

Elderly Health Gallery Training Through Healthy Gymnastics as an Effort to Improve the Quality of Life

Pelatihan Galeri Kesehatan Lansia Melalui Senam Sehat Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup

^{1*}Ummul Khair Hasni, ²Ainun Afifah M. A. Machmud, ³Nur Fitri Annisa, ⁴Firmanto

¹Program Studi Fisioterapi, Universitas Negeri Makassar

^{2,3}Program Studi Administrasi Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

⁴Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

ARTICLE INFO

Article History

Received: October 03, 2024

Accepted: November 02, 2024

Published: November 11, 2024

Corresponding author:

Email: ummulchr02@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.61220/sipakatau>

Copyright © 2024 The Authors



This is an open access article under the CC BY-SA license

ABSTRACT

The aging process affects various aspects of life, including health, economic and social. In the elderly, decreased muscle strength and body balance can increase the risk of falls and reduce quality of life. With the projected number of elderly continuing to increase, especially in developing countries like Indonesia, it is important to improve healthy lifestyles as an effort to improve the quality of life of the elderly. This research focuses on the implementation of a healthy exercise program in Taraweang Village, Labakkang District, Pangkajene Regency and South Sulawesi Islands, as part of community service activities. This program involves forming a cadre for the Elderly Health Gallery, providing health education, simple exercise training, and routine exercise activities. The results show an increase in elderly participation in routine exercise, with the number of participants increasing from 26 to 35 people during the implementation period. This healthy exercise has been proven to help improve body organ function, immunity and quality of life for the elderly, as well as providing social and mental benefits. This program is also expected to encourage understanding of the importance of routine health checks and physical activity in the elderly to improve their overall quality of life.

Keywords: Elderly, Healthy Exercise, Quality of Life

ABSTRAK

Proses penuaan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan, ekonomi, dan sosial. Pada lansia, penurunan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh dapat meningkatkan risiko jatuh dan menurunkan kualitas hidup. Dengan proyeksi jumlah lansia yang terus meningkat, terutama di negara berkembang seperti Indonesia, penting untuk memperbaiki gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia. Penelitian ini berfokus pada implementasi program senam sehat di Desa Taraweang, Kecamatan Labakkang, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan Sulawesi Selatan, sebagai bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat. Program ini melibatkan pembentukan kader Galeri Kesehatan Lansia, penyampaian edukasi kesehatan, pelatihan senam sederhana, dan kegiatan senam rutin. Hasil menunjukkan adanya peningkatan partisipasi lansia dalam senam rutin, dengan jumlah peserta meningkat dari 26 hingga 35 orang dalam periode pelaksanaan. Senam sehat ini terbukti membantu meningkatkan fungsi organ tubuh, imunitas, dan kualitas hidup lansia, serta memberikan manfaat sosial dan mental. Program ini juga diharapkan dapat mendorong pemahaman pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan aktivitas fisik pada lansia untuk memperbaiki kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Kata Kunci: Lansia, Senam Sehat, Kualitas Hidup

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan pasti akan di alami setiap manusia. Proses penuaan tentunya akan berdampak pada beberapa faktor dalam kehidupan sosial, ekonomi dan kesehatan, karena dengan bertambahnya usia tubuh juga akan mengalami kelemahan baik melalui faktor alamiah maupun penyakit yang akan di derita oleh manusia tersebut (Dunggio et al., 2024). Tubuh mulai mengalami gangguan keseimbangan yang di sebabkan oleh kelemahan otot, dikarenakan oleh faktor alamiah yang mengakibatkan penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan

fleksibilitas otot, serta kecepatan dan waktu reaksi (Ernawati et al., 2024). Penurunan fungsi dan kekuatan otot akan mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh lansia maka akan meningkatkan resiko jatuh pada lansia. Pada umumnya lanjut usia mengalami keterbatasan, sehingga kualitas hidup pada lanjut usia mengalami penurunan.

