

PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN PELAKSANAAN SENAM PADA LANSIA DI DUSUN TELUK PERMAI DESA TELUK KAPUAS KABUPATEN KUBU RAYA

Yuliana¹, Serlly Angelina²

^{1,2}Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak
Email korespondensi :: akpb-pontianak.ac.id.

ABSTRAK

Latar belakang : Lanjut usia menurut UU Nomor 13 Tahun 1998 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan seiring kemajuan di bidang kesehatan yang ditandai dengan meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kematian. Indonesia memasuki masa aging population ditandai dengan meningkatnya jumlah lansia tahun 2019 menjadi 25, 64 juta orang (9,60%) dari total penduduk (Badan Pusat Statistik, 2019). Tujuan : Untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang manfaat pemeriksaan kesehatan sebagai upaya deteksi dini peningkatan kadar gula darah dan tekanan darah serta kegiatan senam lansia yang dapat menjaga kesehatan lansia. **Metode:** Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode penyuluhan dan demonstrasi. **Hasil :** Jumlah peserta yang datang sebanyak 32 orang (golongan pra lansia dan lansia), Peserta yang hadir diminta untuk mengisi daftar hadir, Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang senam lansia dan dilakukan pemeriksaan kesehatan diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran untuk mengikuti kegiatan Posbindu dan Posyandu Lansia. **Kesimpulan :** Lansia merupakan kelompok masyarakat dengan usia diatas 60 tahun dengan populasi 9,60 % di Indonesia, penurunan fungsi multi organ yang dialami lansia perlu diatasi dengan penerapan perilaku hidup sehat (asupan nutrisi, senam lansia) dan pemeriksaan rutin dengan memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan yang disediakan pemerintah seperti Posyandu dan Posbindu

Kata kunci: Lansia, senam, Posyandu dan Posbindu, Teluk kapuas

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia adalah suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun (Undang-Undang RI No 13 tahun 1988). Menurut UU RI No 23 tahun 1992 lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan sosial.

Persentase penduduk lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat selama kurun waktu hampir lima dekade (1971-2019). Pada tahun 2019, persentase lansia mencapai 9,60 persen atau sekitar 25,64 juta orang. Kondisi ini menunjukkan bahwa Indonesia sedang bertransisi menuju ke arah penuaan penduduk karena persentase penduduk berusia di atas 60 tahun mencapai di atas 7 persen dari keseluruhan penduduk dan akan menjadi Negara dengan struktur penduduk tua (*ageing population*) jika sudah berada lebih dari 10 persen.

¹Dosen Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak

²Dosen Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak

Perubahan yang terjadi pada lansia : Secara biologis, daya tahan fisik penduduk lansia semakin lemah, sehingga mereka lebih rentan terhadap serangan penyakit. Hal ini disebabkan karena terjadinya penurunan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ pada tubuh lansia.

Posyandu lansia/kelompok usia lanjut adalah merupakan suatu bentuk pelayanan kesehatan bersumber daya masyarakat/UKBM yang dibentuk oleh masyarakat berdasarkan inisiatif dan kebutuhan itu sendiri khususnya pada penduduk usia lanjut.

Senam lansia adalah satu bentuk latihan fisik yang memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia, bila dilaksanakan dengan baik dan benar. Senam atau latihan fisik sering diidentifikasi sebagai suatu kegiatan yang meliputi aktifitas fisik yang teratur dalam jangka waktu dan intensitas tertentu. Senam merupakan bagian dari usaha menjaga kebugaran termasuk kesehatan jantung dan pembuluh darah, dan sebagai bagian dari program rehabilitasi bagi mereka yang telah menderita (Depkes RI, 2003).

Untuk menjaga tubuh dalam keadaan sehat dan aktif untuk membina dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran, kesegaran jasmani dan rohani. Memperbaiki pasokan oksigen dan proses metabolisme. Membangun kekuatan dan daya tahan. Menurunkan lemak. Meningkatkan kondisi otot dan sendi (Depkes RI, 1997).

Beberapa hasil penelitian (Rizki, 2016) menyatakan bahwa senam hipertensi lansia dengan tekanan darah khususnya pada lansia cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah yang dilakukan 6 kali berturut-turut. Senam dilakukan 3 hari selama 3 minggu dengan hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistolik adalah 11,26 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik adalah 18,48 mmHg.

