

HEALTHY HEALING MELALUI SENAM LANSIA



Sumber : <https://pin.it/7KHeKuH>

Hidup adalah tentang menjalani anugerah dari Tuhan. Ibarat aktor yang sedang memainkan drama pasti banyak variasi hal yang dijumpai, dilakukan, dan dirasakan dalam setiap adegannya hingga drama selesai. Selama manusia hidup sejak usia 0 tahun atau usia dini hingga lansia atau lanjut usia tentu pasti mengalami banyak kejadian, baik kejadian menyenangkan maupun kejadian yang menyedihkan, yang mana kejadian tersebut adalah suatu hal yang nyata tidak seperti dalam drama. Kejadian-kejadian tersebut pasti memiliki kesan tersendiri bagi manusia sebagai aktor kehidupan.

Lansia sebagai aktor senior telah unggul dalam sesi adegan nyata kehidupan. Adegan yang menyedihkan atau kurang baik perlu untuk mendapatkan perhatian atau penyembuhan. *Healing* menjadi istilah populer yang dimaknai sebagai penyembuhan secara batin terhadap hal yang kurang menyenangkan. Secara sempit makna *healing* sering didefinisikan sebagai kegiatan jalan-jalan atau rekreasi, sejatinya healing tidak sebatas mengenai rekreasi (Mutohharoh, 2022).

Salah satu bentuk *healing* bagi lansia adalah senam. Senam lansia adalah kegiatan olahraga ringan dan mudah dilakukan yang memiliki beberapa jenis sesuai dengan fungsinya, terdapat senam kebugaran lansia, senam diabetes mellitus, senam hipertensi, senam otak, senam osteoporosis, dan senam hipertensi. Prinsip yang diterapkan dalam senam lansia yaitu gerakannya bersifat dinamis, bertahap meningkat atau progresif, adanya pemanasan dan pendinginan setiap latihan, dan durasi latihan sekitar 15 – 60 menit (BLUD RSUD PELABUHANRATU, 2019).

Berdasarkan *literature review research* atau studi literatur yang dilakukan oleh (Handayani dkk., 2020) menunjukkan bahwa senam lansia memiliki beberapa urgensi yang

bermanfaat bagi lansia khususnya dalam ranah fisik dan psikologis. Manfaat senam lansia dalam ranah fisik yaitu mampu meningkatkan kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, pernapasan, penurunan tekanan darah pada lansia yang memiliki hipertensi. Sedangkan manfaat dalam ranah psikologis diantara yaitu mampu menurunkan tingkat stres, menurunkan tingkat depresi, menurunkan insomnia, memperbaiki atau meningkatkan kualitas tidur, dan bermanfaat untuk manajemen nyeri.

Senam lasia mampu menjadi *healing* yang menyehatkan dan mudah dilakukan bagi lansia. Berbagai channel YouTube telah menyediakan berbagai konten gerakan senam lansia. Kemudahan akses ini harus terus dioptimalkan dan diluaskan manfaatnya bagi para lansia demi kualitas hidup lansia yang lebih sejahtera.

Sumber :

- BLUD RSUD PELABUHANRATU. (2019). *Senam Lansia Diadakan Setiap Hari Kamis , Pukul 10 . 00 WIB Di Gedung PKRS BLUD RSUD*. RSUD PELABUHANRATU.
[http://www.rsudpalabuhanratu.sukabumikab.go.id/uploads/info_publik/file/BULLETIN SENAM LANSIA.pdf](http://www.rsudpalabuhanratu.sukabumikab.go.id/uploads/info_publik/file/BULLETIN_SENAM_LANSIA.pdf)
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono. (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>
- Mutohharoh, A. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi? *JOUSIP : Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 66–71. <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5771>