

Penerapan Senam Lansia dalam Meningkatkan Imunitas Melalui Program KKNT USU di Desa Perkebunan Tanjung Kasau

Sarah Patumona Manalu* , Novrida Harpah Hasibuan, Yasmine Anggia Sari, dan Ade Citra Nadhira

Program Studi Teknik Lingkungan, Universitas Sumatera Utara, Medan,
Indonesia

*sarahpatumona@usu.ac.id

Abstrak: Masyarakat Desa Perkebunan Tanjung Kasau yang telah lanjut usia memiliki keluhan terhadap kesehatan fisik mereka yang mulai menurun seiring bertambahnya usia. Penurunan fungsional tubuh dapat berdampak pada penurunan kebugaran fisik. Seiring bertambahnya usia, penurunan fungsi tubuh akan semakin cepat. Oleh sebab itu, para lansia Desa Perkebunan Tanjung Kasau perlu melakukan aktivitas fisik yang dapat membantu meningkatkan kebugaran fisik, salah satunya dengan senam lansia. Untuk mendukung hal tersebut, mahasiswa KKNTD-30 USU membuat program kerja senam lansia yang bertujuan untuk meningkatkan imunitas dan kesehatan fisik serta kualitas hidup para lansia di Desa Perkebunan Tanjung Kasau. Pelaksanaan kegiatan senam ini dilakukan mulai Oktober hingga November 2022 dengan metode demonstrasi kepada masyarakat. Kegiatan senam dilakukan setiap hari minggu dengan didampingi oleh instruktur dari tim KKNTD-30 USU Sasaran dari kegiatan ini adalah masyarakat lansia Desa Perkebunan Tanjung Kasau yang berusia 50 tahun ke atas sebanyak 30 orang. Hasil yang didapatkan adalah meningkatnya kesehatan tubuh dan kesehatan organ dalam yang terjaga serta mencegah dari bahaya penyakit. Senam lansia tidak hanya untuk sekedar menjaga kesehatan pada lansia, tetapi juga dapat tercapainya lansia yang sehat fisik, mental, dan sosial. Berdasarkan hasil pelaksanaan program, dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam lansia yang dilaksanakan berdampak positif bagi kesehatan para lansia di Desa Perkebunan Tanjung Kasau.

Kata Kunci: Imunitas; Lansia; Senam

Abstract: *The elderly residents of Desa Perkebunan Tanjung Kasau have complaints about their physical health, which begins to decline as they get older. A decrease in body function can result in a decrease in physical fitness. As you get older, the decline in body function will accelerate. Therefore, the elderly in Desa Perkebunan Tanjung Kasau need to do physical activities that can help improve physical fitness, one of which is elderly exercise. To support this, KKNTD-30 USU students created an elderly exercise program to improve the immunity, physical health, and quality of life of the elderly in Desa Perkebunan Tanjung Kasau. This exercise activity will be conducted from October to November 2022 using a demonstration method for the community. Gymnastics activities are carried out every Sunday by instructors from the KKNTD-30 USU team. The target of this activity is the elderly community of Desa Perkebunan Tanjung Kasau, aged 50 years and over, totaling 30 people. The results obtained are improved body health and maintained internal organ health, as well as preventing the dangers of disease. Elderly exercise is not only about maintaining the health of the elderly but can also help those who are physically, mentally, and socially healthy. Based on the results of program implementation, it can be concluded that the elderly exercise activities carried out have positively impacted the health of the elderly in Desa Perkebunan Tanjung Kasau.*

Keywords: *Immunity; Elderly; Gymnastics*

Received: 10 Juli 2023 **Accepted:** 3 November 2023 **Published:** 14 November 2023
DOI : <https://doi.org/10.20527/btjpm.v5i4.9474>

How to cite: Manalu, S. P., Hasibuan, N. H., Sari, Y. A., & Nadhira, A. C. (2023). Penerapan senam lansia dalam meningkatkan imunitas melalui program kknt usu di desa perkebunan tanjung kasau. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), 1461-1466.

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan komponen dari aktivitas akademik yang memiliki orientasi praktis dalam konteks sosial. Dalam program ini, mahasiswa akan terlibat secara langsung dengan masyarakat untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama studi, sejalan dengan prinsip-prinsip Tri Dharma Perguruan Tinggi, yakni pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) juga merupakan salah satu program Kampus Merdeka Belajar. Desa Perkebunan Tanjung Kasau terletak di Kecamatan Laut Tador, Kabupaten Batu Bara, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia. Desa Perkebunan Tanjung Kasau terdiri dari 6 dusun, yaitu Dusun I Mangga, Dusun II Kuini, Dusun III Nangka, Dusun IV Manggis, Dusun V Jambu, dan Dusun VI Delima. Mata pencaharian utama masyarakat di Desa ini meliputi sektor perkebunan, pertanian, peternakan, dan perikanan.

