

PELATIHAN SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP DI MASA MENOPAUSE DI DESA PURBATUA PIJORKOLING

Lisna Khairani Nasution¹, Susi Febriani Yusuf², Samsi Narti³

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpuan

³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ranah Minang

(lisnakhairaninasution.09@gmail.com, febrianiyusuf44@gmail.com

samsinarti92@gmail.com, 081362712302)

ABSTRAK

Lansia wanita saat memasuki masa menopause akan mengalami perubahan perubahan fisik maupun psikis yang bisa menyebabkan mudah depresi dan tersinggung, gelisah, murung, mudah marah serta banyak gejala yang timbul lainnya. Pemerintah dan para kader kesehatan harus lebih aktif mengadakan pelatihan senam lansia para wanita karena bisa meningkatkan kualitas hidup para lansia dan bisa meminimalisir perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada masa menopause, salah satu cara yang digunakan adalah dengan mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Pelatihan Senam Lansia Sebagai upaya peningkatan kualitas hidup di masa menopause di Desa Purbatua Pijorkoling, dengan 25 ibu lansia. Kegiatan ini dilakukan secara berkala dan berkelanjutan sesuai jadwalnya, metode yang digunakan adalah penyampaian materi, pelatihan senam lansia dan diskusi tentang senam lansia/menopause. Metode penyuluhan yang dilakukan dengan menjelaskan materi tentang pentingnya kemudian dilakukan kunjungan berkala 1 minggu berikutnya untuk melihat sejauh mana hasil pretes dan postesnya. Diharapkan kerja sama dengan pemerintah setempat khususnya tenaga kesehatan untuk rutin melakukan senam lansia masa menopause sehingga meningkatkan kualitas hidup lansia, lansia sehat lansia produktif.

Kata Kunci : Lansia, Menopause, Senam Lansia

ABSTRACT

Elderly women when entering menopause will experience changes in physical and psychological changes that can cause depression and irritability, anxiety, moodiness, irritability, and many other symptoms that arise. The government and health cadres must be more active in holding elderly gymnastics training for women because it can improve the quality of life of the elderly and can minimize the physical and psychological changes that occur during menopause, one of the ways used is to hold community service activities in the form of Elderly Gymnastics Training as an effort to improve the quality of life in menopause in Purbatua Pijorkoling Village, with 25 elderly mothers. This activity is carried out periodically and continuously according to the schedule, the methods used are material delivery, elderly gymnastics training, and discussion about elderly/menopausal gymnastics. The counseling method is carried out by explaining the material about the importance then periodic visits are made 1 week later to see the extent of the pretest and post-test results. It is hoped that cooperation with the local government, especially health workers, will routinely carry out menopausal elderly gymnastics to improve the quality of life of the elderly, healthy elderly productive elderly.

Keywords: *Elderly, Menopause, Elderly Gymnastics*

1. PENDAHULUAN

Berbagai upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas

hidup lansia sehingga terlindungi dari berbagai resiko penuaan dan bisa meminimalisir peningkatan jumlah

lansia, di Indonesia jumlah lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Pertiwi (2020).

Berbicara tentang lansia, lansia ini dikategorikan dengan pra lansia yaitu pada usia 45-59 tahun, usia 60-69 tahun masuk klasifikasi lanjut usia dan untuk lansia beresiko tinggi usia diatas 70 tahun.

Menopause merupakan salah satu perjalanan siklus hidup secara alamiah yang harus dihadapi oleh seorang perempuan seiring dengan bertambahnya usia. Pada masa menopause ini wanita mengalami perubahan-perubahan fisik maupun psikis yang bisa menyebabkan mudah depresi dan tersinggung, gelisah, murung, mudah marah serta banyak gejala yang timbul lainnya. Hal ini disebabkan karena pembentukan hormon estrogen dan progesteron dari ovarium wanita berkurang sehingga ovarium berhenti melepaskan sel telur sehingga aktifitas menstruasi berkurang atau berhenti minimal selama 12 bulan yang disebut dengan Menopause. (Proverawati dan Sulistyawati, 2019).

Usia menopause berkisar 45-55 tahun, selama fase ini banyak perubahan yang dialami oleh para wanita, perubahan fisik dan psikis yang dialami wanita bervariasi tergantung banyaknya kadar hormon estrogen yang ada dalam tubuhnya bisa juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan lainnya.

