

## Penyuluhan dan Pembinaan Pola Kesehatan Masyarakat Melalui Senam Lansia Di Desa Padang Cermin, Langkat, Sumatera Utara

Mardiana<sup>1</sup>, Silviyana Br Trg<sup>2</sup>, Lilis saputri<sup>3</sup>, Dewi Rulia Sitepu<sup>4</sup>, Khairina Afni<sup>5</sup>, Cica Ayu Astria Br Ginting<sup>6</sup>, Ivo Dinanti<sup>7</sup>, Alviona Devieta<sup>8</sup>

STKIP Budidaya Binjai

Dianast18@gmail.com<sup>1</sup>, falinsyah16@gmail.com<sup>2</sup>, dewiruliasitepu@gmail.com<sup>3</sup>,  
khairinaafni89@gmail.com<sup>4</sup>, yanasilvi147@gmail.com<sup>5</sup>, cicaayu2001.22@gmail.com<sup>6</sup>,  
ipodinanti@gmail.com<sup>7</sup>, alvndvt@gmail.com<sup>8</sup>

### Kilas Artikel

Volume 1 Nomor 1  
Maret 2023  
DOI:xxx/.xxxx

### Article History

Submission: 09-03-2023

Revised: 11-03-2023

Accepted: 23-03-2023

Published: 31-03-2023

### Kata Kunci:

Penyuluhan, Pembinaan,  
Pola Kesehatan, Kesehatan  
Masyarakat, Senam Lansia

### Keywords:

Counseling, Coaching, Health  
Patterns, Public Health,  
Elderly Gymnastics



Welfare Jurnal Pengabdian  
Masyarakat is licensed under a  
Creative Commons Attribution-Share  
Alike 4.0 International License.

### Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat bertujuan: 1). Untuk meningkatkan kualitas kesehatan pada lansia. 2). Untuk meningkatkan antusias dan kepedulian lansia terhadap kesehatannya masing-masing. 3). Untuk membantu lansia agar tetap bugar dan sehat. 4). Untuk meningkatkan kesadaran lansia tentang cara menjaga pola makan dengan menggunakan menu sehat di Desa Padang cermin. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan membuat senam rutin lansia. Subjek pengabdian adalah masyarakat lansia. Pelaksanaan kegiatan melalui beberapa tahapan yaitu perencanaan, dan pelaksanaan kegiatan inti. Program senam lansia berperan dalam peningkatan kondisi kesehatan lansia yang mana dapat dikatakan dalam kondisi sehat dan tidak terdapat keluhan penyakit yang terlalu serius, hanya beberapa lansia yang memiliki keluhan penyakit.

### Abstract

The community service program aims to: 1. improve the quality of health among the elderly. 2) To increase the enthusiasm and concern of the elderly for their own health. 3). To help the elderly stay fit and healthy. 4). To increase the awareness of the elderly about how to maintain a healthy diet using a healthy menu in the village of Padang Cermin. The form of community service activities is carried out by making routine gymnastics for the elderly. The subject of service is the elderly community. Implementation of activities through several stages, namely planning and implementation of core activities. The elderly exercise program plays a role in improving the health condition of the elderly, which can be said to be in good health, and there are no complaints of diseases that are too serious; only a few elderly people have complaints of illness.

## 1. PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan sekaligus sebagai tantangan dalam pembangunan

karena dapat menyebabkan hambatan. Lansia merupakan tahapan proses perjalanan dalam kehidupan manusia sejak lahir sampai mencapai usianya lebih dari 60 tahun. Lansia secara keseluruhan akan mengalami penurunan biologis. Menurunnya masa tulang dan masa otot sehingga menyebabkan terjadinya penurunan keseimbangan yang sangat beresiko terhadap kejadian jatuh pada lansia (Yaturramadhan & Harahap, 2021).

