



PROGRAM PELAKSANAAN SENAM AEROBIK SECARA BERKELANJUTAN YANG BERTUJUAN UNTUK PENINGKATAN KEBUGARAN DAN KUALITAS HIDUP PADA KELOMPOK LANSIA DI JATIRAHAYU KECAMATAN PONDOK MELATI KOTA BEKASI

Ratu Karel Lina¹, Yudhia Fratidhina², Rovika Trioclarise³ dan Ganesa Puput Dinda Kurniawan²

Poltekkes Kemenkes Jakarta III
E-mail One: ratuu.60@gmail.com

Abstract

This community service is carried out for community empowerment by making a program for implementing aerobic exercise in a sustainable manner which aims to increase fitness in the elderly group in Jatirahayu, Pondok Melati sub-district Bekasi City. The method used in this community service uses four schemes: assessment, problem formulation and planning, implementation, and evaluation, and in its performance, nine program activities are carried out. This activity concludes that the provision of a sustainable aerobic exercise program can improve fitness, improving the quality of life in the elderly group in Jatirahayu, Pondok Melati District, Bekasi City.

Keywords: elderly, gymnastics, aerobics, low impact, fitness, quality of life.

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk pemberdayaan masyarakat dengan membuat Program pelaksanaan senam aerobik secara berkelanjutan yang bertujuan untuk peningkatan kebugaran pada kelompok Lansia di Jatirahayu kecamatan Pondok Melati Kota Bekasi. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini digunakan 4 skema diawali dengan pengkajian, rumusan masalah dan perencanaan, implementasi serta evaluasi dan dalam pelaksanaannya dilakukan 9 program kegiatan. Kesimpulan pada kegiatan ini adalah pemberian program pelaksanaan senam aerobik secara berkelanjutan dapat meningkatkan kebugaran yang akan meningkatkan kualitas hidup pada kelompok lansia di jatirahayu kecamatan pondok melati kota Bekasi.

Kata kunci: lansia, senam, aerobic, low impact, kebugaran, kualitas hidup.

PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan berdampak pada peningkatan taraf hidup dan Umur Harapan Hidup (UHH). Populasi global lansia berusia 60 tahun atau lebih meningkat 2x lebih besar dari 382 juta pada tahun 1980 menjadi 962 juta pada tahun 2017 (United Nations, 2017). Di Indonesia, presentasi penduduk lansia diperkirakan akan meningkat dari 9,0% (282,4 juta) pada tahun 2015 menjadi 19,8% (318,9 juta) di tahun 2045 (Badan pusat Statistik, 2018).

Menurut Permenkes No 25 Tahun 2016 Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Semakin bertambah usia, semakin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial (Kemenkes RI, 2016). Meningkatnya jumlah lansia mempengaruhi transisi epidemiologi akibat peningkatan jumlah angka kesakitan karena penyakit degeneratif seperti Osteo Arthritis (OA) Diabetes Mellitus (DM), Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK), penyakit kardiovaskuler dan faktor resikonya seperti Obesitas dan hipertensi (Kemenkes RI, 2013). Hipertensi dikaitkan dengan pertumbuhan penduduk, penuaan dan faktor risiko perilaku, seperti pola makan yang tidak sehat, konsumsi alkohol, kurangnya aktivitas fisik, berat badan berlebih dan paparan stres yang terus-menerus.

Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahunnya. Menurut data WHO terdapat 1 milyar orang di dunia menderita Hipertensi, prevalensi Hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa diseluruh dunia beresiko mengalami Hipertensi (World Health Organization,2013). Hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer dan penyakit dengan prevalensi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 25,8% (Kemenkes RI, 2013) . Dari 6 wilayah provinsi DKI Jakarta, Jakarta timur memiliki prevalensi 6.342 (19,09%) penduduk yang mengalami hipertensi. Meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia namun pengontrolan hipertensi belum adekuat. Angka kualitas hidup pada pasien hipertensi pun rendah atau buruk dibandingkan pada lansia yang memiliki tekanan darah normal (Nisha et al., 2016).

