

**SENAM LANSIA DAN DIET SEHAT DI USIA INDAH DI POSYANDU LANSIA  
PUSKESMAS TANJUNG GUSTA MEDAN**

*GYMNASTICS FOR THE ELDERLY AND A HEALTHY DIET AT A BEAUTIFUL AGE AT THE  
ELDERLY HEALTH CENTER AT TANJUNG GUSTA MEDAN HEALTH CENTER*

**<sup>1)</sup> Rotua Sumihar Sitorus , <sup>2)</sup> Kristin Mei Sara Zebua, <sup>3)</sup> Rosmawati Telaumbanua**  
<sup>1,2,3)</sup>Program Studi Pendidikan DIII-Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan  
Universitas Prima Indonesia Medan  
Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan

Email: rotuasumiharsitorus@unpri.mdn.ac.id

**ABSTRAK**

Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur, terarah serta terencana dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap latihan fisik lansia. Diet rendah garam adalah pola makan dengan diet rendah garam dan mengurangi asupan garam ke dalam tubuh harus memperhatikan kebiasaan penderita. Hal ini berkaitan erat dengan perilaku penderita karena perubahan perilaku secara drastis akan sulit dilaksanakan Tujuan umum dilakukannya penyuluhan ini, yaitu untuk mengetahui pengaruh senam lansia dan diet sehat diusia indah terhadap kesehatan lansia diposyandu lansia. Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Komunitas dibentuk melalui beberapa kegiatan yaitu: koordinasi dengan pengurus RT, pedukuhan, dan tokoh masyarakat memberikan pelayanan kesehatan tentang senam lansia dan diet sehat diusia indah, memberikan pendidikan kesehatan tentang senam lansia dan diet sehat diusia indah serta pendidikan kesehatan tentang gizi dan kebersihan diri, memberikan reward bagi para lansia, memberikan door prize usai kegiatan pelayanan kesehatan lansia, pemberian reward bagi para kader. Hasil yang dicapai program ini di mulai dari pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat untuk menentukan berapa banyak lansia yang akan mengikuti senam lansia dan diet sehat diusia indah. Kegiatan Bakti Bidan pada masyarakat dengan Penyuluhan tentang Senam lansia dan diet sehat di usia indah di posyandu puskesmas tanjung gusta medan di sambut baik. Dengan adanya kerjasama dengan bidan dan kader di tempat akhirnya penyuluhan ini dapat terlaksana dengan baik. Banyak lansia yang datang dalam penyuluhan tersebut. Mereka diberikan pendidikan kesehatan mengenai manfaat senam lansia dan diet sehat diusia indah. Para lansia sangat antusias saat diberikan pelayanan kesehatan tentang senam lansia dan diet sehat.

Kata Kunci: Senam Lansia, Diet Sehat, Di Usia Indah

**ABSTRACT**

*Elderly gymnastics is a series of tone movements that are regular, directed and planned in the form of physical exercises that affect the physical exercise of the elderly. A low salt diet is a diet with a low salt diet and reducing salt intake into the body must pay attention to the habits of the sufferer. This is closely related to the patient's behavior because drastic change in behavior will be difficult to implement. The general objective of this counseling is to determine the effect of exercise in the elderly and a healthy diet at a beautiful age on the health of the elderly in the elderly posyandu. The method used in the activity goes through a series of stages, including counseling / education, training and mentoring. The community was formed through several activities, namely: coordination with RT administrators, hamlets, and community leaders providing health services about elderly exercise and healthy diets at beautiful ages, providing health education about elderly exercise and healthy diets at beautiful ages and health education on nutrition and personal hygiene, rewards for the elderly, giving door prizes after health service activities for the elderly, giving rewards to cadres. The results achieved by this program start from data collection, deliberations with community leaders to determine how many elderly people will participate in elderly exercise and a healthy diet at a beautiful age. Midwifery service activities to the community with counseling on elderly exercise and healthy diets at a beautiful age at the Posyandu at Tanjung Gusta Medan Health Center were welcomed. By collaborating with midwives and cadres at the site, this counseling can be carried out well. Many elderly people came for the counseling. They are given health education about the benefits of gymnastics for the elderly and a healthy diet for beautiful ages. The elderly are very enthusiastic when given health services regarding elderly exercise and a healthy diet.*

*Keyword: Gymnastics For The Elderly, A Healthy Diet, A Beautiful Age*

## **PENDAHULUAN**

Jumlah penduduk lansia di Indonesia padatahun 2006 sebesar kurang lebih dari 19 juta, dengan usia harapan hidup 66,2 tahun. Pada tahun 2010 jumlah lansia sebanyak 14,439.967 jiwa(7,18%) dan pada tahun 2010 mengalami peningkatan menjadi 23.992.553 jiwa (9,77%) sementara pada tahun 2011 jumlah lansia sebesar 20 juta jiwa (9,51%) dengan usia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020

diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun(Depkes, 2012).

Menua atau usia lanjut adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki, mengganti, dan mempertahankan fungsi normal tubuh sehingga tidak dapat bertahan teradap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang diderita (Wahyudi, 2000).

Kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan

seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2004).

Menurut *American Thoracic Society* (2012) enam menit berjalan kaki adalah instrumen untuk menguji toleransi latihan pada penyakit pernafasan kronis dan gagal jantung. Uji jalan 6 menit merupakan cara yang sesuai karena terbukti dapat tercapainya zona submaksimal dan zona aerobik pada seseorang (Nury *et al*, 2011).

Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur, terarah serta terencana dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap latihan fisik lansia (Widianti & Atikah, 2010).

Senam lansia dapat meningkatkan kelenturan dan kebugaran fisik sehingga menyebabkan lansia dapat melakukan aktivitas fisik dan kinerja sehari-hari, hal ini dapat terjadi karena ketika otot sedang berkontraksi, sintesa protein kontraktil otot

berlangsung jauh lebih cepat daripada kecepatan penghancurannya, sehingga menghasilkan filamen aktin dan miosin yang bertambah banyak secara progresif di dalam miofibril, kemudian miofibril itu sendiri akan memecah di dalam setiap serat otot untuk membentuk miofibril yang baru.

Lansia harus berhati-hati dalam mengkonsumsi asupan yang memiliki kandungan garam. Hasil penelitian dari Sack dan Campos (2010) terdapat tiga landasan dalam mengontrol hipertensi yaitu dengan pola diet yang sehat, mengurangi asupan sodium dan mengurangi lemak pada tubuh.

Pola makan yang perlu diperhatikan oleh lansia penderita hipertensi adalah diet rendah garam atau diet hipertensi. Hipertensi pada lansia diharapkan bisa dikendalikan melalui pengaturan pola makan atau diet yang tepat sehingga hipertensi dapat terkontrol dan dampak yang ditimbulkan dapat diminimalisasi (Kementerian Kesehatan RI, 2010).

Diet rendah garam adalah pola makan dengan diet rendah garam dan mengurangi asupan garam ke dalam tubuh harus memperhatikan kebiasaan penderita. Hal ini berkaitan erat dengan perilaku penderita karena perubahan perilaku secara drastis akan sulit dilaksanakan. Hasil penelitian Alberta, Proboningsih, dan Almahmudah (2014) menjelaskan niat melaksanakan diet rendah garam dibangun oleh sikap terhadap perilaku lansia penderita hipertensi. Niat melaksanakan diet rendah garam didukung oleh norma subyektif lansia penderita hipertensi. Niat melaksanakan diet rendah garam dibangun oleh kendali perilaku yang dipersepsikan (PBC) lansia penderita hipertensi.

Senam Lansia :

1. Latihan Pemanasan Latihan pemanasan terdiri dari 10 gerakan dan berlangsung selama 15 menit.

2. Latihan Inti Latihan inti terdiri atas 12 jurus dan berlangsung selama 30 menit.
3. Latihan Penenangan berlangsung sekitar 15 menit.
4. Latihan penutup dilakukan sekitar 2 menit (Edi, 2006).

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Komunitas dibentuk melalui serangkaian kegiatan yaitu: koordinasi dengan pengurus RT, pedukuhan, dan tokoh masyarakat memberikan pelayanan kesehatan tentang senam lansia dan diet sehat diusia indah, memberikan pendidikan kesehatan tentang senam lansia dan diet sehat diusia indah serta pendidikan kesehatan tentang gizi dan kebersihan diri, memberikan reward bagi para lansia, memberikan door prize usai kegiatan

pelayanan kesehatan lansia, memberikan reward bagi para kader.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Adapun sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pada lansia di Desa Tanjung Gusta. Waktu pelaksanaan penyuluhan pada pukul 08.00 WIB – 10.00 WIB.

Hal ini menunjukkan bahwa dengan dilakukannya senam lansia dan diet sehat diusia indah dapat mengurangi pencegahan terhadap Osteoporosis secara dini dengan melakukan senam lansia, Perkembangan kesehatan lansia selama melakukan senam dan diet lansia, serta Peningkatan Pengetahuan lansia mengenai Gizi dan kebugaran diri.

## **KESIMPULAN**

Program ini di mulai dari pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat untuk menentukan berapa banyak lansia yang akan mengikuti senam lansia dan diet sehat diusia indah. Kegiatan Bakti Bidan

pada masyarakat dengan Penyuluhan tentang Senam lansia dan diet sehat di usia indah di posyandu puskesmas tanjung gusta medan di sambut baik. Dengan adanya kerjasama dengan bidan dan kader di tempat akhirnya penyuluhan ini dapat terlaksana dengan baik. Banyak lansia yang datang dalam penyuluhan tersebut. Mereka diberikan pendidikan kesehatan mengenai manfaat senam lansia dan diet sehat diusia indah. Para lansia sangat antusias saat diberikan pelayanan kesehatan tentang senam lansia dan diet sehat.

menit. Sains Medika, vol 5 (1), 1-3

Widianti, A T & Proverawati, A.  
2010. Senam Kesehatan. Yogyakarta. Naha medika

## **DAFTAR PUSTAKA**

Anggiyana dan Atika. 2010. Senam Kesehatan, Nuha Medica: Yogyakarta

Anna Palmer dan Bryan Williams. (2007). Tekanan Darah Tinggi. Jakarta: Erlangga

Darmojo, B, dan Martono, H., (2009). Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut), Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta

Depkes;2012. Visi Misi Indonesia Sehat 2010: diakses 17 oktober 2015

Rahmana, Innash, Ika, Rosdiana. (2003). Hubungan antara kolestrol total darah dengan vo2maks melalui uji jalan 6