

PENINGKATAN KESEHATAN LANSIA DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN SENAM SEHAT

Elis Anita Farida, Khurin In Wahyuni*

STIKES Rumah Sakit Anwar Medika, Sidoarjo, Indonesia

*Koresponden penulis: khurinain87@gmail.com

Abstrak

Senam sangat bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motor ability). Orang - orang yang terlibat senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, powernya, kelenturannya, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangan. Lansia akan mengalami kemunduran terutama di bidang kemampuan fisik sehingga mengakibatkan timbulnya gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan sehari-harinya (ADL) yang berakibat dapat meningkatkan ketergantungan untuk memerlukan bantuan orang lain. Salah satu cara untuk memperbaiki kesehatan lansia adalah dengan senam lansia. Senam lansia membuat tubuh agar tetap bugar dan tetap segar sehingga bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif/penuaan. Program senam lansia ini menjadi salah satu kegiatan yang bermanfaat dan tepat untuk memperbaiki Kesehatan lansia masyarakat desa Mojorejo. Program senam lansia ini dilaksanakan di balai desa Mojorejo dan bekerjasama dengan ibu-ibu PKK.

Kata Kunci:

senam lansia; kesehatan; manfaat

PENDAHULUAN

Lanjut usia ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik, diantaranya kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai tanggal, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban, dan kurang lincah. Kemunduran lain yang juga terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti sering lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat (R. Siti Maryam, 2008).

Secara individu, semakin lanjut usia, mereka akan mengalami kemunduran terutama di bidang kemampuan fisik sehingga timbulnya gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan sehari-harinya (ADL) yang berakibat dapat meningkatkan ketergantungan untuk memerlukan bantuan orang lain (Siti Nur Kholifah, 2016). Aktivitas kehidupan harian yang dalam istilah bahasa Inggris disingkat ADL (*activity of daily living*) merupakan aktivitas pokok bagi perawatan diri. Aktivitas sehari-hari meliputi ke toilet, makan, berpakaian (berdandan), mandi dan berpindah tempat. Termasuk di sini kegiatan berbelanja, masak, pekerjaan rumah tangga, mencuci, menggunakan sarana transportasi, dan mampu menggunakan obat secara benar, serta manajemen keuangan (Noorkasiani, 1982) Dari aktivitas sehari-hari tersebut, tidak semua lansia dapat melakukannya secara mandiri, karena lanjut usia sudah terjadi penurunan kondisi fisik/biologis, kondisi psikologis serta perubahan kondisi sosial (Siti Nur Kholifah, 2016)

Dari beberapa upaya menjaga kesehatan dan pencegahan penyakit bagi lansia, senam merupakan tindakan yang banyak dianjurkan. Senam bagi lansia memiliki gerakan-gerakan yang sederhana dengan tempo lambat dan waktu yang diperlukan juga singkat sehingga tenaga yang dikeluarkan tidak terlalu besar (Rusandi D, 2014). Senam lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional seperti penurunan massa otot serta kekuatannya, toleransi latihan, dan terjadinya penurunan lemak tubuh, bahkan dengan senam teratur dapat memperbaiki morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Aktivitas olahraga ini juga membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu dalam aktivitas sehari-hari (R. Siti Maryam, 2008).

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang terjadi pada mitra maka dilakukan metode pelaksanaan melalui pendekatan dan kerja sama dari perangkat desa dan masyarakat. Dalam kegiatan ini dilakukan beberapa tahapan-tahapan diantaranya:

1. Tahap Persiapan
Tahapan ini dilakukan dengan mencari instruktur senam lansia kemudian dilakukan beberapa kegiatan yaitu mempersiapkan perijinan pada perangkat desa dan sarana prasarana.
2. Tahap Pelaksanaan
Tahapan pertama dimulai dari pendataan lansia yang mengikuti senam serta sebelumnya ada penyuluhan terkait pentingnya aktivitas senam bagi lansia di masa pandemi.
3. Tahap Evaluasi
Tahapan ini merupakan tahapan terakhir untuk meninjau pelaksanaan dengan mengacu pada indikator target luaran yaitu masyarakat dapat melaksanakan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan di masa pandemi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Mojorejo Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto. Sasaran dalam program ini adalah masyarakat umum untuk meningkatkan imunitas tubuh melalui aktivitas fisik yang sesuai. Dengan diadakannya senam lansia ini diharapkan lansia dapat memenuhi kebutuhan fisiologisnya. Apabila senam lansia ini dilakukan secara teratur maka akan dapat meningkatkan aktivitas sehari-hari lansia.

