

## Senam Sehat Bugar dan Pemeriksaan Lansia di Posyandu Lansia Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal A. Yani Yogyakarta

Eniyati,<sup>1</sup> Deby Zulkarnain Rahadian Syah,<sup>2,\*</sup> Lily Yulaikhah,<sup>3</sup> Imroatul Azizah,<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan (D3), Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Keperawatan (S1), Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta,  
Indonesia

<sup>3</sup>Kebidanan (S1), Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta, Indonesia

e-mail: <sup>1</sup>eniyati46@yahoo.com, <sup>2</sup>deby.ayani14@gmail.com, <sup>3</sup>athasafaraz@gmail.com,  
<sup>4</sup>azizah578@gmail.com

**ABSTRAK** Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, bahwa lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Tingginya rata-rata Usia Harapan Hidup (UHH) penduduk Indonesia mencerminkan salah satu indikator keberhasilan pencapaian pembangunan nasional di bidang kesehatan. Tahun 2004-2015 memperlihatkan adanya peningkatan UHH, dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun dan proyeksi tahun 2030-2035 mencapai 72,2 tahun. Angka kesakitan merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur derajat kesehatan penduduk. Semakin rendah angka kesakitan menunjukkan bahwa derajat kesehatan penduduk semakin baik. Lansia akan mengalami penurunan semua fungsi akibat proses penuaan. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahapan yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah dilaksanakannya pendidikan kesehatan paguyuban senam lansia Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (Unjani Yogyakarta). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah, senam lansia, *pre test*, pendidikan kesehatan tentang sehat dan bugar di usia lanjut, *post test*, dan pemeriksaan darah sederhana. Setelah pelaksanaan penkes dilanjutkan pemeriksaan gula darah, asam urat, serta kolesterol. Hasil pemeriksaan laboratorium didapatkan sebagian besar 21 orang (84%) angka gula dalam darah dengan hasil tidak normal, pemeriksaan asam urat didapatkan hasil 19 orang (76%) dengan hasil normal, sedangkan pemeriksaan kolesterol sebagian besar 17 orang (68%) dengan hasil normal. Kesimpulan pengabdian hasil pengukuran pengetahuan terkait sehat bugar lansia dengan senam menggunakan kuesioner didapatkan hasil bahwa sebagian besar, 22 orang (55 %) dengan pengetahuan baik.

**KATA KUNCI** Lansia bugar; pengabdian dosen Unjani Yogyakarta; senam lansia

**ABSTRACT** Based on Law Number 13 of 1998 concerning Elderly Welfare, the elderly is someone who reaches the age of 60 years and over. The high average life expectancy (UHH) of Indonesia's population reflects one indicator of the success of achieving national development in the health sector. The years 2004-2015 showed an increase in UHH, from 68.6 years to 70.8 years and projections

for 2030-2035 to reach 72.2 years. The morbidity rate is one indicator used to measure the health status of the population. The lower the morbidity rate shows that the health degree of the population is getting better. Elderly people will experience a decrease in all functions due to the aging process. The implementation of this activity is carried out in three stages, namely the stages of preparation, implementation, and evaluation. The stages of the implementation of the activity were the implementation of health education/education for the elderly gymnastics community of the Faculty of Health, Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Implementation of community service activities in the form of blood pressure checks, elderly gymnastics, pre-test, counseling about health and fitness in old age, post-tests, and simple blood tests. After the implementation of the health clinic, it was continued to examine blood sugar, gout, and cholesterol. The results of laboratory tests showed that most of the 21 people (84%) had blood sugar with abnormal results, gout examination was found in 19 people (76%) with normal results, while cholesterol checks were mostly 17 people (68%) with normal results. The conclusion of the dedication of the results of the measurement of knowledge related to the healthy fit of the elderly with exercise using questionnaires showed that the majority, 22 people (55%) with good knowledge.

