

Pemberdayaan Lanjut Usia dengan Senam didesa Rumpa Kecamatan Mapilli Kabupaten Polewali Mandar

Fredy Akbar^{1*}, Darmiati², Gita Marya Suci Alrani³

Akper yppp, Wonomulyo, Polewali, Indonesia, 91342

**e-mail gitasuchy7@gmail.com*

Abstrak

Lanjut usia merupakan kelompok yang paling mudah dan banyak terjangkit masalah kesehatan, semakin bertambah usia maka semakin menurun daya tahan tubuh pada orang tersebut. Di Sulawesi Barat pada tahun 2020 data lansia dari keseluruhan daerah ialah sebanyak 22,96%, Polewali Mandar mendapat posisi pertama dengan rasio lansia terbanyak sebanyak 8,57% dari 5 Daerah, dan majene berada pada posisi kedua dengan rasio lansia sebanyak 7,97%, posisi ketiga Mamasa dengan rasio lansia sebanyak 7,43%, posisi ke empat Mamuju Tengah dengan rasio lansia sebanyak 5,59%, dan Mamuju Utara berada pada posisi terakhir dengan jumlah rasio lansia sebanyak 4,12%. Proses penuaan atau aging ialah suatu proses terjadi pada semua makhluk hidup. menjadi tua (aging) merupakan proses perubahan biologis secara terus menerus yang dialami oleh setiap manusia pada setiap umur dan waktu. Adapun upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan senam sehat pada lansia, senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur, terarah serta terencana dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap latihan fisik lansia. Maka dari itu diperlukan kegiatan olahraga/senam pada lansia, untuk mewujudkan serangkaian olahraga tertentu yang dilengkapi dengan upaya edukasi untuk membangun pemahaman tentang pentingnya hidup sehat dan pencegahan penyakit pada lansia yang dapat mengarah ke penyakit berbahaya seperti jantung koroner dan stroke. Dengan dilaksanakan kegiatan ini diharapkan meningkatnya kekuatan massa otot pada lansia, dan memberikan edukasi tentang pentingnya berolahraga atau senam, manfaat senam untuk lansia bertujuan untuk mengurangi kekakuan pada sendi atau rematik, hipertensi maupun penyakit lainnya dengan melakukan senam secara rutin dirumah dan dapat dilakukan pula sambil bersantai sehingga diharapkan derajat kesehatan meningkat dan terhindar dari resiko komplikasi pada lansia.

Keyword: lanjut usia, kesehatan lansia, senam sehat

Pendahuluan

Proses penuaan atau aging ialah suatu proses terjadi pada semua makhluk hidup. menjadi tua (aging) merupakan proses perubahan biologis secara terus menerus yang dialami oleh setiap manusia pada setiap umur dan waktu. lanjut usia merupakan kelompok yang paling mudah dan banyak terjangkit masalah kesehatan, semakin bertambah usia maka semakin menurun daya tahan tubuh pada orang tersebut. Penurunan daya tahan tubuh hingga tingkat tertentu dapat mengakibatkan seseorang mengalami masalah kesehatan termasuk pada lansia (Akbar, Syamsidar, Nengsih, 2020)

Jumlah penduduk di Indonesia mengalami peningkatan cukup signifikan. tercatat dalam statistic penduduk lanjut usia di Indonesia tahun 2010 yang sumber datanya berasal dari hasil Sensus Penduduk 2010 (SP 2010) yang dilakukan oleh badan pusat statistik (BPS), jumlah penduduk lanjut usia yang ada di Indonesia sebanyak 18,04 juta orang atau 7,59% dari seluruh penduduk. Jumlah penduduk lanjut usia perempuan sebanyak 9,79 juta orang lebih banyak dari penduduk lanjut usia laki-laki yang berjumlah 8,29 juta orang. Persentasi penduduk lanjut usia di Indonesia sebesar 7,59% menunjukkan bahwa Indonesia termasuk Negara yang memiliki era penduduk berstruktur tua (aging structured population) karena jumbalah penduduk di Indonesia yang berusia 60 tahun ke atas telah melebihi angka tujuh persen (Utama, E. D. and Yogyakarta, 2014). Di Sulawesi Barat pada tahun 2020 data lanjut usia dari keseluruhan daerah ialah sebanyak 22,96%, Polewali Mandar mendapat posisi pertama dengan rasio lanjut usia terbanyak sebanyak 8,57% dari 5 Daerah, dan majene berada pada posisi kedua dengan rasio lanjut usia sebanyak 7,97%, posisi ketiga Mamasa dengan rasio lanjut usia sebanyak 7,43%, posisi ke empat Mamuju Tengah dengan rasio lansia sebanyak 5,59%, dan Mamuju Utara berada pada posisi terakhir dengan jumlah rasio lansia sebanyak 4,12%. (Barat, 2020)

