

## **TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK SENAM KEBUGARAN JASMANI PADA LANSIA DI PANTI WREDHA KASIH AYAH BUNDA**

Alfika Safitri<sup>1</sup>, Muhamad Aditya<sup>2</sup>,  
Universitas Yatsi Madani

Email : [alfika470@gmail.com](mailto:alfika470@gmail.com), [muhamadaditya5210@gmail.com](mailto:muhamadaditya5210@gmail.com),

### **ABSTRAK**

**Abstrak** : Kemunduran kesehatan fisik pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor antara lain proses penuaan alami, gaya hidup, faktor genetik, lingkungan dan kondisi kesehatan. Lansia atau lanjut usia merupakan seorang yang telah memasuki usia 60 tahun atau tahapan akhir dari kehidupannya. Seseorang dapat dikatakan lansia dikarenakan telah terjadi suatu proses yang disebut aging process atau proses penuaan (World Health Organization, 2019). **Tujuan Kegiatan** : Meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku untuk memahami pentingnya senam kebugaran untuk kesehatan. **Metode Kegiatan** : Dengan cara mendemonstrasikan senam kebugaran jasmani kepada lansia yang dilakukan oleh terapis, melakukan senam bersama-sama dengan menggunakan musik. **Hasil Kegiatan** : 90% Lansia mengikuti tahap kerja senam kebugaran jasmani secara kooperatif, tertib dan teratur. **Kata Kunci** : Penuaan, Lansia, Kebugaran Jasmani.

### **ABSTRACT**

**Abstract** : Deterioration of physical health in the elderly is caused by several factors, including the natural aging process, lifestyle, genetic factors, the environment and health conditions. Elderly or elderly is someone who has entered the age of 60 years or the final stage of life. A person can be said to be elderly because a process called the aging process has occurred (World Health Organization, 2019). **Activity Objectives** : Increase knowledge, change attitudes and behavior to understand the importance of fitness exercise for health. **Activity Method** : By demonstrating physical fitness exercises to the elderly carried out by a therapist, doing exercises together using music. **Activity Results** : 90% of the elderly take part in the physical fitness exercise work stages in a cooperative, orderly and regular manner. **Keywords** : Aging, Elderly, Physical Fitness.

## **PENDAHULUAN**

Kemunduran kesehatan fisik pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor antara lain proses penuaan alami, gaya hidup, faktor genetik, lingkungan dan kondisi kesehatan (Kiik et al., 2018). Berdasarkan preliminary studi di temukan informasi bahwa 30% lansia mengalami penuaan alami, 27% penurunan fungsi sistem kardiovaskular, 38% penurunan kepadatan tulang dan penurunan massa otot serta 32% mengalami penurunan safar sensorik. Proses penuaan alami menyebabkan penurunan fungsi fisik secara bertahap (Chen et al., 2019). Tubuh yang menua mengalami perubahan seperti berkurangnya massa otot, kepadatan tulang, kelenturan sendi dan fungsi organ vital (Cho et al., 2018). Hal ini dapat menyebabkan penurunan kekuatan fisik, keterbatasan gerakan, dan peningkatan risiko cedera (Domènech et al., 2019).

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya yaitu, anak, dewasa, dan tua. Lansia atau lanjut usia adalah tahap akhir dari proses penuaan. Pada tahap ini biasanya individu sudah mengalami kemunduran fungsi fisiologis organ tubuh. Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan memepertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Azizah, 2019).

Lansia atau lanjut usia merupakan seorang yang telah memasuki usia 60 tahun atau tahapan akhir dari kehidupannya. Seseorang dapat dikatakan lansia diakrenakan telah terjadi suatu proses yang disebut aging process atau proses penuaan (World Health Organization, 2019). Pada tahun 2015, diseluruh dunia terdapat 901 juta orang berusia 60 tahun keatas atau lebih, di Indonesia sendiri menurut Susenas KOR jumlah lansia telah mencapai 21,50 juta jiwa (8,43%) dari total penduduk dan tahun 2035 diproyeksikan akan terus meningkat mencapai 41 juta jiwa (15,8%) (BPS 2016). Kesepakatan Negara – Negara anggota WHO SEARO pada Regional Strategy For Healty Ageing yaitu, pada kurun tahun 2013 – 2018 sepakat menegmbangkan sistem pelayanan Long Terem Care (perawatan jangka panjang) bagi para lansia disetiap Negara anggota dan harus didukung oleh tenaga yang handal baik professional maupun informal (Tancarino, 2019).