Lansia yang aktif dan produktif bisa meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuhnya, salah satu cara yang bisa ditingkatkan adalah dengan melakukan olahraga yang bisa melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, menurunkan tekanan darah, kolesterol, membakar kalori tubuh.

Salah satu olahraga yang sangat disarankan untuk lansia adalah senam lansia, lansia yang aktif senam lansia

sirkulasi aliran darahnya menjadi lancar, jika dilakukan secara rutin bisa meningkatkan kekuatan mesin pompa jantung yang berkurang ke dan tekanan darahnya juga bisa lebih baik dan stabil. Wulandari dan Marliaana (2019).

Pelatihan tentang senam lansia dan menopause dapat meningkatkan kualitas hidup lansia, akan dapat terlaksana dengan bantuan berbagai pihak khususnya pemerintah setempat, para kader posyandu dan para warga setempat serta dukungan dari pihak keluarga sehingga bisa meningkatkan kualitas hidup lansia yang produktif dan mandiri.

Berdasarkan hasil wawancara pada ibu-ibu di Desa Purbatua Pijorkoling Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara tahun 2023, terdapat 37 wanita Lansia, setelah di wawancara banyak dari mereka cemas menghadapi masa lansia ini dimana pada saat menopause mengalami perubahan fisik dan psikis, sehingga mudah stress dan belum pernah melakukan senam lansia serta belum tau manfaat dari senam lansia tersebut.

Dari Latar Belakang Tersebut Kami Tertarik Untuk Melakukan Pelatihan Senam Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Di Masa Menopause Di Desa Purbatua Pijorkoling Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Tahun 2023 sehingga hidup lebih berkualitas dimasa lansia yang menopause karena mempertahankan kualitas hidup bagi para ibu-ibu sangat penting dan meningkatkan usia kehidupan.

Adapun pemilihan lokasi pengabdian ini adalah karena merupakan salah satu desa binaan STIKes Darmais Padangsidimpuan dengan jumlah lansia lumayan banyak dan belum banyak yang mengetahui manfaat senam lansia dan masa menopause.

2. METODE PELAKSANAAN

Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat adalah salah satu tridarma perguruan tinggi yang diwajibkan kepada dosen dan mahasiswa untuk menunjang tridarmanya, pengabdian ini menjadi wadah pengaplikasian ilmu bagi mahasiswa dan dosen sehingga meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang materi dan pelatihan yang dilakukan bisa meningkatkan kualitas hidup paralansia setempat.

Metode realisasi kegiatan dilakukan dengan melaksanakan pengabdian selama 3 bulan, melalui berbagai tahapan, yang pertama persiapan, kedua pelaksanaan, ketiga monitoring, keempat evaluasi program. Rincian tahapan tahapannya adalah sebagai berikut :

1) Persiapan

Mengajukan judul pengabdian yang sesuai dengan visi misi setelah Acc judul kemudian menyusun proposal pengabdian tentang Pelatihan Senam Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Di Masa Menopause Di Desa Purbatua Pijorkoling Kecamatan Padangsidempuan Tenggara, mengikuti review proposal, melakukan survei lokasi pengabdian serta koordinasi dengan pihak terkait di wilayah setempat hingga pengurusan izin, mempersiapkan semua kebutuhan saat pengabdian, mulai dari melakukan mempersiapkan materi penyuluhan, leaflet, mencari instruktur pelatih senam lansia, kemudian mempersiapkan kuesioner pretest dan post test.

2) Pelaksanaan

Sebelum melaksanakan kegiatan terlebih dahulu memberikan pretest kepada para lansia dengan dipandu dalam pengisiannya pretest ini dilakukan untuk melihat pengetahuan

awal serta keterampilan ibu menopause di Desa Purbatua PK,

Kegiatan intinya dilakukan di hari jum'at pagi jam 8 pagi penyampaian materi tentang masa menopause, perubahan fisik dan psikis, serta manfaat senam lansia yang bisa meningkatkan usia harapan hidup oleh saya sendiri Lisna Khairani Nasution sebagai Ketua pelaksana dan Susi Febriani Yusuf dan sebagai anggota serta mahasiswa kami Melliyani Nasution Nazkia Rahma Sri Rahayu Hasibuan.

