

Hypertension Gymnastics as an Effort to Reduce Blood Pressure of the Elderly Community of Kedaleman Wetan Village

Alfalisyado¹ , Suwarno², Nur Tryas Hastaningrum⁴, Sayaka Salwa N.A⁴, Delvina Oktaviani⁵, Vera Febiana Lestari⁶, Martina Muhammad Elyas Lim⁷, Nur Atiqah⁸

¹Department of Management, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

²Department of Geography, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

³Department of Psychology, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁴Department of Psychology, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁵Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁶Department of Management, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁷Department of Psychology, Universiti Teknologi Malaysia, Malaysia

⁸Department of Mechanical Engineering, Universiti Teknologi Malaysia, Malaysia

 alfalisyado@gmail.com

Abstract

Kuliah Kerja Nyata (KKN) are activities carried out by a group of students to be a learning forum to educate the nation and improve society's welfare. Before researchers went directly to implementing the work program, interviews and observations were conducted in the village. Kedaleman Wetan Village has a majority of elderly or senior citizens. Based on the results of observations that have been made, it is known that the elderly in Kedaleman Wetan Village do not have many activities that improve body fitness, such as regular exercise or gymnastics. Based on the problems that have been obtained, the author decided to take a group work program, namely 'Senam Lansia Namun Masih Bergaya (LUNA MAYA)' to improve the quality of life of the elderly in Kedaleman Wetan Village. The method used in the work program that has been taken is a qualitative method with an approach through observation and interviews. Observations were carried out among the 2,857 people of Kedaleman Wetan Village, and interviews were conducted with the community, especially cadres and village officials. The results obtained from this work program activity are increased productivity in the elderly, and the elderly get an activity that can make them healthy through exercise. With this work program, it is hoped that the elderly in Kedaleman Wetan Village can continue to do self-healthy exercises regularly.

Keywords: KKN; elderly; exercise

Senam Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Masyarakat lansia Desa Kedaleman Wetan

Abstrak

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang orang, yang merupakan seorang mahasiswa dengan tujuan sebagai wadah pembelajaran untuk mencerdaskan bangsa serta untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Sebelum peneliti terjun langsung untuk melaksanakan program kerja, dilakukannya wawancara dan observasi di desa. Desa Kedaleman Wetan memiliki mayoritas lansia atau lanjut usia. Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan diketahui bahwa para lansia di Desa Kedaleman Wetan tidak memiliki banyak aktivitas yang meningkatkan kebugaran tubuh seperti olahraga rutin atau senam. Berdasarkan dari masalah yang telah didapat maka penulis memutuskan untuk mengambil program kerja kelompok yaitu "Senam Lansia Namun Masih Bergaya (LUNA MAYA)" untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang ada di Desa Kedaleman Wetan. Metode yang digunakan dalam program kerja yang telah diambil yaitu metode kualitatif dengan pendekatan melalui observasi dan wawancara. Observasi dilakukan kepada masyarakat Desa Kedaleman Wetan dengan

jumlah 2.857, dan wawancara dilakukan kepada kepada masyarakat khususnya kader-kader serta perangkat desa. Hasil yang didapatkan pada kegiatan program kerja ini adalah meningkatnya produktifitas pada lansia, serta para lansia tersebut mendapatkan suatu kegiatan yang dapat menyehatkan diri, yaitu melalui senam. Dengan adanya program kerja ini diharapkan para lansia di Desa Kedaleman Wetan dapat terus melakukan senam menyehatkan diri secara rutin.

Kata kunci: KKN; lansia; senam

1. Pendahuluan

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang-orang, yang merupakan seorang mahasiswa dengan tujuan sebagai wadah pembelajaran untuk mencerdaskan bangsa serta untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. KKN dapat diwujudkan dengan berbagai macam kegiatan mulai dari sosialisasi, penyuluhan, kursus, pelatihan, serta kegiatan-kegiatan lain yang bertujuan untuk mengabdikan masyarakat seperti meningkatkan kreatifitas, karakter keterampilan serta pengetahuan. (Laia, 2022). Pelaksanaan KKN bertujuan ialah untuk memberikan pengalaman praktis kepada mahasiswa yang melaksanakan dalam pengaplikasian teori dan praktik (Laia & Zai, 2020). Kedaleman Wetan adalah salah satu desa yang ada di Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen. Sebelum peneliti terjun langsung untuk melaksanakan program kerja, dilakukannya wawancara dan observasi di desa. Setelah melakukan observasi dan wawancara, maka didapatkan berbagai hasil yang menjadi dasar dibentuknya program kerja baik kelompok maupun Individu.

Desa Kedaleman Wetan memiliki mayoritas lansia atau lanjut usia. Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan diketahui bahwa para lansia di Desa Kedaleman Wetan tidak memiliki banyak aktivitas yang meningkatkan kebugaran tubuh seperti olahraga rutin atau senam. Lansia adalah salah satu fase dari perjalanan hidup manusia. Lansia bukan sebuah penyakit, tetapi adalah suatu fase kehidupan yang diketahui dengan melihat kemampuan tubuh dalam beradaptasi dengan stress lingkungan yang menurun (Maryam, 2008).