Pada lansia dengan Demensia penurunan kemampuan mental yang biasanya berkembang secara perlahan, dimana terjadi gangguan ingatan, pikiran, penilaian dan kemapuan untuk memusatkan perhatian, dan bisa terjadi kemunduran kepribadian, sehingga terkadang terjadi gangguan terhadap bio-psiko-sosial-spiritual pada lansia. Pada lansia, elastisitas pembuluh darah berkurang, tekanan

darah menjadi lebih tinggi, dan fungsi jantung serta paru-paru mungkin menurun (Suwanti et al., 2019).

Kemampuan mental pada lansia dengan demensia dapat menyebabkan penurunan kemampuan tubuh untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi saat beraktivitas fisik (Bertani et al., 2018). Kurangnya kekuatan otot dapat mengurangi kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas fisik dengan baik dan dapat meningkatkan risiko kelemahan fisik (Masriadi, 2018). Selain itu, Lansia cenderung mengalami penurunan keseimbangan dan koordinasi gerakan, yang meningkatkan risiko jatuh dan cedera (Santos et al., 2019).

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan terapi aktivitas kelompok ini yaitu dengan mendemonstrasikan senam kebugaran jasmani kepada lansia yang dilakukan oleh terapis, melakukan senam bersama-sama dengan menggunakan musik. Lansia mengikuti tahap kerja senam kebugaran jasmani secara kooperatif, tertib dan teratur.

## **KEGIATAN PELAKSANAAN**

Kegiatan terapi aktivitas kelompok dilakukan pada hari Rabu, tanggal 03 April 2024 dilakukan secara langsung di Halaman Panti Wredha Kasih Ayah Bunda pada pukul 08.00 WIB sampai dengan pukul 08.30 WIB.

Kegiatan terapi aktivitas kelompok dilakukan secara bertahap, peserta pada kegiatan ini sebanyak 15 peserta. Sebelum kegiatan terapi aktivitas kelompok, peserta yang hadir diminta untuk mengisi absensi.

Kegiatan diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim kegiatan dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan.



Gambar 1 Pengenalan Tim dengan Peserta

Kegiatan selanjutnya Tim terapis mendemonstrasikan senam kebugaran jasmani, diikuti bersama-sama dengan para lansia dengan tertib dan teratur.



Gambar 2 Para Terapis Mendemonstrasikan Senam Kebugaran Jasmani Diikuti Oleh Para Lansia .

Hasil observasi didapatkan bahwa peserta mendapatkan wawasan dan pengetahuan tentang senam kebugaran jasmani pada lansia dengan metode evaluasi dilakukan dengan sistem demonstrasi dan tanya jawab. Kemudian kami memberikan evaluasi pertanyaan ulang terkait tujuan, manfaat dan gerakan-gerakan yang telah disampaikan. Secara keseluruhan kegiatan ini dapat peserta menjawab saat sesi tanya jawab. Pada saat sesi tanya jawab dilakukan juga sesi sharing berbagi tips maupun solusi dari permasalahan yang dialami peserta. Semua pertanyaan peserta dapat dijawab dengan baik oleh tim dan peserta dapat memahami dan mengerti atas jawaban yang diberikan. Bahkan saat acara sudah selesai peserta masih ingin sharing kembali tentang senam yang sudah diberikan.

Target peserta terapi aktivitas kelompok yang sudah direncanakan sebelumnya adalah 15 orang. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti 15 orang peserta. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat pengetahuan pasien tercapai 85%. angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan dapat dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dikatakan berhasil atau sukses. Hasil kegiatan : 90% peserta penyuluhan mengerti tentang gerakan –gerakan atau fase kerja senam kebugaran yang disampaikan dan mampu menjelaskan kembali tujuan dan manfaat yang sudah dijelaskan.

## **HASIL PELAKSANAAN**

Kegiatan dilakukan dengan metode mendemonstrasikan senam kebugaran jasmani kepada lansia yang dilakukan oleh terapis. Pada saat kegiatan peserta sangat

antusias mengikuti kegiatan dapat dilihat dari lansia mengikuti tahap kerja senam kebugaran jasmani secara kooperatif, tertib dan teratur, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini tercapai. Ketercapaian target pada kegiatan ini cukup baik, karena telah dapat didemonstrasikan dan di jelaskan secara keseluruhan.