Populasi usia lanjut dalam perkembangannya selalu mengalami peningkatan. Proporsi penduduk lansia yang berumur lebih dari 60 tahun mencapai satu juta orang. Sekitar 80% dari lansia tersebut berasal dari Negara berkembang dan estimasi Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) dunia akan berlipat ganda dari 600 juta menjadi 1,2 miliar pada 2025 dan akan menjadi dua miliar pada tahun 2050. Indonesia diperkirakan akan mengalami "elderly population boom" pada 2 dekade awal abad ke-21 sebagai dampak dari baby boom pada beberapa puluh tahun yang lalu. BPS memproyeksikan pada tahun 2045 Indonesia akan memiliki sekitar 63,31 juta lansia atau hampir mencapai dengan 20% populasi. Bahkan proyeksi PBB menyebutkan persentase lansia Indonesia akan mencapai 25% pada tahun 2050 atau sekitar 74 juta lansia. Presentase lansia akan terus meningkat seiringnya bertambah waktu. PBB memprediksi bahwa pada tahun 2030 jumlah lansia akan melebihi jumlah anak dibawah 10 tahun (1,41 miliar berbanding 1,35 miliar). Proyeksi di tahun 2050 mengindikasikan bahwa akan lebih banyak usia 60 tahun keatas. dibandingkan dengan usia remaja dan pemuda berusia 10 tahun ke atas sampai usia 24 tahun yaitu sekitar 2,1 miliar berbanding dengan 2 miliar di seluruh dunia (Fauzan et al., 2024).

Pertumbuhan populasi lansia yang signifikan ini menciptakan berbagai tantangan baru bagi masyarakat dan pemerintah di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Salah satu tantangan utama adalah memastikan bahwa kualitas hidup lansia dapat tetap terjaga seiring bertambahnya usia mereka (Riyanto et al., 2022). Dengan meningkatnya usia harapan hidup, semakin penting untuk menyediakan layanan kesehatan yang memadai, fasilitas perawatan yang layak, serta kegiatan yang mendukung kebugaran fisik dan mental bagi lansia. Hal ini menjadi prioritas untuk mempersiapkan masyarakat yang mampu menghadapi peningkatan jumlah lansia dan memberikan perawatan yang pantas bagi mereka.

Selain tantangan dalam penyediaan layanan kesehatan dan perawatan, aspek kesejahteraan sosial juga menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. Lansia memiliki kebutuhan emosional yang berbeda, seperti kebutuhan akan rasa aman, cinta, dan dukungan dari keluarga serta komunitas (Supriadi et al., 2023). Untuk memenuhi kebutuhan ini, partisipasi dalam kegiatan komunitas dan aktivitas sosial menjadi sangat penting (Rahmiati & Zuriyah, 2020). Program-program seperti senam jantung sehat bagi lansia di Desa Taraweang menjadi salah satu solusi untuk mengatasi isolasi sosial dan memberikan kesempatan bagi lansia untuk tetap aktif dan terhubung dengan komunitasnya.

Seiring bertambahnya jumlah lansia, penyediaan fasilitas fisik yang ramah lansia juga menjadi hal yang sangat krusial. Infrastruktur publik, seperti trotoar, transportasi, dan bangunan publik, perlu dirancang agar lebih mudah diakses oleh lansia, terutama mereka yang memiliki keterbatasan mobilitas. Penyediaan ruang publik yang ramah lansia dapat membantu mereka tetap berpartisipasi aktif dalam kehidupan sosial dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Pemerintah dan pemangku kepentingan perlu bekerja sama untuk mewujudkan lingkungan yang inklusif dan mendukung kebutuhan lansia agar mereka dapat menjalani hidup yang mandiri dan bermartabat.