Senam lansia akan membuat individu mampu menghindari penurunan daya otot. Pada lansia yang kurang aktif, penurunan daya otot terjadi dua kali lebih cepat. Latihan daya tahan jelas bermanfaat pada perbaikan fungsi organ tubuh, misalnya pada sistem jantung dan pembuluh darah, pernapasan, otot, sendi, tulang. Senam lansia dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh karena senam membantu meningkatkan daya tahan otot dengan cara melakukan gerakan-gerakan ringan, seperti: mengangkat lutut, dan menendang, sehingga tubuh

menjadi kuat. Tubuh yang seimbang akan mengurangi risiko terluka. Senam lansia sangat baik untuk peregangan dan kelenturan otot (Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, 2015) Gerakan Senam Lansia dimulai dengan Mengangkat lengan, Peserta berdiri tegak dengan kaki direntangkan selebar bahu. Genggam botol berisi air di kedua tangan sambil bernapas pelan-pelan, kemudian kedua siku ditekuk dan mengangkat beban ke arah dada secara perlahan sambil mengembuskan napas, tahan selama satu detik. Tarik napas kembali saat lengan kembali diturunkan dengan perlahan. Gerakan tersebut diulang 5 kali untuk melatih kekuatan otot bicep yang terletak di bagian depan lengan atas. Kemudian gerakan berubah dengan mengangkat kaki ke belakang, peserta berdiri di belakang sebuah kursi yang kokoh dan memegang bagian atas sandaran kursi. Peserta dihibau untuk menarik napas pelan, lalu menghembuskan sambil mengangkat salah satu tungkai ke belakang tanpa harus menekuk lutut. posisi ini ditahan selama satu detik. Kemudian peserta diberikan aba-aba untuk menurunkan tungkai sambil menarik napas kembali.

Gerakan tersebut diulang untuk tungkai yang lain dan gerakan ini juga diulangi selama 5 kali untuk meregangkan dan melatih kekuatan tungkai dan kaki. Gerakan selanjutnya adalah berdiri dengan satu kaki, Peserta merentangkan kedua tangan ke depan, kemudian kaki kanan diangkat perlahan hingga sejajar dengan pinggul, gerakan tersebut ditahan selama tiga hingga lima detik. Turunkan kaki kembali secara perlahan. Lakukan gerakan ini sebanyak tiga kali dan lakukan juga pada kaki kiri. Gerakan ini melatih keseimbangan tubuh. Selanjutnya peserta diberikan intruksi untuk melakukan gerakan berjalan dari tumit ke ujung jari kaki dengan cara berdiri dengan tubuh tegak. Meletakkan tumit kaki kanan agar berada tepat (dan menyentuh) di ujung jari kaki kiri. Lalu peserta berjalan ke depan hingga tumit kaki kiri menyentuh ujung jari kaki kanan. Gerakan ini juga merupakan latihan keseimbangan. Saat selesai melakukan gerakan tersebut maka peserta di berikan aba-aba untuk meregangkan pergelangan kaki dengan cara duduk di ujung kursi lalu regangkan salah satu kaki ke depan tanpa menyentuh lantai. ujung jari kaki diarahkan ke depan, menjauhi tubuh. Gerakan tersebut ditahan selama 10-30 detik. Lalu menarik ujung jari kaki dan posisi tersebut ditahan selama 10-30 detik gerakan diulang selama lima kali. Gerakan ini dapat meningkatkan fleksibilitas pergelangan kaki dan melancarkan aliran darah di bagian tubuh bawah. Untuk gerakan terakhir yaitu meregangkan leher dengan cara memutar kepala perlahan-lahan ke kanan hingga leher terasa sedikit meregang. Posisi ditahan ini selama 10-30 detik. Kemudian putar kepala ke arah sebaliknya. Peserta diarahkan untuk mengulangi gerakan ini sebanyak tiga kali untuk membuat leher lebih lentur dan mudah digerakkan.

Dari gerakan senam lansia yang dilakukan banyak sekali respon positif dari warga karena para lansia merasa tubuhnya lebih segar setelah melakukan senam sehat bersama, suasana yang ceria juga mendukung terlaksananya senam ini. Respon positif warga membuat kita berinisiatif merancang senam lansia secara berkelanjutan agar warga desa mojorejo agar daya tahan tubuh lebih kuat karena senam membantu meningkatkan daya tahan otot. Setelah dilakukan senam lansia

diharapkan warga desa mojorejo bisa menjadi lebih sehat. Sehingga harapan kami dengan adanya program senam lansia ini bisa bermanfaat bagi Kesehatan warga desa Mojorejo.



Gambar 1. Senam Lansia Di Depan Balai Desa Mojorejo



Gambar 2. Kegiatan Senam lansia

KESIMPULAN

Kegiatan Senam Lansia dilaksanakan guna untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar lebih kuat. Masyarakat Desa Mojorejo khususnya lansia yang semula tidak mengetahui pentingnya aktivitas fisik dengan senam menjadi paham dan mulai merubah kebiasaan diri untuk menjaga kesehatan yang lebih baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Ni Putu Dewi Sri Wahyuni (2015) 'SEHAT DAN BAHAGIA DENGAN SENAM BUGAR LANSIA Ni', 3, p. 2015. Available at: <http://weekly.cnbnews.com/news/article.html?no=124000>.
- Noorkasiani, T. (1982) *Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan*.
- R. Siti Maryam (2008) *Mengenai Usia Lanjut dan Perawatannya* - Google Books. Available at: <https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=jxpDEZ27dnwC&oi=fnd&pg=PR5&ots=CA00i6mc->

5&sig=QZ8UzKKHt8tnju3Y101ntx2x54A&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false (Accessed: 28 November 2021).

Rusandi D (2014) 'Pengaruh Senam Kaki Terhadap Tingkat Sensitivitas dan Kadar Gula Darah PADA Penderita Diabetes Melitus Di Kelurahan Banyu Raden Gamping Sleman'. Available at: <http://repository.unjaya.ac.id/953/>.

Siti Nur Kholifah (2016) *Keperawatan Gerontik*.