



PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN SENAM LANSIA DI PAKMONTI (PASAR KREATIF MONUMEN PONCOWATI) PONCOWATI, LAMPUNG TENGAH

Training And Assistance Of Elderly Exercise In Pakmonti (Poncowati Monument Creative Market) Poncowati, Central of Lampung

Rina Wahyuni¹, Setianingsih¹, Fahrul Irayani¹, Efa Septiana¹, Weda Ayu Ardini¹, Ekta Puspita Sari¹, Dody Triolandi¹, Erika Yuliani¹, Tri Ayu Agustian¹, Anggi Aprilia¹, Ikhsan Andini¹, Rizka Dwi Saputri¹, Linda Wanudiah¹

Program Studi DIII Kebidanan Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya Lampung Tengah

Jl Lintas Sumatera Terbanggi Agung, Gunung Sugih Lampung Tengah, Lampung, Indonesia

*Alamat korespondensi: rhyana93.rw@gmail.com

(Tanggal Submission: 28 Mei 2022, Tanggal Accepted : 14 Juni 2022)



Kata Kunci : **Abstrak :**

senam lansia, kebugaran lansia pakmonti, , poncowati, lampung tengah

Menurut departemen penurunan kesehatan lansia merupakan proses alami yang dialami ketika seseorang memasuki usia 60 tahun ke atas. Penurunan kebugaran tersebut dapat terjadi karena kurangnya kelengkapan nutrisi yang dikonsumsi dan minimnya aktifitas fisik yang dilakukan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelaksanaan senam lansia yang diterapkan pada lansia dan dilaksanakan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran lansia di PAKMONTI, Poncowati, Terbanggi Besar, Lampung Tengah. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan pelatihan senam lansia. Pelatihan ini dilaksanakan sesuai jadwal PAKMONTI yaitu pada hari minggu pagi. Pelaksanaan kegiatan pengenalan dan pelatihan senam lansia ini yaitu dosen dengan mahasiswa memberikan contoh gerakan senam lansia yang ringan dan mudah kepada lansia. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut adalah lansia merasa lebih bugar dengan kegiatan tersebut dan merasa senang untuk melakukan senam. Gerakan fisik yang dilakukan saat senam juga sangat ringan dan menyesuaikan dengan kemampuan para lansia yang memiliki keterbatasan untuk aktifitas fisik. Pada kegiatan ini, lansia tampak begitu senang dan bahagia karena di akhir kegiatan senam, para lansia mendapatkan hadiah dari kupon yang telah disediakan oleh panitia pelaksanaan kegiatan. Kupon hadiah yang disediakan oleh panitia diundi secara acak, bentuk hadiah yang diberikan kepada peserta juga beragam sehingga para lansia tampak sangat gembira mengikuti kegiatan ini hingga selesai. Kegiatan pengabdian

masyarakat dalam bentuk pelaksanaan senam lansia ini sangat membantu masyarakat terutama lansia di PAKMONTI, Poncowati, Terbanggi Besar, Lampung Tengah dalam meningkatkan kebugaran fisik mereka.

Key word :

elderly gym, physical fitness of elderly, pakmonti, poncowati, lampung tengah

Abstract :

According to the Ministry of Health, the decline in elderly health is a natural process experienced when a person enters the age of 60 years and over. This decline in fitness can occur due to the lack of complete nutrition consumed and the lack of physical activity carried out. This community service activity aims to determine whether the implementation of elderly gymnastics that is applied to the elderly and carried out regularly can improve the fitness of the elderly in PAKMONTI, Poncowati, Terbanggi Besar, Central Lampung. The method used in this activity is to provide exercise training for the elderly. This training is carried out according to the PAKMONTI schedule, namely on Sunday mornings. The implementation of the introduction and training of elderly gymnastics is that the lecturer and students provide examples of light and easy elderly gymnastics for the elderly. The results of these community service activities are that the elderly feel more fit with these activities and feel happy to do gymnastics. Physical movements performed during gymnastics are also very light and adapt to the abilities of the elderly who have limitations for physical activity. In this activity, the elderly looked so happy and happy because at the end of the gymnastics activity, the elderly received prizes from coupons that had been provided by the activity implementation committee. Prize coupons provided by the committee were drawn at random, the forms of prizes given to participants were also varied so that the elderly seemed very happy to participate in this activity to the end. This community service activity in the form of implementing elderly gymnastics is very helpful for the community, especially the elderly in PAKMONTI, Poncowati, Terbanggi Besar, Central Lampung in improving their physical fitness.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Wahyuni, R., Setianingsih., Irayani, F., Septiana, E., Ardini, W. A., Sari, E. P., Triolandi, D., Agustian, T. A., Aprilia, A., Andini, I., Saputri, R. D., Wanudiah, L. (2022). Pelatihan Dan Pendampingan Senam Lansia Di Pakmonti (Pasar Kreatif Monumen Poncowati) Poncowati, Terbanggi Besar, Lampung Tengah. *Jurnal Abdi Insani*, 9(2), 607-617. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i2.631>

