

Pelatihan Senam Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Lansia Dimasa Pandemi Covid-19 Di Desa Sidodadi

Yahya Eko Nopiyanto^{1*}, Yarmani², Indra Agung Pradita³, Sulastri⁴, Jeki Sandra Bujang⁵

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu

Abstrak

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah menurunnya kegiatan aktivitas kesehatan pada lansia selama masa pandemi covid-19 di desa Sidodadi, kabupaten Bengkulu Tengah. Berdasarkan problematika yang ada, maka maksud daripada kegiatan senam sehat adalah untuk menjaga kesehatan pada lansia selama masa pandemi Covid-19. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 lansia dengan usia 60-70 tahun. Metode dalam pelaksanaan ini yaitu: melakukan wawancara pada pengurus posyandu lansia untuk mendapat data serta informasi tentang keadaan lansia semasa pandemi Covid-19, melakukan pengecekan tekanan darah atau denyut nadi kepada lansia, menyusun rancangan pengabdian, melaksanakan pendampingan kepada para lansia. Berdasarkan hasil kegiatan dapat diketahui bahwa pelatihan senam sehat mampu menjaga kesehatan lansia pada masa pandemi Covid-19 di desa Sidodadi.

Kata kunci: Senam, Sehat, Lansia, Covid

Abstract

The problem faced by partners is the decline in health activities for the elderly during the Covid-19 pandemic in Sidodadi village, Central Bengkulu district. Based on the existing problems, the purpose of healthy exercise activities is to maintain the health of the elderly during the Covid-19 pandemic. This activity was attended by 30 elderly people aged 60-70 years. The methods in this implementation are: conducting interviews with elderly posyandu administrators to obtain data and information about the condition of the elderly during the Covid-19 pandemic, checking blood pressure or pulse for the elderly, compiling service plans, carrying out assistance to the elderly. Based on the results of the activity, it can be seen that healthy exercise activities is able to maintain the health of the elderly during the Covid-19 pandemic in Sidodadi village.

Keywords: Exercise, Healthy, Elderly, Covid

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease (Covid-19) adalah jenis virus terbaru ini yang belum dapat teridentifikasi oleh manusia sebelumnya . Manifestasi klinis Covid-19 biasanya muncul dalam 2 hari sampai 14 hari setelah paparan. Gejala gangguan pernapasan akut yaitu sesak napas, batuk, demam, otot, nyeri tenggrokan, nyeri kepala merupakan salah satu tanda dan gejala umum terinfeksi corona virus. Apabila terjangkit kasus virus yang berat mampu menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Namun, sangat disayangkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan penularan Covid-19 masih tergolong rendah (Nopiyanto et al., 2021). Padahal Covid-19 menyerang segala usia tanpa pandang bulu. Mulai dari anak-anak hingga lansia sangat berpotensi

terinfeksi. Khusus pada lansia apabila terpapar virus ini punya risiko yang tinggi karena sistem imunitas di usia lanjut telah melemah seiring dengan menurunnya fungsi tubuh baik dari organ samapai ke unit terkecil yaitu sel. Dengan lemahnya sistem imunitas ditambah kemungkinan adanya penyakit penyerta yang diderita di usia lanjut infeksi virus ini bisa dengan mudah masuk dan menimbulkan dampak yang bisa lebih buruk dibanding dengan infeksi pada usia lainnya.

Berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara dengan ketua RT desa Sidodadi diketahui bahwa dari sekian banyak jumlah penduduk Desa Sidodadi jumlah lansianya sangatlah tinggi dibanding dengan jumlah anak-anak, dimana mereka memiliki rentang usia 60-75 tahun. Para lansia di desa Sidodadi kebanyakan adalah wanita, sepertinya mereka memiliki harapan usia hidup yang lebih tinggi dibanding lansia pria, banyak faktor yang mungkin mempengaruhi hal ini. Salah satu faktor tersebut adalah penyakit yang diderita di usia lanjut umumnya seperti hipertensi, diabetes melitus, dan yang mengarah kepada gangguan kardiovaskular.

Pada saat kondisi pandemi seperti saat ini banyak lansia yang cenderung berdiam diri saja di rumah, kebanyakan dari mereka kurang melakukan aktifitas fisik maupun kegiatan sehari-hari lainnya. Dimana sebagian besar lansia lebih cenderung bersantai saja seperti menonton televisi, mengasuh cucu, dan aktivitas ringan lainnya. Memang sudah seharusnya para lansia ini tidak melakukan aktivitas yang begitu menguras tenaga, namun kurang beraktifitas justru juga tidak baik bagi mereka. Kurangnya aktivitas fisik bisa membuat mereka lelah dengan sendirinya akibat kekosongan dan mungkin juga rasa bosan dan stress.