Peningkatan populasi lansia juga memberikan peluang bagi pertumbuhan ekonomi, terutama dalam sektor pelayanan kesehatan, industri perawatan lansia, serta produk dan layanan yang ditujukan untuk mendukung gaya hidup lansia (Nisak et al., 2021). Dengan menciptakan peluang di sektor ini, pemerintah dan pelaku usaha dapat berkontribusi terhadap perekonomian sambil memberikan layanan yang bermanfaat bagi masyarakat lansia. Hal ini membutuhkan kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk swasta, pemerintah, dan komunitas, untuk memastikan bahwa kebutuhan lansia dapat terpenuhi secara optimal (Akbar et al., 2021).

Penting juga untuk mengubah paradigma mengenai penuaan. Lansia seharusnya tidak dianggap sebagai beban, tetapi sebagai bagian masyarakat yang memiliki pengalaman dan pengetahuan yang sangat berharga. Dengan memberdayakan lansia melalui program-program pelatihan, kesempatan kerja yang sesuai, serta partisipasi aktif dalam berbagai kegiatan sosial, mereka dapat terus memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Lansia yang diberdayakan akan merasa lebih dihargai dan tetap memiliki peran yang berarti dalam kehidupan sosial, yang pada gilirannya akan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Cahyadi et al., 2022).

Upaya peningkatan kesehatan lansia, khususnya peningkatan kualitas hidup lansia dapat dilakukan melalui peningkatan gaya hidup sehat sehari-hari. Salah satunya latihan atau olah raga secara rutin. Melakukan olahraga secara rutin memiliki efek cukup positif pada kualitas hidup seseorang, khususnya pada lansia (Handayani et al., 2020). Olahraga juga dapat menjadi salah satu alternatif atau pelengkap untuk terapi bagi lansia yang memiliki masalah kualitas hidup yang rendah.

Salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia yaitu senam. Senam adalah serangkaian gerakan yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut (Eviyanti et al., 2021). Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun ke atas). Orang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, kardiovaskular fitness dan neuromuscular fitness.

Apabila orang melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan meningkatkan jumlah volume darah. Selain itu 20% darah terdapat di otak, sehingga akan terjadi proses indorfin hingga terbentuk hormon norepinefrin yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan gerak) dan menghilangkan depresi (Sartika et al., 2020). Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar.

Senam lansia di samping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat (Tulak, 2017). Jadi supaya lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun. Latihan kekebalan sangat dianjurkan untuk program kesehatan pada usia lanjut untuk meningkatkan daya tahan tubuh yang berfungsi meminimalisir tertularnya virus dan selain itu juga memiliki tujuan yang sangat penting dalam mengurangi tingkat kematian terkait virus.

Terdapat hubungan antara olahraga dan hipertensi antara lain: individu yang kurang aktif mempunyai resiko menderita hipertensi 30-35% lebih besar daripada individu yang aktif bergerak, sesi olahraga rata-rata menurunkan tekanan darah dapat berlangsung sampai 22 jam setelah berolahraga, pengaruh olahraga jangka panjang (4-6 bulan) menurunkan tekanan darah 7,4/5,8 mmHg tanpa obat hipertensi, penurunan tekanan darah sebanyak 2 mmHg baik sistolik maupun diastolic, mengurangi resiko stroke sampai 14-17% dan resiko terhadap penyakit kardiovaskular sampai 9%, pada individu dengan kelebihan berat badannya dengan olahraga dan diet rendah kalori, penurunan berat badan 4,5 Kg dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Fadila & Solihah, 2022; Mulyadi et al., 2023).

Menurut Depkes RI olahraga dapat memberi beberapa manfaat, yaitu: Meningkatkan peredaran darah, Menambah kekuatan otot. Merangsang pernafasan dalam, Membantu pencernaan, Menolong ginjal, membantu kelancaran pembuangan bahan sisa. Meningkatkan fungsi jaringan, Menjernihkan dan melenturkan kulit, Merangsang kesegaran mental, Membantu mempertahankan berat badan, Memberikan tidur nyenyak dan memberikan kesegaran jasmani.

