



## Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora

e-ISSN: 2809-0667

Volume 2 Nomor 2, Maret 2023, Halaman 40-45

DOI: 10.33860/jpml.v2i2.3348

Website: <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/jpml/>

### Aktifitas fisik berupa Senam Lansia pada Masa New Normal

#### *Physical activity in the form of Elderly Exercise during the New Normal Period*

Hasbunsyah Siergar<sup>1</sup>✉, Baiq Emy Nurmalisa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palu

<sup>2</sup>Prodi Pendidikan Profesi Ners, Poltekkes Kemenkes Palu

✉Korespondensi: [hasbunsyahsiregar@gmail.com](mailto:hasbunsyahsiregar@gmail.com)



Received: 15 Februari 2023

Accepted: 15 Maret 2023

Published: 31 Maret 2023

#### ABSTRAK

Pendahuluan: Masa new normal membuat masyarakat harus menerapkan protokol kesehatan termasuk social distancing dimana mengharuskan *stay at home*. Hal ini membuat penurunan aktifitas masyarakat termasuk lansia yang menjadi kelompok rentan dalam penularan covid 19. Disisi lain penurunan aktifitas lansia bisa menyebabkan berkurangnya imunitas maupun kesehatan lansia secara umum. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan motivasi lansia dalam melakukan senam lansia dengan menerapkan protokol kesehatan. Metode Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan tanggal 10 Juni 2022. Sasaran yang ikut terlibat dalam kegiatan pengabmas ini adalah seluruh lansia dan pengurus PSTW Tentena Madago. Promosi kesehatan berupa penyuluhan dan praktik langsung senam lansia merupakan metode yang digunakan dalam melakukan pengabdian masyarakat ini. Materi penyuluhan dilakukan sebelum senam dengan menekankan pentingnya aktifitas fisik lansia pada masa new normal sebagai upaya meningkatkan imunitas lansia. Hasil Kegiatan edukasi dan senam lansia bisa meningkatkan motivasi lansia untuk terlibat dalam senam lansia di PSTW Madago. Aktifitas fisik berupa senam lansia perlu dirutinkan sebagai upaya untuk menjaga kesehatan lansia di PSTW Madago

**Kata Kunci:** aktifitas fisik; senam lansia; new normal

#### ABSTRACT

**Introduction:** *The new normal period requires people to implement health protocols including social distancing which requires staying at home. This causes a decrease in community activity, including the elderly, who are a vulnerable group in the transmission of Covid-19. On the other hand, a decrease in the activity of the elderly can lead to reduced immunity and the health of the elderly in general. The aim of this community service is to increase the motivation of elderly people to do elderly exercise by implementing health protocols. Method* This community service activity was carried out on June 10 2022. The targets involved in this community service activity were all elderly people and PSTW Tentena Madago administrators. Health promotion in the form of counseling and direct practice of exercise for the elderly is the method used to carry out this community service. Counseling material was carried out before the exercise by emphasizing the importance of physical activity for the elderly during the new normal period as an effort to increase the immunity of

the elderly. **The results** of educational activities and elderly exercise can increase the motivation of elderly people to get involved in elderly exercise at PSTW Madago. Physical activity in the form of exercise for the elderly needs to be routine as an effort to maintain the health of the elderly at PSTW Madago

*Keywords: physical activity; elderly exercise; new normal*



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).

## PENDAHULUAN

New normal merupakan periode dimana masyarakat Indonesia di era pandemi covid-19 diharuskan hidup dengan tatanan hidup baru dan berdamai dengan covid 19. Hal ini bertujuan untuk membuat masyarakat tetap produktif dan menurunkan risiko penularan ([Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2020](#)). Pada masa tersebut berbagai kelompok rentan khususnya orang lanjut usia memiliki risiko tinggi mengalami gejala parah bahkan kematian ([Bragg et al., 2021](#)). Hal ini disebabkan adanya proses degeneratif yang menyebabkan menurunnya fungsi tubuh pada lansia, sehingga tindakan promotif dan preventif sangat penting untuk mencegah penyebaran Covid-19 ([Scartoni et al., 2020](#)).

Salah satu upaya pencegahan penularan covid 19 adalah melalui *social distancing* yang menyebabkan banyak orang *stay at home*. Selain itu menurut [Pudyastuti et al \(2023\)](#) menyebutkan ada beberapa hal yang membuat lansia juga tidak melakukan aktifitas senam lansia pada masa covid 19 antara lain jumlah lansia meninggal karena virus Covid 19 ada 11 lansia dan hal ini menjadi penyebab dihentikannya posyandu lansia dan para lansia takut untuk melakukan aktifitas fisik di luar rumah.

