

**LAYANAN HOME CARE DENGAN SENAM LANSIA DALAM
MEMPERTAHANKAN KEBUGARAN FISIK PADA LANSIA**

Siti Komariyah¹, Lely Khulafa'ur Rosidah², Susiani Endarwati³, Widya Kusumawati⁴

^{1,2,3,4}Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri

sitikomariyah.dh@gmail.com

ABSTRAK

Meningkatnya jumlah penduduk lansia disertai masalah-masalah yang dihadapi lansia pada proses penuaannya membuat lansia membutuhkan pelayanan dari berbagai pihak. Layanan home care merupakan bentuk pelayanan pendampingan dan perawatan sosial lanjut usia di lingkungan keluarga/di rumah sebagai wujud perhatian terhadap lanjut usia dengan mengutamakan peran masyarakat berbasis keluarga. Salah satu yang dapat dilakukan dalam pelayanan home care lansia adalah senam lansia. Senam lansia yang dilakukan dengan teratur dapat mencegah terjadinya keropos fungsional yang di akibatkan oleh penyakit kardiovaskuler, dan manfaat lain dari senam lansia ini ialah dapat menurunkan berat badan dan memperkuat otot-otot jantung. Oleh karena itu pengabdian ini bertujuan untuk Layanan Home Care Dengan Senam Lansia Dalam Mempertahankan Kebugaran Fisik Pada Lansia di Lingkungan RW 005 Kelurahan Campurejo Kecamatan Mojoroto Kota Kediri. Setelah mengikuti kegiatan ini. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode pre-test, intervensi dan post-test. Hasil memperlihatkan senam lansia yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini sangat bermanfaat terhadap kebugaran fisik lansia (Tekanan darah) di Lingkungan RW 005 Kelurahan Campurejo Kecamatan Mojoroto Kota Kediri.

Kata Kunci: Home;Care, Lansia, Senam;lansia, Kebugaran;fisik

ABSTRACT

The increasing number of elderly people accompanied by the problems faced by the elderly in the aging process means that the elderly need services from various parties. Home care services are a form of assistance and social care services for the elderly in the family environment/at home as a form of attention to the elderly by prioritizing the role of family-based communities. One thing that can be done in elderly home care services is elderly exercise. Elderly exercise done regularly can prevent functional loss caused by cardiovascular disease, and another benefit of elderly exercise is that it can reduce weight and strengthen the heart muscles. Therefore, this service aims to provide Home Care Services with Elderly Exercise in Maintaining Physical Fitness for the Elderly in RW 005, Campurejo Village, Mojoroto District, Kediri City. After participating in this activity. Community service activities are carried out using pre-test, intervention and post-test methods. The results show that the elderly exercise carried out in this service activity is very beneficial for the physical fitness of the elderly (blood pressure) in RW 005, Campurejo Village, Mojoroto District, Kediri City.

Keywords: Home; Care, Elderly, Gymnastics; Elderly, Fitness; Physical

PENDAHULUAN

Menua atau usia lanjut adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki, mengganti, dan mempertahankan fungsi normal tubuh sehingga tidak dapat bertahan teradap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang diderita. Berdasarkan data statistik Hampir tiga dari sepuluh (29,52 persen) rumah tangga di Indonesia dihuni oleh lansia. Hampir tiga dari lima (59,21 persen) lansia bertindak sebagai kepala rumah tangga, yaitu orang yang bertanggung jawab atas kebutuhan sehari-hari rumah tangga. Menurut status tinggal bersama, sekitar satu dari sepuluh (9,99 persen) lansia tinggal sendiri. WHO (World Health Organosation) menyebutkan bahwa lansia yang hidup sendiri sebagai kelompok berisiko yang membutuhkan perhatian khusus. (Statistik, 2021).