Beberapa masyarakat Desa Perkebunan Tanjung Kasau yang telah lanjut usia memiliki keluhan terhadap kesehatan fisik mereka yang mulai menurun seiring bertambahnya usia. Keluhan tersebut meliputi masalah penyakit jantung, sering mengalami kram, gangguan tidur, tekanan darah tidak stabil, dan menurunnya daya tahan tubuh serta imunitas. Imunitas yang baik dalam diri setiap makhluk hidup memainkan peran penting dalam menjalani rutinitas harian agar terbebas dari gangguan kesehatan. Sistem imun yang optimal dalam tubuh akan memberikan dampak positif bagi tubuh (Karunianingtya & Kumaat, 2021).

Seiring bertambahnya usia, penurunan fungsi tubuh akan semakin cepat. Oleh sebab itu, lansia perlu melakukan aktivitas fisik yang dapat membantu meningkatkan kebugaran fisiknya. Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran fisik, antara lain usia, jenis kelamin, IMT, merokok, tekanan darah, dan aktivitas fisik (Nugraheni, 2013).

Salah satu bentuk aktivitas ringan yang sesuai untuk lansia adalah senam. Senam kebugaran bagi lansia merupakan kumpulan gerakan yang terstruktur, terarah, dan terencana yang diikuti oleh para lansia dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik fungsional secara bertahap (Mardiana et al., 2023).

Senam lansia mencakup latihan-latihan kekuatan, gerakan perimbangan, dan gerakan peregangan. Senam bagi lansia juga berperan sebagai bentuk latihan fisik yang memiliki dampak positif terhadap tingkat kemampuan fisik (Sartika et al., 2020). Jenis aktivitas fisik ini juga sangat sederhana untuk dilaksanakan dan sesuai bagi lansia karena menggabungkan gerakan yang berirama, terstruktur, serta terkoordinasi. Melakukan latihan senam akan mendukung kebugaran tubuh, mengurangi risiko radikal bebas, dan merangsang fungsi jantung agar berjalan lebih optimal (Riyanto et al., 2022).

Senam lansia adalah salah satu jenis senam aerobik *low impact* (tanpa gerakan melompat-lompat) dengan tingkat intensitas yang mencakup rentang dari ringan hingga sedang. Sehingga, senam lansia ini bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan otot-otot tubuh, mencakup gerakan-gerakan yang

mencerminkan aktivitas sehari-hari, dan termasuk gerakan-gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban yang seimbang antara sisi kiri dan kanan tubuh (Tarigan, 2018). Melalui gerakan yang ringan ini, melibatkan permainan gerakan menggunakan kedua tangan dan kaki yang dapat merangsang atau stimulus otak dan juga mendukung kesehatan fisik lansia (Yulisetyaningrum *et al.*, 2023). Banyak sekali gerakan-gerakan senam bugar lansia yang dapat meningkatkan kebugaran, ketahanan otot, komposisi badan seimbang, dan imunitas pada lansia.

Melakukan senam lansia secara konsisten mampu mencegah terjadinya penurunan fungsi tubuh yang disebabkan oleh gangguan kardiovaskular. Adapun manfaat lain dari aktivitas senam lansia ini meliputi pengurangan tekanan darah, penurunan berat badan, dan penguatan otot-otot jantung. Senam kebugaran bagi lansia yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur akan memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kondisi kesehatan pada kelompok lansia (Rohmawati *et al.*, 2020). Oleh karena itu, mahasiswa KKNTD-30 USU membuat suatu program kerja yang bertujuan untuk meningkatkan imunitas dan kesehatan fisik serta kualitas hidup para lansia di Desa Perkebunan Tanjung Kasau. Adapun program kerja tersebut diwujudkan melalui kegiatan senam lansia yang dilaksanakan setiap minggu dengan didampingi oleh instruktur dari tim KKNTD-30 USU.

METODE

Kegiatan senam lansia ini dilaksanakan di Balai Desa Perkebunan Tanjung Kasau, Kecamatan Laut Tador, Kabupaten Batu Bara. Metode dari pelaksanaan kegiatan ini adalah demonstrasi kegiatan senam kepada para peserta senam. Kegiatan senam ini dilakukan satu kali dalam satu minggu. Adapun instruktur senam dalam kegiatan

ini merupakan anggota kelompok KKNTD-30 USU. Sasaran dari kegiatan ini adalah para masyarakat lanjut usia Desa Perkebunan Tanjung Kasau yang berusia 50 tahun ke atas. Jumlah peserta dalam senam lansia ini sebanyak 30 orang.