**KEYWORDS** *Elderly fit; dedication to lecturers from Unjani Yogyakarta; elderly gymnastics*

## 1. Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari kehidupan dan merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Dalam keluarga, usia lanjut merupakan *figure* tersendiri dalam kaitannya dengan sosial budaya, sedangkan dalam kehidupan usia lanjut merupakan sumber daya yang bernilai sesuai dengan pengetahuan dan pengalaman kehidupan yang dimilikinya yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan mutu kehidupan masyarakat keseluruhannya [1]. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, bahwa lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas [2]. Populasi lansia di Indonesia diprediksi terus mengalami peningkatan lebih tinggi daripada populasi lansia di dunia setelah tahun 2010. Tingginya rata-rata Usia Harapan Hidup (UHH) penduduk Indonesia mencerminkan salah satu indikator keberhasilan pencapaian pembangunan nasional di bidang kesehatan. Tahun 2004-2015 memperlihatkan adanya peningkatan Usia Harapan Hidup, dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun dan proyeksi tahun 2030-2035 mencapai 72,2 tahun [1]. Angka kesakitan merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur derajat kesehatan penduduk. Semakin rendah angka kesakitan menunjukkan bahwa derajat kesehatan penduduk semakin baik. Lansia akan mengalami penurunan akibat proses penuaan. Masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena penyakit. Untuk menuju lanjut usia yang berkualitas, mengacu pada konsep *active ageing* WHO yaitu proses penuaan yang sehat secara fisik, sosial dan mental sehingga

tetap sejahtera sepanjang hidup dan tetap berpartisipasi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai anggota masyarakat [1].

Peningkatan populasi lansia di Indonesia menimbulkan permasalahan terkait aspek medis, psikologis, ekonomi, dan sosial. Untuk mewujudkan lansia sehat, produktif dan berkualitas harus dilakukan pembinaan kesehatan secara dini. Pembinaan dapat dilakukan selama siklus kehidupan manusia sampai memasuki fase lanjut usia. Berdasarkan data dari pelaksana pengabdian kepada masyarakat bahwa jumlah lansia di kelompok senam lansia di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal A. Yani Yogyakarta sebanyak 45 lansia. Kegiatan senam sudah dilaksanakan secara rutin dan dilakukan juga pemeriksaan. Pemeriksaan yang dilakukan yaitu penimbangan BB, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah, asam urat, kolesterol, dan dilanjutkan senam lansia.

Pemeriksaan dan pendidikan kesehatan tentang Sehat dan Bugar Pada Usia Lanjut yang berkualitas merupakan upaya pembinaan dan pelayanan kesehatan usia lanjut bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaannya. Pelayanan usia lanjut meliputi promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Solusi yang ditawarkan dalam pengabdian ini adalah pemeriksaan dan pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk menambah pengetahuan para lansia tentang bagaimana cara menjaga kesehatan dan kebugaran sehingga dapat mewujudkan lansia yang berkualitas, meliputi:

- a. Pemeriksaan kesehatan secara rutin
- b. Melakukan kegiatan yang mengasah otak
- c. Konsumsi makanan seimbang
- d. Olah raga yang teratur

Setelah dilakukan pemeriksaan dan pendidikan kesehatan tersebut pengetahuan para lansia dan kader tentang menjaga kesehatan dan kebugaran di lanjut usia dapat bertambah, sehingga dapat mewujudkan lansia yang berkualitas dalam menjalani hidup.

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini diuraikan di bawah ini:

- a. Tahap I : Persiapan

Pada tahap persiapan ini yang dilakukan adalah:

- 1) Menyusun proposal kegiatan.
- 2) Mempersiapkan perijinan.
- 3) Mempersiapkan materi dan media yang akan digunakan.

- b. Tahap II : Pelaksanaan

- 1) Bentuk kegiatan

Bentuk kegiatan ini adalah pemeriksaan dan pendidikan tentang sehat dan bugar pada usia lanjut yang berkualitas di paguyuban senam lansia Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