Penatalaksanaan penderita hipertensi dapat dilakukan dengan mengubah pola hidup. Pola hidup yang harus diperbaiki diantaranya adalah: menurunkan berat badan jika kegemukan, mengurangi mengkonsumsi alkohol, mengurangi asupan keseimbangan Na dan K, mempertahankan asupan Kalsium dan Magnesium yang adekuat, menghentikan merokok, mengurangi asupan lemak jenuh, mengurangi kolesterol, menghindari stres, menciptakan keadaan yang rileks dan meningkatkan aktivitas fisik aerobik (N. A. Sari & Sarifah, 2016).

Pada usia lanjut kekuatan mesin pompa jantung berkurang. Berbagai pembuluh darah khususnya di jantung dan otak mengalami kekakuan. Dengan aktivitas fisik aerobik seperti senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah bisa kembali lancar. Jika dilakukan secara teratur akan memberikan dampak yang baik bagi lansia terhadap tekanan darahnya (Izhar,2017). Menurut Harber & Scoot (2009) senam aerobik jenis low impact merupakan suatuaktivitas fisik aerobik yang bermanfaat untuk meningkatkan, mempertahankan kesehatan dan daya tahan jantung, paru, peredaran darah, otot dan sendi. Senam ini dapat dilakukan dengan frekuensi latihan 3-5 kali dalam satu minggu dan dengan lama latihan 20-60 menit dalam satu kali latihan. Senam aerobik low impact dapat menyebabkan penurunan denyut jantung maka akan menurunkan cardiac output, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah (Fetriwahyuni et al., 2015). Senam aerobik low impact adalah gerakan senam aerobik yang dilakukan secara kontinyu kurang lebih 30-60 menit dengan gerakan kakinya tidak banyak melakukan lompatan-lompatan tetapi hanya berupa variasi jalan di tempat sehingga aman dilakukan untuk segala usia dan pemula serta tidak menyebabkan cedera pada lutut dan punggung (Dinata, 2007). Meningkatkan aktivitas aerobik dengan senam memberikan manfaat besar dalam kapasitas fungsional, hasil kesehatan lainnya dan rasa kesejahteraan (Shape et al., 2013). Latihan fisik dengan senam aerobik berdurasi 30 menit selama 3 atau 4 kali akan memberikan efek positif terhadap kualitas hidup (Martin et al., 2014).

Konsep kualitas hidup sangat berkaitan dengan menua dengan sukses yang umumnya selalu dihubungkan dengan kesehatan fisik, kemandirian, dan kemampuan fungsional. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan salah satunya adalah senam aerobik.

Hasil penelitian Bhandari Nisha dkk menunjukkan pasien dengan hipertensi memiliki kualitas hidup rendah (Nisha et al., 2016). Untuk menentukan hidup seseorang dapat menggunakan kuesioner kualitas hidup yang dikembangkan oleh WHO yaitu The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF (Azmi et al., 2018). Dari kuesioner tersebut seseorang dapat dinilai dengan 4 domain, yaitu domain kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan domain lingkungan (Skevington et al., 2004)

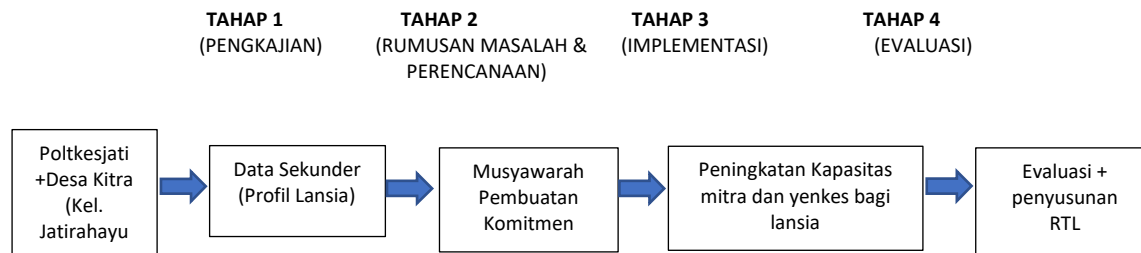
Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk pemberdayaan masyarakat dengan membuat Program pelaksanaan senam aerobik secara berkelanjutan yang bertujuan untuk peningkatan kebugaran pada kelompok Lansia di Jatirahayu kecamatan Pondok Melati Kota Bekasi