Peserta dari kegiatan ini diikuti oleh 15 orang. Kegiatan ini dilaksanakan di halaman Panti Wredha Kasih Ayah Bunda secara *offline*. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan menggunakan metode demonstrasi. Dengan terdiri dari beberapa tahapan:

1. Bentuk kegiatan

Bentuk kegiatan yang digunakan merupakan sebuah rangkaian yang sistematis, diantaranya : bekerja sama dengan Universitas Yatsi Madani dengan Panti Wredha Kasih Ayah Bunda, guna menyelenggarakan kegiatan aktivitas kelompok

- a. kegiatan dilakukan kepada lansia
- b. Menjelaskan tujuan dan manfaat senam kebugaran jasmani kepada lansia
- c. Pelaporan akhir

2. Waktu dan tempat

Kegiatan Aktivitas Kelompok ini dilaksanakan di halaman Panti Wredha Kasih Ayah Bunda pada bulan April 2024.

3. Peserta dan sasaran

- a. Peserta dalam program kegiatan aktivitas kelompok yaitu lansia yang berada di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda.
- b. Sasaran dalam kegiatan aktivitas kelompok yaitu lansia yang berada di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda.

4. Keterlibatan mitra

Dalam program pengabdian masyarakat mitra yang terlibat adalah Panti Wredha Kasih Ayah Bunda.

Rencana evaluasi kegiatan dilakukan setelah kegiatan dengan melakukan edukasi kembali mengenai senam kebugaran jasmani.

Dari kegiatan aktivitas kelompok yang dilakukan oleh tim, didapatkan bahwa sebagian besar lansia sudah mengetahui tentang senam kebugaran jasmani.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dari kegiatan terapi aktivitas kelompok ini diharapkan mampu mencapai tujuan hasil yang di harapkan, adanya interaksi dan sosialisasi antar oma dan opa juga diharapkan mengekspresikan perasaan yang dihadapinya secara adaptif.

Saran yang dapat diberikan, lansia dapat mengaplikasikan senam kebugaran jasmani sebagai solusi untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan motorik pada

lansia menerapkannya minimal 2-3 kali dalam seminggu didalam ruangan maupun di halaman.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bertani, R. F., Campos, G. O., Perseguin, D. M., Bonardi, J. M. T., Ferriolli, E., Moriguti, J. C., & Lima, N. K. C. (2018). Resistance exercise training is more effective than interval aerobic training in reducing blood pressure during sleep in hypertensive elderly patients. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(7), 2085–2090.
- Chen, Y., Huang, Q.-F., Sheng, C.-S., Lei, L., Xu, S.-K., Zhang, W., Shao, S., Wang, D., Cheng, Y.-B., & Wang, Y. (2019). Cross-sectional association between blood pressure status and atrial fibrillation in an elderly Chinese population. *American Journal of Hypertension*, 32(8), 777–785.
- Cho, N., Hoshide, S., Nishizawa, M., Fujiwara, T., & Kario, K. (2018). Relationship between blood pressure variability and cognitive function in elderly patients with good blood pressure control. *American Journal of Hypertension*, 31(3), 293–298.
- Domènech, M., Serra-Mir, M., Roth, I., Freitas-Simoes, T., Valls-Pedret, C., Cofán, M., López, A., Sala-Vila, A., Calvo, C., & Rajaram, S. (2019). Effect of a walnut diet on office and 24-hour ambulatory blood pressure in elderly individuals: findings from the WAHA randomized trial. *Hypertension*, 73(5), 1049–1057.
- 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.
- Melfa Br Nababan, Afrizal, & Fakhrur Rizal. (2023). Pelatihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Pelajar Pada Anak Di Sd Negeri Titi Panjang. *Jurnal Pengabdian Bangsa*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.61992/jpb.v2i1.55>
- Yosephine, Y., Widayanti, J. R., & Turana, Y. (2020). Perbedaan Senam Otak Dan Senam Lansia Eksperimental Di Pusat Santunan Keluarga the Difference of Brain Gym and Lansia Gymnastics. *Neurona*, 37(2), 81–89.