Kegiatan ini diawali dengan dilakukannya senam pada tanggal 25 September 2022, di mana senam ini diadakan oleh lansia setempat, kemudian secara langsung juga diberitahukan kepada para lansia, bahwa kelompok KKNTD-30 USU akan menjalankan program kerjanya juga, yaitu senam lansia, dan dikarenakan senam sudah berjalan, senam dilanjutkan pada tanggal 16 Oktober 2022 – 27 November 2022, yang dilakukan setiap hari minggu.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Observasi melibatkan pengamatan langsung terhadap subjek penelitian, dalam hal ini adalah peserta senam lansia di Desa Perkebunan Tanjung Kasau. Instrumen dalam observasi ini berupa catatan pengamatan. Sedangkan, wawancara yang dilakukan bersifat tidak terstruktur, yaitu dengan daftar pertanyaan dapat berkembang secara alami selama wawancara. Adapun tingkat keberhasilan dari program ini diukur dengan melakukan survei dan umpan balik dengan cara meminta peserta untuk memberikan umpan balik dan pengalaman mereka dalam program kegiatan senam lansia yang telah dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas senam untuk lansia memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh lansia. Senam lansia merupakan jenis olahraga yang ringan, mudah dilakukan, dan tidak memberatkan pada lansia (Yunding *et al.*, 2021). Manfaat latihan fisik bagi kesehatan adalah sebagai upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif (Rasyidi *et al.*, 2023).

Para lansia yang berada di Desa Perkebunan Tanjung Kasau berjumlah tidak lebih dari 50 orang. Desa Perkebunan Tanjung Kasau ini juga diketahui memiliki banyak kelompok kelompok tani dan ibu-ibu PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga). Bukan hanya lansia yang berpartisipasi dalam melakukan kegiatan senam lansia ini, tetapi juga ibu-ibu PKK dan ibu-ibu pengrajin batik di Desa Perkebunan Tanjung Kasau. Namun, tetap saja prioritas dari diadakannya senam lansia ini ditujukan untuk para lansia di Desa Perkebunan Tanjung Kasau dengan tujuan agar dapat membantu meningkatkan kesehatan tubuh dan kesehatan organ dalam serta mencegah dari bahaya penyakit. Senam lansia tidak hanya untuk sekedar menjaga kesehatan pada lansia, tetapi juga dapat tercapainya lansia yang sehat fisik, mental, dan sosial. Adapun kegiatan senam lansia di Desa Perkebunan Tanjung Kasau dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1 Kegiatan Senam Lansia

Selain memberikan efek positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh, senam lansia juga memiliki potensi untuk meningkatkan daya tahan tubuh lansia setelah melalui latihan secara teratur (Adnyana & Lestari, 2014). Pada penelitian Sitepu *et al.* (2023) disebutkan bahwa agar tubuh menjadi lebih bugar, maka kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun. Efek minimal yang dapat diperoleh dengan mengikuti

senam lansia adalah bahwa lansia merasa senantiasa berbahagia, senantiasa bergembira, dapat tidur lebih nyenyak, dan pikiran tetap segar (Asmunandar *et al.*, 2021).

Pengaruh positif dari pelaksanaan kegiatan senam lansia terhadap peningkatan kesehatan lansia telah diteliti oleh beberapa penelitian. Hasil penelitian Hardika & Pranata (2019) menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam, kualitas tidur lansia mengalami peningkatan yang drastis. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi senam lansia dapat diberikan oleh keluarga dengan lansia yang mengalami gangguan tidur. Dari penelitian Nugraheni & Hardini (2017) diketahui bahwa sebelum senam lansia 6,67% mengalami nyeri ringan, dan 93,33% mengalami nyeri sedang. Sesudah senam lansia, responden mengatakan nyeri ringan 96,67% sedangkan nyeri sedang yaitu sebanyak 3,33%.

Kualitas hidup berhubungan dengan kesehatan, suatu kepuasan atau kebahagiaan individu sepanjang dalam kehidupannya mempengaruhi mereka atau dipengaruhi oleh kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Dewi *et al.* (2021), ditunjukkan bahwa pelaksanaan senam lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah melakukan senam lansia mendapatkan hasil yang signifikan, di mana lansia yang belum melaksanakan senam lansia kualitas hidupnya banyak yang tidak baik sebesar 76,7%, tetapi setelah dilaksanakannya senam lansia kualitas hidup lansianya baik sebesar 90% pada kelompok yang sama. Peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik ialah mengurangi stres, meningkatkan rasa antusias dan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya.

