

# Pendampingan Kegiatan Posyandu Lansia Guna Meningkatkan Persepsi Terhadap Pentingnya Senam Lansia

Angga Yuni Mantara<sup>1\*</sup>, Nimas Dewi Aninatus Zahro<sup>2</sup>, Isrotul Masruroh Alya Ekasari<sup>2</sup>, Maylina Ayunda Prastika<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

Corresponding email: [anggamanta.fppsi@um.ac.id](mailto:anggamanta.fppsi@um.ac.id)

## Abstrak

*Seiring bertambahnya usia lansia menyebabkan fungsi organ tubuh menurun sehingga mereka lebih rentan terkena penyakit seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes melitus, dan lain-lain. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah senam lansia. Manfaat yang diterapkan dari senam lansia dapat meningkatkan komponen kebugaran kardio-respirasi, yaitu peningkatan efisiensi jantung, paru, dan sistem dalam pembuluh darah dalam mengirimkan oksigen ke seluruh paru-paru. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan persepsi dan antusias lansia terhadap aktivitas fisik yaitu senam lansia. Sasaran dari kegiatan ini adalah kader lansia dan peserta posyandu lansia RW 04 Candirenggo. Metode yang dilakukan yaitu edukasi dan pendampingan pelaksanaan senam lansia selama tiga bulan serta wawancara persepsi lansia. Hasil yang didapat bahwa antusias dan persepsi lansia meningkat dengan adanya pendampingan senam lansia di Posyandu Lansia, sehingga harapan kedepannya dapat terus dilaksanakan minimal setiap sebulan sekali.*

**Kata kunci**— Lansia, Posyandu Lansia, Senam Lansia, Hipertensi

## Abstract

*As the elderly get older, the function of their organs decreases susceptibility to diseases such as heart disease, hypertension, diabetes mellitus, and others. Either the non-pharmacological therapies that can perform in gymnastics for the elderly. The benefits applied from elderly gymnastics can improve the components of cardio-respiratory fitness. The purpose of this community service is to increase the perception and enthusiasm of the elderly towards physical activity, namely elderly exercise. The targets of this activity are elderly cadres and participants in the elderly Posyandu RW 04 Candirenggo. The method used is education and assistance in the implementation of elderly gymnastics for three months and interviewing the perceptions of the elderly. The results obtained are that the enthusiasm and perceptions of the elderly have increased with the assistance of elderly gymnastics at the Elderly Posyandu so that future expectations can continue to be carried out at least once a month.*

**Keywords**— Elderly, Elderly Integrated Health Post, Elderly Gymnastics, Hypertension

## 1. PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia adalah sebuah tahapan perkembangan usia pada manusia. Terdapat empat tahapan pada lansia yaitu usia pertengahan (middle age) dimulai dari usia 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) dimulai dari usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) dimulai dari usia 75-90 tahun, dan usia sangat tua (very old) dimulai dari usia >90 tahun (Hurlock, 2001). Lanjut usia dikelompokkan menjadi usia lanjut (60-69 tahun) dan usia lanjut dengan risiko tinggi (lebih dari 70 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan) (Kementrian Kesehatan RI, 2015). Dalam data

global, terdapat 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020 (“Proporsi Penduduk Lansia RI Diperkirakan Terus Naik hingga 2045,” 2021). Jumlah ini diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Di Indonesia presentase penduduk lanjut usia meningkat 4,5% di tahun 1971 menjadi sekitar 10,7% di tahun 2020 dan diproyeksikan mengalami peningkatan hingga 19,9% pada tahun 2045 (Girsang dkk., 2021). Sementara itu, di Kabupaten Malang jumlah lansia yang berusia 45-59 tahun sebanyak 548.445 jiwa, usia 60-74 tahun sebanyak 337.223 jiwa dan usia 70 tahun ke atas sebanyak 88.516 jiwa (Hasil Sensus Penduduk 2020, 2021).