Dengan meningkatnya jumlah penduduk lansia disertai masalah-masalah yang dihadapi lansia pada proses penuaannya membuat lansia membutuhkan pelayanan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, diperlukan penanganan secara komprehensif sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan sosial bagi lansia. Upaya peningkatan

kesejahteraan sosial lansia menurut PP Nomor 43 Tahun 2004 adalah serangkaian kegiatan yang dilaksanakan secara terkoordinasi antara pemerintah dan masyarakat untuk memberdayakan lansia, agar lansia tetap dapat melaksanakan fungsi sosialnya dan berperan aktif secara wajar dalam hidup bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Upaya peningkatan kesejahteraan sosial lansia dapat dilaksanakan melalui bentuk pelayanan sosial lanjut usia baik dalam panti maupun luar panti (Peraturan Menteri Sosial RI No. 19, 2012).

Home Care menurut Kementerian Sosial (dalam Widyakusuma, 2013, hlm. 212) merupakan bentuk pelayanan pendampingan dan perawatan sosial lanjut usia di lingkungan keluarga/di rumah sebagai wujud perhatian terhadap lanjut usia dengan mengutamakan peran masyarakat berbasis keluarga. Salah satu yang dapat dilakukan dalam pelayanan home care lansia adalah senam lansia.

Senam lansia yang dilakukan dengan teratur dapat mencegah terjadinya keropos fungsional yang di akibatkan oleh penyakit kardiovaskuler, dan manfaat lain dari senam lansia ini ialah dapat menurunkan berat badan dan memperkuat otot-otot jantung. Senam bugar lansia yang

di lakukan secara sistematis dan terstruktur secara efektif dalam meningkatkan imunitas tubuh (Rohmawati, R., Sari, R. Y., Faizah, I., & Soleha, 2020). Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur, terarah serta terencana dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap latihan fisik lansia. Olahraga yang cocok bagi lansia adalah senam yang disebut dengan senam lansia.

Senam lansia dirancang khusus guna melatih bagian tubuh, pinggang, kaki, dan tangan untuk mendapatkan peregangan untuk para lansia, akan tetapi gerakan tersebut tidak boleh berlebihan. senam lansia membuat pesertanya tidak banyak bergerak layaknya olahraga aerobik. Semua jenis senam dan aktivitas olahraga ringan tersebut, sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan. (Mardius & Astuti, 2017)

Pendampingan berbasis Home Care bagi lansia dengan melakukan senam lansia dalam mempertahankan kebugaran fisik lansia merupakan masalah yang diangkat dalam pengabdian, bertujuan untuk Mempertahankan Kebugaran Fisik Pada Lansia melalui pendampingan layanan home care lansia RW 005

Kelurahan Campurejo Kecamatan Mojoroto Kota Kediri.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan di Lingkungan RW 005 Kelurahan Campurejo Kecamatan Mojoroto Kota Kediri sebagai salah satu rangkaian 17 Agustus 2023. Tahap persiapan dalam melaksanakan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik lansia melalui senam lansia. kegiatan pengabdian ini dalam beberapa step yaitu sebagai berikut:

1. Pretest ; dilakukan dengan pengukuran tekanan darah
2. Intervensi; melakukan intervensi senam Lansia selama 30 menit dan dilakukan selama 6x dalam 3 minggu
Langkah-langkah Senam Lansia:
 - a. Pemanasan
 - 1) Tekuk kepala kesamping lalu tahan dengan tahan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10, lalu bergantian dengan sisi lain.
 - 2) Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus keatas kepala dengan posisi kedua kaki di buka selebar bahu. Tahan dengan 8-10 hitungan kemudian rasakan tarikannya
 - b. Inti

1) Lakukan gerakan seperti jalan di tempat dengan labaian kedua tangan searah dengan sisi kaki yang di angkat. Lakukan perlahan dan hidari hentakan

2) Buka kedua kaki dengan jemari mengepal dan kaki di buka selebar bahu. Kedua kepalan tangan bertemu dan ulangi gerakan semampunya sambil mengatur nafas.