Dalam mewujudkan peningkatan derajat kesehatan pada masyarakat yaitu dengan malakukan pemeliharaan kesehatan yang paripurna, dengan itu sangat diperlukan upayabersama dari segala lapisan masyarakat. agar dapat mendapat derajat kesehatan yang lebih merata untuk itu perlu lebih memperhatikan masyarakat yang membutuhkan pengetahuan kesehatan, yang lebih terutama pada usia lanjut (Nala, Y., Hang, S. and Surabaya, 2016) Karena banyak

orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia sehingga banyak menyebabkan lansia-lansia terkena depresi, stress dan mengidap penyakit kronis.(Kualitas, 2017).Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan akibat perubahan anatomi dan penurunan fungsi organ. hal ini terjadi karena adanya akumulasi radikal bebas dalam tubuh yang semakin menumpuk seiring dengan meningkatnya usia, sehingga menyebabkan degenerasi sel dan kerusakan jaringan yang mempengaruhi fungsi tubuh, sehinggah mempengaruhi kekuatan otot penopang tubuh yang berfungsi sebagai efektor dalam pengaturan keseimbangan tubuh, untuk mempertahankan kekuatan otot agar tetap optimal dapat dilakukan dengan senam lansia (Meril Valentine Manangkot, Wayan Sukawana, 2016)

Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur, terarah serta terencana dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap latihan fisik lansia (Ichsanna, 2017) .Latihan fisik atau olahraga merupakan gerakan senam yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, sesuai dengan gerak sehari-hari dan mengandung gerakan-gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kirisecara seimbang. (Margiyani, 2015) olahraga pada lansia diwujudkan melalui serangkaian latihan olahraga tertentu yang dilengkapi dengan upaya edukasi untuk membangun pemahaman tentang pentingnya hidup sehat dan pencegahan pada penyakit pada lansia misalnya kolesterol, hipertensi, diabetes militus, yang dapat mengarah ke penyakit berbahaya seperti jantung koroner dan stroke. Beberapa penyakit yang dijabarkan diatas secara garis besar diakibatkan karna kurangnya pola hidup tidak sehat pada masyarakat.(Afandi, A., Pertiwi, K. D. and Siswanto, 2019) Peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktifitas fisik ialah mengurangi stress, meningkatkan rasa antusias dan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya. Senam yang dilakukan oleh lansia telah menunjukkan terjafi peningkatan skor kualitas hidup rata-rata, sehingga menunjukka adanya pengaruh signifikan senam bugar lansia terhadap kualitas hidup (Saftarina, F. and Rabbaniyah, 2016). Lokasi mitra berada di Desa Rumpa Kecamatan Mapilli Polewali Mandar dan hasil yang saya dapatkan dari wawancara bersama para lansia iyalah lansia banyak mengeluh nyeri pada persendian khususnya pada daerah lutut dan lainnya mengelukan hipertensi. Adapun penelitian yang menunjang dari hasil yang didapatkan dari peneltian (Tulak and Munawira Umar, 2017) yang mendapatkan hasil hipertensi pada lansia terjadi akibat proses penuaan pada lanjut usia yaitu terjadi emunduran fisiologis yang menyebabkan kekuatan pompa jantung berkurang. Semakin bertambahnya usia, protein pembentuk tulang rawan sendi mengalami penipisan serta penggunaan sendi selama bertahun tahun. Hal ini mengakibatkan penurunan kapasitas fungsional tubuh. Jika lansia enggan mengikuti kegiatan senam, maka akan mengakibatkan kekauan tulang dan sendi yang menjadi penyebab timbulnya nyeri persendian pada lanjut usia.(Suharjono, Joni Haryanto, 2014).

