

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI SURAKARTA

Betty Sunaryanti^{1)*}

¹⁾Politeknik Insan Husada, Jl. Letjen Sutoyo, Gg. Jodhipati No. 10, Mojosongo, Jebres, Surakarta,

*email: betty.sunaryanti@polinsada.ac.id

Diserahkan: 25 November 2022 | Direvisi: 14 Agustus 2024 | Diterima: 9 Oktober 2024

Abstract

Elderly gymnastics is low impact aerobic gymnastics that avoids jumping movements, light to moderate movements, the movements involve large parts of the body's muscles, in line with normal movements, movements from the right and left dan balanced loading. The implementation method is with counseling or health education accompanied by demonstrations of carrying out elderly gymnastics together. The application of the package with gymnastics training has a composition, namely with warm-up training, the point is with cooling down. This exercise contains of nine exercises, each with a duration of 2x8 counts, or multiples. Core and cooling exercises, 2x8 or multiples. Each package takes up to 30 minutes from the standard. The package takes up to 30 minutes. The purpose of implementing this program is to smooth blood circulation and strengthen flexibility and muscle endurance, which is expected to improve sleep quality, so elderly gymnastics training is needed.

Keywords: *Elderly gymnastics; elderly; sleep quality*

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) menurut UU Nomor 13 Tahun 1998 merupakan orang yang telah berumur 60 tahun keatas. Ada 9,27% lansia ataupun sekitar 24,9 juta lansia yang ada di Indonesia. Tahun 2018 telah bergeser lansia Indonesia banyak menetap diperkotaan hingga 51,60% dibanding dipedesaan sekitar 48,40%. Persentase lansia Indonesia dengan dominasi lansia muda, kelompok usia dari 60 hingga 69 persentasenya mencapai 63,39%, selebihnya yaitu lansia mada kelompok usia dari 70 hingga 79 dari persentasenya 27,92%, serta lansia tua yang usianya lebih dari 80 dengan persentase 8,69% (BPS Susenas Maret, 2018). Bina Lansia Sehat merupakan program unit Palang Merah Indonesia (PMI) Surakarta dari lansia, dilaksanakannya tiga bulan sekali, contohnya dengan ceramah, outbond dan pengobatan.

Istirahat ataupun tidur yaitu keperluan yang mendasar untuk pemenuhan keseluruhan ataupun khalayak. Tidur normal dengan keterlibatan dua fasenya, pergerakan bola mata dengan cepatnya ataupun dengan pergerakan mata lambatnya ataupun *non-*

rapid eye movement (NREM). NREM dengan 4 tahap siklus tidur. Pertama dan kedua yaitu karakter tidur dangkal seseorang, tiga dan empat yaitu tahap susah tidur hingga susah dibangunkan (Martono, 2009).

Merubah pola tidur lansia yaitu dengan menurunkan NREM 3 dan 4, lansia hampir tak mempunyai tahap 4 ataupun tidur dalam. Perubahannya, menjadi sebab sistem neurologis dari fisiologis dengan menurunkan jumlah serta ukuran sarafnya. Hal tersebut berdampak pada kegunaan neurotransmitter dari sistem yang menurun dengan zat rangsangan tidur yang turun. Lansia dengan merubah fisiologi serta system yang menjadi sebab gangguan tidur (Martono, 2009).

Tidur merupakan keadaan orang tak sadar dengan perseptual individu pada lingkungan yang turun ataupun hilang, keadaan ini seseorang bisa bangun kembalinya dengan rangsangan yang cukup. Tidur yaitu dibutuhkan dan diperuntukan tujuan penjagaan yang seimbang dari psikis, fisiologis ataupun lainnya (Aspiani, 2014).