Senam adalah sebuah kegiatan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan dan membentuk keutuhan yang harmonis, bentuk dari senam adalah latihan tubuh yang diciptakan serta dipilih secara terencana dan sengaya, serta disusun secara sistematis. Senam merupakan aktivitas fisik dengan struktur gerak yang paling kaya. Jika kita perhatikan klasifikasi gerak secara umum, senam dapat direpresentasikan secara lengkap dengan gerak dasar yang membangun model gerak utuh dari model tersebut yaitu gerakan non lokomotor, lokomotor serta kemanipulatif (Juniarto, 2020). Berdasarkan dari masalah yang telah didapat maka penulis memutuskan untuk mengambil program kerja kelompok yaitu "Senam Lansia Namun Masih Bergaya (LUNA MAYA)" untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang ada di Desa Kedaleman Wetan.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam program kerja yang telah diambil yaitu metode kualitatif dengan pendekatan melalui observasi dan wawancara. Observasi dilakukan kepada masyarakat Desa Kedaleman Wetan dengan jumlah 2.857, dan wawancara dilakukan kepada kepada masyarakat khususnya kader-kader serta perangkat desa. Observasi dilakukan secara berkala setiap kunjungan ke sekolah tersebut. Sedangkan, wawancara dilakukan rutin setiap pertemuan dengan kader dan perangkat desa ketika melaksanakan survey dan minggu awal pelaksanaan KKN. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah didapatkan, maka peneliti menyusun program kerja "Senam Lansia Namun Masih Bergaya".

3. Hasil dan Pembahasan



Kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan kegiatan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam lansia selama 60 menit. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 15 lansia di Desa Kedaleman Wetan. Rentang usia yang mengikuti kegiatan ini adalah 63-70 tahun.

Umur	Jumlah
63-66	9 orang
67-70	6 orang
Total	15 orang

Dari hasil pencatatan pemeriksaan tekanan darah sebelum melakukan senam lansia, didapatkan hasil 10 lansia memiliki tekanan darah normal, sedangkan 5 lansia didapati hasil tekanan darah yang cukup tinggi. Hasil pemeriksaan tekanan darah setelah melakukan aktivitas didapatkan hasil 7 orang lansia memiliki tekanan darah normal dan 8 orang lansia memiliki tekanan darah yang lebih tinggi. Semakin bertambahnya usia kemampuan jantung untuk memompakan darah keseluruh tubuh semakin berkurang, hal ini dapat diukur dengan memeriksa tekanan darah. Olah raga pada lansia dapat dilakukan dengan memperhatikan tingkat kebugarannya.

Olah raga penting bagi lansia karena akan membantu menjaga tubuh tetap sehat dan bugar, karena olah raga bagi lansia dapat memperkuat tulang, mendorong fungsi jantung secara maksimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas dalam tubuh. Segala jenis olah raga dan aktivitas olah raga ringan sangat membantu dalam menghambat proses degeneratif atau penuaan (Novarina, 2012). Salah satu olahraga yang cocok untuk orang lanjut usia adalah senam atau disebut juga dengan senam lansia.

Olah raga pada lansia merupakan serangkaian gerakan teratur, terarah, dan terencana yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh. Senam lansia merupakan olah raga ringan yang mudah dilakukan dan tidak menimbulkan kebosanan bila dilakukan dan diterapkan pada lansia. Senam ini membantu tubuh tetap bugar dan mencapai kesehatan optimal, sekaligus membantu menghilangkan radikal bebas dalam tubuh, sehingga lansia dapat mandiri melakukan aktivitas sehari-hari. Olahraga memiliki sejumlah manfaat fisiologis, psikologis dan sosial. Manfaat fisiologis olahraga adalah meningkatkan dan mempertahankan tonus otot, kekuatan otot, kelenturan sendi, keseimbangan dan koordinasi. Secara psikologis, hal ini tentu menimbulkan rasa sejahtera, fungsi kognitif dan kesehatan mental, secara sosial meliputi peningkatan integritas budaya dan sosial, keharmonisan dan kesejahteraan sosial, integrasi, pemberdayaan lansia dan hubungan kesenjangan sosial (Depkes, 2013).

Senam merupakan suatu aktivitas fisik yang bermanfaat untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan, daya tahan jantung dan paru-paru, melancarkan peredaran darah pada otot dan persendian. Latihan ini bisa dilakukan 3 sampai 5 kali seminggu dan dengan waktu latihan. 20 hingga 60 menit per latihan (Harber & Scoot, 2009). Oleh karena itu diharapkan kepada lanjut usia tetap melakukan aktivitas mulai dari aktivitas ringan secara bertahap agar terjadi adaptasi fisiologis peredaran darah lansia.

