



Terapi Aktivitas Kelompok Lansia dengan Senam Lansia dan Pengukuran Tekanan Darah di Panti Lanjut Usia Lydia di Kota Tomohon

Activity Therapy for the Elderly Group with Elderly Gymnastics and Blood Pressure Measurement at Lydia Nursing Home in Tomohon City

Stella Rasu^{1*}, Eireine Maria Pandoh², Kansia A. Terok³, Sr.Monika Suparlan⁴

^{1*} Prodi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon, Indonesia

² Prodi Informatika Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon, Indonesia

³ Prodi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon, Indonesia

⁴ Prodi Administrasi Rumah Sakit, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon, Indonesia

*Email korespondensi : mariairenpandoh@gmail.com

Article History:

Received: Oktober 17, 2024;

Revised: Oktober 30, 2024;

Accepted: November 10, 2024;

Published : November 14, 2024;

Keywords: activity therapy, orphanage, psychosocial welfare.

Abstract: *The Lydia Elderly Home in Tomohon City, operating under the Kasih Agape Family Foundation, serves as a sanctuary for seniors facing a myriad of health challenges, including hypertension and Alzheimer's dementia. The serene and temperate environmental conditions present a conducive backdrop for health interventions. This study aims to assess the effectiveness of group activity therapy through elderly exercise in managing blood pressure and enhancing the quality of life for seniors afflicted with Alzheimer's dementia. A situational analysis and policy identification were conducted to design an appropriate intervention program. Preliminary findings indicate that an elderly individual with a history of hypertension exhibited a reduction in blood pressure following participation in elderly exercise. Additionally, there were signs of improved psychosocial well-being and a decrease in dementia symptoms among other participants. Conclusion: Elderly exercise as a group activity therapy demonstrates significant potential in managing blood pressure and improving the psychosocial well-being of the elderly at the Lydia Elderly Home. This program offers a holistic approach that supports the physical and mental health of the elderly, which is crucial for integration into the home's daily regimen.*

Abstrak

Panti Lanjut Usia Lydia di Kota Tomohon, yang berada di bawah naungan Yayasan Keluarga Kasih Agape, menjadi rumah bagi lansia yang mengalami berbagai tantangan kesehatan, termasuk hipertensi dan demensia Alzheimer. Kondisi lingkungan yang asri dan sejuk memberikan potensi yang baik untuk intervensi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas senam lansia sebagai terapi aktivitas kelompok dalam mengelola tekanan darah dan memperbaiki kualitas hidup lansia yang mengidap demensia Alzheimer. Hasil awal menunjukkan bahwa satu lansia dengan riwayat hipertensi mengalami penurunan tekanan darah setelah mengikuti senam lansia. Selain itu, terdapat indikasi peningkatan kesejahteraan psikososial dan penurunan gejala demensia pada peserta lainnya. Senam lansia sebagai terapi aktivitas kelompok menunjukkan potensi yang signifikan dalam mengelola tekanan darah dan memperbaiki kesejahteraan psikososial lansia di Panti Lanjut Usia Lydia. Program ini menawarkan solusi holistik yang mendukung kesehatan fisik dan mental lansia, yang penting untuk diintegrasikan dalam kegiatan harian panti.

Kata Kunci: terapi aktivitas, Panti, kesejahteraan psikososial.

1. PENDAHULUAN

Angka harapan hidup manusia Indonesia semakin meningkat sejalan dengan meningkatnya taraf hidup dan pelayanan Kesehatan. Kondisi ini membuat populasi orang berusia lanjut di Indonesia semakin tinggi. Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 1998 (*Life in the 21 th Century, A Viddion for All*), angka harapan hidup orang Indonesia meningkat dari 65 tahun (1997) menjadi 73 tahun (2025). Kondisi ini akan menempatkan Indonesia pada urutan ke-3 yang memiliki populasi lanjut usia terbanyak di dunia pada tahun 2020, setelah Cina dan India (Tri et al.,2022)

Perubahan yang terjadi pada lansia diantaranya adalah perubahan fisiologis, fungsional, kognitif, dan Psikososial, selain perubahan tersebut pada usia lansia juga sering terjadi berbagai macam masalah diantaranya masalah ekonomi, sosial, kesehatan, psikososial (Bustan, 2017).

Pada lanjut usia kekuatan mesin pompa jantung juga berkurang. Berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan. Dengan Latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah bisa Kembali lancar. Jika dilakukan secara teratur akan memberikan dampak yang baik bagi lanjut usia terhadap tekanan darahnya (Maryam, 2008).

Dari permasalahan yang dapat dialami oleh lansia tersebut dapat menimbulkan berbagai keluhan kesehatan diantaranya adalah kejadian Hipertensi yang dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomer tiga yang paling berbahaya setelah strok dan tuberkulosis yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia (Ria Fajar Nurhastuti, 2022).