Secara analisis kualitatif yang dilakukan Kowel *et al.* (2016) pada *deep interview*, didapatkan bahwa senam lansia berpengaruh terhadap derajat depresi lansia, di mana terdapat berbagai hal positif yang didapatkan seperti peningkatan kebugaran tubuh, peningkatan nafsu makan dan minum, peningkatan mobilitas, peningkatan kualitas pernapasan, penurunan derajat kelelahan otot, menghilangkan nyeri bahu kronis, peningkatan keinginan kerja, dan perubahan positif pada *Activities of Daily Living* (ADL).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program, dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam lansia yang dilaksanakan berdampak positif bagi kesehatan para lansia di Desa Perkebunan Tanjung Kasau. Pada kegiatan ini para lansia dapat bekerja sama melakukan senam lansia dan mengikuti senam lansia ini dengan antusias setiap minggunya. Senam lansia ini juga tidak hanya sekedar menjaga kesehatan pada lansia tetapi juga dapat tercapainya lansia yang sehat fisik, mental, dan sosial, karena setiap minggunya para lansia dapat berkumpul dengan lansia lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. W. W., & Lestari, P. (2014). Pengaruh senam lansia terhadap kemampuan fungsional pada lansia yang mengalami low back pain (nyeri punggung) di desa leyangan kecamatan ungaran timur kabupaten semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 2(1), 25–31.
- Asmunandar, AR, A., B, K., & Arafah, E. H. (2021). Hubungan senam lansia terhadap kebugaran jasmani di kelurahan mattirotoppareng kecamatan tempe kabupaten wajo. *Jurnal Ilmiah Mappadising*, 3(2), 222–228.
- Dewi, E. R., Falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Nancy Sinaga, W. (2021). Pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 440–444.
- Hardika, B. D., & Pranata, L. (2019). Pendampingan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 2(2), 34–38.
- Karunianingtya, A. Y., & Kumaat, N. A. (2021). Resume penerapan senam lansia dalam meningkatkan imunitas. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 131–140.
- Kowel, R., Wungouw, H. I. S., & Doda, V. D. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap derajat depresi pada lansia di panti werda. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1).
- Mardiana, Trg, S. B., Saputri, L., Sitepu, D. R., Afni, K., Ginting, C. A. A. B., Dinanti, I., & Devieta, A. (2023). Penyuluhan dan pembinaan pola kesehatan masyarakat melalui senam lansia di desa padang cermin, langkat, sumatera utara. *Welfare Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 156–161.
- Nugraheni, R., & Hardini, K. F. H. (2017). Pengabdian masyarakat “penyuluhan lansia sehat dan mandiri” dan “senam lansia untuk mencegah low back pain.” *Prosiding Seminar Pengabdian Masyarakat*, 42–46.
- Nugraheni, S. W. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di panti wredha dharma bhakti surakarta. *Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 3(1), 22–32.
- Rasyidi, A. H., Dassucik, Agusti, & Bahri, S. (2023). Upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui olahraga di balai desa kedungdowo kecamatan arjasa

- situbondo. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(11), 6979–6986.
- 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.
- Rohmawati, R., Sari, R. Y., Faizah, I., & Soleha, U. (2020). Efektivitas senam bugar terhadap insomnia pada lansia di kelurahan tambak sawah sidoarjo. *Journal Ilmiah Keperawatan Stikes*, 15(1), 58–65.
- Sartika, A., Betrianita, Andri, J., Padila, & Nugrah, A. V. (2020). Senam lansia menurunkan tekanan darah pada lansia. *Journal of Telenursing*, 2(1), 11–20.
- Sitepu, D. R., Saputri, L., Mardiaty, Afni, K., Ayumi, N., Ningsih, Y., & Siregar, Z. A. D. (2023). Pelaksanaan senam lansia untuk meningkatkan kesehatan tubuh di dusun bangunan desa tanjung putus kecamatan padang tualang kabupaten langkat. *Jurnal Abdi Masya*, 4(1), 18–28.
- Tarigan, L. R. (2018). Perbandingan antara otago exercise dan senam lansia terhadap kebugaran pada kelompok lansia di rs kecamatan jakarta pusat. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Yulisetyaningrum, Hartinah, D., Suwanto, T., & Rahmawati, H. J. (2023). Pengaruh brain gym terhadap fungsi kognitif lansia. *Indonesia Jurnal Perawat*, 8(1), 1–6.
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). Efektifitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah: literature review. *Borneo Nursing Journal*, 3(1), 23–32.