Desa Taraweang Kecamatan Labakkang Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan Sulawesi Selatan ini memiliki 5.324 jiwa dan 600 dari total penduduknya adalah lansia. Berdasarkan dari data tersebut terdapat permasalahan kesehatan seperti hipertensi dan kurangnya aktivitas fisik untuk menunjang kualitas hidup para lansia. Maka dari itu, puskesmas Desa Taraweang membuat program berupa kegiatan senam yang di laksanakan setiap hari jumat untuk para lansia. Tetapi, terdapat permasalahan dalam program kegiatan tersebut seperti jauhnya akses ke lokasi puskesmas dan kurangnya pemahaman terhadap pentingnya berolahraga untuk lansia.

2. METODE

2.1 Strategi Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bentuk kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Taraweang Kecamatan Labakkang Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan Sulawesi Selatan. Pengambilan dan pengumpulan data dilaksanakan selama program pengabdian berlangsung. Sebelum menjalankan program kegiatan tim pelaksana terlebih dahulu menentukan kader Galeri Kesehatan Lansia yang dibantu oleh Kepala Desa Taraweang Bapak Amiruddin, S.H, Ketua PKK Desa Taraweang Ibu Sahriah Magga S.T KG. Setelah penentuan kader Galeri Kesehatan Lansia selanjutnya penentuan prioritas masalah yang akan dijadikan sasaran pada Galeri Kesehatan Lansia, dalam penentuan prioritas masalah tim pelaksana dibantu oleh kader Galeri Kesehatan Lansia yang merupakan warga asli Desa Taraweang melalui sesi diskusi saat kegiatan edukasi.

2.2 Pelaksanaan

Hasil post-test menunjukkan bahwa 85% siswa memiliki pemahaman yang baik mengenai penyakit menular seksual, termasuk cara penularan dan pencegahannya. Pencapaian ini sangat positif mengingat topik ini kerap kali dianggap tabu di kalangan remaja dan jarang dibahas secara terbuka di lingkungan sekolah. Penyuluhan yang menekankan pada pentingnya menjaga kebersihan dan melakukan hubungan seksual yang aman mendapat perhatian besar dari siswa. Pentingnya penyampaian informasi tentang penyakit menular seksual menjadi semakin krusial dalam memberikan kesadaran kepada siswa mengenai risiko yang ada. Edukasi mengenai bagaimana penyakit-penyakit ini dapat menular dan langkah-langkah pencegahan seperti penggunaan kondom dan kebersihan diri sangat membantu meningkatkan kesadaran mereka.

Persiapan kegiatan dilakukan dengan menyiapkan materi edukasi seputar kesehatan lansia, mengundang pemateri dan menyiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam kegiatan pelatihan, menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan dalam senam sehat lansia dan screening Kesehatan: 1) Persiapan edukasi dimulai dengan melakukan pre-test, pemberian materi, melakukan post test. 2) Melakukan pelatihan oleh Coach Epy yang merupakan instruktur olahraga dan kebugaran. 3) Melakukan senam sehat lansia secara rutin di hari Jumat. dan 4) Melakukan screening/pemeriksaan kesehatan lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh Tim Pelaksana PPK ORMAWA BKMf SINAPsIS FIKK UNM terkhusus penanggungjawab Galeri Kesehatan Lansia. Kegiatan awal dari Galeri Kesehatan Lansia dimulai pada Senin, 09 Juli 2024 yaitu Pembentukan Kader, lalu pada Sabtu, 13 Juli 2024 dilakukannya penyampaian edukasi, pemaparan intervensi, pelatihan kepada kader desa, kegiatan senam rutin lansia yang terjadwal (senam jantung sehat dan senam hipertensi), serta bentuk kegiatan yang nantinya akan dilakukan oleh para kader kemasyarakat melalui Galeri Kesehatan Lansia adapun bentuk kegiatannya seperti pelayanan pemeriksaan kesehatan lansia/ skrining kesehatan lansia (pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah, pengukuran indeks massa tubuh, tes fungsi kognitif & mental, tes kemandirian).