Kelompok lansia merupakan kelompok umur yang rentan terkena hipertensi. Walaupun peningkatan tekanan darah merupakan bagian normal dari proses penuaan, namun kondisi ini tetap harus mendapatkan pengelolaan dengan baik agar tidak mengarah kepada penyakit lain yang lebih serius atau terjadinya kerusakan organ vital yang lain. Pengelolaan hipertensi pada lansia dapat menurunkan morbidity dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular (Ramadhani & Santik, 2022).

Senam lansia merupakan salah satu terapi nonfarmakologis dengan bentuk olahraga aerobik yang bermanfaat bagi para lanjut usia. Senam lansia yang teratur dapat membantu menjaga keseimbangan tekanan darah (Sunkudon et al., 2015). Tujuan dari senam lansia antara lain untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, koordinasi tubuh, memelihara kesehatan. Selain itu senam lansia juga dapat menunda perubahan fisiologis yang biasanya terjadi pada proses penuaan (Sanley, 2007). Senam lansia dapat menurunkan tekanan darah

terhadap lansia jika dilakukan 30 menit treatment selama 2 kali dalam 4 minggu (Hernawan & Rosyid, 2017).

Aktivitas fisik dan olahraga yang cukup dan teratur merupakan salah satu cara yang efektif dan terbukti dapat membantu menurunkan hipertensi. Aktivitas fisik yang teratur dan cukup dapat menguatkan otot jantung sehingga jantung dapat memompa lebih banyak darah dengan usaha yang minimal. Efeknya, kerja jantung menjadi lebih ringan sehingga hambatan pada dinding arteri berkurang. Dengan demikian, tekanan darah pun mengalami penurunan (Murdi & Kartika, 2022).

2. METODE

Pada Kegiatan pengabdian Masyarakat ini memiliki tahapan-tahapan perencanaan :

1. Melakukan analisis situasi untuk memepelajari masalah-masalah kesehatan yang ada di lingkungan Panti Lanjut Usia Lydia Kota Tomohon.
2. Menyusun proposal untuk Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institusi Pendidikan dan mendapatkan penugasan dari ketua UPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon.
3. Tahap selanjutnya tentang pelaksanaan metode yakni dilakukan dengan bentuk ceramah dan tanya jawab antara tim PKM dari STIKES Gunung Maria Tomohon dan Masyarakat/peserta.
4. Setelah disetujui, kegiatan pengabdian dilakukan dengan bentuk games sekaligus dengan demonstrasi Bersama seluruh Masyarakat yang hadir baik mereka yang dari Panti Lanjut Usia Lydia Kota Tomohon maupun dosen dan mahasiswa dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon.

Proses penyusunan proposal adalah sebagai berikut :

1. Tahap Awal: ini adalah tahap awal kegiatan dengan melakukan survei lokasi kegiatan pengabdian untuk menemukan ide kegiatan pengabdian yang sesuai dengan tepat sasaran yakni mereka yang berada di lingkup panti social tuna grahita tomohon.
2. Tahap Identifikasi: setelah melakukan survei dan menemukan lokasi kegiatan pengabdian, masalah yang harus diselesaikan diidentifikasi oleh tim.
3. Tahap Persetujuan Kegiatan: setelah mengidentifikasi kebutuhan yang menjadi masalah, penulis dan tim mengajukan usulan secara non-resmi kepada pemimpin Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon.

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode sosialisasi, demonstrasi, intervensi berupa pengukuran tekan darah pada lansia yang berada di Panti Lanjut Usia Lidya Tomohon

langsung dalam bentuk senam yang ditujukan untuk menstimulasi motorik setiap orang lanjut usia yang berada di Panti Lanjut Usia Lydia Tomohon. Di akhir kegiatan, diberi kesempatan kepada seluruh pasien yang berada di Panti Lanjut Usia Lydia Tomohon untuk senam dan bertanya, juga berinteraksi secara langsung dengan seluruh Dosen dan mahasiswa yang hadir dalam kegiatan pengambilan tersebut.

3. HASIL

Para lansia di Panti Usia Lydia Kota Tomohon mengalami gejala *demensia alzheimer*. Hal tersebut dikarenakan aktivitas para lansia yang setiap harinya hanya makan, duduk, tidur dan beribadah, sehingga membuat lansia tetap memiliki waktu luang tanpa adanya kegiatan. Hal tersebut mengakibatkan adanya pertengkaran diantara para lansia hanya karena masalah dalam hal percakapan, contohnya saat lansia lupa meletakkan barang sehingga menuduh rekannya yang mengambil. Kondisi para lansia yang mengidap *demensia Alzheimer* semakin lama dapat mengakibatkan hambatan kognitif yang parah sebab para lansia menghabiskan waktu luangnya dengan tidur dibandingkan melakukan aktivitas fisik (Abdillah, 2019).

