

Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia Melalui Senam Lansia

Edy Prawoto¹⁾; Raudhotun Nisak²⁾; Tri Admadi³⁾

Published Online
March 20, 2021
This online publication has
been corrected

Authors

- 1) Akper Pemkab Ngawi
Email : eddykenzi19@gmail.com
- 2) Akper Pemkab Ngawi
Email: nisak.arif@gmail.com
- 3) Akper Pemkab Ngawi
Email : triadmadi@gmail.com

doi: -

Correspondence to:

Raudhotun Nisak
Akademi Keperawatan
Pemkab Ngawi
Jl.dr.Wahidin No.49 Ngawi
Email: nisak.arif@gmail.com

ABSTRACT

Background: Aging is one cycle of life that will be experienced by everyone. There are many changes occur, especially physical conditions such as reduced muscle mass, myofibril degeneration, tendon contraction, and atrophy of muscle fibers and one of solution was elderly exercise. **Purpose:** The role of health cadres in improving the health of the elderly is very important in the activities of the elderly posyandu. **Method:** This community service method is carried out with an analytical survey which is then carried out in 3 forms of activity including counseling about elderly gymnastics to cadres and the elderly, elderly gymnastics training to elderly posyandu cadres, and elderly gymnastics activities. **Results:** The results of this activity showed an increase in knowledge, gymnastic skills in elderly cadres and increased participation of the elderly in participating in gymnastics. **Conclusion:** Cadres have an important role in improving the health status of the community, especially the elderly, so they must be equipped with knowledge and skills, one of which is elderly gymnastics.

Keyword: Elderly, Posyandu Cadre, Elderly Exercise

PENDAHULUAN

Menua merupakan salah satu siklus kehidupan yang akan dialami oleh semua orang. Selama rentang waktu tersebut, banyak perubahan yang terjadi, khususnya kondisi fisik selama proses menua seperti berkurangnya massa otot, degenerasi miofibril, tendon mengerut, dan atrofi serabut otot. Hal ini dapat menyebabkan lansia beresiko mengalami keterbatasan

fisik maupun cidera akibat nyeri yang muncul di bagian tubuh lansia (Mile & Pakaya, 2016). Oleh karena itu diperlukan upaya untuk tetap meningkatkan dan mempertahankan kesehatan lansia sehingga mereka bisa menjalani masa tua yang berkualitas.

World Population Prospects dan United Nation (UN) menunjukkan Indonesia merupakan negara dengan

persentase penduduk lanjut usia paling tinggi (37,6%) dibanding negara-negara ASEAN lainnya. Hasil sensus penduduk Indonesia pada tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah populasi lanjut usia di Indonesia berkisar 18,04 juta atau 7,6% dari total populasi di Indonesia. Angka ini akan terus meningkat mencapai 33,7 juta atau 11,8% pada tahun 2025 dan menjadi 48,2 juta atau 15,8% pada tahun 2035. United Nation memprediksi bahwa persentase penduduk Indonesia berusia di atas 60 tahun akan meningkat menjadi 25% atau mencapai 74 juta pada tahun 2050 (Sri & Ghazy, 2014). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah hipertensi (57,6%), arthritis (51,9%), stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%) dan diabetes mellitus (4,8%).

Data kunjungan di Puskesmas Pitu tahun 2018 dan kesehatan lanjut usia, bahwa penyakit terbanyak yang diderita Lansia adalah hipertensi (57%), penyakit sendi (40%), anemia (30%) dan katarak (15 %) dan penyakit degeneratif lainnya (8%). Penyakit-penyakit tersebut merupakan penyebab utama disabilitas lansia. Upaya untuk mengatasi masalah kesehatan yang diakibatkan oleh proses degenerative yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan lansia,

khususnya kesehatan fisik yaitu senam lansia. Senam lansia merupakan olahraga ringan yang cukup mudah dilakukan serta tidak membutuhkan banyak waktu, alat, tenaga. Namun demikian, lansia yang akan mengikuti senam harus memastikan kondisinya memungkinkan (sehat) untuk melakukan gerakan senam sehingga tidak menyebabkan cidera pada lansia (Listyarini dkk, 2010).

