

## Senam Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan di Posyandu Abiyoso Polkesbaya

### Elderly Exercise and Health Examination at The Abiyoso Polkesbaya Integrated Service Post

Yuni Ginarsih<sup>1</sup>, Luthfi Rusyadi<sup>2</sup>, Ira Rahayu Tiyar Sari<sup>1</sup>, Juliana Christyaningsih<sup>3\*</sup>, Ira Puspitasari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Surabaya

Jl. Karang Menjangan 12-14 Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

<sup>2</sup>Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Surabaya

Jl. Pucang Jajar Selatan 24B Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

<sup>3</sup>Jurusan Teknologi Laboratorium Medis, Politeknik Kesehatan Surabaya

Jl. Karangmenjangan 18A Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: juliana.christy123@gmail.com

**Abstrak:** Senam dan pemeriksaan kesehatan merupakan kegiatan rutin Posyandu lansia, karena lansia seringkali mengalami penurunan kesehatan karena penuaan alami tubuh dan mungkin juga karena adanya penyakit kronis. Oleh karena itu, lansia memerlukan perhatian khusus dalam hal layanan kesehatan, program kebugaran, serta layanan dukungan sosial dan psikologis, yang bermanfaat untuk memantau kesehatan lansia secara rutin. Posyandu Lansia Abiyoso Polkesbaya merupakan posyandu binaan Poltekkes Kemenkes Surabaya yang dibentuk di bulan Mei 2023, dimana para kader posyandu masih memerlukan bimbingan dalam melaksanakan tugasnya termasuk dalam memimpin senam lansia dan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan Posyandu Lansia Abiyoso Polkesbaya diadakan pada 2 Agustus 2023, yang berlokasi di Laboratorium Terpadu Poltekkes Kemenkes Surabaya. Kegiatan posyandu diikuti oleh 54 lansia yang bertempat tinggal di RW 1 dan RW 2 Kelurahan Kertajaya Kecamatan Gubeng Surabaya. Pengukuran kadar glukosa darah dilakukan menggunakan alat *Point Of Care Test* (POCT) sebagai alat pemeriksaan glukosa darah acak secara cepat. Lansia terbanyak adalah perempuan (78%) dan terdapat 9 dari 54 lansia (17%) memiliki kadar glukosa tinggi sehingga memiliki potensi mengalami hipertensi. Kondisi tersebut dapat dicegah jika lansia melakukan senam secara rutin agar kondisi lansia menjadi bugar dan sehat.

**Kata kunci:** Senam Lansia, Pemeriksaan Kesehatan, Posyandu Lansia Abiyoso Polkesbaya

**Abstract:** *Gymnastics and health checks are routine activities of the elderly integrated service post because the elderly often experience a decline in health due to the natural aging of the body and may also be due to chronic diseases. Therefore, the elderly need special attention in terms of health services, fitness programs, and social and psychological support services, which are useful for monitoring the health of the elderly regularly. The Abiyoso Polkesbaya elderly integrated service post is an integrated service post assisted by Poltekkes Kemenkes Surabaya which was formed in May 2023, where cadres of the integrated service post still need guidance in carrying out their duties, including leading elderly gymnastics and medical examinations. The Abiyoso Polkesbaya Elderly integrated service post activity will be held on August 2, 2023, located at the Poltekkes Integrated Laboratory of the Ministry of Health Surabaya. The integrated service post activity was attended by 54 elderly people residing in RW 1 and RW 2 Kertajaya Village, Gubeng District, Surabaya. Measurement of blood glucose levels is carried out using the Point Of Care Test (POCT) tool as a tool for rapid random blood glucose checks. The most elderly are women (78%) and there are 9 out of 54 elderly (17%) have high glucose levels so they have a potential tendency to experience hypertension. This condition can be prevented if the elderly do gymnastics regularly so that the condition of the elderly becomes fit and healthy.*