Aktivitas Fisik yaitu gerakan anggota tubuh dengan mengeluarkan tenaga yang penting untuk memelihara kesehatan kegiatan

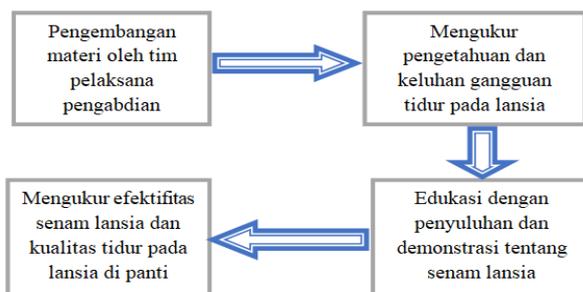
fisik serta mental, pertahanan mutu hidup sehat sepanjang harinya (Menurut Fatmah, 2010). Program tersebut dengan desain peningkatan kemampuan fisik, dibuat berdasar rumus yang semestinya, diikuti lansia contohnya aerobik, menguatkan otot serta pelatihan, menjadi pengaruh kegiatan fisiknya dengan melenturkan dan kemudian dari daya tahan jantung (Ambardini; 2009).

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Permasalahan yang ditemukan berdasarkan hasil survey awal yaitu banyaknya lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur akibat rendahnya aktivitas fisik. Solusi permasalahan yang diberikan yaitu pendidikan kesehatan dan praktik senam lansia yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan ini dengan pelaksanaan oleh Politeknik Insan Husada Surakarta (Polinsada) melalui penugasan kepada seluruh dosen oleh Unit Penelitian dengan tujuan di Publikasi. Pelaksanaan kegiatan ini akan diterapkan secara berkala tiap semester.



Adapun metode dalam melaksanakan kegiatan yaitu:

Metode Kegiatan	Keterangan
Persiapan	1. Rapat Tim Pelaksana 2. Observasi lapangan (surat permohonan dan proposal) 3. Persetujuan kerjasama dengan mitra pada Yayasan Panti Wredha 4. Analisa kebutuhan perangkat keras yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan
Pelaksanaan	1. Persiapan perangkat senam dan MMT 2. Presentasi dan dokumentasi 3. Praktik senam bersama-sama 4. Evaluasi kegiatan
Pelaporan	1. Penyusunan laporan kegiatan 2. Publikasi

A. Gerakan Pelaksanaan Senam Pemanasan yaitu (Latihan 1)

Gerakan	: Jalan ditempat
Tujuan	: 1. Tujuannya untuk memacu denyut jantung supaya mengalami peningkatan dengan perlahan dalam persiapan olahraga 2. Meningkatkan suhunya dari badan 3. Penghilangan kaku otot serta sendi
Sikap awal	: Sikap sempurna
Pelaksanaan	: 2 x 8 hitungannya yaitu: Jalan ditempat, mulanya kaki kanan diangkat 20cm pada lantai, mengayunkan ke kanan dan bergantian ke dagu, dengan tangan mengepal dan sudut hingga 90°
(Latihan 2)	
Gerakan	: Kepala
Tujuan	: 1. Pelatihan sendi serta otot leher dari arah depan hingga bagian belakang 2. Melatih sendir serta otot leher samping, menoleh ataupun miring untuk otot leher
Sikap awal	: Jalan ditempat
Pelaksanaan	:

- Latihan pemanasan pertama 6X8 hitungan, terdiri:
 - 2 x 8 untuk perhitungan awal
 - Perhitungan 1,3,5,7 sikap jalannya pada tempat, memalingkan kepalanya ke kanan
 - Hitungannya yaitu 2,4,6,8 sikap dengan jalan ditempat, memalingkan ke kiri.
- Latihan pemanasan kedua 2 x 8 Perhitungan keduanya:
 - Hitungan 1 dan 5: Jalannya ditempat, memalingkan kekanan
 - Hitungannya yaitu 3 serta 7: Jalannya ditempat dengan memalingkan kepala ke kiri
 - Hitungannya yaitu 2,4,6,8: Berhadapan kedepan
- Latihan pemanasan ketiga 2 x 8 Hitungannya ketiga:
 - Hitungannya yaitu 1 serta 5: jalan ditempatnya ataupun memiringkan kepala hingga samping kanan
 - Hitungannya yaitu 3 hingga 7: Jalannya ditempatnya, memiringkan kesamping kiri
 - Hitungan 2,4,6, dan 8: Jalan ditempatnya berhadapan kedepan
- Gerakan Angkat serta turunkan bahu
Tujuan : 1. Pelatihan ataupun pelepasan sendi bahu
2. Meluaskannya dari gerakan bahu

Sikap Awal : Hitungannya delapan
Pelaksanaan : 6 x 8 hitungan.