Proses penuaan yang terjadi termasuk dalam proses alami pada lansia, hal ini menyebabkan perubahan dari segi fisik, biologis, psikologis, kondisi sosial, serta kondisi ekonomi. Pada segi biologis, para lansia mengalami penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit. Perubahan hidup sehat atau gaya hidup seseorang berdampak pada pergeseran pola penyakit dengan beban penyakit tidak lagi didominasi oleh penyakit menular, tapi juga penyakit tidak menular seperti hipertensi (Ekarini dkk., 2020).

Hipertensi adalah salah satu keadaan yang menunjukkan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan tenang. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia 55-64 tahun sebesar 45,9%, usia 65-74 tahun 57,6% dan usia akhir 75 tahun ke atas 63,8%. Tekanan darah pada lanjut usia akan cenderung tinggi sehingga akan berisiko terkena hipertensi. Seiring dengan bertambahnya umur, mengakibatkan tekanan darah meningkat akibat dinding arteri pada lansia mengalami penebalan dan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot yang akan menyebabkan penyempitan serta kaku pada pembuluh darah (Rozama dkk., 2019).

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mencegah meningkatnya prevalensi hipertensi di kalangan lansia yaitu melalui senam lansia. Senam lansia merupakan serangkaian gerak teratur, terarah dan terencana yang diikuti lansia dalam bentuk latihan fisik sehingga berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia (Widianti & Proverawati, 2010). Berdasarkan rekomendasi, intensitas dan durasi senam lansia termasuk olahraga lain sekitar 150 menit untuk latihan fisik sedang atau 17 menit untuk latihan fisik berat dalam seminggu. Contoh gerakan yang bisa dilakukan seperti peregangan leher, meluruskan dan meregangkan kaki, dan lainnya. Selain itu, terdapat beberapa jenis senam yang dapat diterapkan seperti senam kebugaran lansia, senam hipertensi, dan lainnya. Senam lansia dapat digunakan sebagai salah satu terapi non farmakologis bagi penderita hipertensi maupun non hipertensi. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumartini dkk., (2019) bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan senam hipertensi lansia 151,80 mmHg dengan rata-rata tekanan darah diastolik 94,73 mmHg, namun setelah senam hipertensi lansia rata-rata tekanan darah sistolik menjadi 137,13 mmHg dengan rata-rata tekanan diastolik 90,27 mmHg. Sejalan dengan penelitian Rasiman, Ansyah (2020) dengan hasil 18 lansia memiliki tekanan darah sistolik 157,8 mmHg menjadi 125 mmHg setelah senam. Dan untuk tekanan darah diastolik

dari 106,11 mmHg sebelum senam menjadi 75 mmHg sesudah senam hipertensi.

Senam lansia dengan berbagai jenisnya seperti senam hipertensi, senam jantung sehat, terapi diabetik dan lain-lain dapat diterapkan di posyandu lansia. Namun, belum semua posyandu lansia menyediakan kegiatan ini. Seperti yang terjadi di RW 04 Kelurahan Candirenggo, Singosari meskipun terdapat kegiatan rutin posyandu lansia tetapi untuk pelaksanaan senam lansia belum tersedia. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengangkat program “Pendampingan Penerapan Kegiatan Senam Lansia Sebagai Salah Satu Upaya Dalam Pemantauan Keluarga Rawan PTM Bagi Lansia”.

## 2. METODE

Berdasarkan dengan permasalahan yang telah dipaparkan oleh penulis, maka pendekatan yang sesuai adalah kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami mengapa manusia berperilaku tertentu, bagaimana perilaku tersebut dalam sudut pandang seseorang, seperti apa perasaannya saat seseorang berperilaku tertentu, apa emosi yang mendasarinya, apa nilai-nilai yang mendasarinya, apa faktor yang memperkuat perilaku tersebut, serta dinamika antara faktor-faktor tersebut (Hanurawan, 2016).

Dalam pendekatan kualitatif ini, penulis menggunakan metode pengumpulan data melalui wawancara. Adapun jenis wawancara yang digunakan yaitu wawancara terstruktur (*structured interview*). Responden diberi pertanyaan yang sama dan pengumpul mencatatnya. Proses pengumpulan data wawancara ini menggunakan alat bantu berupa *recorder* yang dapat membantu kelancaran wawancara. Berikut tahapan pelaksanaan program kerja yang dilakukan penulis secara terperinci (lihat Gambar 1).