Senam lansia memiliki banyak manfaat, baik secara fisik, psikis maupun sosial. Manfaat fisik yaitu dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga mencegah penyakit yang diakibatkan gangguan pembuluh darah dan meningkatkan kebugaran. Secara psikis, dengan mengikuti senam, lansia dapat bertemu dengan teman-teman sebaya sehingga menghilangkan kejemuhan dan meningkatkan mood lansia (Rahayu dan Mahfudhoh, 2015).

Namun demikian, kegiatan senam lansia memerlukan dukungan dari berbagai pihak, salah satunya kader kesehatan setempat. Peran kader kesehatan dalam upaya peningkatan kesehatan lansia sangat penting dalam kegiatan posyandu lansia. Kemampuan kader kesehatan dalam mengelola posyandu akan mempengaruhi partisipasi lansia dalam setiap kegiatan yang dilakukan melalui posyandu lansia, salah satunya senam lansia (Setiadi, Ahsan dan

Alif, 2013). Oleh karena itu upaya peningkatan kesehatan lansia melalui senam lansia tentunya akan membutuhkan peran seorang promotor, yang dalam hal ini adalah kader kesehatan setempat sehingga senam lansia dapat terlaksana dengan lancar.

Senam lansia yang dipromotori oleh kader kesehatan ini diharapkan memberikan manfaat bagi lansia khususnya bagi kesehatan mereka. Selain itu, beberapa masalah kesehatan yang biasanya muncul pada lansia akibat penyakit degeneratif juga dapat dicegah dengan rutin melakukan senam lansia sebagai bentuk upaya pencegahan penyakit. Beberapa kegiatan senam lansia yang dilakukan bersamaan dengan kegiatan posyandu lansia, dapat memfasilitasi lansia dalam memeriksakan kesehatannya kepada petugas puskesmas. Sehingga secara tidak langsung, pelaksanaan senam lansia dapat membantu pemerintah dalam meningkatkan kesehatan lansia melalui puskesmas.

METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah survey analitik dengan target populasinya adalah lansia Dusun Gajah, Desa Ngancar, Kecamatan Pitu. Pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 25 Februari-22

Maret 2019. Adapun tahapan kegiatan ini meliputi perizinan, survey awal, penentuan target lokasi, perumusan masalah, perencanaan dan evaluasi kegiatan. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan 3 kegiatan, yaitu penyuluhan tentang senam lansia kepada kader dan lansia, pelatihan senam lansia kepada kader posyandu lansia, dan kegiatan senam lansia. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu lansia sejumlah 99 orang dan kader kesehatan sejumlah 5 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penyuluhan tentang Senam Lansia

Kegiatan persiapan penyuluhan dilakukan dengan melakukan penyebaran undangan yang kebetulan bersamaan waktunya dengan kegiatan pembukaan Posyandu Lansia. Penyebaran undangan ini melibatkan mahasiswa terhadap lansia Dusun Gajah yaitu sebanyak 99 orang dan 5 kader posyandu lansia. Pelaksanaan penyuluhan senam lansia dilakukan pada tanggal 8 Maret 2019.

Target penyuluhan ini tidak hanya kader lansia tetapi juga lansia dusun Gajah dengan pertimbangan bahwa kesadaran dalam beraktivitas fisik seperti senam tidak hanya kader lansia, tetapi lansia sebagai sasaran utamanya. Sehingga setiap lansia memiliki kesadaran dalam meningkatkan derajat kesehatannya. Pada

kegiatan ini, juga disepakati bahwa akan diadakan senam lansia pertama kali untuk lansia di dusun Gajah, yakni pada tanggal 17 Maret 2019.

Selama kegiatan berlangsung, baik kader maupun lansia mengikuti kegiatan dengan tertib. Para undangan begitu antusias dalam mengikuti penyuluhan dan menyatakan akan datang dalam undnagan senam lansia selanjutnya. Di akhir kegiatan, kader dan lansia juga memperlihatkan mampu menjelaskan manfaat senam lansia bagi kesehatan mereka.