**Keywords:** *Gymnastics, Health examination, Elderly Integrated Service Post*

## PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang berada dalam masa peningkatan usia yang tidak jarang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan fisik dan fungsi kognitif (Falentina Tarigan et al., 2021; Suminar et al., 2023). Berdasarkan WHO, lansia diklasifikasikan menjadi 4 kelompok antara lain rentang usia 45-60 tahun (middle age atau usia pertengahan), rentang usia 60-75 tahun (*elderly* atau usia lanjut), rentang usia 75-90 (*old* atau tua), dan rentang usia lebih dari 90 tahun (*very old* atau tua sekali) (Akbar et al., 2021). Di Indonesia, pada tahun 2020 jumlah lansia diperkirakan sebanyak 11,34 persen atau sekitar 28,8 juta jiwa. Angka harapan hidup penduduk di Jawa Timur terus mengalami peningkatan. Pada rentang tahun 2010-2015, angka harapan hidup mencapai 71,9 tahun dan meningkat pada rentang tahun 2015-2020 yakni mencapai 73,2 tahun (Utomo, 2019). Perubahan bentuk dan fungsi organ tubuh dapat terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Hal tersebut mengakibatkan terjadinya penurunan kekebalan tubuh (Akbar et al., 2020; Wiyanti et al., 2022; Akbar, 2020; Wiyanti, 2022). Dengan demikian, kesehatan lansia menjadi faktor utama dalam meningkatkan angka harapan hidup. Kesehatan lansia dapat diupayakan melalui pemenuhan pelayanan kesehatan (Wiliyanarti, 2018).

Senam lansia dapat dilakukan sebagai olahraga alternatif untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran lansia (Handayani et al., 2020). Senam lansia membantu menangkal radikal bebas yang dapat meningkatkan fungsi organ tubuh dan juga mental seperti peningkatan fungsi otot jantung, meminimalisir keropos fungsional akibat penyakit kardiovaskular, serta dapat meningkatkan sirkulasi darah yang mengakibatkan kelancaran distribusi oksigen dan asupan nutrisi sehingga otak dapat berfungsi secara optimal yang berpengaruh pada peningkatan kualitas daya ingat dan peningkatan aktivitas faktor pertumbuhan saraf (*Nerve Growth Factor*). Pelaksanaan senam lansia secara rutin efektif dalam peningkatan kualitas kesehatan lansia (Rohmawati et al., 2020; Falentina Tarigan et al., 2021; Karunianingtya & Kumaat, 2021;

Artama et al., 2022; Rohmawati, 2020; Falentina Tarigan, 2021; Karunianingtya, 2021; Artama, 2022).

Terdapat 3 (tiga) jenjang pelayanan kesehatan untuk lansia antara lain pelayanan kesehatan lansia di tingkat masyarakat yakni posyandu lansia, pelayanan kesehatan lansia di tingkat dasar yakni puskesmas, dan pelayanan kesehatan lansia di tingkat lanjutan yakni rumah sakit (Asiah et al., 2021). Pemenuhan pelayanan kesehatan pada lansia dapat dilakukan salah satunya melalui posyandu lansia (Putri & Suhartiningsih, 2020). Posyandu lansia dibentuk oleh masyarakat serta pemerintah sebagai sarana pelayanan kesehatan untuk lansia dan mengutamakan upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatannya (Tuanaya et al., 2018; Ningsih et al., 2022; Tuanaya, 2018; Ningsih, 2022). Upaya promotif yang dimaksud adalah upaya untuk meningkatkan kesehatan pada lansia dan dapat dilakukan melalui penyuluhan kesehatan serta konseling. Upaya preventif merupakan upaya untuk mencegah terjadinya penyakit. Contoh upaya preventif adalah dengan pemeriksaan kesehatan secara berkala dan juga menjaga kesehatan dan kebugaran lansia (Halimsetiono, 2021).

Posyandu Lansia Abiyoso Polkesbaya merupakan posyandu binaan Poltekkes Kemenkes Surabaya untuk RW 1 dan 2 kelurahan Kertajaya kecamatan Gubeng Kota Surabaya, dengan SK Lurah Kertajaya no 410/06/436.9.8.4/2023 tertanggal 28 Februari 2023. Para kader yang ditugaskan pada posyandu lansia masih memerlukan bimbingan tim Pengabdi Poltekkes Kemenkes Surabaya dan pihak Puskesmas Pucang Sewu Surabaya dalam melaksanakan tugas seperti memimpin senam lansia dan melakukan pemeriksaan kesehatan sederhana.

Berdasarkan uraian di atas, diperlukan kegiatan senam lansia dan pemeriksaan kesehatan di Posyandu Lansia Abiyoso Polkesbaya untuk memantau dan meningkatkan kualitas kesehatan pada lansia.

## METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan Posyandu Lansia Abiyoso Polkesbaya diadakan pada tanggal 2 (dua)

Agustus 2023, yang berlokasi di Laboratorium Terpadu Poltekkes Kemenkes Surabaya. Kegiatan posyandu diikuti oleh 54 lansia yang bertempat tinggal di RW 1 dan RW 2 Kelurahan Kertajaya Kecamatan Gubeng kota Surabaya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi senam lansia dan pemeriksaan kesehatan diantaranya konsultasi dan pemeriksaan glukosa darah.

Pengukuran kadar glukosa darah dilakukan menggunakan alat *Point Of Care Test (POCT)* sebagai alat pemeriksaan glukosa darah acak secara cepat (Christyaningsih et al., 2023). Metode pelaksanaan kegiatan yang dipakai adalah dengan memberikan pelayanan meliputi:

1. Tahap persiapan: ketua posyandu membuat undangan para lansia di wilayah RW 1 dan 2 kelurahan Kertajaya kecamatan Gubeng Kota Surabaya,
2. Tahap pelaksanaan: tim pengabdian menyiapkan ruangan, fasilitas pelayanan Kesehatan dan senam,
3. Tahap monitoring: tim pengabdian melakukan monitoring kesehatan anggota Posyandu secara kontinyu,

4. Tahap evaluasi, tindak lanjut kegiatan pengabmas: jika ada gangguan kesehatan anggota Posyandu lansia, dapat ditindaklanjuti karena Posyandu lansia dibawah binaan Puskesmas Pucang Sewu kota Surabaya.

Kontribusi partisipasi mitra dalam hal ini menyediakan fasilitas ruangan dan kesediaan lansia untuk hadir pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Metode pengumpulan dan pengolahan data dilakukan dengan cara mengambil darah lansia untuk memeriksa kadar glukosa darah acak, setelah itu data yang diperoleh dinyatakan dalam persen.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Posyandu Lansia Abiyoso Polkesbaya pada tanggal 2 Agustus 2023 diikuti oleh 52 anggota yang berdomisili di wilayah RW 1 dan 2 Kelurahan Kertajaya Kecamatan Gubeng kota Surabaya dengan karakteristik pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1, data menunjukkan 42 dari 54 warga lansia yang mengikuti senam, terbanyak adalah perempuan (78%).

**Tabel 1.** Karakteristik Partisipan Senam Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan di Posyandu Abiyoso Polkesbaya

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	12	22
Perempuan	42	78

**Tabel 2.** Hasil Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah Acak di Posyandu Abiyoso Polkesbaya

Hasil Pemeriksaan Glukosa Darah Acak	Jumlah	Persentase (%)
Tinggi (>200 mg/dL)	9	17
Normal (<200 mg/dL)	45	83



**Gambar 1.** Tim Pengabdian Masyarakat dan Anggota Posyandu Lansia Abiyoso Polkesbaya



**Gambar 2.** Pemeriksaan Kesehatan Lansia





Gambar 3. Senam Lansia

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa masih ada 9 dari 54 lansia yang memiliki kadar glukosa tinggi diatas 200 mg/dL. Pemeriksaan kadar glukosa darah dilakukan setelah pelaksanaan senam lansia Lansia yang menderita penyakit DM, ada kecenderungan memiliki hipertensi, sehingga lansia harus menjaga konsentrasi glukosa darahnya dalam kondisi baik. Kadar glukosa darah acak yang tinggi pada lansia yang menderita penyakit DM, sehingga pada saat konsultasi disarankan untuk menjaga pola makan sesuai prinsip 3 J yaitu; sesuai jenis, jumlah dan jam konsumsi makanan yang disarankan ahli gizi dan melakukan sesuai saran dokter, misalnya meminum obat secara rutin dan lainnya. Ada batasan makanan yang boleh dikonsumsi penderita lansia yang disampaikan saat konsultasi.

Beberapa manfaat senam bagi lansia meliputi :

1. Pemenuhan kebutuhan tidur: Dengan melakukan senam lansia secara rutin, peningkatan kebutuhan tidur dapat terpenuhi (Hardika & Pranata, 2019).
2. Mengurangi gejala gangguan tidur: Dengan melakukan senam lansia minimal satu minggu sekali selama 15 menit dapat berpengaruh dalam meningkatkan kesegaran jasmani lansia (Hardika & Pranata, 2019).
3. Meningkatkan kesehatan mental: Olahraga yang dilakukan oleh lansia dapat meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi risiko penyakit kronis serta gangguan mental (Dongoran et al., 2021).
4. Meningkatkan tenaga: Senam lansia berpengaruh dalam relaksasi tubuh sehingga

meminimalisir kecemasan dan ketegangan yang dapat membuat lansia dapat mengatasi stress dan tekanan hidup (Dongoran et al., 2021).