Pada jam 9.30 dilakukan senam lansia dengan Coach senam lansia dan melatih para lansia untuk senam lansia sehingga bisa melaksanakan senam lansia secara mandiri setelah selesai pelaksanaan dilanjutkan dengan post tes untuk melihat sejauhmana perkembangannya. Kemudian dilakukan tanya jawab atau diskusi bersama lansia, kader posyandu dan pihak terkait lainnya.

3) Monitoring

Setelah dilaksanakan kegiatan pelatihan senam pada lansia sebagai upaya peningkatan kualitas hidup pada masa menopause membuat laporan kemajuan dengan dibantu oleh kader posyandu untuk melihat perkembangan pelatihan yang diberikan, memantau sejauh mana tingkat perubahan perilaku para lansia setelah dilakukan pelatihan dan penyampaian materi.

4) Evaluasi

Pada tahap evaluasi yang dilakukan adalah dengan pantauan monitoring dan menganalisis hasil kuesioner dari pretest dan post test, serta dilakukan diskusi kepada para lansia perubahan apa yang diperoleh setelah mendapat pelatihan senam lansia, manfaat yang diperoleh setelah mengetahui masa menopause dan perubahan fisik dan psikologisnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa Purbatua PK berjalan dengan lancar, dari hasil pretes dan post test terlihat perubahan score yang sangat baik sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan dan pemberian materi.

Setelah dilakukan pelatihan senam bugar lansia di posyandu bunga mawar, para lansia sudah mulai bisa melaksanakan senam bugar pada lansia dan mereka merasa senang dan sangat bersemangat melaksanakan senam lansia, dengan menonton video senam lansia secara berulang dan mereka juga sudah mulai mendapatkan manfaatnya dengan merasakan badan terasa lebih ringan, pikiran jadi lebih positif dan tekanan darah menjadi lebih stabil.

Upaya yang dilakukan ini sangat bermanfaat bagi peningkatan kualitas hidup para lansia, lansia produktif sehat dan mandiri dan lebih sehat dan sigap menjalani masa lansia serta memperbaiki pola hidup sehat sehingga meningkatkan angka harapan hidup.

Pemerintah setempat juga sangat mendukung kegiatan ini dan para kader posyandu juga akan lebih meningkatkan posyandu pada lansia di desa Purbatua PK dan akan segera menjadikan senam lansia ini sebagai rutinitas rutin setiap minggunya di hari jum'at pagi dan mengundang instruktur senam.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dengan terlaksananya kegiatan Pelatihan Senam Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Di Masa Menopause Di Desa Purbatua Pijorkoling Kecamatan Padangsidempuan Tenggara sesuai dengan hasil yang di harapkan, Kegiatan ini berhasil dilaksanakan mahasiswa juga berperan aktif

memberikan pelatihan dan memberikan materi kepada masyarakat serta peserta kegiatan sangat paham dengan informasi yang diberikan dan berharap ada keberlanjutannya.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa Purbatua PK berjalan dengan lancar, dari hasil pretes dan post test terlihat perubahan score yang sangat baik sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan dan pemberian materi.

Masyarakat khususnya para lansia sangat antusias dan semangat dengan kegiatan ini dan mereka sudah merasakan manfaat dari senam lansia ini dan sudah mengetahui masa menopause perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada saat menopause, dengan meningkatnya pelaksanaan pengabdian ini kualitas hidup masyarakat akan semakin meningkat khususnya para lansia, lansia produktif sehat dan mandiri dan meningkatkan kualitas hidup para lansia sehingga meningkatkan angka harapan hidup para lansia.

Diharapkan kepada pemerintah setempat, para kader posyandu untuk segera melaksanakan rencananya melaksanakan kegiatan senam lansia secara rutin setiap minggunya dan senam kepada masyarakat dengan mengundang coach setiap minggunya sehingga masyarakat setempat hidup bugar sehat serta lebih memperhatikan pola hidup sehat. Lansia sehat produktif.

5. REFERENSI

- Ironi A. Mumun M. Pelatihan Senam Lansia sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Di Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Lebak Bulus 2021
- Pertiwi SWP (2020) Jumlah Lansia 10,6% dari populasi Indonesia .

Sulistiyowari, ET (2020). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Dengan Sena Lansia Di Asrama Polisi Pingit.

Wulandari. ST & Marlina (2019) Senam-Senam Kebugaran Lansia Memengaruhi Tekanan Darah Pada Wanita Menopause.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