Gambar 1; Penyuluhan tentang Senam Lansia untuk Laki-Laki



Gambar 2; Penyuluhan tentang Senam Lansia untuk Wanita

Pengetahuan dan pemahaman seseorang penting dalam mempengaruhi sikap dalam melakukan perubahan. Hasil penelitian Widyastuti dkk (2012)

menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan keaktifan dalam mengikuti senam lansia dengan arah hubungan yang positif dan kekuatan hubungan dengan tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan tentang senam lansia maka semakin aktif pula lansia dalam mengikuti senam lansia. Sedangkan dampak pengetahuan pada kader kesehatan juga disampaikan Amalia (2017) bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap kader terhadap kinerja kader posyandu. Hal ini juga menunjukkan bahwa kader yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi akan aktif dalam mempromotori senam lansia yang bermanfaat untuk kesehatan lansia.

Pelatihan Kader Lansia

Kegiatan ini diawali dengan melakukan penyebaran undangan kepada kader posyandu lansia dusun Gajah desa Ngancar sebanyak 5 kader. Pelatihan kader lansia dilakukan pada tanggal 24 Februari 2019 bertempat di kantor desa Ngancar. Pada kegiatan ini, Akper Pemkab Ngawi kerjasama dengan bidan puskesmas yang telah memiliki keahlian dalam berbagai macam gerakan senam. Kegiatan ini tidak hanya diikuti oleh kader saja, namun petugas puskesmas juga antusias dalam mengikuti pelatihan senam sehingga kader posyandu lansia semakin

bersemangat. Kader juga diberikan panduan berupa leaflet terkait materi dan gerakan senam. Kegiatan pelatihan berjalan dengan tertib dan lancar, peserta sangat antusias dalam mengikuti gerakan senam dan mengikuti kegiatan dari awal sampai dengan selesai. Namun demikian, di akhir sesi kader menyatakan masih belum bias hafal semua gerakan senam sehingga meminta untuk diberikan pendampingan saat ada kegiatan senam lansia hingga mereka bias hafal gerakan senam lansia.

Kegiatan pelatihan pada kader penting dilakukan karena bermanfaat untuk menstimulasi lansia dalam mengikuti kegiatan senam lansia. Sebagaimana hasil penelitian Kusumaindra (2018); Azura dkk (2017); Suhat dan Hasanah (2014) bahwa pengetahuan berhubungan dengan keaktifan lansia. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan kader maka semakin tinggi pula keaktifan kader.



Gambar 3; Pelatihan Senam Lansia kepada Kader Kesehatan

Senam Lansia

Kegiatan ini diawali dengan melakukan penyebaran undangan kepada kader posyandu lansia dan lansia dusun Gajah desa Ngancar dengan total 99 lansia dan 5 kader. Penyebaran undangan dilakukan selama satu hari dengan melibatkan mahasiswa Akper pemkab Ngawi. Pelaksanaan senam lansia yaitu pada tanggal 17 Maret 2019 di halaman depan rumah Bapak Wasito yang memiliki halaman luas sehingga dapat digunakan untuk banyak peserta. Kegiatan dimulai pada pukul 07.00 – 11.00 WIB. Pada kegiatan ini, masih melibatkan petugas puskesmas mengingat kader belum hafal gerakan senam yang telah diajarkan.



Gambar 4; Kegiatan Senam Lansia

Selama senam berlangsung, lansia mengikuti gerakan senam dengan antusias dan melakukannya dengan senang yang ditunjukkan dengan sesekali tertawa bersama teman-temannya. Setelah senam selesai, lansia dipersilakan untuk istirahat dan dibagikan snack untuk pelepas lelah.

Di akhir kegiatan, dibagikan doorprise bagi lansia berupa peralatan rumah tangga yang dapat dipakai dalam kegiatan sehari-hari. Kegiatan senam lansia berjalan lancar yang ditunjukkan dengan hadirnya lansia sesuai undangan dan mengikuti kegiatan mulai dari awal hingga selesai kegiatan.

Senam merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang penting bagi lansia. Senam lansia dapat meningkatkan kelenturan otot dan kebugaran bagi fisik sehingga lansia dapat beraktivitas dengan mudah (Ichsanna, 2017). Selain bermanfaat untuk peningkatan fungsi organ tubuh, senam lansia yang dilakukan secara teratur juga berpengaruh untuk meningkatkan imunitas lansia (Sunkudon dkk, 2015). Pelaksanaan senam lansia pada Dusun Gajah Desa Pitu Kecamatan Ngancar Kabupaten Ngawi ini tepat dilakukan sebagai bentuk dukungan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.