PENDAHULUAN

Menurut Kemenkes lanjut usia merupakan proses alami yang dialami oleh manusia baik laki-laki dan perempuan ketika menginjak umur 60 tahun keatas. Proses penuaan yang terjadi pada lansia dapat dilihat dari perubahan bentuk tubuh sehingga mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh dalam melakukan sesuatu. Sedangkan menurut (Haiti et al., 2021) proses menua adalah proses yang terjadi secara alamiah dengan tiga tahapan dalam kehidupan yaitu masa anak, dewasa dan masa tua dimana ketiga proses tersebut tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Perubahan yang terjadi pada usia tua dapat mengakibatkan perubahan struktur dan fisiologis pada berbagai sel dalam tubuh kita seperti sel-sel, organ dan system dalam tubuh manusia. Dari penjelasan diatas dapat kita pahami



bahwa lansia adalah masa dimana kemampuan fisik seseorang telah mengalami perubahan yang sangat significant.

Menjadi tua adalah proses yang akan dialami oleh seluruh manusia bahkan makhluk hidup. Ketika menjadi tua, fungsi organ-organ dalam tubuh akan mengalami penurunan dari fungsi-fungsi setiap anggota tubuh (Handayani et al., 2020) mengatakan bahwa fungsi organ tubuh seseorang akan mengalami penurunan akibat terjadinya proses menua. Lanjut usia akan cenderung mengalami perubahan fisik pada keseluruhan anggota tubuhnya. selain perubahan fisik, lansia akan mengalami perubahan pula pada system psikologis, psikososial (akan mengalami perubahan dengan keterbatasan kegiatan kerjanya) dan perubahan kognitif. Asumsi ini mendapat support dari (Handayani et al., 2020) mengungkapkan bahwa senam lansia dapat bermanfaat bagi fisik, psikologi dan sosial. Manfaat bagi fisik dalam melaksanakan senam lansia adalah dapat mengoptimalkan kebugaran jasmani, keseimbangan pada tubuh, mempermudah pernafasan, dan penurunan hipertensi. Manfaat yang didapat untuk psikologis adalah dapat memperbaiki system kualitas tidur pada lansia, mengurangi insomnia, depresi, stress dan nyeri pada tubuh, sedangkan manfaat untuk sosial dan lingkungan adalah dapat meningkatkan kognitif pada lansia.

Kebugaran fisik adalah suatu kemampuan tubuh seseorang dalam melaksanakan sebuah pekerjaan sehari-hari dalam jangka waktu yang cukup lama dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti (Kemenkes RI, 2016). Jadi, kebugaran fisik adalah aktifitas ringan yang dapat dilakukan sebagai kegiatan sehari-hari oleh lansia. Kebugaran dan Kesehatan pada jasmani dan rohani para lansia merupakan hal yang sangat membutuhkan perhatian ekstra. Hal ini sangat penting guna memberikan support Kesehatan dalam proses kehidupan lansia. Untuk adanya support system dalam kebugaran tersebut dibutuhkan aktifitas fisik yang ringan dan berkelanjutan untuk meningkatkan metabolisme dan peredaran darah. Kegiatan fisik ini perlu dilakukan secara berkelanjutan atau rutin untuk mendapatkan manfaat yang maksimal. Kegiatan fisik tersebut seperti senam lansia. Kegiatan senam ini jika dilaksanakan secara beraturan dan rutin akan memberikan manfaat yang sangat luar biasa untuk kebugaran lansia. Apabila kebugaran mereka terjaga maka mereka akan memiliki kebugaran jasmani, kemandirian dari aspek psikis dan social.