- 2) Media dan alat  
Leaflet yang dibagikan kepada semua peserta. Pendidikan kesehatan menggunakan pengeras suara (*sound system*).
- 3) Peserta  
Lansia anggota paguyuban senam lansia Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- 4) Waktu Pelaksanaan  
Jum'at, 12 April 2019 Jam 07.00-11.30 WIB.
- 5) Tempat Pelaksanaan  
Parkiran Karyawan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- 6) Tahapan Kegiatan
  - a) Pendaftaran ulang.
  - b) Anamnesa dan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan nadi lansia.
  - c) Senam lansia dengan instruktur.
  - d) *Pre test*.
  - e) Pendidikan kesehatan tentang sehat dan bugar pada usia lanjut yang berkualitas.
  - f) *Post test*.
  - g) Pemeriksaan laboratorium gula darah, asam urat, dan kolesterol.
- c. Tahap III : Evaluasi dan Pelaporan  
Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah:
  - 1) Mengevaluasi hasil dengan melihat nilai *pre test* dan *post test*.
  - 2) Menindaklanjuti kelanjutan materi dengan mengevaluasi kegiatan senam dan pemeriksaan di paguyuban senam lansia Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
  - 3) Menyusun laporan hasil kegiatan.

### 3. Hasil

Jumlah peserta dari 45 orang, yang hadir adalah 40 orang. Kegiatan diawali dengan *pre test* senam bugar lansia. Setelah selesai materi selama 45 menit dilanjutkan *post test* untuk mengevaluasi seberapa dalam materi yang sudah disampaikan dapat diterima oleh peserta. Di akhir kegiatan dilakukan pemeriksaan laboratorium gula darah, asam urat, dan kolesterol yang diikuti oleh 25 peserta.

Berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian besar peserta dengan jenis kelamin perempuan yaitu 28 orang yaitu 70 %. Peserta pengabdian ini sama dengan responden yang sebagian besar lansianya adalah perempuan sebanyak 80% dan 71.1% [3][4]. Disebutkan Zaenurrohman dan Rachmayanti lansia yang sering datang ke posyandu lansia adalah dengan jenis kelamin perempuan yaitu 80% [5]. Berdasarkan survey penduduk antar sensus 2015 jumlah lansia di Indonesia sebanyak 21.609.717 juta jiwa. Jumlah lansia perempuan lebih banyak dari pada laki-laki dan termasuk tingkat kehadirannya dalam kegiatan posyandu lansia[6]. Produktifitas lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, termasuk kepedulian untuk menjaga kondisi fisik, kebutuhan psikologis, dan religiusitasnya[7].

Usia lansia sebagian besar adalah 55-64 tahun, sebanyak 24 orang (60%), usia ini termasuk lansia dini. Kegiatan yang diselenggarakan Fakultas Kesehatan Unjani Yogyakarta ditujukan bagi lansia dini, pra lansia, dan lansia yang mana dengan pelayanan geriatric dapat meningkatkan kuliatas hidup mereka. Disebutkan data BPS yang dikutip suara .com bahwa lansia di Indonesia didominasi kelompok umur 60-69 (lansia muda) yang persentasenya sekitar 5,65% dari penduduk Indonesia. Keadaan ini menguatkan bahwa Indonesia memiliki struktur penduduk tua[8].

Tabel 1 Karakteristik Peserta

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	12	30,0
2	Perempuan	28	70,0
Total		40	100,0
Usia			
1	55-64 tahun	24	60,0
2	65 tahun	9	22,5
3	> 70 tahun	7	17,5
Total		40	100,0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa peserta melakukan pemeriksaan laboratorium gula darah, asam urat, dan kolesterol sejumlah 25 peserta (62,5 %). Hal ini dikarenakan ada 15 peserta yang harus meninggalkan kegiatan sebelum rangkaian acara selesai. Hasil pemeriksaan glukosa sebagian besar tidak normal sebesar 84%. Dengan dilakukannya senam lansia sebagai latihan jasmani, menurut Rachmawati (2010) dapat mengendalikan dan mnurunkan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus[9]. Tulisan yang dikutip Kronenberg dalam Nurfitriani menyebutkan saat seorang melakukan latihan jasmani, terjadi peningkatan penggunaan glukosa oleh otot yang disebabkan karena glukosa endogen akan ditingkatkan untuk menjaga keseimbangan kadar gula di dalam darah[10].

Hasil pemeriksaan asam urat sebagian besar normal sebesar 76%. Hasil pemeriksaan kolesterol sebagian besar normal sebesar 68%.

