



PANDU RASA (Pelayanan Terpadu Ramah Lansia) at Selokerto, Sempor, Kebumen.

Wulan Rahmadhani¹ , Siti Mutoharoh², Kusumastuti³, Adinda Putri Sari Dewi⁴

^{1,2,3,4} Department of Midwifery, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

 wulanrahmadhani@unimugo.ac.id

Abstract

Older people was characterized by biological decline, as shown by symptoms of physical degrees, one of which is cognitive degrees. Cognitive function is related to physical activity that affects it is structure and function stimulation to the brain. The degrees in physical abilities has resulted in the elderly being a high-risk group in handling health problems. Improving the level of health in the elderly can be done through elderly gymnastics. The existing problems are solved through three stages, consist of planning, implementation and evaluation. The purpose of this program is to inform the importance of maintaining the quality of health for the elderly by routinely doing gymnastics, so that the elderly can perform optimally. Evaluation of the success of the program could be seen from the running of regular gymnastics activities from the elderly group.

Keywords: *Exercise, Elderly, Medical Examination*

PANDU RASA (Pelayanan Terpadu Ramah Lansia) di Desa Selokerto, Sempor, Kebumen

Abstrak

Usia lanjut ditandai mengalami kemunduran biologis seperti yang terlihat gejala kemunduran fisik salah satunya mengalami kemunduran kemampuan kognitif. Fungsi kognitif berkaitan dengan aktifitas fisik yang berpengaruh pada struktur dan fungsinya, setiap gerakan fisik yang dilakukan memberikan rangsangan kepada otak. Menurunnya kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi kelompok berisiko tinggi dalam penanganan masalah Kesehatan. Peningkatan taraf Kesehatan pada lansia dapat dilakukan melalui senam lansia. Permasalahan yang ada di selesaikan melalui tiga tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Tujuan dari pengabdian kepada komunitas lanjut usia adalah menginformasikan pentingnya menjaga kualitas kesehatan bagi lansia dengan rutin melakukan senam lansia, sehingga lanjut usia dapat beraktifitas secara optimal. Evaluasi keberhasilan program dilihat dari berjalannya kegiatan senam secara rutin dari kelompok lansia.

Kata kunci: *Senam, Lansia, Pemeriksaan Kesehatan*

1. Pendahuluan

Lansia merupakan sebuah siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang [1]. Kenyataan saat ini, setiap kali menyebut kata “Lansia” yang terbersit di benak kita adalah seseorang yang tidak berdaya, dan memiliki banyak keluhan Kesehatan [2]. Padahal, Lansia sebenarnya dapat berdaya sebagai subyek dalam pembangunan Kesehatan [3]. Pengalaman hidup, menempatkan Lansia bukan hanya sebagai orang yang dituakan dan dihormati di lingkungannya, tetapi juga dapat berperan

sebagai agen perubahan (agent of change) di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitarnya dalam mewujudkan keluarga sehat, dengan memanfaatkan pengalaman yang sudah dimiliki dan diperkaya dengan pemberian pengetahuan kesehatan yang sesuai [4].

Indonesia termasuk salah satu negara di Asia yang menduduki lima besar dunia dengan pertumbuhan penduduk lanjut usia (lansia) yang meningkat secara cepat tiap tahunnya [5]. Penduduk lansia merupakan salah satu kelompok penduduk yang potensial menjadi masyarakat rentan, sehingga perlu diciptakan suatu kondisi fisik maupun nonfisik yang kondusif untuk pembinaan kesejahteraannya [6]. Pada hakikatnya, kaum lansia di berbagai negara termasuk Indonesia tidak hanya diharapkan berumur panjang, namun juga dapat menikmati masa tuanya dengan sehat, bahkan berdayaguna bagi pembangunan [7]. Oleh karena itu perlu suatu strategi khusus untuk menangani mereka sejak dini [8].

Semakin bertambahnya usia, kekuatan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik semakin berkurang [9]. Terjadi penurunan kekuatan tubuh, lansia diharapkan masih bisa aktif dan produktif dengan cara berolahraga, melakukan aktivitas fisik dasar yang ringan dan sesuai dengan kemampuannya, serta bergerak secara teratur atau jontinu untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan untuk mencegah timbulnya penyakit [10]. Lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik apapun dapat menimbulkan berbagai penyakit akibat tidak adanya gerakan dari tubuh. Riset Kesehatan (Riskesdas) tahun 2018, penyakit terbanyak pada Lansia terutama adalah penyakit tidak menular (PTM) antara lain hipertensi, osteoarthritis, masalah gigi dan mulut, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) dan diabetes mellitus (DM) [11].

Penanganan kasus penyakit tersebut di atas tidaklah mudah karena penyakit pada Lansia umumnya merupakan penyakit degeneratif, kronis, multi diagnosis, yang penanganannya membutuhkan waktu lama dan biaya tinggi, sehingga akan menjadi beban yang sangat berat bagi keluarga dan masyarakat [12]. Karena itu strategi untuk membantu lansia tetap sehat, aktif dan produktif yaitu dengan mengutamakan promotif dan preventif dengan dukungan pelayanan kuratif dan rehabilitatif yang berkualitas termasuk dalam hal Kesehatan lansia [13].