Gambar 1. Alur kegiatan pengabdian

Kegiatan program kerja senam lansia di wilayah RW 04 Candirenggo, Singosari dilaksanakan mulai bulan September sampai November 2022. Setiap bulan rutin diadakan satu kali posyandu lansia dengan tambahan kegiatan senam lansia yang dipandu oleh tim penulis. Kegiatan program kerja ini melibatkan kader posyandu lansia, peserta posyandu lansia dan petugas kesehatan puskesmas setempat.

Dapat dilihat, bahwa sasaran program kerja ini adalah golongan lansia berusia mulai 50 tahun ke atas.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari pelaksanaan observasi lapangan dan penetapan sasaran program serta berkoordinasi dengan mitra setempat, dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang ada di posyandu lansia adalah:

1. Terdapat kegiatan posyandu lansia tetapi belum mengadakan program senam lansia, kegiatan rutin hanya sebatas pemeriksaan tensi darah dan pengukuran berat badan
2. Tidak adanya materi dan kader yang bersedia menjadi instruktur senam lansia, sehingga belum ada implementasi dari senam lansia
3. Para lansia yang kurang paham mengenai pentingnya menjaga pola hidup dan beraktivitas sehat diusianya hal ini bisa menjadi salah satu penyebab risiko adanya PTM pada lansia
4. Tingkat partisipasi lansia yang masih rendah untuk datang ke posyandu lansia secara rutin setiap bulannya

Dalam pelaksanaan program kerja ini, terdapat dua kegiatan inti yaitu edukasi guna meningkatkan pengetahuan lansia terkait aktivitas yang tepat untuk diterapkan termasuk kiat sehat dalam menjaga pola makan maupun gaya hidup dan pelaksanaan senam lansia. Berikut tahapan pelaksanaan program kerja senam lansia meliputi:

#### Koordinasi dengan kader posyandu lansia sebagai mitra

Penulis melakukan koordinasi dan identifikasi masalah yang terjadi pada mitra menghasilkan kesepakatan antar tim dan kader lansia terkait dukungan berjalannya program, perencanaan penyelenggaraan program, tempat pelaksanaan dan kelengkapan peralatan guna menunjang proses pelaksanaan program. Untuk waktu pelaksanaan sepakat dilakukan sebanyak 3 kali selama 3 bulan, jadi setiap satu bulan terdapat satu kali kegiatan rutin posyandu lansia dengan tambahan pelaksanaan edukasi dan senam lansia oleh tim penulis. Pelaksanaan program dilakukan dalam kurun waktu bulan September sampai November.

#### Edukasi program dan pemberian senam lansia pertama

Di pertemuan pertama, penulis melaksanakan program edukasi guna meningkatkan antusias dan pengetahuan lansia untuk beraktivitas fisik. Dalam hal ini, tim juga menyampaikan beberapa kiat-kiat yang dapat dijalankan dalam menjaga pola hidup sehat. Beberapa hal yang disampaikan terkait pedoman pelaksanaan aktivitas fisik pada lansia yaitu

konsep FITT (Frequency, Intensity, Time and Type). Frekuensi olahraga yang tepat dilakukan oleh lansia yaitu senam lansia dilakukan dua kali seminggu atau empat kali selama sebulan. Latihan senam dapat dilakukan kurang lebih 60 menit dengan frekuensi 15 menit pemanasan, 30 menit gerakan inti dan 15 menit pendinginan (Hidayati dkk., 2018).



**Gambar 2.** Edukasi mengenai kegiatan aktivitas fisik pada lansia dengan konsep FITT

#### Pendampingan kader posyandu dalam kegiatan posyandu lansia

Pendampingan kader posyandu dalam kegiatan rutin dilaksanakan selama satu kali sebulan, kegiatan ini meliputi pemantauan keterampilan kader dalam melakukan pengukuran tensi darah, penimbangan berat badan, dan input data peserta lansia yang melakukan pengukuran. Dalam hal ini, kader diarahkan pula untuk tetap menginisiasi adanya kegiatan senam lansia minimal dilakukan sebulan sekali.