Metode

Program senam lansia akan di laksanakan di Desa Rumpa Kecamatan Mapilli Kabupaten Polewali Mandar dengan sasaran lansia produktif. Dengan dilaksanakan kegiatan ini diharapkan meningkatnya kekuatan massa otot pada lansia , dan memberikan edukasi tentang senam lansia

Hasil

Hasil dari penelitian berdasarkan penyakit yang diderita oleh lansia didapatkan bahwa dari 35 responden lansia terdapat 10 lansia dengan penyakit hipertensi dengan nilai rata-rata tekanan 160-200/90-100 mmhg, kemudian 20 responden lansia dengan penyakit asam urat dengan keluhan nyeri persendian, dan 5 responden lansia lainnya menderita penyakit gula, kolesterol dan asma. Berdasarkan wawancara hasil evaluasi dari senam kebugaran pada lansia didapatkan sebanyak 20 responden lansia mengatakan dan merasakan baik sekali setelah melakukan senam, sebanyak 11 responden lansia mengatakan dan merasakan baik setelah melakukan senam, sebanyak 4 responden lansia mengatakan dan merasakan sedang setelah melakukan senam.

Rekomendasi

Dari pemaparan hasil diatas didapatkan dari hasil pertemuan selama 8 kali dalam jangka waktu satu bulan dengan jadwal pertemuan 2 kali ndalam seminggu sejalan dengan penelitian (Margiyani, 2015) mengatakan bahwa senam lansia dapat memberikan hasil yang positif terhadap keseimbangan lansia. Dengan melakukan latihan atau senam secara rutin dan menggerakkan semua anggota tubuh dan menstimulus dengan semua otot gerak dan pembuluh darah mengalami relaksasi dan kembali elastic.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan ini dapat dilihat bahwa kegiatan senam yang diperuntukkan untuk lansia diwilayah Desa Rumpa Kecamatan Mapilli kabupaten Polewali mandar. Edukasi yang diberikan kepada lansia tentang pentingnya berolahraga atau senam, manfaat senam untuk lansia bertujuan untuk mengurangi kekakuan pada sendi atau rematik, hipertensi maupun penyakit lainnya dengan melakukan senam secara rutin dirumah dan dapat dilakukan pula sambil bersantai sehingga diharapkan derajat kesehatan meningkat dan terhindar dari resiko komplikasi pada lansia.

Daftar Pustaka

- Afandi, A., Pertiwi, K. D. and Siswanto, Y. (2019) (2019) 'Inisiasi Program Kegiatan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Terhadap Penyakit Tidak Menular', *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 1161.
- Barat, P. S. (2020) 'Proyeksi P. K. P. S. B. (2020) 'Proyeksi P. K. P. S. B. (2020) 'Proyeksi Penduduk Kabupaten/Kota Provinsi Sulawesi Barat'.
- Ichsanna, y. N. (2017) (2017) 'pengaruh senam lansia terhadap kebugaran lanjut usia Di posyandu lanjut usia lodalang siswodipuran boyolali', 7(1), pp. 45–56.
- Kualitas, P. et al. (2017) L. P. P. K. M. B. P. D. N. B. (IbPSNB). (2017) *laporan program pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi dan nagari binaan (ibpsnb)*.
- Margiyani, A. M. (2015) (2015) 'pengaruh senam skj lansia terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa banjareja kecamatan kuwarasan kabupaten kebumen', *jurnal kesehatan*, pp. 1–39.
- Meril Valentine Manangkot, Wayan Sukawana, I. M. S. W. (2016) 'pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh', (April), pp. 24–27.
- Nala, Y., Hang, S. and Surabaya, T. (2016) 'Yayasan nala stikes hang tuah surabaya'. (2016) 'Yayasan nala stikes hang tuah surabaya'.
- Nengsih, W. and Gorontalo, P. K. (2020) (2020) 'Keywords : Elderly , Hypertension', (2), pp. 6–8.
- Saftarina, F. and Rabbaniyah, F. (2016) 'Hubungan Senam Lansia terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik HC UMMI Kedaton Bandar Lampung Correlation Between Elderly Gymnastic With Quality of Life The Elderly Who Suffering Hypertension in Clinic HC UMMI Kedaton Bandar Lamp', 1, pp. 336–341.
- suharjono, joni haryanto, retno indrawati (2014) 'pengaruh senam lansia terhadap perubahan nyeri persendian pada lansia di kelurahan komplek kenjeran, kecamatan bulak, surabaya', *kesehatan*, pp. 106–110.
- Tulak, G. T. and Munawira Umar, D. (2017) 'Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wara Palopo', *Perspektif*, 02(01), pp. 160–172.
- Utama, E. D. and Yogyakarta, U. M. (2014) (2014) 'Hubungan Senam Lansia dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Berdasarkan Skor Pittsbugh Sleep Quality Index di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Luhur Bantul Yogyakarta', *Jurnal Keperawatan*, 1(disitasi 2019 Maret 4), pp. 3–4. Available at: <http://thesis.umy.ac.id/>.