Peningkatan jumlah lansia ini diikuti dengan peningkatan ragam penyakit degeneratif karena dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Hasil Riskesdes 2013, penyakit terbanyak lanjut usia adalah penyakit tidak menular (PTM) antara lain hipertensi, artritis, stroke, penyakit paru Obstruktif Kronik (PPOK) dan Diabetes Mellitus (DM) (Margiyati, Sari, & Susilo, 2022). Lansia sehat, mandiri, berkualitas dan produktif harus diwujudkan melalui pembinaan kesehatan sedini mungkin selama siklus kehidupan manusia sampai memasuki fase lanjut usia dengan memperhatikan faktor-faktor resiko yang harus dihindari dan faktor-faktor protektif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan (DKK surakarta, 2015).

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Pada kelompok lansia akan mengalami suatu proses yang disebut Aging Process atau yang sering disebut dengan proses penuaan. Menurut Notoatmodjo (Sulistyowati, 2020). Lansia adalah sekelompok orang yang mengalami suatu proses perubahan secara bertahap dalam waktu tertentu. Dengan bertambahnya jumlah penduduk dan usia harapan hidup lansia akan menimbulkan berbagai masalah antara lain masalah kesehatan, psikologi dan sosial ekonomi. Sebagian besar permasalahan pada lansia adalah masalah kesehatan akibat proses penuaan ditambah dengan masalah lain seperti masalah ekonomi, kesepian, merasa tidak berguna dan tidak produktif. Penurunan semakin terlihat setelah seseorang berusia 40 tahun keatas dan akan mengalami 30-50% pada usia lanjut. Salah satu faktor predisposisi penurunan aktivitas adalah kurangnya aktivitas seseorang lansia diakibatkan oleh karena keterbatasan dalam melakukan aktifitas sehari-hari. (Hilda Faiziah, 2012).

Menurut Rohmawati, dkk (dalam Karunianingtyas & Kumat, 2021) senam lansia yang dilakukan dengan teratur dapat mencegah terjadinya krepitasi fungsional yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskular, dan manfaat lain dari senam lansia ini ialah dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan berat badan dan memperkuat otot-otot jantung. Senam bugar lansia yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur berdampak secara efektif dalam meningkatkan kesehatan lansia. Jenis aktivitas ringan yang dapat dilakukan pada lansia ialah senam. Senam bugar lansia adalah serangkaian gerak yang teratur, terarah dan terencana yang diikuti oleh lansia yang dilakukan dengan tujuan dapat meningkatkan kemampuan fungsional raga secara bertahap. Lengkong (dalam Karunianingtyas & Kumat, 2021) mengemukakan senam bugar lansia terdiri dari berbagai macam urutan gerakan untuk melatih koordinasi tubuh, keseimbangan, fleksibilitas, dan pernapasan. Senam bugar lansia merupakan rangkaian gerak ritmis yang teratur, terarah dan terencana yang selanjutnya diikuti oleh lansia yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh. Senam lansia ini dirancang khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh seperti pinggang, kaki dan tangan agar mendapatkan perengangan dengan gerakan yang mudah dan tidak berlebihan (Suprawati dkk., 2017).

Menurut para peneliti dari British Journal of Sport Medicine pada tahun 2014, orang lanjut usia, atau lansia, yang aktif bergerak dan berolahraga terbukti lebih sehat dan

memiliki risiko yang lebih kecil terhadap penyakit kroni. Selain itu, lansia yang aktif bergerak juga lebih sedikit menderita gangguan kognitif, fungsi fisik, dan mentalnya juga masih terbilang baik ketimbang yang jarang olahraga. Senam lansia bisa menjadi salah satu cara bagi para lanjut usia ini untuk menggerakkan tubuhnya (Krisniawan & Wibowo, 2019).

Prinsip senam pada lansia adalah mengaktifkan 3 dimensi otak, yaitu dimensi pemusatan yang dapat meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan penerimaan oksigen sehingga dapat membersihkan aliran di otak (Rosmahrani & Noviana, 2020), dimensi lateralis akan menstimulasi koordinasi kedua belahan otak yaitu otak kiri dan kanan (memperbaiki pernafasan, stamina, melepaskan ketegangan dan mengurangi kelemahan, dimensi pemfokuskan untuk membantu melepaskan hambatan fokus dari otak (yaitu memperbaiki kurangnya konsentrasi) (Sebulu, 2020).