**Gambar 3.** Pendampingan pelaksanaan kegiatan rutin posyandu lansia oleh kader lansia

#### Pelaksanaan senam lansia terapi diabetik

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, penulis memberikan beberapa contoh dalam melakukan senam kaki diabetik dan contoh peregangan lain sebagai dasar gerakan senam lansia. Kegiatan ini memberikan dampak positif selain untuk penyintas diabetes juga bagi lansia normal untuk latihan syaraf kaki dan persendian lainnya. Olahraga adalah salah satu cara mengontrol kadar gula darah karena penggunaan glukosa pada otot. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa senam kaki berpengaruh terhadap penurunan kadar gula dalam

darah (Ratnawati dkk., 2019). Senam kaki juga dapat menurunkan resiko jatuh pada lansia penderita DM (Madani, 2019). Melakukan senam kaki dapat memperlancar sirkulasi darah pada kaki lancer sehingga mengatasi keterbatasan pergerakan sendi, kelainan pada bentuk kaki, meningkatkan otot kecil kaki, paha, serta betis (Widiawati, 2019).



**Gambar 1.** Kegiatan senam terapi diabetik dan peregangan sendi pada lansia

### Pelaksanaan senam jantung sehat

Pelaksanaan senam jantung sehat dilakukan karena rata-rata tekanan darah lansia RW 04 kurang lebih 140/90 mmHg sampai 150/100 mmHg. Maka dari itu, salah satu senam yang diberikan yaitu senam jantung sehat sebagai salah terapi non farmakologi dan mudah dilakukan oleh lansia. Senam jantung sehat berguna untuk memperkuat otot jantung, mencegah kerusakan pembuluh arteri karena kolestrol tinggi, menurunkan tekanan darah tinggi serta menjaga berat badan normal. Sejalan dengan salah satu penelitian yang menyebutkan bahwa bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum melakukan senam hipertensi lansia 151,80 mmHg dan diastolic 94,73 mmHg. Namun, setelah melaksanakan senam hipertensi lansia rata-rata tekanan sistolik turun 137,13 mmHg dan diastolic 90,27 mmHg (Sumartini dkk., 2019).



**Gambar 2.** Pelaksanaan senam jantung sehat bersama

Hal ini terjadi karena pelebaran dan relaksasi pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan penurunan tekanan darah (Andari dkk., 2020). Selain itu, penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa senam dapat menstimulasi pengeluaran hormone

endorphin yang berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga dapat melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh yang akan mengurangi tekanan darah tinggi (Yantina & Saputri, 2019).

### Persepsi lansia mengenai kegiatan senam lansia

Setelah wawancara yang dilakukan setelah rangkaian pelaksanaan program senam lansia selesai, berikut ini merupakan beberapa tanggapan dari perwakilan anggota posyandu lansia yang mengikuti kegiatan senam lansia:

1. Bu Siti Zuhro usia 57 tahun berpendapat, “Alhamdulillah ada kemajuan ada kegiatan kan lumayan, harapannya mudah-mudahan berjalan terus tiap bulan”.
2. Bu Sutarmi usia 59 tahun berpendapat, “enak kok lumayan enak enteng nang awak. Dulu kan berat awakku, lumayan sehat. Senam lansia iki ono oleh e. Harapannya diterusne ya bisa satu bulan sekali, satu bulan dua kali”.
3. Bu Ratnawati usia 58 tahun berpendapat, “Adanya adek-adek yang KKN di RW kami, kami merasa dari lansia di RW kami antusias sekali. Dan mengucapkan terimakasih pada adek-adek yang sudah memberikan pelajaran senam lansia, penyuluhan-penyuluhan. Harapan kami kedepannya adek-adek tidak hanya berhenti di tempat RW kami saja tetapi bisa di mana saja. Jadi, lansia yang dulunya nggak mau Namanya senam, sekarang sudah mau. Karena senam yang dikiranya jingkrak-jingkrak tapi kan senam lansia ada sendiri, jadi sekarang lansia disini antusias sekali”.
4. Bu Susantiati usia 59 tahun berpendapat, “Untuk pelaksanaan posyandu lansia ini untuk wilayah lansia yang tadinya tidak ada senam, sekarang mulai ada senam. Dan untuk wacana kedepannya in shaa allah akan dilanjutkan, sangat positif kegiatan ini”.

