

# UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN SEKALIGUS MENGURANGI TINGKAT DEPRESI PADA MASYARAKAT LANJUT USIA DESA KARANG ANYAR MELALUI PROGRAM SENAM LANSIA

Febriansyah<sup>\*1</sup>, Yessy Dekasari<sup>1</sup>, Osa Alfandi<sup>1</sup>, M. Iqbal Surya Putra<sup>1</sup>,  
Elphan Fernando<sup>1</sup>, Dimas Monaqo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Sang Bumi Ruwa Jurai, Lampung

e-mail: \*febriansyahali9@gmail.com

## Abstrak

*Sudah merupakan hukum alam bahwa setiap manusia akan bertambah umurnya dan fungsi-fungsi tubuhnya akan berubah sesuai pertambahan umur. Hal ini disebabkan oleh timbulnya berbagai masalah fisik, psikologis, dan sosial akibat proses degeneratif yang dialami lansia (lanjut usia). Kondisi permasalahan tersebut seringkali memunculkan gangguan mental pada lansia seperti depresi, dan salah satu alternatif penanganan adalah dengan olahraga yang dirancang dengan gerakan khusus bagi lansia yaitu senam lansia. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan pelaksanaan senam lansia untuk membantu lansia menyadari nilai dari aktivitas fisik, salah satunya adalah senam lansia yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan dan mengurangi munculnya risiko depresi. Pengabdian ini ditujukan kepada para lansia di Desa Karang Anyar, Kecamatan Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran. Hasil dari pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi bagi lansia agar mau melakukan senam lansia agar untuk menghindari masalah gangguan mental yang mudah dialami oleh para lansia.*

**Kata kunci:** Gangguan Mental, Lanjut Usia, Peningkatan Kesehatan, Senam Lansia, Tingkat Depresi

## Abstract

*It is a law of nature that every human being will age and the body's functions will change according to age. This is caused by the emergence of various physical, psychological and social problems due to degenerative processes experienced by the elderly. These problem conditions often lead to mental disorders in the elderly such as depression, and one alternative treatment is sports designed with special movements for the elderly, namely elderly gymnastics. The purpose of this service is to provide counseling and carry out elderly exercise to help the elderly realize the value of physical activity, one of which is elderly exercise which is useful for improving health and reducing the risk of depression. This service is aimed at the elderly in Karang Anyar Village, Gedong Tataan District, Pesawaran Regency. The results of this service are expected to increase motivation for the elderly to want to do elderly exercise in order to avoid mental problems that are easily experienced by the elderly.*

**Keywords:** Mental Disorders, Elderly, Health Improvement, Elderly Exercise, Depression Level

## 1. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan fase terakhir dalam kehidupan[1] yang akan dialami oleh setiap manusia yang ditunjukkan dengan adanya degradasi kemampuan pada kualitas gerak[2–3]. Meskipun usia bertambah dengan diiringi penurunan fungsi organ tubuh tetapi lansia tetap

dapat menjalani hidup sehat. Salah satu hal yang paling penting adalah merubah kebiasaan. Tidak hanya meninggalkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan, tetapi beberapa pola hidup sehat seperti olahraga dan/ atau tidak menjalankan pola hidup sehat[4].

Salah satu permasalahan kesehatan mental di negara maju atau modern adalah masalah orang

lanjut usia (*elderly people*) atau lansia[5]. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, WHO (*World Health Organization*) seseorang disebut lanjut usia (*elderly*) jika berumur 60-74 tahun[6]. Berdasarkan pengertian lanjut usia secara umum, Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas[7]. Lansia digolongkan menjadi 4 kategori yaitu usiapertengahan (*middle age*) adalah 45–59 tahun, lanjut usia (*elderly*) adalah 60–74 tahun, lanjut usia tua (*old*) adalah 75–90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun[7–9].

Di Indonesia proporsi penduduk berusia lanjut terus membesar. Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada 2010 atau 9,6% dari jumlah penduduk[10–12]. Penduduk lansia merupakan salah satu kelompok penduduk yang potensial menjadi masyarakat rentan, sehingga perlu diciptakan suatu kondisi fisik maupun nonfisik yang kondusif untuk pembinaan kesejahteraannya[14]. Menurunnya kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi kelompok resiko tinggi dalam penanganan masalah kesehatan[15]. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan sekaligus mencegah depresi adalah dengan melakukan senam lansia.

Senam bugar lansia adalah serangkaian gerak yang teratur, terarah dan terencana yang diikuti olah lansia yang dilakukan dengan tujuan dapat meningkatkan kemampuan fungsional raga secara bertahap[16]. Senam lansia akan

membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran dalam tubuh serta dapat melenturkan pembuluh darah[17]. Untuk mencapai tujuan tersebut, senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan kesehatan dalam tubuh manusia setelah latihan teratur.