Tabel 2 Hasil Pemeriksaan Laboratorium Peserta

No	Pemeriksaan	Hasil				Nilai Rujukan		
		Normal	Persentase (%)	Tidak Normal	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)	
1	Glukosa	4	16,0	21	84,0	25	100,0	70-104 mg/dl
2	Asam Urat	19	76,0	6	24,0	25	100,0	Laki-laki 3-7,2 mg/dl Perempuan 2-6 mg/dl
3	Kolesterol	17	68,0	8	32,0	25	100,0	< 200 mg/dl

Tabel 3 Pengetahuan lansia

No	Nilai	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	> 56 (Kurang)	7	17,5
2	56-75 (Cukup)	11	27,5
3	76-100 (Baik)	22	55,0
Total		40	100,0

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan responden adalah baik, sebanyak 22 responden (55 %).



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4

Foto 1 pelaksanaan senam lansia, foto 2 *pre test*, foto 3 materi dan *post test*, dan foto 4 pemeriksaan darah.

**4. Kesimpulan**

- a. Persentase kehadiran sebesar 89 % atau sebanyak 40 orang.
- b. Sebagian besar peserta dengan jenis kelamin perempuan sebesar 70% atau sebanyak 28 orang.
- c. Sebagian besar peserta berusia antara 55-64 tahun atau kategori lansia dini sebesar 60% atau sebanyak 24 orang.
- d. Berdasarkan hasil pemeriksaan laboratorium, pemeriksaan glukosa bahwa sebagian besar tidak normal 84%, pemeriksaan asam urat sebagian besar dengan hasil normal 76%, dan pemeriksaan kolesterol sebagian besar hasil normal 68%.
- e. Sebagian besar pengetahuan peserta adalah kategori baik sebesar 55% atau sebanyak 22 orang.

**Ucapan terima kasih**

1. Rektor Unjani Yogyakarta Dr. Drs. Djoko Susilo, ST., MT
2. Dekan Fakultas Kesehatan Unjani Yogyakarta dr. Kuswanto Hardjo, M.Kes
3. Ketua Prodi Keperawatan Unjani Yogyakarta Tetra Saktika Adinugraha, M.Kep., Sp. Kep., MB

**Daftar pustaka**

- [1] Data dan Informasi Pusat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Situasi Lanjut Usia di Indonesia," 2016. [Online]. Available: [http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin\\_lansia\\_2016.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin_lansia_2016.pdf).
- [2] *Undang-Undang Nomor 13 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*. 1998.
- [3] T. Novitaningtyas, "Hubungan Karakteristik dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Lansia di Kelurahan Makamhaji Kartasura Sukoharjo," Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014.
- [4] I. Al Rasyid, Y. Syafrita, and S. Sastri, "Hubungan Faktor Risiko dengan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia Kecamatan Padang Panjang Timur Kota Padang Panjang," *J. Kesehat. Andalas*, vol. 6, no. 1, pp. 49–54, 2017.
- [5] D. H. Zaenurrohmah and R. D. Rachmayanti, "Hubungan Pengetahuan Dan Riwayat Hipertensi Dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia," *J. Berk. Epidemiologi*, vol. 5, no. 2, pp. 174–184, 2017.
- [6] "SEMUA LANSIA ORANG TUA KITA,SAYANGI LANSIA," *KEMENTERIAN PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN PERLINDUNGAN ANAK REPUBLIK INDONESIA*, 2018. [Online]. Available: <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/1995/semua-lansia-orang-tua-kita-sayangi-lansia>.
- [7] D. N. A. Fitriani, "Aktivitas Ekonomi Dan Sosial Penduduk Lanjut Usia Di Kecamatan Sanden Kabupaten Bantul," Universitas Negeri Yogyakarta, 2017.
- [8] V. Widiastuti, "Begini Cara RS Atma Jaya Bantu Cegah Kerusakan Otak pada Lansia," *Suara.com*, 2019. [Online]. Available: <https://www.suara.com/health/2019/07/11/112500/begini-cara-rs-atma-jaya-bantu-cegah-kerusakan-otak-lansia-di-indonesia>.
- [9] O. Rachmawati, "Hubungan Latihan Jasmani Terhadap Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe-2," Universitas Sebelas Maret, 2010.
- [10] P. Nurfitriani, "Gambaran Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Yang Rutin Melakukan Latihan Jasmani," Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018.