Senam bugar lansia sangat mudah dilakukan, dapat juga menurunkan tekanan darah (Yunding et al., 2021). Keluarga yang memiliki lansia sebaiknya mengetahui cara melakukan senam secara teratur dan menggunakannya sebagai strategi pencegahan untuk menjaga kualitas kesehatan lansia.

### SIMPULAN

Senam lansia dan pemeriksaan kesehatan di Posyandu Lansia Abiyoso Polkesbaya dilakukan untuk memantau dan meningkatkan kualitas kesehatan pada lansia. Dari hasil pemeriksaan didapatkan lansia terbanyak adalah perempuan (78%) dan terdapat 9 dari 54 lansia (17%) memiliki kadar glukosa tinggi sehingga memiliki kecenderungan hipertensi. Kondisi tersebut dapat dicegah jika lansia melakukan senam dengan teratur. Tim pengabdian sebagai konsultan dan pendamping kader dapat memantau kesehatan anggota posyandu lansia secara kontinyu.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pengurus Posyandu Lansia Abiyoso Polkesbaya atas kesempatan yang telah diberikan untuk tim pengabdian dalam melaksanakan Pengabdian Masyarakat secara Mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Wawasan Kesehatan*, 5(2), 35–42.
- Artama, S., Wawomeo, A., & Tokan, P. K. (2022). Penerapan Terapi Kognitif dan Senam Lansia dalam Upaya Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Lansia di Masa Pandemi Covid 19. *Mitra Mahajana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 111–120.
- Asiah, N., Putra, H. A., & Surya, R. (2021). Pelaksanaan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia Oleh Kader Di Wilayah Kerja Puskesmas Seulimeum Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Biology Education*, 9(1), 42–50.
- Christyaningsih, J., Waluyo, K. O., Museyaroh, M., Pengge, N. M., Endarini, L. H., Suliati, S., & Hindaryani, N. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Warga Panti Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa, Sambikerep, Surabaya. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Beguai Jejama*, 4(1), 9–15.
- Dongoran, M. F., Lahinda, J., & Nugroho, A. (2021). Pembinaan Kesehatan Mental Dengan Intervensi Senam Yoga Pada Warga Binaan Lapas II B Merauke. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 2(1), 6–12.
- Falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Sinaga, W. N. (2021). Pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 440–444.
- Halimsetiono, E. (2021). Pelayanan Kesehatan pada Warga Lanjut Usia. *KELUWIH: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(1), 64–70.
- 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.
- 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. *J. Kesehat. Olahraga*, 9(3), 131–140.
- Ningsih, E. S., Aisyah, S., Rohmah, E. N., & Sandana, K. N. S. (2022). Peningkatan Peran Kader Dalam Posyandu Lansia. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(Special Issues 1), 191–197.
- Putri, M. A., & Suhartiningih, S. (2020). Pembinaan kader lansia dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan lansia. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 304–308.
- Rohmawati, R., Sari, R. Y., Faizah, I., & Soleha, U. (2020). Efektivitas Senam Bugar Terhadap Insomnia Pada Lansia di Kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah*, 15(1), 58–65.
- Suminar, E., Widiyawati, W., Nikmah, N., & Inayah, Z. (2023). Penyuluhan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Di Panti Jompo Lestari. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 3(01), 14–18.
- Tuanaya, F. H. A., Wahyuni, D., & Zulkarnain, E. (2018). Upaya Promotif Petugas Kesehatan dalam Pelaksanaan Posyandu Lansia di Puskesmas Mangli Kabupaten Jember. *Multidisciplinary Journal*, 1(1), 11–16.
- Utomo, A. S. (2019). Status Kesehatan Lansia Berdayaguna. *Media Sahabat Cendekia*.
- Wiliyanarti, P. F. (2018). *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*. UMSurabaya Publishing.
- Wiyanti, S. W., Mujiwati, M., & Fitriyanti, F. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Penggunaan Gigi Tiruan Sebagai Solusi Hidup Sehat Berkualitas Bagi JELITA & LOLITA di Posyandu Lansia Matahari Kelurahan Gunung. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Beguai Jejama*, 3(2), 41–49.

Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 3(1), 23–32.