

DIMENSI FISIK LANSIA TANGGUH DENGAN OLAHRAGA SENAM LANSIA

Anggraeni Kharisma

Email: anggraenikharisma2015@gmail.com

Periode lansia adalah tahap yang membutuhkan banyak adaptasi. Hal ini disebabkan karena terjadinya perubahan dari fisik, sosial, finansial, psikologis, maupun dari hal lain yang berikatan satu sama lain. Lanjut usia juga dapat dijelaskan sebagai penambahan umur yang dalam prosesnya disertai penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, penurunan laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi intelektual (Hendriani, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun atau lebih. Berdasarkan data Riskesdas (2018), menunjukkan bahwa penyakit yang terbanyak pada lansia antara lain hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, rheumatoid arthritis, dan osteoarthritis. Dari fenomena tersebut, seiring bertambahnya usia secara anatomi dan fisiologi lansia mengalami penurunan fungsi. Adapun salah satu cara nonfarmakologi yang mudah dilakukan untuk mencegah munculnya permasalahan kesehatan pada lansia dan dapat membuat lansia menjadi produktif adalah olahraga senam lansia.

Latihan fisik atau olahraga merupakan kegiatan utama dalam promosi kesehatan, dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani karena berdampak positif pada fungsi kekebalan lansia sehingga dapat mencegah penyakit dan menjaga lansia untuk tetap sehat. Olahraga yang mudah dan efektif bagi lansia adalah senam, yang bertujuan meningkatkan kardiovaskuler (Baskoro, 2014).

Secara fisiologis, gerakan senam pada lansia seperti pada bagian tungkai, lengan, dan tubuh dapat meningkatkan kontraksi otot yang berefek pada peningkatan kekuatan otot sehingga membantu dalam mempertahankan keseimbangan tubuh serta meningkatkan imunitas tubuh jika dilakukan secara rutin (Anggraini, 2021).



Senam lansia bermanfaat untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah serta mengurangi berat badan dan mengelola stres. Adapun standar prosedur operasional senam lansia menurut Adi et al., (2022) adalah:

No	Aspek Yang dinilai	Ya	Tidak
1.	Fase Pra- Interaksi a. Memvalidasi kegiatan yang akan dilakukan b. Persiapan lingkungan 1) Ruang yang tenang dan kondusif 2) Ruang yang cukup luas c. Persiapan perawat 1) Cuci tangan 2) Persiapan mental		
2.	Fase Orientasi a. Memberi salam, perkenalan diri dan		

	<p>menyapa klien</p> <p>b. Menjelaskan prosedur dan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>c. Kontrak waktu 10-15 menit</p> <p>d. Memberi kesempatan klien untuk bertanya</p>		
3.	<p>Fase Kerja</p> <p>a. Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sebelum mengawali senam, sebaiknya tarik napas 3-5 kali 2) Tekuk kepala kesamping kiri lalu tahan dengan tangan hitungan 8-10 lalu bergantian dengan sisi yang lain 3) Tautkan kedua jari-jari tangan dan angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan hitungan 8-10. Rasakan tarikan bahu dan punggung 		
	<p>b. Gerakan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gerakan jalan ditempat dengan lambaian kedua tangan searah dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan perlahan dan hindari hentakan 2) Buka kedua tangan dengan jari mengepal dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua kepalan tangan bertemu dan ulangi gerakan semampunya sambil mengatur napas 3) Kedua kaki dibuka selebar bahu lalu angkat satu tangan menyerong. Sisi kaki yang searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan diletakkan dipinggang dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan sampai hitungan 8-10 lalu ganti dengan sisi yang lain 4) Jari mengepal dan kedua tangan diangkat keatas. Lakukan bergantian secara perlahan dan semampunya 5) Tangan kanan mengepal lalu diangkat sampai sejajar dengan bahu, diikuti kaki kanan seperti gerakan menendang kearah 		

	<p>samping. Lakukan bergantian dengan sisi sebelah kiri</p> <p>6) Kedua kaki dibuka selebar bahu tekuk lutut kanan dan tangan kanan dipinggang. Tangan kiri luruskan searah dengan lutut kiri. Lakukan secara bergantian</p>		
	<p>c. Pendinginan</p> <p>1) Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher. Tahan sampai hitungan 8-10 detik. Lakukan dengan sisi yang lain</p> <p>2) Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakkan kesamping dengan gerakan setengah putaran. Tahan sampai hitungan 8-10 detik, lalu arahkan ke sisi yang berlawanan.</p>		
4.	<p>Fase terminasi</p> <p>a. Evaluasi respon klien</p> <p>b. Simpulkan hasil kegiatan</p> <p>c. Kontrak waktu untuk kegiatan selanjutnya</p>		



Latihan senam secara rutin 2-3 kali seminggu penting untuk lansia karena dapat meningkatkan kualitas hidup, hubungan sosial, kesehatan fisik maupun mental. Senam juga mudah dilakukan kapanpun dan dimana saja serta dapat mengurangi risiko penyakit dan memelihara kesehatan tubuh (Anggraini, 2021).

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Giri. Susilo., Haryono, Rudi., Taukhit, & Pratiwi, Etik. (2022). *Buku Modul Standar Operasional Prosedur (SOP) Keterampilan Keperawatan* (Edisi 1, p. 81 hlm). Penerbit Lembaga Omega Medika.
- Anggraini, Novita. (2021). *Senam Menuju Lansia Sehat dan Bugar. IV*, 64–71.
- Baskoro, Haryadi. (2014). *80 Renungan Untuk Lansia* (Edisi 1). Penerbit ANDI (Anggota IKAPI).
- Hendriani, Wiwin. (2022). *Dinamika Perkembangan Usia Lanjut: Menjadi Lansia yang Sehat dan Bahagia* (H. Nur (ed.); Cetakan I). Percetakan Bintang.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. <https://www.litbank.kemkes.go.id>