METODE

Pada observasi awal yang dilakukan di Posbindu lansia kelurahan Jatirahayu kecamatan Pondok Melati Jakarta Timur menunjukkan bahwa banyak Lansia yang menderita hipertensi dan kualitas

hidup yang kurang. Hal ini disebabkan pola makan yang kurang terkontrol dan gerakan serta aktifitas fisik yang belum maksimal serta tingkat kepatuhan Lansia yang kurang

Dari uraian di atas, dapat dilihat bahwa pembuatan program pelaksanaan senam aerobic low impact secara berkelanjutan diharapkan dapat memperbaiki kebugaran dan kualitas hidup dari Lansia kel. Jatirahayu kecamatan Pondok Melati Jakarta Timur. Adapun untuk mencapai hal tersebut disusunlah skema metodologi dengan gambaran sebagai berikut:



Bagan 1. Skema Metodologi Pelaksanaan

Adapun program yang dilakukan ada 9 kegiatan yaitu :

1. **Penyuluhan**
Kegiatan ini dimulai dengan acara silaturahmi dengan Lansia kel. Jatirahayu kecamatan Pondok Melati Jakarta Timur. Kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan ini berisi tentang kesehatan individu dan kesehatan jiwa
2. **Pemeriksaan Kesehatan**
Sebelum dilakukan latihan perlu kiranya dilakukan pemeriksaan mendasar. Tujuan pemeriksaan ini untuk memetakan Lansia yang nantinya dapat ikut dalam kegiatan senam kebugaran. Adapun pemeriksaan yang dilakukan diantaranya: tekanan darah, denyut nadi, dan laju pernafasan
3. **Pemeriksaan kesehatan fisik secara keseluruhan**
Pada kegiatan ini dilakukan pemeriksaan tubuh yang berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik secara keseluruhan yang mencakup semua organ tubuh. Pemeriksaan ini dengan anamnesa dan pemeriksaan fisik. Tujuan dari pemeriksaan ini adalah untuk mengetahui kondisi kesehatan secara umum Lansia apakah fisiologis atau patologis
4. **Pemeriksaan kualitas hidup**
Pada kegiatan ini dilakukan pemeriksaan tubuh yang berkaitan dengan kualitas hidup
5. **Melaksanakan Pelatihan Kader.**
Kegiatan ini adalah kegiatan berupa intervensi. Pada kegiatan ini para lansia diajari bagaimana melakukan latihan senam kebugaran dengan benar sesuai dengan standar yang diberikan. Jumlah mitra yang akan dilakukan pengabmasy sebanyak 30 orang
6. **Melaksanakan latihan senam kebugaran tahap 1**
Kegiatan ini adalah kegiatan berupa intervensi. Pada kegiatan ini para Lansia yang sudah diajari dan dilatih bagaimana melakukan latihan senam kebugaran dengan benar sesuai dengan standar yang diberikan. Lansia dilatih untuk mandiri dan instruktur hanya mendampingi. Jumlah mitra yang akan dilakukan pengabmasy sebanyak 30 orang
7. **Melaksanakan latihan senam kebugaran tahap 2**
Kegiatan ini adalah kegiatan berupa intervensi. Pada kegiatan ini para Lansia yang sudah diajari dan dilatih bagaimana melakukan latihan senam kebugaran dengan benar sesuai dengan standar yang diberikan. Lansia diharapkan sudah mandiri. Jumlah mitra yang akan dilakukan pengabmasy sebanyak 30 orang
8. **Pendampingan 1 dan RTL**
Kegiatan ini diadakan untuk melakukan pendampingan tentang evaluasi pengabmas yang sudah

dilakukan. Dilakukan evaluasi tentang kebugaran dan kualitas hidup setelah dilakukan intervensi senam kebugaran serta ditentukan rencana Tindak lanjutnya

9. Pendampingan 2 evaluasi RTL

Kegiatan ini diadakan untuk melakukan pendampingan tentang evaluasi bagaimana Tindak Lanjut apakah sudah terlaksana dan berjalan sebagaimana mestinya.

HASIL

Jumlah lansia yang ikut kegiatan ini sebanyak 20 orang. Dalam kegiatan ini juga dibahas bagaimana hidup sehat bagi lansia . Bagi para lansia, kebugaran jasmani dapat mencegah banyak masalah kesehatan yang datang karena faktor usia. Tidak melakukan aktivitas fisik sama sekali akan berdampak buruk bagi kesehatan mereka.