- Gerakan Peregangan Otot
Maksudnya : Peregangan otot lengan, bahu serta pinggung
Sikap Awal : Hitungan 8

- Pelaksanaannya : 3 x 8 hitungan.
- 2) Gerakan : Memutarakan pinggang kanan serta kekiri
Tujuan : Meregangkan otot pinggung dan juga pinggang
Sikap Awal : Hitungannya delapan, kedudukan kedua tangan lurus disampingnya dengan jari rapat
Pelaksanaannya : 2 x 8 hitungan.
- 3) Gerakan : Penekukan siku dari legan kanan serta kiri
Tujuan : Peregangan serta pelenturan otot tangan, lengan dan sisi tubuh pada pinggang
Sikap Awal : Hitungannya 8
Pelaksanaannya : 2 x 8 hitungan.
- 4) Gerakan : Meraba ataupun penarikan otot punggung
Tujuan : Melatih ataupun pelemasan otot punggung
Sikap Awal : hitungannya 8
Pelaksanaannya : 2 x 8 hitungan.
- 5) Bergerak dengan menekuk kedua tangan kedepan dada lalu merentangkan setinggibahu lalu membukanya ataupun menutup jari tangan.
Tujuan : Peningkatan kekuatan ataupun pertahanan otot lengan, bahu dan dada
Sikap Awal : Menghitung hingga depan, mengalihkan dengan menekuk kedua tangan kedepan, kedudukan tangan mengempal kedalam
Pelaksanaannya : 4x8 perhitungan.
- 6) Gerakan : Bahu serta kedua tangannya mengayun hingga sampai menepuk diatas kepala
Tujuan : Peningkatan kekuatan serta menahan otot bahu
Sikap Awal : Menghitung 8, kemudian kaki rapat dengan tangan dan jari rentang, kedudukan dua jari-jari tangan menutup berhadapan ke bawah
Pelaksanaan : Melakukannya hingga 4x8.
- 7) Gerakan : Mengayunkan lengan tangan dari samping badan pada dada depan
Tujuan : Penguatan lengan atas
Sikap Awal : Perhitungan ke 8, gerakannya mengalihkan, menekuk siku kedua tangan samping badan berhadapan keatas
Pelaksanaan : Praktek dengan 4 x 8 hitungan.
- 8) Gerakan : Mengayunkan dua lengan samping badan dengan jalan ditempat
Tujuan : Perluasan ruang gerak sendi bahu dengan pergelangan kaki
Sikap Awal : Menghitung 8 terakhir gerakan mengalihkan, kedudukan menyebah didepan dada
Pelaksanaan : Prakteknya dengan 4x8 hitungan.
- 9) Gerakan : Mengayunkan kedua lengan kedepan paha berjalan pada tempatnya dan menepuk tangan.
Tujuan : Perluasan ruang gerak sendi panggul, pergelangan kaki dengan penguatan otot lengannya
Sikap Awal : Perhitungan 8, peralihannya dengan kedudukan dua tangan depan paha, jari tangan dan mengempal keatas
Pelaksanaan : Dilakukannya 4 x 8 hitungan.
- 10) Gerakan : Mengangkat siku tangan kemudian lengan serta juga kaki.
Tujuan : Menguatkan otot lengan atas serta kaki

Sikap Awal : Hitungannya 8, bergerak mengalihkan, lengan kanan ditekuk dan menghadap atas

Pelaksanaan : Dilakukannya 4 x 8 perhitungannya.

- 11) Gerakan : Dorong tangan, angkat paha serta memutar pinggangnya
Tujuan : Penguatan otot lengan atas, pinggang serta paha

Sikap Awal : Hitungannya 8, kemudian gerakan mengalihkan sikap kaki sempurna, menekuk siku dari samping badan dan mengempalnya.

