

# **Peningkatan Kesehatan Fisik dan Mental Lansia Melalui Aktivitas Senam di Desa Ngesrep, Kec. Ngeplak, Kab. Boyolali**

Andreany Kusumowardani, SKM, MCEP \*

Endang Sri Wahyuni, SST, MPH\*

\*) Jurusan Okupasi Terapi, Poltekkes Kemenkes Surakarta

## **Abstrak**

Proses degeneratif yang terjadi seiring dengan menuanya seseorang, akan menyebabkan berbagai masalah fisik, kognitif, psikologis, dan sosial. Latihan fisik, seperti senam, telah terbukti memberikan manfaat besar bagi kesehatan, baik untuk jasmani maupun kesehatan mental dan kognitif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan aktivitas yang menyehatkan serta mampu meningkatkan daya tahan fisik, kemampuan mental berpikir, motivasi, serta interaksi sosial lansia di Desa Ngesrep, Kec. Ngeplak, Kab. Boyolali. Metode yang dilakukan meliputi kegiatan penyuluhan tentang manfaat olah raga bagi lansia, pemberian modul senam, serta pelaksanaan kegiatan senam bersama. Secara obyektif, kegiatan ini memberikan manfaat pada peningkatan aspek mental lansia, khususnya pada memori dan kemampuan mengikuti instruksi, serta tekanan darah yang lebih terkontrol. Sedangkan secara subyektif, dengan mengikuti kegiatan senam secara rutin lansia merasa lebih sehat dan bertenaga, keluhan pegal, sakit punggung, dan mudah lelah berkurang. Secara umum, lansia merasakan manfaat dari kegiatan senam yang dilaksanakan, sehingga kegiatan ini terus dilanjutkan walaupun kegiatan pengabdian masyarakat telah berakhir.

## **I. LATAR BELAKANG**

Kelompok lanjut usia (lansia) di Indonesia menunjukkan kecenderungan peningkatan dalam jumlah dan proporsinya seiring dengan peningkatan angka harapan hidup, yaitu 5,3 juta jiwa atau 4,48% pada tahun 1971 dan meningkat secara signifikan menjadi 28,8 juta jiwa atau 11,34% pada tahun 2010 (Kuntjoro, 2002). Adanya peningkatan jumlah lansia yang

cukup besar ini dapat menimbulkan permasalahan baru. Proses degeneratif yang terjadi seiring dengan menuanya seseorang, akan menyebabkan berbagai masalah fisik, kognitif, psikologis, dan sosial (Dewi *et al.*, 2007). Penurunan fungsi kognitif umumnya dialami lansia sebagai akibat dari proses penuaan. Dampak dari penurunan fungsi kognitif ini akan menyebabkan keterbatasan dalam melaksanakan aktivitas

fungsional. Kecelakaan-kecelakaan kecil dapat terjadi akibat penurunan kewaspadaan, dan rasa cemas serta ketakutan dapat meningkat akibat gangguan orientasi. Kemampuan berpikir, daya ingat, dan pemecahan masalah yang berkurang menyebabkan lansia kesulitan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari, bahkan dalam aktivitas rutin yang sebelumnya dapat dilakukan dengan mudah.

Banyak literatur telah mengungkapkan bahwa latihan fisik memberikan manfaat besar bagi kesehatan. Aktivitas ini tidak hanya mencegah dan mengurangi resiko berbagai penyakit, tetapi secara klinis juga berperan dalam penyembuhan dan pemulihan dari penyakit (Powers & Howley, 2001). Hal ini dimungkinkan karena latihan fisik menyebabkan berbagai perubahan fisiologis yang memberikan dampak positif bagi tubuh, seperti memperbaiki kerja jantung, memperlancar aliran

darah, mengontrol kadar gula darah, serta meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh (Wilmore, Castill, & Kenney, 2008).

Selain memberikan manfaat jasmani, latihan fisik juga berperan dalam kesehatan mental dan kognitif. Latihan fisik dapat menurunkan ketegangan dan kelelahan pikiran, meningkatkan motivasi, memberikan perasaan keberhasilan (*a sense of achievement*), meningkatkan kegembiraan, dan kehidupan sosial yang lebih baik (Mental Health Foundation, 2012).

Desa Ngesrep merupakan salah satu desa di Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Boyolali yang memiliki penduduk cukup banyak, yaitu 6099 jiwa. Jumlah penduduk Ngesrep yang tergolong lansia sebanyak 1748 orang, hampir 1/4 penduduk termasuk lansia (diatas 45 tahun menurut kriteria WHO). Di Desa Ngesrep terdapat Posyandu Lansia namun kegiatan yang

dilaksanakan sebatas pengukuran berat badan dan pembagian makanan tambahan. Sesekali saja dilaksanakan senam lansia maupun penyuluhan yang dilakukan oleh kader maupun petugas kesehatan lainnya. Tidak semua lansia mengikuti kegiatan dikarenakan berbagai alasan situasi, kondisi dan kepentingan yang lain. Tidak banyak kegiatan yang dilakukan oleh lansia di sana, khususnya yang sudah tidak produktif lagi. Para lansia yang non aktif ini akan mengalami penurunan fungsi fisik dan mental yang lebih cepat dibandingkan lansia yang aktif. Dalam jangka panjang hal ini akan menimbulkan dampak pada ketidakmampuan untuk melaksanakan pekerjaan atau aktivitas kehidupan sehari-hari. Selain itu, ditemukan beberapa lansia yang memiliki penyakit kronis seperti hipertensi, Diabetes Mellitus, reumatik, bahkan pasca stroke di wilayah tersebut.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini

diharapkan lansia di Desa Ngesrep dapat memiliki pemahaman mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk kesehatan fisik dan mental serta termotivasi untuk melakukannya secara teratur. Kegiatan senam ini dilaksanakan di Posyandu lansia sehingga membuat kegiatan Posyandu semakin bervariasi dan dapat menarik minat para lansia untuk mengunjungi Posyandu.