Berkurangnya aktifitas fisik khususnya pada populasi lansia dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit dimana diabetes melitus, penyakit jantung, kanker, demensia, dan depresi pada lansia disebabkan oleh kurangnya aktifitas fisik tersebut ([Da Silveira et al., 2021](#)). Hal ini diperkuat oleh [Pertiwi et al \(2022\)](#) yang menyebutkan bahwa masyarakat yang sedang aktivitasnya (pola yang baik) menunjukkan risiko paparan Covid juga kurang dibanding kelompok yang lainnya. Sehingga aktifitas pada lansia sangat penting untuk mempertahankan imunitas dan kesehatan secara umum.

Menurut [Damayanti et al \(2022\)](#) pemberian edukasi terkait pola hidup sehat pada lansia dapat memperbaiki aktifitas fisik sehingga dapat mempengaruhi tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Aktifitas fisik berupa olahraga intensitas ringan ataupun sedang memberikan efek peningkatan imunitas tubuh lansia. Kegiatan yang dapat dilakukan oleh lansia berupa berjalan atau meregangkan tubuh dapat membantu meningkatkan peredaran darah dan aktivitas otot ([Scartoni et al., 2020](#)).

Berdasarkan hasil tinjauan literature dan kondisi di PSTW Tresna Werdha maka sangat penting dilakukan sebuah kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi lansia untuk mengikuti senam lansia.

## METODE PELAKSANAAN

Tim pengabdian dari dosen dan mahasiswa prodi Pendidikan Profesi Ners melakukan edukasi terkait senam lansia terhadap penghuni Panti Tresna Werdha

Madago yang berlokasi di Kecamatan Tentena. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan tanggal 10 Juni 2022. Sasaran yang ikut terlibat dalam kegiatan pengabdian ini adalah seluruh lansia dan pengurus PSTW Tentena Madago. Promosi kesehatan berupa penyuluhan dan praktik langsung senam lansia merupakan metode yang digunakan dalam melakukan pengabdian masyarakat ini. Materi penyuluhan dilakukan sebelum senam dengan menekankan pentingnya aktifitas fisik lansia pada masa new normal sebagai upaya meningkatkan imunitas lansia. Senam lansia dilakukan dengan memperhatikan protokol kesehatan yaitu menjaga jarak, dan penggunaan masker dalam berkegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa senam lansia dilaksanakan di halaman PSTW Madago. Peserta yang ikut dalam kegiatan ini sekitar 25 orang lansia dan 10 pengurus panti. Adapun sebagian lansia tidak mengikuti kegiatan ini karena sedang sakit. Berdasarkan hasil observasi bahwa 60% lansia memiliki aktivitas fisik ringan maupun sedang. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian [Kresniari, Nuryanto, & Megayanti \(2022\)](#) menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas fisik lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada Masa Pandemi Covid-19 berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 53,2%. Aktivitas fisik ringan lansia berada pada kategori baik sebanyak 82,5%, aktivitas fisik sedang berada pada kategori cukup sebanyak 50,4% dan aktivitas fisik berat berada pada kategori rendah sebanyak 35,3%. Pandemi covid 19 memiliki efek terhadap pembatasan jarak sehingga menyebabkan aktifitas fisik lansia di masyarakat juga mengalami penurunan ([Said, Batchelor, & Duque, 2020](#); [Suzuki et al, 2020](#)). Partisipasi lansia berkurang dalam kegiatan kelas olahraga dan kegiatan kelompok lainnya ([Said, Batchelor, & Duque, 2020](#)). Hasil penelitian [Suzuki dkk. \(2020\)](#) mengemukakan bahwa berkurangnya aktivitas fisik pada lansia disebabkan oleh penutupan banyak fasilitas rekreasi dan umum seperti kolam renang, pusat kebugaran, taman, dan taman bermain selama pandemi Covid-19.

Sebelum dilakukan senam lansia, tim pengabdian dari Poltekkes Kemenkes Palu memberikan edukasi tentang pentingnya aktifitas senam lansia pada masa new normal. Hal ini sesuai dengan hasil riset [Damayanti et al \(2022\)](#) yang menyebutkan bahwa pemberian edukasi terkait pola hidup sehat pada lansia dapat memperbaiki aktifitas fisik sehingga dapat mempengaruhi tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Selain itu kegiatan ini juga didasarkan pada hasil pengabdian [Nurarifah & Damayanti \(2021\)](#) yaitu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh yaitu dengan aktif melakukan aktifitas fisik dengan berolahraga secara rutin. Menurut [Pudyastuti et al \(2023\)](#) setelah memberikan penyuluhan tentang senam lansia pada 6 posyandu lansia didapatkan hasil meningkatnya pengetahuan dan motivasi lansia dalam melakukan senam lansia dengan sungguh-sungguh.