3.1 Pembentukan Kader

Pelaksanaan Kegiatan pembentukan kader dilakukan pada hari Senin tanggal 09 Juli 2024 pukul 18:20 WITA yang bertempat di rumah Bapak Kepala Desa Taraweang Bapak Amiruddin, S.H dengan Ketua PKK Desa Taraweang Ibu Sahriah Magga bersama seluruh anggota tim pelaksana PPK Ormawa. Adapun yang bertanggungjawab sebagai ketua (Ismi Erviati), Sekretaris (Megawati), bendahara (Kiki Andriani) dan anggota Sri Wahyuni, Hasnah, Asriani, Muh.Ilyas, Hj. Marianti dan lainnya. Semua kader yang telah terpilih telah siap dan bertanggungjawab nantinya dalam kegiatan Galeri Kesehatan Lansia. Sebagaimana Handayani (2020) mengatakan bahwa kriteria pemilihan kader posyandu yaitu mampu membaca dan menulis, memiliki jiwa sosial, tinggal di wilayah posyandu sehingga dapat mengetahui adat istiadat setempat, ramah dan dapat diterima oleh masyarakat.

3.2 Penyampaian Edukasi

Penyampaian edukasi dilakukan sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan bagi para kader Galeri Kesehatan Lansia. Dalam kegiatan ini para kader sangat antusias dalam menghadiri kegiatan edukasi yang dilihat dari jumlah kehadiran sebanyak 9 dari 12 anggota yang tercatat sebagai kader Galeri Kesehatan Lansia pada Sabtu, 13 Juli 2024. Sebelum dimulainya edukasi dilakukannya pre-test seputar lansia. Pre-test ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan para kader Galeri Kesehatan Lansia sebelum di berikannya edukasi.



Gambar 1. Pengisian Pre-test oleh Kader Kesehatan Lansia

Setelah dilakukannya edukasi dan diskusi terkait materi. Selanjutnya masuk ke sesi tanya jawab yang dimana ada kader desa bertanya tentang bagaimana untuk lansia yang tinggal sendiri, sehingga menyulitkan bagi lansia tersebut untuk hadir dalam kegiatan senam rutin dan pada saat pemeriksaan kesehatan yang akan dilakukan nanti. Adapun solusi yang didapatkan akan dilakukannya pendataan secara langsung dengan mendatangi rumah lansia satu persatu untuk mengetahui lansia yang tinggal sendiri yang nantinya akan dibina agar dapat melakukan olahraga mandiri di rumah untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

3.3 Pelatihan Kader

Kegiatan selanjutnya adalah pemberian pelatihan kepada kader Galeri Kesehatan Lansia pada Jum'at, 25 Juli 2024. Dalam kegiatan pelatihan ini para kader diberi contoh bagaimana olahraga sederhana yang dapat dengan mudah dilakukan dirumah seperti ROM Exercises dan Strengtehing Exercises dengan menggunakan alat-alat sederhana yang dapat ditemukan di rumah, seperti yang terlihat pada gambar 2. Alat yang digunakan

dalam pelatihan ini berupa kursi, karet ban dalam dan botol mineral yang diisi dengan pasir. Dalam pelatihan ini juga diajarkan olahraga sederhana tanpa menggunakan alat dengan melihat kondisi di Desa Taraweang yang dimana kebanyakan rumah warga bermodelkan rumah panggung sehingga memungkinkan para warga terkhususna lansia dapat melakukan olahraga ringan seperti naik turun tangga. Adapun olahraga lainnya tanpa menggunakan alat seperti sumo squad, jalan 30 menit sehari dan self stretching.