Gambar 5; Kegiatan Senam Lansia dan Tim Pengabdian Masyarakat

SIMPULAN

Kader posyandu lansia adalah salah satu perpanjangan tangan pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya lansia. Dalam rangka menunjang hal tersebut, maka kader posyandu lansia harus dibekali dengan pengetahuan dan ketrampilan, salah satunya adalah senam lansia. Dengan kemampuan tersebut, kader posyandu diharapkan mampu ikut menjaga kesehatan masyarakat di sekitar mereka sehingga terwujud kesehatan lansia yang paripurna. Kader posyandu lansia hendaknya pro aktif dalam semua kegiatan yang diprogramkan pemerintah dalam hal ini Puskesmas setempat dalam menjaga kesehatan lansia. Lansia seyoginya tetap aktif dalam mengikuti senam lansia sekali dalam sebulan sehingga dapat meningkatkan kesehatannya.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, M. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kinerja Kader Posyandu Dalam Evaluasi Peningkatan Berat Badan Balita Di Posyandu Desa Cidenok Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Sumberjaya Kabupaten Majalengka Tahun 2017. E-Journal STIKES YPIB, 1-9.

Azura A., Candrawati E., Ragil CAW. (2017). Motivasi dan Pengetahuan Kader Meningkatkan Keaktifan

- Kader dalam kegiatan Posyandu. *Nursing News*, 2 (2)
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Listyarini, E dkk. (2010). Usaha Pemberdayaan Lansia secara Fisik Melalui Program Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB) diakses tanggal 20 Februari 2019 pada <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131791768/pengabdian/Laporan+PPM.pdf>
- Mile, P dan Pakaya, R. (2016). Sosialisasi Pengetapan Senam Lansia dan Ketrampilan Merangkai Bunga (Pelepah Pisang) dalam Pemanfaatan Lingkungan di Desa Modelomo Kec. Tilamuta. Di akses tanggal 20 Februari 2019 di <http://repository.ung.ac.id/abdi/show/1/536/sosialisasi-pengetapan-senam-lansia-dan-ketrampilan-merangkai-bunga-pelepah-pisang-dalam-pemanfaatan-lingkungan-di-desa-modelomo-kecamatan-tilamuta.html>
- Rahayu, I dan Mahfudhoh, A.(2015). Senam Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Fisik Dan Psikis Lansia Di Kelurahan Sekaran diakses tanggal 20 Februari 2019 pada <http://atelim.com/senam-lansia-sebagai-upaya-peningkatan-kesehatan-fisik-dan-psi.html>
- Sri MA dan Ghazy M. Horst P (UNFPA), editor. (2014). UNFPA Indonesia Monograph Series: No.1, Indonesia on the Threshold of Population Ageing. Jakarta: United Nations Population Fund [UNFPA] Indonesia
- Setyadi, Ahsan, Abidin AY. (2013). Hubungan Peran Kader Kesehatan dengan tingkat Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya*, 1 (2) diakses pada 20 Februari 2018 pada <https://media.neliti.com/media/publications/99431-ID-hubungan-peran-kader-kesehatan-dengan-ti.pdf>
- Suhat., Hasanah P. (2014). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keaktifan Kader dalam Kegiatan Posyandu (Studi di Puskesmas Palasari Kabupaten Subang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10 (1) : 73-79
- Sunkudon, C. M., Palandeng, H., dan Kallo, V. (2015). Pengaruh Senam Lansia terhadap Stabilitas Tekanan Darah pada Kelompok Lansia GMIM Anugerah di Desa Tumaratas 2 Kecamatan Lawongan Barat Kabupaten Minahasa. *Ejurnal Keperawatan*, 3 (1) : 1-7.
- Widyastuti V.W., Indriati., Supriyadi. (2012). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Senam lansia dengan Keaktifan Lansia Mengikuti Senam Lansia di Unit Rehabilitasi Wening Wardoyo Ungaran. *E Journal Stikes Telogorejo* diakses pada <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/79/98> diakses pada 30 Maret 2019