Lansia yang tidak aktif dapat terserang penyakit akibat kurang berolahraga. Kemungkinan penyebab dari penuaan termasuk kurang olahraga, perubahan hormonal, dan resorpsi tulang aktual. Senam lansia dapat memberikan dampak psikologis pada lansia salah satunya dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia (Suminar, Widiyawati, Inayah, & Nikmah, 2023).

Kualitas hidup lansia merupakan persepsi individu sebagai laki-laki dan perempuan dalam hidup, ditinjau dari konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal dan hubungan dengan standar hidup, harapan, kesenangan dan perhatian hidup mereka. Lansia diharapkan mempunyai kualitas hidup yang baik sehingga dapat menikmati masa tua dengan bahagia dan sejahtera. Untuk mencapai tujuan tersebut diharapkan dapat mengatasi perubahan yang diakibatkan oleh proses menua dengan melakukan aktifitas fisik (Jamini, Handini, Riani, & Kresna, 2019).

## **2. METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bentuk kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Padang Cermin Kecamatan Selesai, Kabupaten Langkat, Sumatra Utara. Pengambilan dan pengumpulan data dilaksanakan selama program pengabdian masyarakat berlangsung. Pelaksanaan kegiatan senam lansia dilakukan di kantor Desa Padang Cermin pada tanggal 09 november 2022. Jumlah lansia yang datang pada senam lansia sekitar 25 orang yang terdiri dari 1 orang jurus senam Di Desa Padang Cermin.

Mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat STKIP Budidaya Binjai di tim 1 di tempatkan di Padang Cermin meliputi tahapan berikut:

1. Koordinasi dengan Bapak Kepala Lingkungan Pasar II Gg Mesra mengenai rencana kegiatan yaitu kesehatan yang akan dilaksanakan selama 3 pekan kedepan.
- 2) Mengadakan sosialisasi kepada masyarakat dan ibu lanjut usia untuk mengikuti kegiatan yaitu kesehatan senam lansia di desa padang cermin
- 3) Penyiapan lokasi pelaksanaan kegiatan Senam Lansia.
- 4) Koordinasi dengan Kepala Desa Padang Cermin di Kantor desa.

Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah metode: penyuluhan, sosialisasi, dan pembinaan program pada Kesehatan dalam masyarakat serta melatih elemen masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat. Adapun kegiatan pelatihan ini dimulai dengan penjelasan tentang pentingnya menerapkan kehidupan sehat masyarakat dalam mengoptimalkan pencegahan penyakit pada ibu lanjut usia.

## **3. HASIL & PEMBAHASAN**

Menurut Herwati & Sartika (dalam Nopiyanto, dkk, 2021) olahraga yang bersifat senam sehat dengan intensitas sedang (60-85%), merupakan salah satu olahraga dengan aktifitas efektif untuk menurunkan tekanan darah. Olahraga yang teratur terbukti dapat mengatasi permasalahan hipertensi pada lansia. Menurut Supriyoo (dalam Nopiyanto, dkk, 2021) kegiatan aktivitas yang telah direkomendasi untuk lansia adalah senam, bersepeda dan jalan cepat dengan rutinitas latihan 2-5 kali dalam seminggu dengan frekuensi waktu 30-60 menit setiap latihan sangat membantu melancarkan peredaran pembuluh darah. Menurut Sartika (dalam Nopiyanto, dkk, 2021) dengan melakukan aktifitas fisik senam sehat secara rutin mampu menurunkan risiko terkena penyakit jantung melalui mekanisme penurunan tekanan darah, denyut jantung, menurunnya tonus otot, serta mampu meningkatkan sistem koleterasi pembuluh darah. Menurut Kardi, Widyati, & Wahyuni (dalam Nopiyanto, dkk, 2021) bagi lansia yang rutin mengikuti program senam sehat dalam latihan kebugaran fisik banyak yang mengalami penurunan tekanan darah signifikan.

Lanjut usia adalah suatu tahap lanjut dari proses yang ditandai dengan penurunan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh secara alamiah atau fisiologis agar mamapu beradaptasi dengan stres lingkungan. Tanda proses menua umumnya mula tampak sejak usia 45 tahun dan akan menimbulkan permasalahan pada umur sekitar 60 tahun (Pudjiastuti,2003).