Salah satu cara untuk menjaga kesehatan bagi lansia di desa Sidodadi adalah dengan melakukan senam sehat untuk menjaga kesehatan pada lansia. Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan oleh (Kardi et al., 2020) menyatakan bahwa senam yang dilaksanakan secara kontinyu pada masa pandemi Covid-19 terbukti mampu menjaga dan meningkatkan kesehatan lansia. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa senam lansia mempunyai pengaruh yang positif terhadap kebugaran jassmaani pada lansia (Raharjo, 2016). Tujuan utama dari senam sehat ialah menjaga kebugaran tubuh para lansia selama masa pandemi Covid-19. Melalui pelatihan ini diharapkan menjadi wadah bagi lansia dalam berolahraga bersama pada masa pandemi Covid-19.

METODE

Metode yang akan dilakukan dalam pengabdian masyarakat adalah pelatihan senam sehat untuk menjaga kesehatan lansia dimasa pandemi Covid-19. Pelaksanaan kegiatan pada 25-26 September 2021 di depan Puskesmas Sidodadi, Kecamatan Pondok Kelapa, Kabupaten Bengkulu Tengah. Kegiatan ini dilakukan 1 kali dalam satu minggu pada hari jum'at dengan dihadiri oleh 30 lansia. Langkah-langkah dalam kegiatan pengabdian diantaranya adalah: 1) menanyakan masalah apa saja yang dialami lansia dengan melakukan wawancara pada pengurus posyandu lansia untuk

mendapat data serta informasi tentang keadaan lansia semasa pandemi Covid-19, 2) melakukan pengecekan tekanan darah atau denyut nadi kepada lansia, 3) setelah memperoleh data dan informasi yang didapatkan dengan demikian disusunlah rancangan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pelatihan senam sehat untuk menjaga kesehatan lansia dimasa pandemi Covid-19, 4) melaksanakan pendampingan kepada para lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Olahraga yang bersifat senam sehat dengan intensitas sedang (60-85%), merupakan salah satu olahraga dengan aktivitas fisik efektif untuk menurunkan tekanan darah. Olahraga yang teratur terbukti dapat mengatasi permasalahan hipertensi pada lansia (Herwati & Sartika, 2013). Kegiatan aktivitas yang telah direkomendasi untuk lansia adalah senam, bersepeda dan jalan cepat dengan rutinitas latihan 2-5 kali dalam seminggu dengan frekuensi waktu 30-60 menit setiap latihan sangat membantu melancarkan peredaran pembuluh darah (Supriyono, 2015). Dengan melakukan aktivitas fisik senam sehat secara rutin mampu menurunkan risiko terkena penyakit jantung melalui mekanisme penurunan tekanan darah, denyut jantung, menurunnya tonus otot, serta mampu meningkatkan sistem kolaterasi pembuluh darah (Sartika, 2020). Bagi lansia yang rutin mengikuti program senam sehat dalam latihan kebugaran fisik banyak yang mengalami penurunan tekanan darah signifikan (Kardi, Widayati, & Wahyuni 2019). Hasil denyut nadi peserta dalam kegiatan ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Denyut Nadi Peserta

Usia	Frekuensi	Denyut Nadi Sebelum Senam	Denyut Nadi Setelah Senam
60	13	80-135/ menit	150/ menit
65	10	77-132/ menit	145/ menit
70	7	75-126/ menit	140/ menit

Berdasarkan pada tabel 1, diketahui bahwa rata-rata denyut nadi lansia saat dan setelah melakukan aktivitas senam mengalami peningkatan. Peningkatan denyut nadi ini berkaitan dengan aktivitas detak jantung yang juga meningkat mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Denyut nadi setiap usia memiliki batas maksimal saat melakukan aktivitas seperti senam, bila melebihi batas maksimal sebaiknya lansia beristirahat dan tidak melanjutkan aktivitas yang sedang dilakukan dalam hal ini senam, dikhawatirkan lansia akan kelelahan. Kepada para lansia yang mengalami denyut nadi tinggi disarankan oleh tim pengabdian untuk mengatur pola makan dan mengonsumsi makanan bergizi, dan cukup istirahat. Menurut (Ulfa & Perdana, 2021) menjaga kesehatan di masa pandemi Covid-19 dengan menerapkan gizi seimbang merupakan hal yang sangat penting.

Senam ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan aktivitas fisik serta metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. Senam lansia sehat sangatlah bermanfaat

untuk lansia supaya tetap menjaga kesehatan organ tubuh pada lansia. Kegiatan olahraga ini sangat membantu organ tubuh tetap bugar karena membiasakan tulang tetap kuat, mendorong jantung tetap bekerja secara optimal, serta dapat mengilangkan penyakit-penyakit ganas yang berada di dalam tubuh (Raharjo, 2016). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur oleh lansia pada masa pandemi dapat menjaga kesehatan lansia (Kardi et al., 2020). Selain itu, olahraga yang teratur terbukti efektif untuk meningkatkan imun tubuh pada masa pandemi Covid-19 (Nopiyanto et al., 2020).