Table 1
Vital sign lansia kelurahan Jatirahayu

No	Inisial	Umur	Tekanan darah	Frekwensi nafas	Nadi
1	A	56	130/100	20	85
2	B	60	140/100	21	86
3	C	62	120/100	18	80
4	D	65	140/100	22	82
5	E	64	140/100	23	85
6	F	60	130/90	24	80
7	G	58	140/90	20	90
8	H	60	130/90	21	90
9	I	70	120/80	21	88
10	J	68	120/70	23	88
11	K	67	130/70	24	89
12	L	68	120/80	18	90
13	M	60	130/90	17	83
14	N	59	140/90	18	84
15	O	55	130/90	18	84
16	P	57	140/100	19	86
17	Q	58	120/90	20	86
18	R	60	130/90	21	89
19	S	60	120/90	21	90
20	T	54	150/110	20	80

Tabel 2:
Kebugaran jasmani lansia diukur dengan Harvard step test

No	Kategori	Jumlah lansia (orang) Sebelum intervensi (26 Maret 2021)	Jumlah lansia (orang) Setelah intervensi (26 Oktober 2021)
1	Sangat baik	1	1
2	Baik (good)	3	12
3	Cukup (average)	13	5
4	Kurang (low average)	2	1
5	Sangat kurang (poor)	1	1

Jumlah	20	20
--------	----	----

Dari tabel diatas didapatkan bahwa sebagian besar lansia kebugaran jasmaninya pada tingkat cukup. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Kebugaran jasmani adalah kunci kesehatan dan ketahanan tubuh yang sebenarnya. Oleh karena itu, beberapa orang rutin melakukan berbagai latihan dan kegiatan fisik, seperti berolahraga. Tubuh akan menjadi lebih fit dan tidak mudah terjangkit penyakit. Selain kondisi kesehatan yang stabil, latihan kebugaran jasmani akan membuat tubuh terasa lebih segar. Jadi, makin sering berolahraga justru membuatmu menjadi tidak mudah lelah. Dengan latihan kebugaran jasmani, daya tahan tubuhmu bisa lebih meningkat. Meski penting, masih ada yang belum mengerti apa itu kebugaran jasmani.

Umur mempengaruhi intensitas seseorang untuk melakukan kegiatan fisik. Hal ini disebabkan oleh berbagai macam faktor kekuatan otot pada jalur pernafasan manusia terbukti secara konsisten menurun seiring berjalannya umur. Bertambahnya umur akan berakibat pada penurunan fungsi dan kapasitas paru dalam menjalankan fungsinya apalagi jika tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin. Olahraga aerobik yang dilakukan secara terus menerus akan meningkatkan performa otot rangka, kekuatan otot jantung, dan kapasitas vital paru. Kekuatan otot ditunjukkan oleh kemampuan otot menerima beban. Kekuatan otot jantung ditunjukkan oleh peningkatan volume sekuncup jantung sehingga frekuensi denyut jantung tidak cepat meningkat dengan meningkatnya intensitas olahraga. Berkaitan dengan kebugaran jasmani yang dikatakan sebagai kemampuan yang dimiliki untuk tetap bisa melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kebugaran jasmani pada seseorang memiliki fungsi yang berperan sebagai penunjang kualitas hidup yang dimiliki oleh lansia

KESIMPULAN

Kesimpulan pada kegiatan ini adalah pemberian program pelaksanaan senam aerobik secara berkelanjutan dapat meningkatkan kebugaran yang akan meningkatkan kualitas hidup pada kelompok lansia di jatihayu kecamatan pondok melati kota Bekasi.