Senam untuk lansia merupakan olahraga yang sederhana dan mudah diaplikasikan serta sangat cocok untuk orang lanjut usia. Kegiatan olahraga ini dapat membantu lansia tetap bugar dengan pelatihan yang sehat dan segar manula dapat membantu menjaga tulang tetap kuat, meningkatkan fungsi jantung yang optimal, dan menghilangkan sel-sel rusak yang ada di dalam tubuh. Senam lansia memiliki banyak manfaat bagi lansia terutama dalam masa covid 19. Hasil penelitian [Risnawati & Sari \(2022\)](#) menyebutkan terdapat pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah dan kadar kolesterol darah pada lansia di masa pandemi covid-19 di posyandu lansia Desa Bilante Kecamatan Larompong Kabupaten Luwu. Fakta yang sudah ada menunjukkan olahraga atau aktivitas terapi fisik untuk manula membantu untuk

memperlambat atau mencegah kerusakan fungsi tubuh, bahkan olahraga teratur dapat menurunkan tekanan darah sebesar 5-10 mmHg sebagai tekanan darah sistolik atau diastolik, olahraga yang cukup orang tua adalah olahraga untuk orang tua. bersama melakukan olahraga teratur dan teratur, lalu ada katup jantung menderita sklerosis dan obesitas perlahan kembali normal. Kondisi ini meningkatkan tekanan darah berkurang dan tidak bertambah lagi ([Izhar, 2017](#)).

Setelah berolahraga, otot mengeluarkan banyak IL-15 dan IL-17 sangat penting proliferasi limfosit. Aktivitas fisik seperti olahraga bisa merangsang sekresi sel T CD8+ yang memiliki fungsi membunuh sel yang terinfeksi virus corona. Berdasarkan hal ini penting bagi lansia melakukan aktifitas fisik untuk meningkatkan daya tahan tubuh terutama pada masa covid 19 ([Shahrbanian et al., 2020](#)). Kegiatan fisik berupa olahraga teratur dapat menurunkan tekanan darah tinggi, membantu mengontrol berat badan dan mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, Diabetes tipe 2 dan semua kemungkinan penyakit yang dapat meningkatkan resiko terpapar terhadap Covid-19 ([Cunningham & O' Sullivan, 2020](#)).

Menjadi hal yang sangat penting untuk melakukan senam lansia meskipun di masa new normal untuk meningkatkan imunitas dan menjaga kesehatan lansia. Hal ini didukung oleh [Artama, Wawomeo, & Tokan \(2022\)](#) yang menyebutkan program terapi kognitif dan senam lansia menjadi hal sederhana yang perlu dilakukan secara berkala dan konsisten, agar dapat membangun kepedulian masyarakat dalam menjaga kesehatan lansia dan meningkatkan kualitas hidup lansia.



Gambar 1 dan 2 Pelaksanaan senam lansia bersama seluruh penghuni PSTW Madago

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi dan senam lansia bisa meningkatkan motivasi lansia untuk terlibat dalam senam lansia di PSTW Madago. Aktifitas fisik berupa senam lansia perlu dirutinkan sebagai upaya untuk menjaga kesehatan lansia di PSTW Madago.