Gambar 2. Pelatihan Galeri Kesehatan Lansia

3.4 Kegiatan Senam Rutin

Kegiatan senam jantung sehat lansia yang dipimpin oleh tim pelaksana telah dilakukan sebanyak 4 kali dengan durasi senam 30 menit yang dibagi menjadi dua sesi. Sesi pertama sebanyak 15 menit yang digunakan sebagai pemanasan yang dilanjutkan dengan senam jantung sehat kemudia untuk sesi kedua sebanyak 15 menit digunakan untuk senam hipertensi. Adapun Jadwal rutin senam lansia yang dilaksanakan tiap minggu pada hari jumat dimulai pertama kali pada tanggal 26 Juli 2024 yang dihadiri sebanyak 26 lansia, senam kedua pada tanggal 02 Agustus 2024 yang dihadiri sebanyak 30 lansia, senam ketiga pada tanggal 09 Agustus 2024 yang dihadiri sebanyak 33 lansia dan senam keempat pada tanggal 16 Agustus 2024 yang dihadiri sebanyak 35 lansia.

Melihat bertambahnya jumlah lansia yang mengikuti senam sehat tiap minggunya dan antusias mereka yang sangat bersemangat saat senam berlangsung, hal ini menandakan bahwa program senam sehat lansia memiliki dampak positif terhadap kebugaran tubuh dan kualitas hidup lansia di Desa Taraweang. Adapun manfaat dari senam lansia ini yaitu; membantu meningkatkan fungsi organ tubuh yang dapat membantu dalam peningkatan imunitas tubuh, senantiasa berbahagia, bergembira, tidur lebih berkualitas dan pikiran tetap segar. Menjalain interaksi sosial sesama lansia, serta menjadikannya alternatif penting untuk meningkatkan kesejahteraan lansia.



Gambar 3. Senam Jantung Sehat Lansia di Pimpin Tim Pelaksana

Program senam jantung sehat lansia di Desa Taraweang ini merupakan inisiatif penting dalam mendukung kesehatan dan kebugaran para lansia, yang sering kali rentan terhadap penyakit akibat penuaan. Dengan melakukan senam secara teratur, para lansia memiliki kesempatan untuk menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan vitalitas, dan menurunkan risiko berbagai penyakit. Program ini terbukti mendapat sambutan positif, terbukti dari meningkatnya jumlah peserta yang hadir setiap minggunya. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan senam ini bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga menjadi sarana bagi lansia untuk merawat kesehatan secara lebih menyeluruh.

Kegiatan senam jantung sehat ini dipandu secara profesional oleh tim pelaksana yang memberikan sesi pemanasan selama 15 menit, dilanjutkan dengan senam jantung sehat dan senam hipertensi yang dirancang khusus untuk kebutuhan fisik lansia. Durasi yang terbagi dalam dua sesi ini dibuat sedemikian rupa agar lansia tetap merasa nyaman dan tidak mudah lelah selama senam berlangsung. Pemanasan membantu menyiapkan tubuh untuk aktivitas utama, sedangkan sesi lanjutan memberikan latihan khusus untuk kesehatan jantung dan penurunan tekanan darah. Dengan pembagian ini, para lansia dapat mengikuti senam dengan aman, sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan fisik mereka (Tulak, 2017; Sartika et al., 2020; Fadila & Solihah, 2022).

Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga menjadi ajang interaksi sosial yang bernilai bagi para peserta. Lansia sering kali merasakan keterbatasan dalam beraktivitas di luar rumah dan kurang memiliki kesempatan untuk berinteraksi sosial. Dengan adanya senam jantung sehat ini, mereka dapat bertemu dan berinteraksi dengan sesama lansia, memperkuat hubungan sosial, dan saling mendukung dalam menjaga kesehatan. Interaksi ini terbukti penting dalam menjaga kesehatan mental dan emosional lansia, yang berpengaruh langsung terhadap kualitas hidup mereka.

