

SENAM JANTUNG PADA LANSIA DI DURIAN JANGAK GUNUNGTINGGI DUSUN III KAB. DELI SERDANG

Amnita Ginting¹, Ice Septriani Saragih², Samfriati Sinurat³, Helinida Saragih⁴ Maria Pujiastuti⁵, Mardiaty Barus⁶, Lindawati Tampubolon⁷, Friska Ginting⁸

¹⁻⁸Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

Informasi Artikel

Sejarah Artikel :

Diterima, Nov 26, 2022

Revisi, Des 10, 2022

Disetujui, Des 30, 2022

Kata kunci :

Senam jantung, lansia

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan kelompok orang yang mengalami banyak proses perubahan didalam tubuhnya salah satunya yaitu perubahan kesehatan, akibat proses penuaan. Seiring dengan bertambahnya usia seseorang kesegaran jasmani cenderung mengalami penurunan. Salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada lansia yaitu dengan melakukan senam jantung. Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin. **Tujuan:** Meningkatkan kesegaran jasmani pada lansia dan memelihara Kesehatan lansia. **Metode:** Metode pelaksanaan senam jantung pada lansia dimulai dari pemanasan selama 8-10 menit, dilanjutkan dengan latihan gerakan inti selama 10-20 menit, diakhiri dengan pendinginan sekitar 8-10 menit. Sehingga waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaan senam lansia senam jantung sehat selama 26-40 menit. **Hasil:** Senam jantung merupakan olahraga yang berintikan aerobik ditambah dengan olahraga yang dapat memberikan kelenturan, kekuatan dan peningkatan otot-otot secara mudah, murah, meriah, massal, bermanfaat serta aman. Selama pelaksanaan senam jantung, lansia mengikuti senam dengan antusias dan aktif. **Kesimpulan:** Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin, memberikan kelenturan otot dan sendi dapat menghilangkan kekakuan otot dan sendi yang cocok dilakukan oleh lansia untuk tetap menjaga kesehatan jasmani lansia.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Korespondensi Penulis :

Amnita Ginting,

Program Studi Ners,

STIKes Santa Elisabeth Medan.

Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Kec. Medan Selayang, Kota Medan, Sumatera Utara 20131, Indonesia.

Email: amnita180790@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade dan merupakan kenyataan yang tidak dapat dihindari. Secara umum dikatakan lanjut usia apabila usia yang mencapai 60 tahun ke atas, hal ini berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Infodatin, 2016). Menurut organisasi kesehatan dunia, WHO (World Health Organization) seseorang disebut lanjut usia (elderly) jika berumur 60-74 tahun. Berdasarkan pengertian lanjut

usia secara umum, seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya 65 tahun keatas (Effendi dan Makhfudli, 2019).

Dengan bertambahnya jumlah penduduk dan usia harapan hidup lansia akan menimbulkan berbagai masalah antara lain masalah kesehatan, psikologi dan sosial ekonomi. Sebagian besar permasalahan pada lansia adalah masalah kesehatan akibat proses penuaan ditambah dengan masalah lain seperti masalah keuangan, kesepian, merasa tidak berguna dan tidak produktif. Kesegaran jasmani cenderung mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Penurunan semakin terlihat setelah seseorang berusia 40 tahun dan akan menurun 30-50% pada saat usia lanjut. Salah satu faktor predisposisi penurunan kesegaran jasmani adalah kurangnya aktivitas fisik seorang lansia biasanya akan mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehingga cenderung kurang beraktivitas. Terutama dalam melakukan olahraga seperti jogging, jalan sehat dan senam lansia (Hilda fauziah, 2012).

Lansia yang sudah mengalami kemunduran fisik tak banyak gerak bisa dilakukan, apalagi ketika ditimpa penyakit. Rasio ketergantungan lansia di Indonesia kepada orang muda cukup tinggi, hal tersebut dapat menjadi suatu permasalahan salah satunya muncul kekerasan terhadap orang tua atau elderly abuse seperti orang tua tidak diurus atau ditinggalkan. Berdasarkan hasil sebuah penelitian mengemukakan bahwa lansia di Indonesia berada pada kelompok rentan secara ekonomi, sebanyak 6,3% lansia tinggal sendiri hal ini tentu beresiko tinggi dikarenakan kemampuan fisik, kondisi kesehatan, dan perubahan mental sosial dari lansia yang cenderung terus menurun (Adrianus Marselus Nggoro, 2015).

Dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 pasal 138 menyatakan bahwa upaya dalam pemeliharaan usia lanjut harus ditunjukkan dengan menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial dan ekonomi sesuai dengan martabat kemanusiaan. Dalam hal ini pemerintah wajib menyediakan fasilitas kesehatan bagi masyarakat lanjut usia. Salah satu upaya yang disediakan pemerintah adalah posyandu lansia (POKSILA). Kegiatan yang dilakukan di posyandu lansia meliputi: (1) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, lalu dihitung Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengetahui status gizi lansia, (2) Pelayanan kesehatan, seperti pengukuran tekanan darah dan memberikan pengobatan sederhana, dan, (3) Memberikan penyuluhan tentang gizi, pola hidup sehat, dan senam kesehatan lansia.

Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin. Memberikan kelenturan otot dan sendi dapat menghilangkan kekakuan otot dan sendi tersebut dapat dihilangkan dengan memberikan senam jantung sehat dan senam-senam lainnya yang sesuai. Menambah kekuatan otot-otot pada tangan dan kaki Dengan demikian maka senam jantung sehat adalah olahraga yang berintikan aerobik ditambah dengan olahraga yang dapat memberikan kelenturan, kekuatan dan peningkatan otot-otot secara mudah, murah, meriah, massal dan manfaat serta aman (Fransina Latumahina, 2022).

Pada lanjut usia kekuatan mesin pompa jantung juga berkurang. Berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan. Dengan latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah bisa kembali lancar. Jika dilakukan secara teratur akan memberikan dampak yang baik bagi lanjut usia terhadap tekanan darahnya (Musri & Selviawati, 2018).

Manfaat dari posyandu lansia ini adalah kesehatan para lansia dapat terpelihara dan terpantau secara optimal. Selain itu manfaat lain dari posyandu lansia yaitu, meningkatkan komunikasi antar masyarakat usia lanjut, membantu lansia agar dapat sehat dan bugar, baik secara fisik maupun psikis, membantu deteksi dini terhadap penyakit pada lansia dan gangguan kesehatan lainnya, dan sarana lansia untuk bisa lebih meningkatkan interaksi sosial dengan sesamanya yang dapat memperbaiki kondisi psikologisnya (Ihamahu et al., 2022).

2. METODE PENELITIAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di desa Durian Jangak, Gunung Tinggi, Dusun III kegiatan ini diikuti oleh lansia berjumlah 32 orang. Tahap- tahap metode pelaksanaan adalah sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Persiapan dimulai dari survey permasalahan tentang kondisi kesehatan lansia. Berdasarkan hasil survey mereka kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas dan memiliki hipertensi. Lokasi pengabdian kepada masyarakat ini merupakan mitra kerjasama dalam negeri yang selalu rutin dikunjungi oleh STIKes Santa Elisabeth Medan. Pengurusan izin dilakukan setelah mendapat persetujuan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat STIKes Santa Elisabeth Medan melalui proposal pengajuan kegiatan pengabdian masyarakat berupa senam jantung pada lansia

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh pihak puskesmas dan kemudian memaparkan tujuan kegiatan. Selanjutnya tim memberikan penyuluhan dan membagikan leaflet kepada peserta. Penyuluhan kesehatan tentang senam jantung dan edukasi ini diawali dengan pemberian relevansi dan manfaat pertemuan bagi peserta agar masing-masing individu memahami tentang manfaat senam jantung. Kemudian narasumber memberikan materi sekaligus diselingi dengan tanya jawab jika ada peserta yang kurang paham atau mulai kurang fokus. Setelah penyuluhan peserta dilakukan pemeriksaan fisik umum kepada seluruh lansia. Pemeriksaan fisik berupa anamnesa keluhan kesehatan dan pengukuran tanda-tanda vital. Sebelum melakukan senam jantung, tim pengabdian melakukan Latihan terlebih dahulu. Selanjutnya melakukan senam jantung. Metode pelaksanaan senam jantung pada lansia dimulai dari pemanasan selama 8-10 menit, dilanjutkan dengan latihan gerakan inti selama 10-20 menit, diakhiri dengan pendinginan sekitar 8-10 menit. Sehingga waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaan senam lansia senam jantung sehat selama 26-40 menit