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka dilakukan pengabdian masyarakat pada lansia di desa Selokerto tentang lansia sehat dan mandiri serta senam lansia untuk mencegah berbagai penyakit yang sering terjadi pada lansia. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada lansia untuk menjaga Kesehatan dengan pola hidup sehat serta melakukan senam lansia secara teratur untuk menjaga Kesehatan. Manfaat yang dapat diperoleh dari pengabdian masyarakat ini adalah agar lansia di desa Selokerto dapat hidup sehat dan mandiri di masa tua.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bekerjasama dengan Puskesmas Sempor, Kebumen. Pengabdian masyarakat dilakukan dengan sasaran seluruh lansia yang ada di desa Selokerto, Sempor. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi: perencanaan terdiri dari kegiatan pendekatan dengan tokoh masyarakat, mengurus perizinan, melakukan survey lokasi untuk menggali masalah dan potensi yang ada kemudian dilanjutkan dengan penyusunan proposal. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan terdiri dari kegiatan pendataan lansia yang hadir, sosialisasi tentang masalah Kesehatan lansia dan pencegahannya, pemeriksaan Kesehatan dan memulai untuk melakukan senam lansia

Bersama di depan Balai Desa Selokerto. Tahap terakhir adalah evaluasi dan tindak lanjut terdiri dari penyusunan laporan kegiatan, penyusunan artikel ilmiah, publikasi dan pembuatan video.

3. Hasil dan Pembahasan

Adapun kegiatan pengabdian masyarakat secara keseluruhan akan di uraikan di bawah ini:

a. Sosialisasi Kesehatan

Pada kegiatan sosialisasi ini tim pengabdian masyarakat menyampaikan materi yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia di desa Selokerto. Sosialisasi tentang masalah kesehatan yang sering di alami oleh lansia serta upaya pencegahannya



Gambar 1. Sosialisai yang di berikan oleh Tim Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Peserta mendengarkan penjelasan yang di berikan oleh Tim Pengabdian Masyarakat

b. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan Kesehatan berupa pengukuran tekanan darah, timbang berat badan, pemeriksaan kadar gula dalam darah sebagai deteksi dini factor resiko munculnya gangguan. Hasil dari kegiatan pemeriksaan tersebut adalah mayoritas lansia mengalami hipertensi dan kami memberikan pengetahuan tentang mengedalikan atau mengurangi gejala hipertensi



Gambar 3. Petugas sedang melakukan pemeriksaan Kesehatan



Gambar 4. Petugas sedang memberikan informasi tentang masalah yang dialami Lansia

c. Senam Lansia

Jumlah peserta yang mengikuti senam lansia sebanyak 45 orang. Lansia tampak bersemangat dan antusias dalam melakukan senam. Lansia juga terlihat bergembira dan bahagia.



Gambar 5. Peserta dan tim melakukan senam lansia



Gambar 6. Foto Bersama dengan Tim

4. Kesimpulan

Penurunan kondisi pada lansia terjadi di usia 40-80 tahun, perubahan yang terjadi berdasarkan fisiologis maupun psikologis. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam upaya meningkatkan Kesehatan lansia di desa Selokerto. pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia yaitu diharapkan dapat memotivasi masyarakat, dan para lansia dalam menjaga kualitas atau pola hidup lansianya di desa Selokerto. Kualitas hidup lansia meningkat karena Senam Lansia memiliki pengaruh terhadap fungsi fisik, psikologik, hubungan sosial dan lingkungan lansia.

Referensi

- [1] I. Nofalia, "Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia," *J. Keperawatan*, 2021, doi: 10.35874/jkp.v17i2.792.
- [2] W. Rahmadhani, "The Affecting Factors of Implementation of Expanding Maternal and Neonatal Survival Program by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in Determining Midwifery in Kebumen, Central Java, Indonesia," 2021. doi: 10.4108/eai.18-11-2020.2311621.
- [3] M. Megasari, "Efektifitas Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah," *Menara Ilmu*, vol. XI, no. 77, 2017.
- [4] R. Pangaribuan and N. Olivia, "SENAM LANSIA PADA REUMATOID ARTHRITIS DENGAN NYERI LUTUT DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI," *Indones. Trust Heal. J.*, vol. 3, no. 1, 2020, doi: 10.37104/ithj.v3i1.46.
- [5] Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, "Basic Health Research 2018," 2018.
- [6] N. P. S. Wardani and F. I. R. Dewi, "GAMBARAN KUALITAS KEHIDUPAN LANSIA DI GIANYAR BALI," *J. Muara Ilmu Sos. Humaniora, dan Seni*, 2020, doi: 10.24912/jmishumsen.v4i2.8254.2020.
- [7] N. D. P. Budiono and A. Rivai, "Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia," *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, 2021, doi: 10.35816/jiskh.v10i2.621.
- [8] M. Yanti, Alkafi, and D. Yulita, "Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi," *J. Ilmu Kesehat.*, vol. 5, no. 1, 2021.
- [9] E. D. Sitorus, Wayan, and L. Alfiani, "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Asrama Pemadam Kebakaran," *J. Akad. Keperawatan Husada Karya Jaya*, vol. 6, no. 2, 2020.
- [10] R. Nuraeni, M. R. Akbar, and C. Tresnasari, "Pengaruh Senam Lansia terhadap Tigtat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit," *J. Integr. Kesehat. Sains*, vol. 1, no. 2, 2019, doi: 10.29313/jiks.v1i2.4633.
- [11] RI Kemenkes, "Laporan Nasional RKD2018," *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. 2018.
- [12] D. Ratna Sari Handayani and M. Arsyad Subu Muliani Prasanti, "Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Setelah Intervensi Senam Lansia Di Desa Barengkok," *J. Teknol. Inf.*, vol. 7, no. 2, 2021, doi: 10.52643/jti.v7i2.1908.
- [13] F. Dachy, R. Syahputri, S. G. Marieta, and P. S. Siregar, "Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi," *J. Penelit. Perawat Prof.*, vol. 3, no. 2, 2021, doi: 10.37287/jppp.v3i2.460.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)