Program ini juga diharapkan dapat membentuk kebiasaan sehat bagi lansia dalam memeriksa kesehatan secara berkala dan berolahraga secara rutin. Membangun kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan dan aktivitas fisik pada usia lanjut adalah bagian penting dari program ini. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mereka, lansia dapat lebih proaktif dalam menjaga kondisi tubuh, memahami sinyal tubuh mereka, dan melakukan langkah-langkah pencegahan agar tetap sehat dan bugar di usia lanjut.

Ke depan, program senam jantung sehat ini diharapkan dapat menjadi contoh bagi desa-desa lain di sekitar Desa Taraweang dalam menginisiasi program serupa. Dengan dukungan dari berbagai pihak, kegiatan ini diharapkan berkelanjutan dan terus diperluas cakupannya agar semakin banyak lansia yang merasakan manfaatnya. Kesehatan lansia adalah tanggung jawab bersama, dan dengan adanya program senam ini, desa dapat memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan komunitas yang lebih sehat dan sejahtera bagi para lansia.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini terbukti sangat bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan para kader tentang kesehatan lansia. Dampak positif dari kegiatan ini terlihat dalam peningkatan jumlah lansia yang hadir dalam kegiatan senam rutin yang telah dilakukan yang dimana seiring bertambahnya usia tentunya akan terjadi penurunan fungsi tubuh dan kesehatan pada lansia. Salah satu pencegahan yang dapat dilakukan adalah merubah gaya hidup dengan rutin melakukan senam sehat lansia. Senam sehat lansia dapat mencegah terjadinya penyakit-penyakit degeneratif yang mudah menyerang lansia. Adapun manfaat dari senam ini dapat membantu peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur dengan harapan dapat memaksimalkan kualitas hidup para lansia di Desa Taraweang.

REFERENSI

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392-397.
- Cahyadi, A., Mufidah, W., Susilowati, T., Susanti, H., & Anggraini, W. D. (2022). Menjaga kesehatan fisik dan mental lanjut usia melalui program posyandu lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 52-60.
- Dunggio, A. R. S., Hardin, H., Pratiwi, C., Mesa, N. D. K., & Hoda, F. S. (2024). Senam Hipertensi Bagi Lanjut Usia (LANSIA) Di Posyandu Cekke Kabupaten Enrekang. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 304-314.
- Ernawati, E., Pertiwi, W. E., Lintang, S. S., Khotimah, H., & Sustiyono, A. (2024). Pemberdayaan Lansia Melalui Kegiatan Senam Ceria dan Story Telling dalam Rangka Mewujudkan Lansia Sehat dan Produktif di Propinsi Banten. *Jurnal Komunitas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(1), 107-116.

- Eviyanti, E., Wijayanti, H. N., & Khadijah, S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 18-23.
- Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 4, 462-474.
- Fauzan, F., Palesa, H., Hasnidar, H., & Sukrang, S. (2024). Pengaruh Senam Bugar Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Lasoani. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(2), 248-255.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 48-55.
- Mulyadi, M., Afnanda, M., Zaini, M. Z. M., Isma, A., & Dulame, M. (2023). Implementasi Pembelajaran Menggunakan Metode Batung Bingar Guna Pemberantasan Buta Aksara Pada Lansia. *JURNAL ILMIAH EDUNOMIKA*, 7(2).
- Nisak, R., Prawoto, E., & Admadi, T. (2021). Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 33-38.
- Rahmiati, C., & Zurijah, T. I. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 15-27.
- 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.
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11-20.
- Supriadi, D., Nurapandi, A., Marliany, H., Lismayanti, L., & Sukmawati, I. (2023). Peningkatan Kemandirian Lansia dengan Senam Lansia di Panti Werdha Welas Asih Singaparna Tasikmalaya. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 160-164.
- Tulak, G. T. (2017). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Wara Palopo. *Perspektif: Jurnal Pengembangan Sumber Daya Insani*, 2(1), 169-172.