Senam Lansai merupakan suatu kegiatan seperti Latihan fisik yang sangat baik bagi tubuh seperti membakar kalori dalam tubuh dan melatih otot jantung. Senam ini tidak hanya menjadi senam yang cocok untuk dilakukan oleh para lanjut usia, senam ini juga dapat dilakukan oleh semua orang dengan tingkat usia berapapun untuk meningkatkan kebugaran fisik pada tubuh manusia. (Haiti et al., 2021) menyatakan bahwa senam lanjut usia (lansia) adalah olahraga ringan yang dapat dilakukan dengan mudah dan dapat diterapkan pada lanjut usia. Senam lansia ini dapat mengatasi kebugaran dalam tubuh sehingga melatih otot, tulang dan jantung agar dapat bekerja secara optimal sehingga membantu para lansia untuk menangkal radikal bebas yang berlebihan dalam tubuh. Melakukan senam lansia sangat memiliki banyak manfaat, bukan hanya mendapatkan kebugaran fisik pada tubuh lansia saja akan tetapi juga Kesehatan fisik, psikologis, sosial dan lingkungan seketika akan meningkat pula kemampuan potensial lansia untuk menjalani kehidupannya yang merupakan tujuan utama dalam perawatan lanjut usia, (Handayani et al., 2020). Menurut pendapat (Haiti et al., 2021) dapat kita asumsikan bahwa melakukan senam lansia bagi lanjut usia sangat baik, dari segi aspek fisik, psikis dan social. Senam lansia adalah senam yang menyesuaikan dengan kemampuan lansia dalam melakukan mobilisasi, sehingga senam ini sangat mudah untuk di imitasi.

Pada praktis secara umum, senam ini memiliki Gerakan dan kecepatan yang lambat jika dibandingkan dengan senam lainnya seperti aerobic atau senam lainnya. Gerakan yang menyesuaikan kemampuan lansia ini akan mempermudah lanjut usia untuk mengikuti instruktur senam. Kecepatan dari Gerakan-gerakan senam ini juga lambat sehingga para lansia dapat melakukan senam ini dengan senang hati dan tentunya mudah. Manfaat yang didapat ketika melaksanakan senam lansia seperti meningkatkan kinerja jantung untuk memompa oksigen melalui darah dan dialirkan ke seluruh tubuh secara optimal. Apabila kegiatan ini dilakukan selama 30 menit setiap hari, maka itu sama seperti telah melaksanakan kegiatan yang menunjang kesehatan fisik dan jika senam ini dilakukan secara rutin selama 5 hari berturut2 dalam satu minggu maka itu akan meningkatkan energi fisik pada lanjut usia.