## DAFTAR PUSTAKA

- Artama, S., Wawomeo, A., & Tokan, P. K. (2022). Penerapan Terapi Kognitif dan Senam Lansia dalam Upaya Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Lansia di Masa Pandemi Covid 19. *Mitra Mahajana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 111-120. doi: <https://doi.org/10.37478/mahajana.v3i2.1861> diakses dari <https://uniflor.ac.id/e-journal/index.php/mahajana/article/view/1861>
- Bragg, R. N., & Crandall, K. J. J. (2021). Physical Activity Interventions for Older Adults in the Age of COVID-19 and Beyond. *Topics in Exercise Science and Kinesiology*, 2(1), 6. Diakses dari [https://digitalscholarship.unlv.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1025&context=scholarship\\_kin](https://digitalscholarship.unlv.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1025&context=scholarship_kin)
- Cunningham, C., & O'Sullivan, R. (2020). Why physical activity matters for older adults in a time of pandemic. *European Review of Aging and Physical Activity*, 17, 1-4. <https://doi.org/10.1186/s11556-020-00249-3> Diakses dari <https://link.springer.com/article/10.1186/s11556-020-00249-3>
- Da Silveira, M. P., da Silva Fagundes, K. K., Bizuti, M. R., Starck, É., Rossi, R. C., & de Resende E Silva, D. T. (2021). Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature. *Clinical and experimental medicine*, 21(1), 15-28. doi <https://doi.org/10.1007/s10238-020-00650-3> diakses dari <https://link.springer.com/article/10.1007/s10238-020-00650-3>
- Damayanti, R., Sabar, S., Lestari, A., & Nurarifah, N. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Lentora Nursing Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.33860/lnj.v2i2.1337> diakses dari <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/LNJ/article/view/1337>
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. 2020. *Menuju Adaptasi Kebiasaan Baru*. Diakses pada tanggal 20 Februari 2023 dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/menuju-adaptasi-kebiasaan-baru>
- Izhar, M. D. (2017). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah di panti sosial tresna werdha budi luhur jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 17(1), 204-210. DOI: <http://dx.doi.org/10.33087/jjubj.v17i1.116> Diakses dari <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/116>
- Kresniari, N. K., Nuryanto, K., & Megayanti, S. D. (2022). Aktivitas Fisik Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(1), 54-60. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i1.383> diakses <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn/article/view/383>
- Nurarifah, N., & Damayanti, R. (2021). Meningkatkan Sistem Imunitas Pada Lansia Melalui Kegiatan Fisik Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora*, 1(1), 7-11. <https://doi.org/10.33860/jpml.v1i1.542> diakses dari <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/jpml/article/view/542>.
- Pertiwi, M. R., Solehatun, F., Hardiyanti, D., & Wardhani, A. (2022). Aktivitas Fisik pada Masyarakat yang Terpapar dan Tidak Terpapar Covid-19. *Lentora Nursing Journal*, 3(1), 15-21. <https://doi.org/10.33860/lnj.v3i1.1723> diakses dari <https://www.poltekkespalu.ac.id/jurnal/index.php/LNJ/article/view/1723>
- Pudyastuti, R. R., Kariyadi, K., Martiningsih, M. A., Horhoruw, A., & Rahmawati, U. (2023). REFOCUSING SENAM HIPERTENSI BAGI LANSIA UNTUK MENGAKTIFKAN KEMBALI KAGIATAN POSYANDU LANSIA PADA MASA NEW NORMAL. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 78-89. DOI: <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i3.614> Diakses dari <https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/ejoin/article/view/614>
- Risnawati, R., & Sari, E. E. (2022). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Kadar Kolesterol Darah pada Lansia di Masa Pandemi Covid-19. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 52-58. Diakses dari <https://journal.stikessuryaglobal.ac.id/index.php/SM/article/view/514>
- Said, C. M., Batchelor, F., & Duque, G. (2020). Physical activity and exercise for older people during and after the coronavirus disease 2019 pandemic: a path to recovery. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(7), 977-979.

- <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.06.001> Diakses dari [https://www.jamda.com/article/S1525-8610\(20\)30489-8/fulltext](https://www.jamda.com/article/S1525-8610(20)30489-8/fulltext)
- Scartoni, F. R., Sant'Ana, L. D. O., Murillo-Rodriguez, E., Yamamoto, T., Imperatori, C., Budde, H., ... & Machado, S. (2020). Physical exercise and immune system in the elderly: implications and importance in COVID-19 pandemic period. *Frontiers in psychology*, 11, 593903. Doi <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.593903> Diakses dari <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.593903/full>
- Shahrbanian, S., Alikhani, S., Kakavandi, M. A., & Hackney, A. C. (2020). Physical Activity for Improving the Immune System of Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 26. Diakses dari [https://www.researchgate.net/profile/Anthony-Hackney/publication/346447558\\_Physical\\_Activity\\_for\\_Improving\\_the\\_Immune\\_System\\_of\\_Older\\_Adults\\_During\\_the\\_COVID-19\\_Pandemic/links/5fc4daa2299bf104cf954feb/Physical-Activity-for-Improving-the-Immune-System-of-Older-Adults-During-the-COVID-19-Pandemic.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Anthony-Hackney/publication/346447558_Physical_Activity_for_Improving_the_Immune_System_of_Older_Adults_During_the_COVID-19_Pandemic/links/5fc4daa2299bf104cf954feb/Physical-Activity-for-Improving-the-Immune-System-of-Older-Adults-During-the-COVID-19-Pandemic.pdf)
- Suzuki, Y., Maeda, N., Hirado, D., Shirakawa, T., & Urabe, Y. (2020). Physical activity changes and its risk factors among community-dwelling japanese older adults during the Covid-19 epidemic: Associations with subjective well-being and health-related quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6591. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186591> diakses dari <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6591>