REFERENCES

- Abd El-Kader, S. M., & Al-Jiffri, O. H. (2016). Aerobic Exercise Improves Quality of Life, Psychological Well-being and Systemic Inflammation in Subjects with Alzheimer's Disease. *African Health Sciences*, 16(4), 1045–1055. <https://doi.org/10.4314/ahs.v16i4.22>
- Azmi, N., Karim, D., & Nauli, F. A. (2018). Gambaran Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sodomulyo Kecamatan Tampan Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa FKp*, 5(2), 439–448. <https://doi.org/10.1002/bies.201400130>
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2015-2045*. (B.Subdirektorat Statistik Demografi & Kementrian PPN/ Bappenas, Eds.). Badan Pusat Statistik.
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (1st ed.). Yogyakarta: Deepublish.
- Dinata, M. (2007). *Langsing dengan Aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya. Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: PT Erlangga.
- Gilang, M. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Guccione, A. A., Wong, R. A., & Avers, D. (2012). *Geriatric Physical Therapy*. (K. Falk, Ed.) (III). USA: Elsevier Inc.

- Haryanto, & El-Ibrahim, M. N. (2012). *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero).
- Indrawathi, N. L. P. (2015). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali Tahun Pelajaran 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2, 70 – 80.
- Infodatin. (2014). Pusat Data dan Informasi Kesehatan Tentang Hipertensi., 1–7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Izhar, M. D. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 17(1), 204–210.
- Kemenkes RI. (2016). Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019, 21.
- Kowalski, R. E. (2010). *Terapi Hipertensi Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Resiko Serangan jantung dan Stroke secara Alami*. Bandung: Qanita.
- Kurnianto P, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30.
- Lapau, B. (2013). *Metode Penelitian Kesehatan: Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis dan Disertasi (2nd ed.)*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Lingga, L. (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta: PT AgroMedia Pustaka.
- Marayam, R. Siti., Ekasari, M. F., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. (R. Angriani, Ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Martin, C. K., Church, T. S., Thompson, A. M., Earnest, C. P., & Blair, S. N. (2014). Exercise Dose and Quality of Life: Results of a Randomized Controlled Trial. *Archives of Internal Medicine*, 169(3), 82–91. <https://doi.org/10.1038/jid.2014.371>
- Nisha, B., Ram, B. B., Takma, K. C., & Lawot, I. (2016). Quality of Life of Patient with Hypertension in Kathmandu. *International Journal of Nursing Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2016.10.002>
- Nuraini, B. (2015). Risk factors of hypertension. *J MAJORITY*, 4(5), 10–19.
- Nurlina, Emilia, O., & Kurniawati, H. F. (2017). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(1), 7–12.
- Pomatahu, A. R. (2015). *Senam Aerobik (Mosesahi) Untuk Kesehatan Paru (Februari)*. Gorontalo: Ideas Publishing.
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Zifatama Publishing.
- Pudjiastuti, S. S., & Utomo, B. (2003). *Fisioterapi Pada Lansia*. (M. Ester, Ed.). Jakarta: EGC.
- Punia, S., Kulandaivelan, S., Singh, V., & Punia, V. (2016). Effect of Aerobic Exercise Training on Blood Pressure in Indians: Systematic Review. *International Journal of Chronic Diseases*, 2016, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2016/1370148>
- Rahman, M. T. S. A., Kaunang, T. M. D., & Elim, C. (2016). Hubungan Antara Lama Menjalani Hemodialisis dengan Kualitas Hidup Pasien yang Menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisis RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *E- Clinic (ECI)*, 4(1).

- Rismayanthi, Cerika. (2008). Latihan Aerobik yang Aman Bagi Penderita Hipertensi. *Medikora*, IV(1), 83–102.
- Roza, F., Rahmalia, S., & Herlina. (2015). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2).
- Ryadi, alexander L. S. (2016). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Sadli, S. (2010). *Berbeda Tetapi Setara*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara. Sari, N. A., & Sarifah, S. (2016). Senam Aerobik Low Impact Intensitas Sedang Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *PROFESI*, 13(March 2015), 50–54.
- Sari, Y. K. (2016). Upaya Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Melalui Senam Poco-Poco Nusantar Versi Kesehatan Sekecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 16(2), 60–72.
- Shape, A., Ahmad, I., Kashoo, F. Z., & Shadabuddin. (2013). Effect of Aerobic Exercises on Blood Pressure in Mild and Moderate Hypertensive Middle Aged and Older Patients, 1(1), 52–58.
- Skevington, S. M., Lotfy, M., & O'Connell, K. A. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment : Psychometric Properties and Results of the International Field Trial A Report from the WHOQOL Group, 13(2), 299–310.