3) Kedua kaki di buka agak lebar lalu angkat tangan menyerong. Sisi kaki searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan di letakan di pinggang dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan 8-10 hitungan lalu ganti dengan sisi lainya.

4) Gerakan hampir sama dengan sebelumnya tapi jari mengepal dan kedua tangan di angkat ke atas. Laluka bergantian secara perlahan dan semampunya.

5) Hampir sama dengan gerakan inti 1,tapi kaki di gerakan ke samping. Kedua kaki dengan jemari mengepal ke arah yang berlawanan. Ulangi dengan sisi bergantian

6) Kedua kaki di buka lebar dari bahu. Satu lutut agak di bekuk dan tangan yang searah lutut di pingang tangan sisi yang lain lurus kearah lutut

yang ditekuk. Ulangi gerakan ke arah sebaliknya dan lakukan semampunya

a. Pendinginan

1) Kedua kaki di buka selebar bahu. Lingkaran satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainya. Hitungan 8-10 kali dan lakukan pada sisi lainya

2) Posisi tetap tautkan kedua tangan lalu gerakan kesamping dengan gerakan setengan putaran. Tahan 8-10 hitungan lalu arahkan kesisi lainya. Dan tahan dengan hitungan yang sama

3. Post-test; Evaluasi pada step ini dilakukan dengan rincian kegiatan meliputi evaluasi dilakukan dengan pengukuran tekanan darah kembali untuk melihat manfaat senam lansia terhadap kebugaran tubuh dengan menilai tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Samudra 2021). Aktivitas fisik sangat berperan dalam menjaga kesehatan manusia, antara lain mempengaruhi penyakit jantung, diabetes mellitus, tekanan darah tinggi, tekanan

darah rendah, asam urat tinggi, kadar kolesterol tinggi.

Senam lansia pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Disisi lain akan melatih otot jantung dalam berkontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga (Emilda, 2023).

Dari hasil pretest tekanan darah tidak normal 11 (55%) responden sebelum senam lansia, sesudah senam lansia meningkat menjadi normal sebanyak 15 (75%) responden. Hal ini memperlihatkan senam lansia yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini sangat bermanfaat terhadap kebugaran fisik lansia di

Lingkungan RW 005 Kelurahan Campurejo Kecamatan Mojoroto Kota Kediri.

Hal ini sejalan dengan teori yang kemukakan oleh Potter dan Perry (2010), bahwa senam lansia efektif dalam meningkatkan kesejahteraan, menurunkan ketegangan otot, menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi (misalnya komplikasi dari pengobatan medis atau penyakit atau duka cita karena kehilangan orang terdekat).

DOKUMENTASI KEGIATAN



Beberapa penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah, ini dibuktikan dari semua lansia yang aktif mengikuti senam mengalami penurunan tekanan darah dari tekanan darah tinggi sampai tekanan darahnya stabil setelah melakukan senam. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Muhammad (2023) bahwa pelaksanaan kegiatan senam dan setelah beberapa kali dilakukan senam lansia secara rutin sangat berpengaruh terhadap kesehatan lansia.

Adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah, hal ini dapat dilihat dari setiap lansia yang mengikuti senam yang terjadi perubahan tekanan darah yang awalnya tekanan darahnya tinggi, setelah mengikuti senam tekanan darahnya menurun dalam batas normal. Hal ini sejalan dengan teori yang kemukakan oleh Potter dan Perry (2010), bahwa senam lansia efektif dalam meningkatkan kesejahteraan, menurunkan ketegangan otot, menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi (misalnya komplikasi dari pengobatan medis atau penyakit atau duka cita karena kehilangan orang terdekat).