Senam merupakan salah satu aktivitas latihan fisik yang mampu memberikan manfaat positif terhadap fungsi dan kekuatan otot serta dapat membantu persendian anggota gerak tubuh dalam mengurangi sensasi nyeri yang dialaminya (Malo, Ariyani, & Yasin, 2019). Tahap kebugaran akan menjadi lebih tinggi, meningkatnya kualitas kesehatan serta interaksi sosial adalah bermacam-macam manfaat dari aktivitas fungsional rekreasi, serta merupakan hasil dari teraapeutik atau sering disebut dengan hasil penanganan medis sesuai apa yang diinginkan untuk pikiran dan tubuh (Singh & Kiran, 2014). Peningkatan kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, pernafasan, serta penurunan tekanan darah terhadap lansia tekanan darah tinggi merupakan salah satu manfaat dari melakukan aktifitas fisik. Menurut (Handayani, Sari, & Wibisono, 2020) manfaat olahraga secara psikologis mampu memperbaiki kualitas tidur, menurunkan tingkat insomnia, menurunkan tingkat depresi, penurunan tingkat stres, dan manajemen nyeri, manfaat sosial dan lingkungan. Rangkaian dari kegiatan pengabdian ditutup dengan melakukan foto bersama antara tim pengabdian dan peserta.



Gambar1. Foto Bersama Tim Pengabdian dan Peserta

SIMPULAN

Penerapan aktivitas fisik berupa senam sehat mendapatkan respon baik dari lansia. Para lansia merasa lebih baik setelah diadakannya senam sehat setiap minggunya. Penerapan aktivitas fisik berupa senam sehat mampu meningkatkan kesehatan lansia pada masa pandemi Covid-19. Peserta kegiatan ini terbatas pada lansia usia 60-70 tahun yang berjenis kelamin perempuan, sehingga hasil kegiatan pengabdian ini hanya berlaku bagi lansia perempuan yang ada di desa Sidodadi. Diharapkan untuk tim pengabdian yang tertarik untuk mengadakan kegiatan serupa disarankan dapat menambahkan variasi peserta yang terdiri dari usia, jenis kelamin, profesi atau pekerjaan para peserta, sehingga mampu memberikan dampak positif yang lebih besar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat langsung dalam kegiatan pengabdian ini, khususnya pada lansia di desa Sidodadi, Kecamatan Pondok Kelapa, Kabupaten Bengkulu Tengah yang telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48-55. DOI: <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>
- Herwati, H., & Sartika, W. (2013). Terkontrolnya Tekanan Darah Penderita Hipertensi Berdasarkan Pola Diet dan Kebiasaan Olah Raga di Padang Tahun 2011. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 8(1), 8-14. <https://doi.org/10.24893/jkma.v8i1.118>
- Kardi, I. S., Widayati, R. S., & Wahyuni. (2019). Pengendalian Tekanan Darah Tinggi Masyarakat RW 12 Jebres Melalui Senam Aerobik. *Gemassika* 3(1): 46-59. DOI: <https://doi.org/10.30787/gemassika.v3i1.379>
- Kardi, I. S., Nasri, N., Ibrahim, I., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Penerapan Aktivitas Fungsional Rekreasi Pada Masa New Normal Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti*, 1(1), 62-70. <https://doi.org/10.26753/empati.v1i1.490>
- Malo, Y., Ariani, N. L., & Yasin, D. D. F. (2019). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Skala Nyeri Sendi Pada Lansia Wanita. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1). DOI: <https://doi.org/10.33366/nn.v4i1.1502>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Alimuddin., Saputro, D. P., Dongoran, F. (2021). Sosialisasi Hidup Bersih dan Sehat Kepada Anak-anak di Kelurahan Mangunharjo Pada Masa Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v2i1.459>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90-100. DOI: <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.13008>

- Raharjo. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Lansia di Panti Werdha Majapahit Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3).
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11-20. DOI: <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>
- Singh, Bhawana, and U. V Kiran. (2014). Recreational Activities for Senior Citizens. *IOSR Journal of Humanities and Social Science* 19(4): 24–30.
- Supriyono, E. (2015). Aktifitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi resiko Jatuh pada Lansia. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2). 10.21831/jorpres.v11i2.5731
- Ulfa, Z. D., & Perdana, J. A. (2021). Menjaga Kesehatan di Masa Pandemi Melalui Gizi Seimbang Bagi Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Palangka Raya. *Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*, 1(1), 1-6.