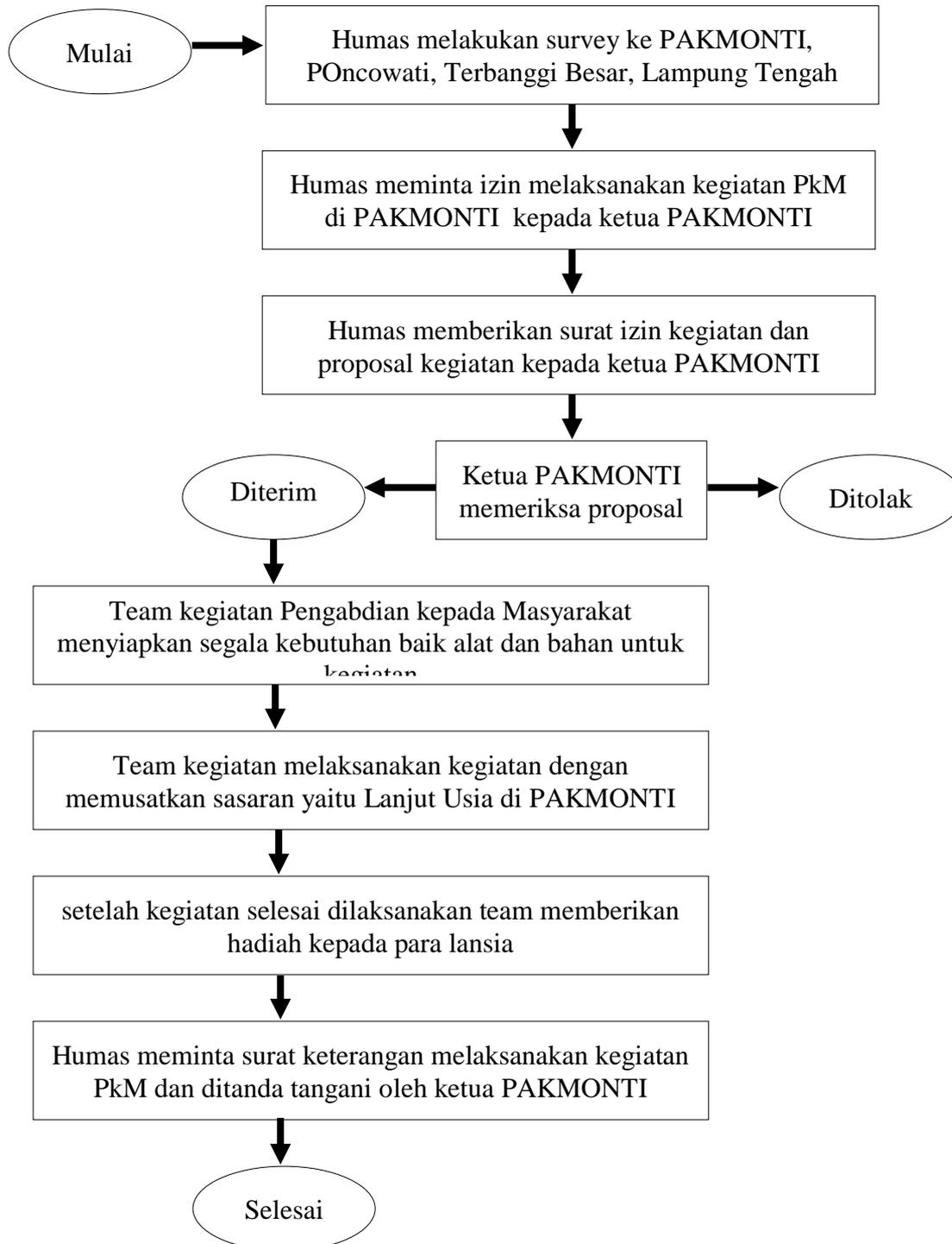
Pada kegiatan pra survey yang dilakukan oleh team Pengabdian kepada masyarakat kami mendapati masyarakat terutama lansia di daerah PAKMONTI kesadaran untuk mengikuti senam sedikit kurang, hal ini terlihat dari kegiatan senam yang belum terlaksana secara rutin. Oleh karena masalah yang dihadapi para lansia tersebut, di sini kami melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan pengenalan dan pelatihan senam lansia yang dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa di Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya adalah di PAKMONTI (Pasar Kreatif Monumen Poncowati) di Poncowati Lampung Tengah. Manfaat dari kegiatan pelaksanaan senam lansia ini sangat banyak sekali seperti yang telah di teliti oleh rapa peneliti sebelumnya bahwa gerakan-gerakan yang dilakukan pada saat senam dapat meningkatkan metabolisme dalam tubuh dan melancarkan peredaran dara, manfaat lainnya adalah meningkatkan kebugaran fisik para lansia, membantu mengatur pola hidup sehat lansia, meningkatkan kualitas tidur, membantu lansia untuk bersosialisasi dengan teman lansia yang lainnya dan mengurangi resiko tekanan darah tinggi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan membantu masyarakat khususnya lansia di PAKMONTI, Poncowati, Terbanggi Besar, Lampung Tengah untuk memiliki kesadaran yang lebih dalam meningkatkan Kesehatan dan kebugaran fisik yang sangat penting sehingga mereka mampu mendapatkan manfaat dari senam lansia secara maksimal.

METODE KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di PAKMONTI Poncowati Lampung Tengah adalah menggunakan metode pelatihan. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 31 Oktober 2021 di PAKMONTI (Pasar Monumen Poncowati) Poncowati Lampung Tengah. Sasaran dari pelaksanaan kegiatan ini adalah lansia (umur diatas 60 tahun) yang ada di wilayah PAKMONTI. Jumlah peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema senam lansia ini adalah 101 peserta baik lansia dengan jenis kelamin laki-laki ataupun perempuan.

