

## PENINGKATAN KESADARAN MASYARAKAT TENTANG KESEHATAN LANSIA DENGAN MELAKUKAN PENGECEKAN KESEHATAN LANSIA DAN MENGAJAK SENAM LANSIA

Ni Putu Eka Pratiwi<sup>1)</sup>, I Made Dwiky Priyatna<sup>2)</sup>, Ni Kadek Anggi Dwi  
Karisma<sup>3)</sup>, Putu Fajar Kartika Lestari<sup>4)</sup>

Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email : [ekkapratiwi@unmas.ac.id](mailto:ekkapratiwi@unmas.ac.id)

### ABSTRAK

Pandemi Covid-19 yang menyebar sejak bulan Maret tahun 2020 menyebabkan munculnya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kondisi tersebut menimbulkan berbagai perubahan terkait upaya penanggulangan permasalahan kesehatan. Penduduk lansia mengalami penurunan kesehatan karena fungsi tubuh mengalami penurunan yang disebabkan oleh bertambahnya usia, salah satunya adalah mengalami kenaikan tekanan darah. Selain itu, usia bertambah akan mengakibatkan kurangnya daya tahan tubuh sehingga meningkatkan faktor resiko berbagai masalah kesehatan. Salah satu cara untuk memperbaiki kesehatan lansia adalah dengan melakukan senam lansia. Senam lansia membuat tubuh agar tetap bugar dan tetap segar sehingga dapat menghambat proses *degenerative* atau penuaan. Tujuan dari program pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi masyarakat di Desa Subamia tentang pentingnya menjaga kesehatan serta kebugaran jasmani. Metode yang dilakukan dengan cara pemberian informasi dilakukan secara langsung kepada individu.

**Kata Kunci:** Covid-19, Kesehatan Lansia, Senam Lansia

### ANALISIS SITUASI

*Coronavirus Disease* 2019 (COVID -19) merupakan suatu penyakit yang disebabkan oleh *strain coronavirus* baru (SARS-CoV-2) yang muncul di Wuhan, Hubei, Cina pada Desember 2019. Penggunaan istilah COVID-19 diresmikan oleh WHO pada tanggal 11 Februari 2020 (WHO,2020). Gorbalenya dkk., (2020) menyatakan COVID-19 mirip dengan influenza dan umumnya dikaitkan dengan infeksi saluran pernapasan bagian atas, yang tanda dan gejalanya biasanya meliputi demam, sakit kepala, dan batuk. Penularan terjadi melalui percikan air akibat batuk atau bersin (*droplet*) dari penderita COVID-19. Menurut Susilo dkk., (2020), virus ini menginfeksi manusia ketika *droplet* tersebut dihirup atau disentuh sehingga akan menempel pada selaput lendir mata, mulut, hidung, dan saluran napas termasuk paru-paru Susilo dkk., (2020).

Selama masa pandemi COVID-19, para lansia menjadi perhatian khusus, mengingat rentannya kondisi dan kesehatan imun tubuh lansia yang menurun sehingga rentan terinfeksi virus COVID-19. Peran posyandu lansia sangatlah penting dalam menjaga kesehatan lansia, meskipun selama masa pandemic COVID-19, posyandu lansia masih melakukan kegiatan yang semestinya dengan menerapkan protocol kesehatan untuk mencegah penyebaran virus corona. Dalam masa pandemic COVID-19 banyak kegiatan yang tidak dapat berjalan dan harus menyesuaikan protocol

kesehatan dalam pelaksanaannya. Salah satunya kegiatan tersebut adalah penyuluhan kesehatan lansia di masyarakat. Begitu pula dengan keadaan lansia di Desa Subamia yang terletak di Kabupaten Tabanan. Berdasarkan observasi yang kami lakukan di 4 banjar di Desa Subamia yaitu Banjar Ambal-Ambal, Banjar Dencarik, Banjar Bale Agung, Banjar Kelong. Bahwa sebagian besar lansia di desa ini menderita penyakit seperti, diabetes mellitus, hipertensi kolesterol, dan asam urat. Pada masa pandemi COVID-19 posyandu lansia kurang berjalan dengan lancar sehingga tidak adanya pemeriksaan dini mengenai penyakit yang diderita para lansia. Pandemi COVID-19 membuat para lansia tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya. Kurangnya aktivitas membuat daya tahan tubuh lansia menjadi berkurang.

### **PERUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan analisis situasi diatas, dapat dirumuskan permasalahan bagaimana upaya meningkatkan kesehatan lansia serta meningkatkan kebugaran lansia di Desa Subamia.

### **SOLUSI YANG DIBERIKAN**

Berdasarkan perumusan masalah yang diangkat dan hasil dari observasi. Adapun beberapa solusi yang dapat pelaksana berikan adalah sebagai berikut :

1. Memberikan pelayanan berupa pengecekan tekanan darah kepada lansia. Dimana pengecekan ini berfungsi untuk mengetahui dan mendeteksi adanya kemungkinan atau resiko terjadinya hipertensi pada lansia.
2. Melakukan pengecekan gula darah pada lansia. Hal ini dilakukan untuk menilai kadar gula darah sehingga dapat mendeteksi resiko terjadinya penyakit diabetes mellitus, serta untuk memantau pengobatan bagi lansia yang mengalami diabetes mellitus.
3. Pelaksanaan senam lansia yang bertujuan untuk mencegah atau melambatkan kehilangan daya gerak dan mengaktifkan sendi pada lansia.

### **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini secara umum dilakukan oleh tim pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam meningkatkan kesehatan gigi dan mulut masyarakat di Desa Subamia.