Menurut Tulak & Umar (2017) hipertensi pada lansia terjadi akibat proses penuaan pada lansia yaitu terjadi kemunduran fisiologis yang menyebabkan kekuatan mesin pompa jantung berkurang serta arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku dan, tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut yang mengakibatkan naiknya tekanan darah. Adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi disebabkan oleh gerakan berupa senam lansia yang dilakukan oleh lansia merangsang peningkatan kekuatan pompa jantung serta merangsang vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah lancar dan terjadi penurunan tekanan darah.

Penurunan tekanan darah terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Lama-kelamaan, latihan olahraga dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun, sama halnya dengan melebarnya pipa air akan menurunkan tekanan air. Penurunan tekanan darah juga dapat terjadi akibat aktivitas memompa jantung berkurang. Otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat, maka otot jantung pada individu tersebut berkontraksi lebih sedikit daripada otot jantung individu yang jarang berolahraga. Senam juga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Yantina & Saputri, 2019).

Dengan senam yang baik akan mempengaruhi hal – hal sebagai berikut memperkuat degenerasi karena telah mengalami perubahan usia, mempermudah untuk menyesuaikan kesehatan jasmani dalam kehidupan. Fungsi melindungi yaitu memperbaiki tenaga cadangan dalam bertambahnya tuntutan (sakit).

METODE

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode penyuluhan dan demonstrasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Pada tanggal 01 November 2021 ketua mengajukan proposal pengabdian kepada masyarakat kepada LPPM
2. Setelah melalui proses revisi proposal selanjutnya ketua dan anggota mengajukan surat ijin untuk melaksanakn PKM Dusun Teluk Permai Desa Teluk Kapuas Kabupaten Kubu Raya.
3. Setelah surat disetujui kemudian menentukan tanggal pelaksanaan dan mempersiapkan PKM Pada tanggal 15 November 2021 dilaksanakan PKM di Dusun Teluk Permai Desa Teluk Kapuas Kabupaten Kubu Raya. Waktu yang dibutuhkan sekitar 60 menit berisi tentang pemberian materi, tanya jawab dan kesimpulan kegiatan.
4. Jumlah peserta yang datang sebanyak 32 orang (golongan pra lansia dan lansia).
5. Peserta yang hadir diminta untuk mengisi daftar hadir
6. Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang senam lansia dan dilakukan pemeriksaan kesehatan diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran untuk mengikuti kegiatan Posbindu dan Posyandu Lansia.

B. PEMBAHASAN

Warga sekitar Dusun Teluk Permai Desa Teluk Kapuas Kabupaten Kubu Raya Kabupaten Kubu Raya sudah memiliki kesadaran dalam menjaga kesehatan terlihat dari banyaknya masyrakat pra lansia dan lansia yang hadir di Posbindu Kasih Sayang Hanura Dalam, namun tidak banyak masyarakat yang mengetahui bahwa pelaksanaan aktivitas atau latihan fisik yang dikemas dalam senam lansia dapat mengatasi permasalahan penyakit tidak menular yang berisiko bagi lansia.

Setelah mendapatkan penyuluhan warga sangat antusias dan berharap bahwa kegiatan ini (senam lansia) dapat rutin berlangsung dan lebih beragam mulai dari senam jantung, senam hipertensi cegah stroke dll. Dari masukan warga tersebut tim sangat mengapresiasi keinginan dari warga dan akan berusaha mewujudkan kegiatan ini secara rutin.

KESIMPULAN

Lansia merupakan kelompok masyarakat dengan usia diatas 60 tahun dengan

populasi 9,60 % di Indonesia, penurunan fungsi multi organ yang dialami lansia perlu diatasi dengan penerapan perilaku hidup sehat (asupan nutrisi, senam lansia) dan pemeriksaan rutin dengan memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan yang disediakan pemerintah seperti Posyandu dan Posbindu.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. 2019. Statistik Penduduk Usia Lanjut

Depkes RI, 2003. *Pedoman Pelatihan Kader Kelompok Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta.

Effendi, F & Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba medika

Mubarak, Wahit Iqbal. (2006). *Keperawatan Komunitas 2*. Jakarta: Sagung Seto.

Maryam,SR,dkk.2008. *Mengenai Usia Lanjut dan Perawatanya*. Jakarta; Salemba Medika.

Nugroho, W (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik, Edisi-3*. Jakarta:EGC

Rea, Ariyanti dkk. 2020. *Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol.3; No.2, Agustus 2020*

Rizki, M. (2016). *Hubungan Tingkat Pendidikan dan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Kelurahan Darat*. Universitas Sumatera Utara

Tulak, T., & Umar, U. (2017). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Wara Palopo*

Yantina, Y., & Saputri, A. (2019). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara Tahun 2018*. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2 (1).