Dari wawancara yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa antusias dari lansia mengikuti senam terbilang tinggi. Mereka beranggapan bahwa adanya senam lansia membawa dampak positif selain bagi fisik mereka juga sebagai perkembangan kegiatan di posyandu lansia.

## 4. SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan program kerja senam lansia pada Posyandu Lansia RW 04 dapat disimpulkan bahwa senam lansia menjadi salah satu inovasi dalam rangkaian kegiatan posyandu lansia. Program kerja lansia juga mendapat sambutan baik dari kader maupun peserta posyandu lansia. Senam lansia dinilai sebagai salah satu kegiatan positif bagi

kalangan lansia baik dalam menjaga kesehatan fisik maupun psikis bagi mereka. Dengan adanya senam lansia, dapat dijadikan sebagai salah satu terapi non farmakologi PTM hipertensi. Selain itu, contoh gerakan senam lansia yang mudah dapat dilakukan di rumah. Para peserta posyandu lansia juga antusias dalam melakukan senam lansia dan beranggapan bahwa tidak hanya bagi fisik mereka juga sebagai salah satu perkembangan kegiatan di posyandu lansia. Mereka berharap senam lansia dapat terus dilakukan kedepannya.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Malang karena telah memberikan dukungan secara moral dan material sehingga program pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar. Kemudian penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kader posyandu lansia dan peserta posyandu lansia yang telah antusias dan memberikan sambutan positif dengan adanya program pengabdian masyarakat ini.

### DAFTAR RUJUKAN

- Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan tekanan darah pada lansia dengan senam ergonomis. *Journal of Telenursing (Joting)*, 2(1), 81–90.
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada usia dewasa. *JKEP*, 5(1), 61–73.
- Girsang, A. P. L., Ramadani, K. D., Nugroho, S. W., Sulistyowati, N. P., Putrianti, R., & Wilson, H. (2021). *Statistik Penduduk Usia Lanjut 2021* (Mustari Andhie Surya, B. Santoso, I. Maylasari, & R. Sinang, Eds.). Badan Pusat Statistik.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature review manfaat senam lansia terhadap kualitas hidup lansia. *BIMIKA (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48–55.
- Hanurawan, F. (2016). *Metode penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hasil Sensus Penduduk 2020 (Sensus 2/01/3507/Th. I; Sensus Penduduk, p. 5). (2021). Badan Pusat Statistik Kabupaten Malang. <https://malangkab.bps.go.id/>
- Hidayati, A. R., Gondodiputro, S., & Rahmiati, L. (2018). Elderly profile of quality of life using whoqol-bref Indonesian version: A community-dwelling. *Althea Medical Journal*, 5(2), 105–110.
- Hurlock, E. B. (2001). *Developmental Psychology*. McGraw-Hill Education.
- Madani, G. A. (2019). Manfaat senam lansia terhadap upaya mengontrol gula darah yang berpengaruh pada aktivitas sehari-hari. *INA-Rxiv. June*, 25.
- Proporsi Penduduk lansia RI diperkirakan terus naik hingga 2045. (2021). *dataindonesia.id*. <https://dataindonesia.id/ragam/detail/proporsi-penduduk-lansia-ri-diperkirakan-terus-naik-hingga-2045>
- Ratnawati, D., Adyani, S. A. M., & Fitroh, A. (2019). Pelaksanaan senam kaki mengendalikan kadar gula darah pada lansia Diabetes Melitus di Posbindu Anyelir Lubang Buaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 49–59.
- Rozama, N. A., Kusumatrisna, A. L., Ilmiyah, Z., Sutarsih, T., Siswayu, G., & Syakilah, A. (2019). *Statistik E-Commerce 2019* (T. Sujono, E. Sari, & S. Utoyo, Eds.; BPS). Badan Pusat Statistik.