KESIMPULAN

Dari hasil pretest tekanan darah tidak normal 11 (55%) responden sebelum senam lansia, sesudah senam lansia meningkat menjadi normal sebanyak 15 (75%) responden. Hal ini memperlihatkan senam lansia yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini sangat bermanfaat terhadap kebugaran fisik lansia di Lingkungan RW 005 Kelurahan Campurejo Kecamatan Mojoroto Kota Kediri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aidin. (2020). PENERAPAN SENAM LANSIA DALAM MENINGKATKAN IMUNITAS.
- Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19 : Narrative Review. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(2), 95–106.
<https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.13978>
- Anggraini, AD., Waren, S., Situmorang, E., Asputra, H., dan Siahaan, SS. 2009. Faktor--Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008. *Fakultas Kesehatan. Universitas Riau. Files of DrsMed-FK UNRI* : 1-41

- Azizah. (2019). Keperawatan Lanjut Usia. Graha Ilmu.
- Chen, T., Hui, E. C. M., Lang, W., & Tao, L. (2017). People, recreational facility and physical activity: New-type urbanization planning for the healthy communities in China. *Habitat International*, 58, 12–22.
- Cihlar, V., & Lippke, S. (2019). Physical activity behavior and competing activities. *Journal of Aging and Physical Activity*, 25, 576–586.
- Clifford, A., Rahardjo, T. B., & Bandelow, S., & Hogervorst, E. (2018). A cross-sectional study of physical activity and health-related quality of life in an elderly Indonesian cohort. *Journal of Occupational Therapy*, 77, 451–456.
- Fatmah. (2018). Efektifitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi d.
- Fauzan. (2017). Pengaruh Usia Lanjut dengan Tingkat Tekanan Darah, Skripsi.
- Hayens. (2017). Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem.
- Irianto, D. P. (2019). edoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2019). Manfaat Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kebugaran Lansia. Kesehatan Indonesia.
- Kemenkes RI. Informasi Data Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.1-7 p.
- Mangoenprasodjo dan Hidayat. (2019). EFEKTIVITAS SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH.
- Mardius, A., & Astuti, Y. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation*, 1(3), 147.
<https://doi.org/10.23887/jere.v1i3.10381>
- Maryam, et al. (2018). MANFAAT SENAM LANSIA DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN LANSIA.
- Moniaga, V. (2018). pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal E-Biomedik*, 1, 785–789.
- Nilawati. Sri (2008) Care yourself kolesterol. Jakarta: Penebar Plus.
- Potter, A. dan Perry. 2010. *Fundamental Keperawatan*. EGC: Jakarta
- P.A.Nugroho K, P.E.Sanubari T, Rumondor JM. Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga. *J Kesehatan Kusuma Husada*. 2019;10(1):32–42
- Raharjo, R. D., & Kumaat, N. A. (2013). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Lansia di Panti Werdha Majapahit Mojokerto. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Rasimen, N. B., & Ansyah, A. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia. Al Pustska Katulistiwa, 1.
- Stathokostas, L., Dogra, S. (2020). Sedentary behavior and physical activity are independent predictors of successful aging in middle-aged and older adults. *Of Aging Research*.
- Suroto. (2018). Pengertian Senam, Manfaat Senam, dan Urutan Gerakannya. Senam Lansia.
- Singalingging, G. 2011. Karakteristik Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Herna Medan 2011. Medan :1-6.
- Soleha M. Kadar Kolesterol Tinggi Dan Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kadar Kolesterol Darah. *J Biotek Medisiana Indones*. 2012;1(2):85–92.
- Wahyuni, dkk. (2018). Persepsi Masyarakat Terhadap Pelayanan Kesehatan Lansia di Posyandu Rindu Kasih Sayang Nadila. *Jurnal Kultur Demokrasi*.
- WHO. (2018). Aksi untuk Pencegahan dan Pengontrolan Tekanan Darah Tinggi.
- Widiastuti, A., Wibawa, A., Handari, I., & Sri, S. (2017). Pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kebugaran fisik pada kelompok lansia perempuan di desa Dauh Puri Kauh Denpasar Barat. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 5(1), 24–27.
- Yurintika. (2019). Manfaat Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kebugaran Lansia.