Penting bagi lansia untuk mengikuti senam karena akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal menghilangkan depresi dan membantu menghilangkan radikal bebas yang terdapat didalam tubuh. Semua jenis senam dan aktivitas olahraga ringan sangat bagi tubuh.

Berdasarkan uraian di atas, penting sekali dilakukan kegiatan senam lansia di Desa Karang Anyar, Gedong Tataan. Oleh karena itu, tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan pelaksanaan senam lansia untuk membantu lansia menyadari nilai dari aktivitas fisik.

## 2. METODE

Kegiatan Pengabdian ini dilakukan pada Sabtu, 12 Februari 2023, pukul 16:00 WIB s/d 17:30 WIB. Tim Pengabdian Universitas Sang Bumi Ruwa Jurai melakukan kegiatan senam lansia bersama beberapa lansia dan perangkat

Desa Karang Anyar di lapangan serba guna Desa Karang Anyar Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran.

Tahapan ini dimulai dengan melakukan peninjauan lokasi kegiatan akan dilakukan untuk menilai kondisi dan situasi tempat sehingga akan diperoleh data mengenai permasalahan dan kebutuhan masyarakat secara akurat. Pelaksanaan kegiatan senam lansia ini diawali dengan pembukaan dan sosialisasi kepada warga desa Karang Anyar terutama lansia mengenai pentingnya senam terhadap masyarakat di usia lanjut. Dalam pembukaan tersebut, tim pengabdian menyarankan kepada masyarakat desa Karang

Anyar yang sudah berusia 45 tahun keatas untuk rutin mengikuti kegiatan senam lansia yang diadakan guna meningkatkan kesehatan dan menurunkan tingkat depresi pada kelompok masyarakat lanjut usia.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Guna mengatasi permasalahan yang ada, kami melakukan kegiatan senam, terutama bagi para lansia yang ada di Desa Karang Anyar, Kecamatan Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran, Lampung.



Gambar 1. Persiapan Senam Lansia

Kegiatan tersebut dimulai dengan pemanasan ringan yang cocok untuk para lansia dimulai peregangan leher sampai peregangan pada sendi-sendi yang ada di daerah kaki. Setelah melakukan peregangan, senam lansia dilanjutkan dengan gerakan ringan yang cocok untuk para

lansia yaitu mengangkat lengan sampai gerakan jinjit. Senam lansia tersebut dipimpin oleh salah satu Pengabdian dari Universitas Sang Bumi Ruwai Jurai yang diiringi oleh JINGGEL SALAM RAMAH SABURAI



Gambar 2. Peregangan Sebelum Senam Lansia

Setelah kegiatan senam lansia tersebut diadakanlah lomba senam lansia yang diiringi JINGGEL SALAM RAMAH SABURAI dimana semua lansia dibagi menjadi 5 kelompok, dan setiap kelompok dibagikan yang gerakannya

bagus dan sama akan mendapatkan hadiah yang sudah disiapkan oleh Tim pengabdian. Akhirnya terpilih 3 kelompok yang dinilai berhak mendapat hadiah yang telah disiapkan.



Gambar 3. Pelaksanaan Senam Lansia

Setelah semua kegiatan selesai dilakukanlah kumpul bersama dengan tim pengabdian dari Universitas Sang Bumi Ruwai Jurai dengan warga lansia dan perangkat Desa Karang Anyar, dimana kumpul bersama tersebut bertujuan untuk mengingatkan kembali bahwa senam lansia ini sangat bermanfaat bagi mereka

agar menurunkan resiko gangguan mental dan penyakit yang mudah menyerang mereka di usia lanjut tersebut.

Berdasarkan informasi yang kami dapat dari para lansia, semua lansia yang mengikuti acara tersebut mengatakan jika senam lansia ini sangat bermanfaat kedepannya untuk mereka,

karena setelah diberikan pemahaman mereka dapat mengerti apa yang cocok untuk menjaga kesehatan mental maupun badan mereka. Mereka berharap nantinya kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin setiap minggunya di Desa Karang Anyar itu sendiri.

#### 4. SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan senam lansia yang dilakukan oleh Tim pengabdian Universitas Sang Bumi Ruwa Jurai dapat berjalan dengan baik dan lancar. Para lansia tampak antusias saat mengikuti senam lansia yang bisa membantu menjaga kesehatan jasmani dan rohani mereka. Setelah dilaksanakannya kegiatan tersebut, para lansia terlihat sangat senang dengan adanya senam yang dikhususkan untuk mereka.

#### 5. SARAN

Jika melihat responden dari lansia itu sendiri yang terlihat sangat antusias dan senang, sebaiknya kegiatan ini terus dilakukan setiap hari dengan gerakan yang benar sesuai dengan apa yang sudah diberikan. Hal ini didukung bahwasannya senam lansia ini sangat cocok untuk mereka, karena dapat meningkatkan kebugaran mereka serta kondisi psikologis mereka. Selain itu, senam lansia ini memiliki fungsi dalam rangka meningkatkan kondisi *mood* (perasaan nyaman) mereka.