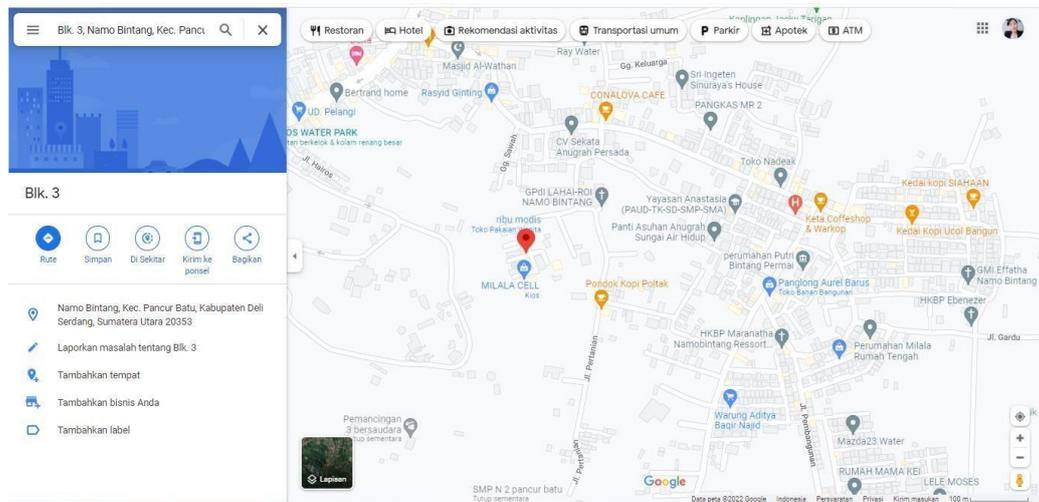
c. Evaluasi

Setelah pemberian penyuluhan tentang senam jantung, pemeriksaan tanda-tanda vital, pelaksanaan senam, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat menanyakan umpan balik kepada peserta secara lisan. Mayoritas peserta senang dan paham tentang senam jantung dan bagaimana cara melakukannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di desa Durian Jangak, Gunung Tinggi, Dusun III kegiatan ini diikuti oleh lansia berjumlah 32 orang. Metode pelaksanaan senam jantung pada lansia dimulai dari pemanasan selama 8-10 menit, dilanjutkan dengan latihan gerakan inti selama 10-20 menit, diakhiri dengan pendinginan sekitar 8-10 menit. Sehingga waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaan senam lansia senam jantung sehat selama 26-40 menit. Senam jantung merupakan olahraga yang berintikan aerobik ditambah dengan olahraga yang dapat memberikan kelenturan, kekuatan dan peningkatan otot-otot secara mudah, murah, meriah, massal, bermanfaat serta aman. Selama pelaksanaan senam jantung, lansia mengikuti senam dengan antusias dan aktif.

Berikut gambar pelaksanaan kegiatan :



Gambar 3.1 Lokasi PKM di Desa Durian Jangak Dusun III Kabupaten Deli Serdang



Gambar 3.2 Edukasi tentang Senam jantung dan SOP yang harus dilakukan sebelum melakukan senam jantung.



Gambar 3.3. Pelaksanaan Senam Jantung Pada Lansia

4. KESIMPULAN

Senam jantung merupakan olahraga yang berintikan aerobik ditambah dengan olahraga yang dapat memberikan kelenturan, kekuatan dan peningkatan otot-otot secara mudah. Senam jantung yang dilakukan oleh lansia meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia serta menurunkan resiko tekanan darah tinggi pada lansia yang mengikutinya.

REFERENSI

- Anwari M, Vidyawati R, Salamah R, Refani M, Winingsih N, Yoga D, et al. Pemberian Senam AntiHipertensi sebagai Upaya Menstabilkan Tekanan Darah: Studi Kasus pada Keluarga Binaan di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *Indones J Heal Sci*. 2018; Edisi Khusus: 165- 8
- Depkes. (2015). Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian kesehatan republik
- Fakhrudin, H., & Berawi, K. N. (2013). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa pada Lansia di Panti Sosial dan Lanjut Usia Tresna Werdha'Natar Lampung Selatan. *Jurnal Majority*, 2(5).
- Fransina Latumahina,dkk. *Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesejahteraan Para Lansia di Desa Ihamahu, Kec. Saparua Timur, Kab. Maluku Tengah*. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat Universitas Jambi ISSN (Print) 2580-1120 (Online) 2580-2178 Volume 6, Nomor 1, Juni 2022*.
- Hartutik S dan Erika DN. Senam Jantung Efektif Menurunkan Hipertensi pada Lansia. *Gaster*. 2019; 1 (1): 86–96.
- Izhar D. Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. *J Ilmiah Univ Batanghari Jambi*. 2017; 17 (1): 204–10
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Profil kesehatan Indonesia tahun 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Musri & Regina Selviawati. *Senam Lansia Sebagai Terapi Tambahan Pada Lansia Dengan Hipertensi: Studi Pre-Experimental*. Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1) Dies Natalis ke-16 STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi PINLITAMAS 1 | Vol 1, No.1 |2018 | ISSN 2654-5411.
- Nugroho, W. (2012). Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Edisi 3. Jakarta: EGC
- Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022). *SENAM LANSIA DALAM UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI LANSIA*. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan(JURDIKBUD)*, 2(3), 314-319
- World Health Organization. (2018). *Weekly Epidemiological Record*. 93(35), 445-6