Aktivitas fisik dan Latihan olahraga sangat penting dilakukan secara rutin dan teratur oleh lansia terutama yang menderita hipertensi untuk membantu efisiensi kerja jantung. Permeabilitas membrane meningkat pada otot yang berkontraksi, sehingga saat senam teratur dapat memperbaiki pengaturan tekanan darah. Senam dapat membantu memperbaiki profil lemak darah, menurunkan kolestrol total, *low Density Lompoprotein (LDL)*, *trigleserida* dan menaikkan *High Density Lipoprotein (LDL)* serta memperbaiki system hemostatik dan tekanan daran (Oktaviani, Purwono & Ludiana, 2021).

Panti Lanjut Usia Lydia Tomohon, berlokasi di jalan kasuang, kelurahan matani satu, kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon, Sulawesi Utara. Panti Lanjut Usia Lydia Tomohon merupakan salah satu Lembaga kesejahteraan Masyarakat yang khusus menampung, menjaga dan merawat orang tua atau mereka yang lanjut usia (lansia) yang membutuhkan bantuan. Panti Lanjut Usia Lydia Tomohon memiliki peran penting dalam membantu lansia untuk memenuhi kebutuhan hidup dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Panti Lanjut Usia Lydia Tomohon juga membantu lansia yang tidak tinggal bersama keluarga karena kesibukan atau perubahan nilai-nilai keluarga.



Gambar 1. Kegiatan Senam Lansia di Panti Lanjut Usia Lidya Tomohon



Gambar 2. Penyuluhan di Panti Lanjut Usia Lidya Tomohon

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Panti Lanjut Usia Lydia Kota Tomohon bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, khususnya dalam mengatasi masalah kesehatan yang dihadapi, seperti demensia Alzheimer dan hipertensi. Melalui tahapan perencanaan yang sistematis, mulai dari analisis situasi hingga pelaksanaan kegiatan,

tim dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon berhasil merancang program yang tepat sasaran.

Dengan adanya program ini, diharapkan para lansia dapat lebih aktif dan terlibat dalam kegiatan sehari-hari, sehingga kualitas hidup mereka dapat meningkat. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif tidak hanya bagi lansia di Panti Lanjut Usia Lydia, tetapi juga bagi mahasiswa dan dosen yang terlibat, dalam hal pengalaman dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan lansia.

DAFTAR REFERENSI

- Abdillah, A. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Perilaku Pencegahan Demensia pada Lansia. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871, 1(1), 63–70.* <https://doi.org/10.36089/nu.v1i1.109>
- Anggraini, D., & Ernawati. (2021). Kegiatan Kampanye Demensia & Pencegahannya di Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera Teratai Cengkareng Timur. *Abdimas Mutiara, 2, 40–45.* file:///C:/Users/hp/Downloads/1803-Article Text-5490-1-10-20210318 (1).pdf
- Bustan. (2017). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular.* Rineka Cipta.
- Elsi, dkk. (2024). *Lansia bebas kepikunan melalui gardening therapy bunga krisan di Panti Lanjut Usia Lydia Kota Tomohon.* *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan Vol 8, No.1, hal 0113-0119*
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan, 10(1), 26–31.*
- Kemenkes. (2015, Februari). *Situasi Lanjut Usia di Indonesia.*
- Maryan, S. (2012). *Mengenal Usia Lanjut Perawatannya.* Jakarta: Salemba Medika.
- Murti, A. T., & Kartika, R. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan), 1(2).*
- Priastana, I. K. A., & Nurmalisyah, F. F. (2020). Faktor Risiko Kejadian Demensia Berdasarkan Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist), 15(2), 279–282.* <https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i2.745>
- Ria Fajar Nurhastuti. (2022). Pengaruh Senam Lansiat terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Josari Kecamatan Jetis Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Delima Harapan, 9, 184–188.*

- RISKESDAS. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ramadhani, A. I., & Santik, Y. D. P. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 1–6.
- Sunkudon, M. C., Palandeng, H., & Kallo, V. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Pada Kelompok Lansia Gmim Anugerah Di Desa Tumaratas 2 Kec. Langowan Barat Kab. Minahasa. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Tri, A., Ningsih, M., & Kartika, R. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada
- Widyastuti, R. H., Andriany, M., Ulliya, S., & Rachma, N. (2019). Gardening Therapy: Alternatif Tindakan dalam Mencegah Progresivitas Demensia pada Lansia di Panti Wreda. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 3(2), 293. <https://doi.org/10.30595/jppm.v3i2.4053>