Perangkat dan warga desa yang juga berperan dalam pelaksanaan senam lansia ini

tetap harus dan perlu mengawasi jalannya senam lansia ini, terkhusus untuk Aparat Puskesmas di Desa Karang Anyar. Setidaknya 1 kali dalam seminggu, dan bisa ditambah seiring berjalannya waktu, agar nantinya kesehatan fisik maupun mental dari para lansia ini tetap terjaga dalam pengawasan yang tepat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. A. Sari and A. Yulianti, "Hubungan Mindfulness Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia," *J. Psikol.*, vol. 13, no. 1, pp. 48–54, 2017.
- [2] S. Oktriani, N. Kusmaedi, H. R. Daniel Ray, and A. Setiawan, "Perbedaan Jenis Kelamin, Usia, dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia," *J. Terap. Ilmu Keolahragaan*, vol. 5, no. 1, pp. 28–40, 2020.
- [3] S. Oktriani, I. Solihin, and L. Komariyah, "Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung," *J. Pendidik. Jasm. dan Olahraga*, vol. 4, no. 1, pp. 62–67, 2019.
- [4] S. A. Saputra, "Menjaga imunitas dan kesehatan tubuh melalui olahraga yang efektif," in *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III*, 2020, pp. 33–42.
- [5] N. Hermawati and I. N. Hidayat, "Loneliness Pada Individu Lanjut Usia

- Berdasarkan Peran Religiusitas,” *Psikis J. Psikol. Islam.*, vol. 5, no. 2, pp. 155–166, 2019, doi: 10.19109/psikis.v5i2.2639.
- [6] U. Rahmi, B. Somantri, N. Yusrina, and N. Alifah, “Gambaran pengetahuan lansia mengenai senam lansia,” *J. Pendidik. Keperawatan Indones.*, vol. 2, no. 1, pp. 38–43, 2016.
- [7] R. Pangaribuan and N. Olivia, “Senam Lansia Pada Rheumatoid Arthritis Dengan Nyeri Lutut Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai,” *Indones. Trust Heal. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 272–277, 2020, doi: 10.37104/ithj.v3i1.46.
- [8] S. N. Ollin and R. A. Sari, “Hubungan Kelemahan Otot Dasar Panggul Dengan Terjadinya Inkontinensia Pada Pra Lansia,” *J. Fisioter. dan Rehabil.*, vol. 5, no. 2, pp. 119–124, 2021, doi: 10.33660/jfrwhs.v5i2.141.
- [9] A. A. Putri, “Hubungan Jenis Makanan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Rematik pada Lanjut Usia di Jorong Padang Bintungan di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya Tahun 2017,” *Menara Ilmu*, vol. 12, no. 6, 2018.
- [10] A. H. Salsabila and H. R. Handayani, “Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi Terhadap Keputusan Penduduk Lanjut Usia Untuk Bekerja (Studi Kasus Kota Semarang),” *Diponegoro J. Econ.*, vol. 9, no. 2, pp. 91–104, 2021.
- [11] N. B. Rasiman and Reskiani, “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Rematik pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kecamatan Palu Barat,” *J. Pustaka Katulistiwa*, vol. 2, no. 2, pp. 20–28, 2021.
- [12] N. Nislawaty, “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusus Khotimah Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru Tahun 2016,” *PREPOTIF J. Kesehat. Masy.*, vol. 1, no. 1, pp. 58–69, 2017.
- [13] D. K. Wawarni, “Jus Tomat & Apel Dapat Menurunkan Kadar Kolesterol Terhadap Lansia: Tomato & Apple Juice Can Lower Cholesterol Levels in the Elderly,” *Indones. Sch. J. Nurs. Midwifery Sci.*, vol. 1, no. 03, pp. 91–99, 2021.
- [14] R. Nugraheni and K. F. Hardini, “Pengabdian Masyarakat ‘Penyuluhan Lansia Sehat Dan Mandiri’ Dan ‘Senam Lansia Untuk Mencegah Low Back Pain,’” 2017.
- [15] E. R. Dewi, E. Falentina Tarigan, N. Azizah, M. Tambun, T. Septriyana, and W. Nancy Sinaga, “Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia,” *Pros. Konf. Nas. Pengabdi. Kpd. Masy. dan Corp. Soc. Responsib.*, vol. 4, pp. 440–444, 2021, doi: 10.37695/pkmcscr.v4i0.1208.
- [16] A. Y. Karunianingtya and N. A. Kumaat, “Resume Penerapan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Imunitas,” *J. Kesehat.*
-

*Olahraga*, vol. 9, no. 3, pp. 131–140, 2021.

- [17] Cut Rahmiati and Tjut Irma Zuriyah, “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi,” *Penjaskesrek J.*, vol. 7, no. 1, pp. 15–28, 2020, doi: 10.46244/penjaskesrek.v7i1.1005.
-