Metode yang digunakan adalah memberikan pelatihan. Pelatihan atau biasa dikenal dengan training adalah proses belajar yang melibatkan perolehan keahlian, konsep atau sikap untuk meningkatkan kinerja. Dimana menurut kami, metode pelatihan ini cocok di aplikasikan karena sasaran atau obyek dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah lanjut usia sehingga Ketika kita memberikan pelatihan senam dengan langsung memberikan praktik atau contoh secara nyata akan mempermudah bagi lansia untuk mengikuti instruksi dari pelatih. Pelaksanaan metode ini tidak semata-mata langsung senam, akan tetapi dengan memberikan paparan terlebih dahulu akan pentingnya kegiatan senam lansia sebagai kegiatan fisik yang ringan untuk meningkatkan kualitas hidup dari lansia yang menjadi tujuan utamanya.

Diagram 1. Alur pelaksanaan kegiatan pengabmas PAKMONTI



Dari tahapan tersebut sebelum melaksanakan kegiatan senam lansia para dosen melakukan diskusi kepada para panitia di PAKMONTI untuk mengarahkan seluruh para lansia untuk hadir dan mengikuti kegiatan senam lansia di Lapangan Monumen Poncowati di Lampung Tengah. Setelah

dipaparkan terhadap masyarakat kelebihan dan manfaat dari penerapan senam lansia untuk lansia maka beberapa dosen maju sebagai fasilitator. Dosen dan mahasiswa berperan untuk melatih para lansia dalam mempraktikkan senam lansia. Sebelum melaksanakan senam, mahasiswa membagikan kupon hadiah yang diundi setelah selesai pelaksanaan senam lansia. Tujuan dari pemberian hadiah ini adalah memberikan apresiasi kepada masyarakat terutama lansia yang semangat dan ikut turut aktif dalam pelaksanaan kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertumbuhan penduduk pada usia lanjut yang sangat cepat adalah ciri dari abad 21, (Mamitoho et al., 2016) Pada usia ini banyak para lanjut usia mengalami perubahan-perubahan yang sangat menonjol, seperti perubahan fisik, menurunnya fungsi anggota tubuh dan indra pada tubuh manusia. Hal ini menjadi sorotan bagi kami team kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk mengambil tema kebugaran fisik pada lansia. Kebugaran fisik lansia menjadi hal yang utama yang harus dijaga untuk keberlangsungan hidup sehat bagi lansia. Kebugaran fisik ini bisa di dapat oleh lansia dengan melakukan aktifitas fisik yang ringan.

Kebugaran adalah salah satu factor penting dalam tubuh lanjut usia. Aktifitas yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh adalah dengan melakukan olahraga. Menurut (Mamitoho et al., 2016) mengungkapkan bahwa salah satu upaya menjaga dan meningkatkan Kesehatan dan kesegaran jasmani bagi lanjut usia adalah dengan melakukan olahraga. Kegiatan ini akan sangat bermanfaat bagi Kesehatan manusia antara lain meningkatkan kinerja dan fungsi jantung, paru dan pembuluh darah. (Sundari, 2015) menyatakan bahwa senam lansia adalah olahraga atau latihan fisik. Olahraga merupakan cara untuk meningkatkan curah jantung yang akan disertai dengan meningkatnya distribusi oksigen ke bagian tubuh yang membutuhkan. Jadi senam lansia adalah kegiatan fisik atau mobilisasi dari tubuh kita dengan kadar kecepatan yang sangat rendah. Pelaksanaan kegiatan senam lansia ini secara umum memiliki tahap yang sama dengan senam-senam pada umumnya. Menurut (Pristianto et al., 2016) tahap dalam melaksanakan senam lansia adalah 3 fase yaitu pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Perbedaannya adalah pada senam lansia Gerakan-gerakan yang dipraktikkan adalah Gerakan ringan dimana nanti pada saat praktik lanjut usia dapat menirukan Gerakan tersebut dengan sangat mudah. Dari paparan para peneliti sebelumnya dapat dikatakan bahwa olahraga terutama senam lansia adalah Gerakan yang ringan yang dapat dilakukan oleh lanjut usia dengan cara yang mudah dan ringan dengan disesuaikan dengan kemampuan fisik lanjut usia.