Kegiatan senam lansia dilakukan di Kantor Desa Padang cermin dengan dihadiri 25 warga masyarakat lanjut usia, 15 mahasiswa dan 1 ketua koordinator senam. Kegiatan senam dilaksanakan setiap hari rabu, dan dilaksanakan selam 25-39 menit.

Manfaat senam lansia antara lain meningkatkan jantung agar dapat memompa oksigen mulai darah ke seluruh tubuh dengan lebih maksimal. Untuk memberi informasi serta motifasi bagi lansia, untuk rutin melakukan senam lansia dan menjaga pola makan. Terwujudnya lansia yang sehat, produktif dan mandiri. Setidaknya, melakukan gerakan senam ini selama 30 menit sehari, anda telah melakukan salah satu latihan yang dapat menunjang kondisi kesehatan anda. Ditambah dalam seminggu akan mampu meningkatkan energi pada lansia.

Maksud dilakukan program senam lansia ini adalah untuk meningkatkan antusias warga terutama lansia dalam menjaga kesehatan dikarenakan problematika kesehatan fisik dan mental lansia yang sering mengalami permasalahan. Tujuan lain kegiatan ini adalah sebagai sarana warga lansia untuk menceritakan masalah kesehatan mereka. Diharapkan setelah program ini, pemerintah desa dapat melanjutkan program tersebut mengingat antusias warga lansia yang cukup bik. Pada dasarnya, mereka para lansia di usia yang senja, tidak terlalu memerlukan kemewahan. Masalah kesehatan lansia merupakan hal yang harus diperhatikan serius oleh keluarga serta pemerintah. Bagi mereka yang akan memasuki usia lanjut, harus diantisipasi mulai dari sekarang agar ketika memasuki usi lanjut mereka tidak terlalu beban masyarakat.

#### **4. KESIMPULAN**

Dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat bekerja sama dengan kepala dusun dan warga masyarakat Di Desa Padang cermin memberitahukan bahwa kepada seluruh masyarakat dan para lanjut usia agar dapat berkumpul di kantor desa padang cermin, guna mengikuti kegiatan senam lanjut usia. Warga masyarakat dan lansia mereka cukup antusias, terbukti kehadiran warga sejumlah 25 orang dalam semua dusun. Kegiatan

dilaksanakan mulai pukul 08.00 WIB. Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah metode: penyuluhan, sosialisasi, dan pembinaan program pada Kesehatan dalam masyarakat serta melatih elemen masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat. Adapun kegiatan pelatihan ini dimulai dengan penjelasan tentang pentingnya menerapkan kehidupan sehat masyarakat dalam mengoptimalkan pencegahan penyakit pada ibu lanjut usia.

## 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada pihak desa dan warga masyarakat Desa Padang Cermin yang telah bersedia menerima kami untuk mengadakan pengabdian, STKIP Budidaya Binjai, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STKIP Budidaya Binjai yang mendukung kami dalam melaksanakan kegiatan, tim penulis yang turut kelapangan dalam melakukan pengabdian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ilmiyah, F., W, S. N. A., N, I. A. Q., & Zunaidi, A. (2022). Sosialisasi Penanggulangan Tingginya Angka Pernikahan Dini di Desa Tambakrejo-Wonotirto-Blitar. *Komatika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 29-33. <https://doi.org/10.34148/komatika.v2i2.508>
- Irianto, P. O., & Febrianti, L. Y. (2017, May). Pentingnya Penguasaan Literasi Bagi Generasi Muda Dalam Menghadapi MEA. 640-647.
- Marbun, J., Manurung, R. J., Panjaitan, D. F., Naibaho, C. H., Siburian, R., Feronica, M. S., et al. (2022). Meningkatkan Kemampuan Literasi dan Numerasi Peserta Didik melalui Bimbingan Gratis di SMP Teladan Sumatera Utara. *Jurnal Abdidas, III*, 299-303.
- Mustofa, & Budiwati, B. (2019). Proses Literasi Digital Terhadap Anak: Tantangan Pendidikan Di Zaman Now. *Jurnal Kajian Informasi dan Perpustakaan, XI*.
- Sari, E. S., & Pujiono, S. (2017). Budaya Literasi Di Kalangan Mahasiswa FBS UNY. *LITERA, XVI*.
- Setiawan, A. A., & Sudigdo, A. (2019). Penguatan Literasi Siswa Sekolah Dasar Melalui Kunjungan Perpustakaan. *Prosiding Semina Nasional*.
- Sumarti, E., Jazeri, M., Manggiasih, N. P., & Masithoh, D. (2020). Penanaman Dinamika Literasi Pada Era 4.0. *Jurnal Literasi, I*.
- Wahyuni, A., Widiyawati, Y., Nurwahidah, I., & Nugraheni, D. (2022). Membangun Literasi Numerik Dan Sains PAUD Untuk Menerapkan Pembelajaran Yang Menyenangkan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, I*.
- Wisuda Lubis, S. S. (2020). Membangun Budaya Literasi Membaca Dengan Pemanfaatan Media Jurnal Baca Harian.
- Jamini, T., Handini, B. T., Riani, R. K., & Kresna, T. A. (2019). Pelaksanaan Senam Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Dengan Osteoarthritis. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi, 1*, 84-90.