1. Persiapan, pada tahap ini tim pelaksana pengabdian masyarakat melakukan observasi di Desa Subamia untuk mengetahui tingkat kesehatan lansia, serta menghubungi kader di masing-masing banjar.
2. Kegiatan, tim pelaksana memberikan edukasi tentang pentingnya kesehatan lansia kepada masyarakat khususnya lansia di setiap banjar di Desa Subamia serta mengajak senam lansia.
3. Evaluasi, melakukan pendampingan kepada kader kesehatan di setiap banjar mengenai pentingnya kesehatan pada lansia serta membantu kader mengecek

kesehatan lansia seperti mengecek tekanan darah, kolesterol, dan pengecekan gula darah serta melakukan senam lansia

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan lansia dan senam lansia di Desa Subamia telah terlaksana dengan baik dengan persentase pelaksanaan sebesar 100% serta berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini pun telah dapat dirasakan oleh balita dan lansia di Desa Subamia. Berikut ini disajikan data terkait tingkat ketercapaian program yang telah dilaksanakan oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat.

### **Memberikan Informasi Terkait Kesehatan Lansia Serta Melaksanakan Pemeriksaan Kesehatan Kepada Lansia.**

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 4 hari di 4 banjar berbeda yang terletak di Desa Subamia. Pelaksanaan pada Banjar Dencarik dilaksanakan pada Selasa, 9 Agustus 2022, Banjar Bale Agung dilaksanakan pada Rabu, 10 Agustus 2022, Banjar Kelong dilaksanakan pada Jumat, 12 Agustus 2022 dan Banjar Ambal-Ambal pada Sabtu, 13 Agustus 2022. Waktu pelaksanaan berkisar dari pukul 09.00-09.30 WITA. Dalam kegiatan ini kami memberikan edukasi tentang penyuluhan mengenai kesehatan lansia seperti, pengecekan gula darah, kolesterol serta tekanan darah. Pemberian informasi dilakukan secara langsung kepada individu. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman akan pentingnya menjaga kesehatan serta mengedukasi masyarakat di Desa Subamia mengenai pentingnya menjaga kesehatan sedini mungkin sehingga masyarakat dapat lebih peduli mengenai kesehatan mereka.



Gambar 1. Kegiatan memberikan edukasi kepada lansia tentang kesehatan lansia serta membantu kader melakukan pengecekan kesehatan kepada lansia.

### **Melaksanakan Kegiatan Senam Lansia.**

Pelaksanaan kegiatan ini juga dilakukan selama 4 hari di 4 banjar berbeda yang terletak di Desa Subamia. Pelaksanaan pada Banjar Dencarik dilaksanakan pada Selasa, 9 Agustus 2022, Banjar Bale Agung dilaksanakan pada Rabu, 10 Agustus 2022, Banjar Kelong dilaksanakan pada Jumat, 12 Agustus 2022 dan Banjar Ambal-Ambal pada Sabtu, 13 Agustus 2022. Waktu pelaksanaan berkisar dari pukul 09.30-10.00 WITA. Setelah pemberian informasi mengenai kesehatan lansia selanjutnya kami melakukan senam lansia. Diadakannya senam lansia ini agar memperkuat otot dan

sendi, melancarkan peredaran darah. Mengurangi resiko terjadinya penyakit tertentu, seperti penyakit jantung, stroke dan diabetes. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat di Desa Subamia mengenai pentingnya menjaga kesehatan serta kebugaran jasmani. Dengan melakukan olahraga seperti senam lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut.



Gambar 2. Mengajak para lansia untuk melaksanakan kegiatan senam lansia di Desa Subamia

## **KESIMPULAN**

Program pengabdian masyarakat berupa penyuluhan terkait lansia serta melaksanakan pemeriksaan kesehatan kepada lansia dan melakukan senam lansia di Desa Subamia pada 4 banjar di Desa Subamia yaitu Banjar Dencarik, Banjar Bale Agung, Banjar Kelong dan Banjar Ambal-Ambal secara umum telah berjalan dengan baik dan lancar. Kesimpulan yang dapat diperoleh dari adanya program kerja pengabdian masyarakat ini adalah bertambahnya pengetahuan masyarakat di Desa Subamia mengenai pentingnya menjaga kesehatan sedini mungkin agar terhindar dari segala jenis penyakit sehingga masyarakat lebih peduli terhadap kesehatan mereka sehingga dapat mencegah berbagai jenis penyakit yang ada.

## **SARAN**

Program pengabdian masyarakat ini telah terealisasi 100% sesuai dengan rencana. Adapun saran dari hasil pelaksanaan kegiatan masyarakat ini yaitu diharapkan agar masyarakat khususnya (lansia) olahraga serta menjaga kesehatan perlu dilakukan secara rutin dan teratur untuk memelihara dan meningkatkan kemandirian dalam kehidupannya sehari-hari demi meningkatkan kualitas hidup. sehingga masyarakat di Desa Subamia dapat mendeteksi lebih dini dan mencegah penyakit.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anwar, M. Choireol, and Marichatul Jannah. 2019. “Upaya Peningkatan Aktivitas Fisik dan Cek Kesehatan Sebagai Aplikasi Germas.” *Link 15(2)* : 58-61
- Astari, Putu et al. 2015. “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Pada Kelompok Senam Lansia Di Banjar Kaja Ssetan Denpasar Selatan.” *Program Studi Ilmu Keperawatan.*
- Denpasar, LPPM Unmas (2020) *Buku Panduan Pengabdian Pada Masyarakat Peduli Bencana COVID-19*, Denpasar. LPPM Unmas Denpasar.