Senam lansia dapat memberikan efek yang sangat baik bagi tubuh lansia. Menurut (Yesiana, 2015) olahraga yang dilakukan secara teratur dapat menghasilkan respon terhadap kardiovaskuler. Kardiovaskuler merupakan penurunan tekanan darah dan denyut nadi istirahat secara bermakna. Latihan fisik dapat memberikan efek yang sangat berarti pada tubuh yang akan mempengaruhi kinerja otot, system hormonal, system peredaran darah dan pernafasan, pencernaan, metabolisme tubuh dan system pembuangan. Manfaat lainnya yang didapat dari senam lansia adalah senam yang dinyatakan oleh (Pangaribuan & Berawi, 2016) adalah latihan yang dapat meningkatkan efisiensi kinerja paru-paru dan jantung. Latihan tersebut bermanfaat untuk mempertahankan dan melatih komponen kebugaran dasar meliputi ketahanan jantung dan peredaran darah, lemak tubuh, kekuatan otot dan kelenturan sendi. Kondisi tersebut dapat dicapai dengan aktifitas kebugaran untuk membantu mempertahankan fungsi dari organ tubuh terutama jantung.



Dari kegiatan senam lansia yang dilaksanakan oleh team dosen dan mahasiswa dari Akademi Kebidanan Wahana Husada pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat di PAKMONTI menunjukkan bahwa banyak masyarakat lansia yang tertarik dengan kegiatan ini. Kegiatan ini dapat menanggulangi dan menjadi solusi dari keluhan masyarakat khususnya lansia kana penurunan fungsi organ tubuh dan kebugaran fisik lanjut usia. Setelah melaksanakan senam lansia terlihat adanya perkembangan yang akan di dapat para lansia seperti bisa bersosialisasi dalam senam, dapat melakukan komunikasi dengan teman sejawat, adanya perubahan perilaku dimana mereka saling bertegur sapa dan bercanda, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa senam ini dapat meningkatkan interaksi dengan komunikasi antar lanjut usia. Menurut Nur Afifah, pelaksanaan senam lansia sangat bermanfaat bagi lansia terutama untuk meningkatkan komunikasi dengan teman antar lanjut usia.

Pelaksanaan kegiatan senam lansia di PAKMONTI sangat diminati oleh lansia terutama lanjut usia yang berjenis kelamin wanita. Hal ini dilihat dari ramainya antusias masyarakat terutama lansia yang hadir dalam kegiatan ini. Berikut adalah rekapitulasi pengunjung kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pelaksanaan senam lansia pada hari Minggu tanggal 31 Oktober 2021 di Lapangan Pasar Monumen Poncowati (PAKMONTI) Lampung Tengah dengan total peserta senam adalah 101 peserta dengan peserta laki-laki dan perempuan.

Tabel 1. Peserta senam lansia di PAKMONTI

No	Jenis kelamin	Jumlah peserta	Persentasi
1	Perempuan	85	84,2%
2	Laki-laki	16	15,8%

Dari tabel diatas dapat kita simpulkan bahwa pengunjung PAKMONTI kurang lebih adalah lanjut usia dengan total peserta 101. Peserta lansia dengan jenis kelamin perempuan adalah 85 peserta dengan persentase 84,2% sengankan untuk peserta lansia dengan jenis kelamin laki-laki adalah 16 peserta dengan persentase 15,8%. Berdasarkan hasil kegiatan senam lansia tersebut, di dapatai bahwa peserta lansai yang ada di wilayah PAKMONTI masih banyak yang memiliki kesadaran akan hidup sehat, hal itu ditunjukkan dengan antusias warga terutam lansia dengan adanya kegiatan senam lansia ini. Dari hasil tersebut, perlunya kegiatan ini untuk menjadi kegiatan rutin dan adanya mentor sebagai pelatih atau faislitator dalam kegiatan senam lanisa tersebut. Implementasi senam lansia sangat membantu para lansia untuk meningkatkan kebugaran mereka terutama untuk Kesehatan fisik. Hal ini didukung dari pendapat (Nuraeni et al., 2019) memaparkan bahwa senam lansia adalah serangkaian Gerakan senam yang terarah dan teratur kemudian di ikuti oleh para lansia yang pada pelaksanaanya dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan fisik atau raga secara fungsional. Dari pendapat mardius kita dapat menarik bahwa manfaat dari pelaksanaan senam lansia sangat baik untuk kebugaran fisik para lanjut usia. Berikut adalah dokumentasi dari pelaksanaan senam lansia di PAKMONTI.