- Krisniawan , I., & Wibowo , N. A. (2019). Senam Lansia Guna Meningkatkan Kualitas Kesehatan Serta Kesejahteraan Warga Desa Ngilo-Ilo. *Journal of Social Empowerment*, 04.
- Margiyati , Sari, N. W., & Susilo, A. D. (2022). REvitalisasi Kader Posyandu Lansia Sabar Narimo Sebagai Upaya Deteksi Dini PTM Pada Lansia DSN. Lempuyang Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana*, 2.
- Rosmahrani , S., & Noviana , I. (2020 ). Optimalisasi Status Kesehatan Dengan Senam Lansia Di Desa Padang Cermin. *Jurnal Kepada Pengabdian Masyarakat*, 2.
- Sulistyowati , E. T. (2020). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Dengan Senam Lansia dan penyuluhan Tentang Menu Sehat Lansia Di Asrama Polisi Pingit. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada*, 2(1) .
- Suminar , E., Widiyawati , W., Inayah , Z., & Nikmah , N. (2023). Penyuluhan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Di Panti Jompo Lestari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3.
- Yaturramadhan , H., & Harahap , A. (2021). Pemberdayaan Lansia Dalam Peningkatan Mutu Kesehatan Dengan Program Senam Lansia Di Desa Sibangkua Angkola Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa ( JPMA )*, 3.
- Zunaidi, A. Maghfiroh, FL, Pendampingan Masyarakat Melalui Manajemen Fundrising dalam Upaya Menghimpun Dana dan Mempercepat Renovasi Pembangunan Masjid Baiturrahim Nganjuk. *Jurnal Ilmiah Pengabdhi*, Vol 8, No 1, 2022. <https://doi.org/10.21107/pangabdhi.v8i1.13915>
- Zunaidi, A. Rahmah, Risa. Salsabila, Salma., (2020). Meningkatkan Motivasi Akademis Selama Pandemi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Febi Iain Kediri, *Jurnal Dedikasi PKM: Prodi Manajemen Universitas Pamulang* Vol 2, No 3 (2021) DOI: <http://dx.doi.org/10.32493/dedikasiipkm.v2i3.12627>
- Zunaidi, A. (2022). Diklat Makalah Sebagai Implementasi Potensi Kepenulisan Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Mahasiswa Selama Pandemi Covid19. *Literasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi*, 2(1), 1 - 7. <https://doi.org/10.58466/literasi.v2i1.151>
- Zunaidi, A. (2020). Meningkatkan Pemahaman Masyarakat tentang Peran Pegadaian Syariah dalam Menyukseskan Program Pemulihan Ekonomi Nasional pada Masa Pandemi Covid19. *Jurnal Ilmiah Pengabdhi*, Vol 7, No 2 DOI: <https://doi.org/10.21107/pangabdhi.v7i2.11424>