Pelaksanaan : Dilakukannya 4 x 8 hitungan.

- 12) Gerakan : Meregangkan secara dinamis dan juga statis.

Tujuan: Pelenturan otot pinggang, punggung bagian belakang, kaki kiri serta lengan.

Sikap Awal: Hitungannya 8, pergerakan mengalihkan dengan membuka kaki lebar bahu

Pelaksanaannya: 2 x 8 hitungan.

- 13) Gerakan Pendinginan Memutar pinggang ke kanan dan ke kiri

Tujuan : Lemaskan otot pinggang dan pinggang

Sikap Awal : Hitungan 8

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan.

- 14) Gerakan Wajah

Tujuan : Memperlambat proses penuaan

Sikap Awal : Hitungan 8 sikap sempurna

Pelaksanaan : 6 x 8 menghitungnya :

- 15) Gerakan Bernafas

Tujuan: Pengembalian keadaan fisik, pada semuanya dengan menghirup oksigen yang banyak

Sikap Awal: Sikap sempurna

Pelaksanaan: 2 x 8 hitungan.

Senam lansia bermanfaat untuk peningkatan daya tahan kardiovaskuler, peningkatan kekuatan otot, peningkatan kelenturan otot, dan peningkatan daya tahan otot.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan sambutan dari pihak Panti Wredha, selanjutnya dari dosen untuk perkenalan dan menyampaikan tujuan sesuai dengan tema pendidikan kesehatan tentang senam lansia terhadap kualitas tidur, setelah selesai dilanjutkan dengan senam bersama yang dipimpin dosen, pelaksanaan senam ini diikuti sebanyak 42 peserta lansia dengan usia diatas 60 tahun yang juga merupakan lansia binaan yayasan panti wredha Dharma Bhakti Surakarta. Selama kegiatan berlangsung, para lansia sangat antusias dan dapat mengikuti kegiatan dengan baik. Dan juga protokol kesehatan dijalankan dengan sangat ketat dan sesuai dengan prosedur.



KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (Abdimas) berupa pendidikan kesehatan dengan menerapkan senam lansia secara bersama-sama, dilaksanakan untuk meningkatkan kualitas tidur bagi para lansia. Bentuk kegiatannya berupa penyuluhan dan demonstrasi secara sederhana. Dan pada akhir kegiatan ini telah berhasil meningkatkan antusias kepada para lansia terhadap pentingnya olah raga demi menjaga kesehatan jasmani, dengan rasa nyaman dan gembira.

REFERENSI

- Ambardini RL. 2009. *Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia*. Yogyakarta: UNY
- Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan dalam Cermin Dunia Kedokteran*. Jakarta: PT Kalbe Farma.

- Aspiani YR. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Buysse. 1988. *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*. *Psychiatric Research*. 28, 193-213.
- Darmojo, B. 2009. *Teori Proses Menua*. In: H. hadi Martono dan Kris Pranarka (eds): *Buku Ajar Boedhi-Darmojo GERIATRI Edisi 4*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI, pp. 3.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga
- Hutapea, Ronald. (2008). *Sehat dan ceria di usia senja*. Jakarta: PT. Rineka – Cipta.
- Ayu, Irma R, *Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. 2020
- Mahardika J., Haryanto J., Bakar A. (2008). *Hubungan Keteraturan mengikuti Senam Lansia dan Kebutuhan Tidur Lansia di UPT PSLU Pasuruan di babat Lamongan*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Surabaya
- Martono, H. (2009). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Maryam R. Siti, Mia Fatma Ekasari, dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Nugroho, Wahyudi. (2009). *Komunikasi dalam keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental of Nursing Fundamental Keperawatan Buku 1 Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika
- Stanley, M.& Beare, P. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Edisi 2)*. Jakarta: EGC
- Tamher, S. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan* Jakarta; Salemba Medika
- Tarwoto & Wartonah. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Edisi ke 4. Jakarta: Salemba Medika.