Gambar 1. Pelaksanaan senam lansia di PAKMONTI

Gambar diatas adalah proses pelaksanaan senam lansia oleh dosen, mahasiswa dan para lansia di PAKMONTI, Poncowati, Terbanggi Besar, Lampung Tengah. Setelah pelaksanaan senam lansia tersebut para dosen dan mahasiswa meminta seluruh lansia untuk berkumpul dilapangan untuk pembagian hadiah dari kupon yang terpilih. Tujuan dari pemberian kupon kepada lansia adalah agar para lansia memiliki antusias yang tinggi dalam mengikuti senam. Selain itu, hadiah akan membuat mereka merasa gembira dengan adanya hadiah yang kami siapkan sehingga para lansia dikemudian hari akan selalu ingat pesan-pesan bahwa salah satu peningkatan kebugaran tubuh adalah dengan melakukan kegiatan atau aktifitas fisik sehingga Kesehatan menjadi factor yang sangat penting yang harus mereka jaga.



Gambar 2. Pembagian kupon berhadiah kepada peserta senam lansia



Gambar 3. Panitia pelaksana kegiatan PKM di PAKMONTI

Kegiatan ini mendapatkan respon positif dari para peserta baik dari panitia maupun dari team kegiatan yang ada di PAKMONTI. Pelaksanaan senam lansia dapat meningkatkan intervensi kita terhadap Kesehatan fisik terutama lansia. Penelitian yang dilakukan oleh (Kowel et al., 2016) menunjukkan hasil bahwa senam lansia memberikan energi positif kepada para lansia seperti : peningkatan kebugaran tubuh, nafsu makan yang meningkat, peningkatan mobilitas terhadap kegiatan fisik, peningkatan kualitas pernafasan, penurunan terhadap derajat atau frekuensi kelelahan pada otot, menghilangkan nyeri bahu kronis secara berkesinambungan, dan mengalami perubahan fisik secara positif pada ADL. Sedangkan menurut (Bangun & Pranata, 2019) . Menyatakan bahwa senam lansia memberikan dampak yang sangat baik untuk lansia yaitu mengurangi gangguan tidur, ketika lansia melakukan senam lansia maka kualitas tidur mereka akan lebih baik. Dari uraian hasil penelitian dari Kowel dan Hardika menunjukkan adanya berbagai manfaat dari pelaksanaan senam lansia. Hal ini mendorong kami untuk memberikan motivasi dalam kegiatan ini supaya masyarakat khususnya lanjut usia akan terus melaksanakan senam lansia secara rutin dan berkelanjutan. (Jatiningsih, 2016) lanjut usia jika melaksanakan senam ini dengan rutin maka akan meningkatkan kebugaran fisik mereka, sehingga dapat dikatakan bahwa senam ini dapat meningkatkan kinerja jantung dan menurunkan tekanan darah serta meminimalisir resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah dan menjaga elastisitasnya.

Factor-faktor yang ada dalam kegiatan ini adalah factor pendukung dan penghambat. faktor pendukung dari kegiatan ini adalah para lansia yang kooperatif dalam pelaksanaan kegiatan sehingga seluruh lansia di wilayah PAKMONTI dapat ikut langsung dalam pelaksanaan senam lansia. Selain masyarakat lansia yang kooperatif dengan kegiatan ini, hal yang sangat mendukung kegiatan ini adalah adanya manfaat yang sangat penting dalam pelaksanaan kegiatan ini. Senam merupakan kegiatan fisik yang sangat bermakna bagi tubuh. Hal ini didukung dari pernyataan (Manangkot et al., 2016) menyatakan bahwa kualitas hidup yang kurang baik biasanya dapat dilihat dari meulai berkurangnya kesehatan fisik, Kesehatan psikologis, hubungan sosial dan aspek lingkungan. Begitu banyak manfaat yang akan didapat oleh tubuh Ketika melakukan aktifitas fisik. Kegiatan yang cocok dengan kemampuan lansia dalam melaksanakan kegiatan fisik adalah dengan mengikuti kegiatan fisik seperti senam lansia.

Sedangkan factor penghambat kegiatan ini adalah untuk para lansia dengan jenis kelamin laki-laki belum memiliki kesadaran akan pentingnya kegiatan fisik yang ringan guna meningkatkan fungsi organ-organ tubuh. Dalam pelaksanaannya kami selalu melakukan support kepada seluruh lansia baik laki-laki ataupun perempuan.