## **II. PELAKSANAAN KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan pendekatan individual dan kelompok. Untuk mencapai target sasaran dilakukan koordinasi dan kerja sama dengan pihak terkait khususnya kader kesehatan, pemangku wilayah (kepala desa, kepala dusun, dan ketua RT) serta petugas kesehatan (bidan desa) di Desa Ngesrep.

Pendekatan yang dilakukan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai manfaat olah raga bagi lansia, pemaparan

hasil penelitian mengenai pengaruh latihan fisik (senam) terhadap kemampuan kognitif lansia, pemberian modul senam lansia, dan pelaksanaan aktivitas senam lansia. Modul senam yang diberikan diharapkan dapat memfasilitasi para kader Posyandu untuk melanjutkan kegiatan ini meskipun kegiatan pengabdian masyarakat telah berakhir.

Kegiatan pengabdian masyarakat “Peningkatan Kesehatan Fisik dan Mental Lansia Melalui Aktivitas Senam di Desa Ngesrep, Kec. Ngeplak, Kab. Boyolali” ini telah berjalan dengan baik. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat dapat tercapai. Melalui pemeriksaan MMSE dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pada aspek mental dan kognitif lansia khususnya pada memori dan kemampuan mengikuti instruksi. Dari pemeriksaan tekanan darah dapat diketahui bahwa beberapa lansia yang biasanya tekanan darahnya tinggi menjadi

berkurang melalui senam tersebut. Sedangkan dari hasil wawancara dapat diketahui bahwa para lansia tersebut merasakan manfaat senam terhadap kesehatannya, antara lain tidak mudah capek, pegal-pegal berkurang, sakit punggung dan salah urat pada leher berkurang. Seorang lansia pasca stroke menceritakan bahwa saat pertama kali mengikuti kegiatan senam ini, ia masih belum mampu mengangkat tangannya ke atas, keseimbangannya saat berjalan juga belum stabil, beberapa persendian terasa nyeri ketika digerakkan serta merasa pusing saat memutar kepala. Namun setelah beberapa kali mengikuti kegiatan senam ini, ia merasakan peningkatan kesehatan yang cukup besar. Sekarang ia mampu mengangkat tangan lurus ke atas, keseimbangan jalannya semakin baik, tidak merasakan nyeri sendi, serta tidak merasa pusing saat memutar kepala. Lansia ini menjadi rajin mengikuti kegiatan senam, bahkan

meneruskan kegiatan tersebut di rumah karena merasakan manfaat yang besar dari senam tersebut.

Respon masyarakat, khususnya para lansia cukup bagus. Mereka sangat antusias mengikuti kegiatan senam dan penyuluhan yang diberikan. Kegiatan senam ini semula menjadi bagian dari kegiatan Posyandu lansia yang dilaksanakan sebulan sekali. Tetapi karena antusiasme masyarakat yang cukup tinggi, maka kegiatan ini dilaksanakan setiap 2 minggu. Bahkan masyarakat juga mengupayakan sehingga dalam setiap kegiatan senam disediakan minuman dan makanan sekedarnya untuk memberikan motivasi dan menanmbah semangat. Sekarang, kegiatan senam ini telah menjadi bagian dari rutinitas para lansia di Desa Ngesrep.

### III. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat “Peningkatan

Kesehatan Fisik dan Mental Lansia Melalui Aktivitas Senam di Desa Ngesrep, Kec. Ngeplak, Kab. Boyolali” membantu lansia dalam mempertahankan tingkat status kesehatannya. Kegiatan ini memberikan aktivitas yang menyehatkan sehingga lansia dapat mempertahankan dan meningkatkan kemampuan fisik (daya tahan tubuh dan ketangkasan), mental, dan kognitif serta memfasilitasi interaksi sosial. Bahkan kegiatan ini telah menjadi bagian dari pemberdayaan masyarakat di mana masyarakat memiliki kesadaran akan pemeliharaan kesehatan sehingga mengupayakan senam ini tetap berlangsung walaupun kegiatan pengabdian masyarakat dari Poltekkes Surakarta telah berakhir.

### REFERENSI

Dewi, S.Y., Danardi., Dharmono S., Heriawan, C., Aries, W., dan Ariawan, I. (2007). Faktor-

faktor yang berperan terhadap terjadinya Depresi pada Pasien Geriatri yang di rawat di RS Dr. Cipto Mangunkusumo. Dalam *Cermin Dunia Kedokteran* Vol.34 no.3/156 Depresi Tahun 2007. Jakarta: Grup PT Kalbe Farma Tbk.

Kuntjoro, Z.S. (2002). *Masalah kesehatan jiwa lansia*. Diakses 4 Desember 2010 dari: [http://www.epsikologi.com/epsi/lanjutuisa\\_detail.asp?id=182-17k-](http://www.epsikologi.com/epsi/lanjutuisa_detail.asp?id=182-17k-) .

Mental Health Foundation. (2012). *Exercise and Mental Health*.

Diakses 13 Maret, 2012, dari <http://www.mentalhealth.org.uk/help-information/mental-health-a-z/E/exercise-mental-health/>

Powers, S.K. & Howley, E.T. (2001). *Exercise Physiology – Theory and Application to Fitness and Performance (4<sup>th</sup> ed)*. New York: Mc Graw Hill

Wilmore, J.H., Costill, D.L. & Kenney, W.L. (2008). *Physiology of Sport and Exercise (4<sup>th</sup> ed)*. Illinois: Human Kinetics