Program kerja kelompok senam lanjut usia namun masih bergaya ini dilakukan dengan cara melaksanakan kegiatan senam bersama yang diikuti oleh para lanjut usia Desa Kedaleman Wetan. Senam yang diambil pada kegiatan ini adalah senam tera dan senam kreasi. Kegiatan diawali dengan pemanasan lalu selanjutnya masuk ke senam inti yang berjumlah 5 senam, termasuk senam daerah poco-poco. Secara keseluruhan senam yang dilakukan berjumlah 7 senam sudah termasuk pemanasan dan pendinginan. Mayoritas dari lanjut usia yang mengikuti senam adalah ibu-ibu.

Hasil yang didapatkan pada kegiatan program kerja ini adalah meningkatnya produktifitas pada lansia, serta para lansia tersebut mendapatkan suatu kegiatan yang dapat menyehatkan diri, yaitu melalui senam. Dengan adanya program kerja ini diharapkan para lansia di Desa Kedaleman Wetan dapat terus melakukan senam menyehatkan diri secara rutin.

4. Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang-orang, yang merupakan seorang mahasiswa dengan tujuan sebagai wadah pembelajaran untuk mencerdaskan bangsa serta untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. KKN dapat diwujudkan dengan berbagai macam kegiatan mulai dari sosialisasi, penyuluhan, kursus, pelatihan, serta kegiatan-kegiatan lain yang bertujuan untuk mengabdikan masyarakat seperti meningkatkan kreatifitas, karakter keterampilan serta pengetahuan. (Laila, 2022). Desa Kedaleman Wetan memiliki mayoritas lansia atau lanjut usia. Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan diketahui bahwa para lansia di Desa Kedaleman Wetan tidak memiliki banyak aktivitas yang meningkatkan kebugaran tubuh seperti olahraga rutin atau senam.

Senam adalah sebuah kegiatan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan dan membentuk keutuhan yang harmonis, bentuk dari senam adalah latihan tubuh yang diciptakan serta dipilih secara terencana dan sengaya, serta disusun secara sistematis. Senam merupakan aktivitas fisik dengan struktur gerak yang paling kaya. Berdasarkan dari masalah yang telah didapat maka penulis memutuskan untuk mengambil program kerja kelompok yaitu “Senam Lansia Namun Masih Bergaya (LUNA MAYA)” untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang ada di Desa kDealmean Wetan.

Program kerja kelompok senam lanjut usia namun masih bergaya ini dilakukan dengan cara melaksanakan kegiatan senam bersama yang diikuti oleh para lanjut usia Desa Kedaleman Wetan. Senam yang diambil pada kegiatan ini adalah senam tera dan senam kreasi. Kegiatan diawali dengan pemanasan lalu selanjutnya masuk ke senam inti yang berjumlah 5 senam, termasuk senam daerah poco-poco. Secara keseluruhan senam yang dilakukan berjumlah 7 senam sudah termasuk pemanasan dan pendinginan. Mayoritas dari lanjut usia yang mengikuti senam adalah ibu-ibu.

Hasil yang didapatkan pada kegiatan program kerja ini adalah meningkatnya produktifitas pada lansia, serta para lansia tersebut mendapatkan suatu kegiatan yang

dapat menyehatkan diri, yaitu melalui senam. Dengan adanya program kerja ini diharapkan para lansia di Desa Kedaleman Wetan dapat terus melakukan senam menyehatkan diri secara rutin.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang ikut serta dalam pelaksanaannya program kerja ini, terkhusus kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah membiayai dan memberikan fasilitas serta dukungan. Kepada Masyarakat Desa Kedaleman Wetan yang telah menyediakan tempat serta ambil andil besar dalam program kerja ini. Serta ucapan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada peneliti-peneliti terdahulu yang penelitian dijadikan acuan dalam penulisan artikel ini.

Referensi

- [1] Depkes RI. Riset Kesehatan Dasar. *Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. 2013.
- [2] Harber, P.M., & Scoot, T. Aerobic Exercise Training Improves Wholemuscle Andsingle Myofiber Size and Function in Older Women. *Journal Physical Regular Integral Company Physical*, 10, pp. 11-42, 2009.
- [3] Juniarto, M., Nurulfa, R., & Jasmani, P. *Sosialisasi Senam Jantung*, pp. 86-90, 2020.
- [4] Laia, B. Sosialisasi Dampak Kegiatan Kuliah Kerja Nyata di Desa (Studi: Desa Sirofi). *HAGA: Jurnal pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 1, No. 2, 2022.
- [5] Laia, B., & Zai, E. P. Motivasi Dan Budaya Berbahasa Inggris Masyarakat Daerah Tujuan Wisata Terhadap Perkembangan Bahasa Anak Di Tingkat Slta (Studi Kasus: Desa Lagundri-Desa Sorake-Desa Bawomataluo). *Jurnal Education and Development*, vol. 8, no. 4, pp. 602-602, 2020.
- [6] Maryam. *Mengenal usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika: Jakarta. 2008.
- [7] Novarina. Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Keaktifan Lansia dalam Melaksanakan Senam Lansia di Posyandu Lansia Peduli Insani Mendungan. *Jurnal Publikasi Keperawatan*. Surakarta: UMS, 2012.



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