Secara fisik, kegiatan ini menunjukan hasil bahwa pelaksanaan senam lansia sangat membantu masyarakat lanjut usia untuk mengurangi keluhan fisik karena factor penuaan pada organ-organ tubuh mereka seperti hipertensi dan stroke. Pada usia lanjut usia rentan terhadap penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi) hal ini dibuktikan pada penelitiannya yang menyatakan bahwa 76% dari populasi kematian merupakan akibat dari hipertensi setelah stroke dan tuberkulosis (Sundari, 2015). Dalam penelitian (Sartika et al., 2020) menyatakan bahwa olahraga dan latihan penggerakan secara rutin seperti senam lansia secara teratur dapat menanggulangi masalah akibat perubahan fungsi tubuh dan olahraga sangat berperan penting dalam pengobatan hipertensi. Selain menurunkan tekanan darah atau hipertensi pada lansia, senam lansia juga dapat menstimulasi pengeluaran hormone endorphin. Menurut (Yantina & Saputri, 2019) hormone endorphin adalah hormone yang berfungsi sebagai hormone penenang dalam tubuh sebagai obat alami yang di produksi otak sehingga melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Senam lansia menjadi solusi utama sebagai kegiatan atau aktifitas fisik yang ringan bagi lanjut usia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat membantu masalah kebugaran fisik dari lansia sehingga para lansia dapat terus meningkatkan Kesehatan tubuhnya. Dari hasil kegiatan ini, lansia disarankan agar lebih meningkatkan rasa peduli terhadap kebugaran fisik, karena hal ini dapat meningkatkan metabolisme tubuh. Dari kegiatan ini, kami menyarankan kepada seluruh lansia di PAKMONTI, Poncowati, Terbanggi Besar, Lampung Tengah untuk terus melakukan kegiatan fisik seperti senam lansia, karena senam ini terdiri dari gerakan-gerakan yang ringan namun memiliki manfaat yang sangat baik untuk kebugaran dari tubuh lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh instansi dan Lembaga yang telah membantu kelancaran kegiatan ini. Teruntuk keluarga PAKMONTI Poncowati Lampung Tengah, kami ucapkan banyak terimakasih telah membantu kelancaran dan berkenan memberikan kami kesempatan untuk melaksanakan dan memberikan pelatihan senam lansia. Kepada Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya Lampung Tengah, Dosen dan Mahasiswa terima kasih banyak untuk support tenaga dan fisik karena kita telah menyelesaikan kegiatan ini dengan sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, D. H., & Pranata, L. (2019). Pendampingan Senam Lansia dalam Meningkatkan kualitas tidur. *Journal of Character Education Society*, 2(2), 34–38. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/JCES>
- Haiti, M., Anggraini, N., & Manurung, A. (2021). Senam Menuju Lansia Sehat dan Bugar. *LOYALITAS, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 64. <https://doi.org/10.30739/loyal.v4i1.918>



- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48–55. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>
- Jatiningsih, K. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lanjut Usia Di Desa Wotgaleh Sukoharjo. *Naskah Publikasi*, 1–7.
- Kemenkes RI. (2016). SITUASI LANJUT USIA (LANSIA). *Kemenkes RI*, 10(16), 63–64.
- 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). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.10823>
- Mamitoho, R. F., Sapulete, I. M., & Pangemanan, D. H. C. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap kadar kolesterol total pada lansia di BPLU Senja Cerah Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.10845>
- Manangkot, M. V., Sukawana, I. W., & Witarsa, I. M. S. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia di Lingkungan Dajan Bingin Sading. *Community of Publishing in Nursing*, April, 24–27.
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tigkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 121–126. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4633>
- Pangaribuan, B. B. P., & Berawi, K. (2016). Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, dan Senam Aerobik dalam Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia. *Majority*, 5(4), 1–6.
- Pristianto, A., Adiputra, N., & Irfan, M. (2016). Perbandingan Kombinasi Bergantian Senam Lansia Dan Latihan Core Stability Dengan Hanya Senam Lansia Terhadap Peningkatan Keseimbangan Statis Lansia. *Sport and Fitness Journal*, 4(1), 1–15.
- 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. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>
- Sundari, M. J. S. M. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wreda Usia “Bethany” Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*.
- Yantina, Y., & Saputri, A. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara Tahun 2018. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2(1), 112–121.
- Yesiana, P. H. (2015). Pengaruh senam jantung terhadap durasi penurunan tekanan darah dan nadi istirahat pada hipertensi stadium 1. *Jurnal Ners LENTERA*, 3(1), 31–39. <https://www.neliti.com/id/publications/231959/pengaruh-senam-jantung-terhadap-durasi-penurunan-tekanan-darah-dan-nadi-istirahat>