

## EDUKASI SENAM JARI TANGAN UNTUK KESEHATAN JANTUNG PADA LANSIA DI KELURAHAN PUJIDADI BINJAI

Katini<sup>1</sup> Dalvi Dani<sup>2</sup> Arisa Dana<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

<sup>2</sup>Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

<sup>3</sup>Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

e-mail: [katinisiregar@gmail.com](mailto:katinisiregar@gmail.com) [danidalvi3@gmail.com](mailto:danidalvi3@gmail.com) [arisadana20@gmail.com](mailto:arisadana20@gmail.com)

### Abstrak.

Semakin tinggi usia harapan hidup suatu negara menyebabkan tingginya jumlah lansia yang diikuti pula dengan tingginya masalah kesehatan yang ada pada lansia baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu upaya untuk menekan semua keluhan pada lansia tersebut adalah dengan melakukan senam ergonomis yang telah terbukti memberikan banyak manfaat terutama pada lansia. Senam ergonomis merupakan senam yang dapat langsung membuka, membersihkan, dan mengaktifkan seluruh sistem-sistem tubuh seperti sistem kardiovaskuler, kemih, reproduksi. Gerakan-gerakan ini juga memungkinkan tubuh mampu mengendalikan, menangkal beberapa penyakit dan gangguan fungsi sehingga tubuh tetap sehat. Pencarian literature dari bulan Februari 2019 sampai dengan Juni 2019 dengan menggunakan kata kunci "Manfaat Senam Ergonomis Bagi Lansia", "Pengaruh Senam Ergonomis bagi Kesehatan Lansia", "Upaya Menjaga Kesehatan Lansia", "Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesehatan Lansia". Total 10 artikel diantaranya dipilih karena memenuhi kriteria inklusi, yaitu judul dan isi relevan dengan tujuan, ditulis dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia, full teks, terbit dalam 7 tahun terakhir. Dari 10 artikel yang dipilih untuk dilakukan review, diperoleh informasi terkait manfaat senam ergonomis untuk lansia diantaranya senam ergonomis dapat menurunkan tingkat kecemasan, dapat memperbaiki kualitas tidur/Insomnia, penurunan nyeri kronik dan kelemahan otot, serta dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia

### Abstract

The higher life expectancy of a country leads to a high number of elderly people followed by high health problems in the elderly both physically and psychologically. One of the efforts to suppress all complaints to the elderly is to do ergonomic gymnastics that has been proven to provide many benefits, especially to the elderly. Ergonomic gymnastics is a gymnastics that can directly open, clean, and activate the entire body systems such as cardiovascular, urinary, reproductive systems. These movements also allow the body to be able to control, ward off some diseases and malfunctions so that the body remains healthy. Literature search from February 2019 to June 2019 using the keywords "Benefits of Ergonomic Gymnastics for The Elderly", "The Influence of Ergonomic Gymnastics for Elderly Health", "Efforts to Maintain Elderly Health", "Factors that affect Elderly Health". A total of 10 articles were selected because they

meet the criteria for inclusion, namely titles and content relevant to the purpose, written in English or Indonesian, full text, published in the last 7 years. From the 10 articles selected for the review, information related to the benefits of ergonomic gymnastics for the elderly, including ergonomic gymnastics can lower anxiety levels, can improve sleep quality / insomnia, decrease chronic pain and muscle weakness, and can improve the quality of life in the elderly. Keywords: Benefits of Ergonomic Gymnastics, Elderly Health

## 1. PENDAHULUAN

Lansia adalah suatu bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Lansia bukan suatu penyakit, namun suatu tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Menurut WHO, klasifikasi lansia meliputi usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun, lansia (elderly) 60-74 tahun, lansia tua (old) 75-90 tahun dan lansia sangat tua (very old) diatas 90 tahun (Nugroho, 2009).

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia salah satunya terjadi pada sistem kardiovaskuler, katup mitral dan aorta jantung mengalami penebalan menjadi lebih kaku dan lebih lambat dalam kontraktilitas terhadap respon stress. Peningkatan frekuensi jantung terhadap respon stress menjadi kurang, untuk mengompensasi adanya masalah frekuensi jantung maka terjadi peningkatan isi sekuncup, sehingga curah jantung meningkat dan mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah (hipertensi) pada lansia (Maryam dkk, 2008).

Jenis olahraga yang paling sering dilakukan pada usia 65 tahun keatas adalah senam sebesar 9,8%. Senam jantung sehat merupakan olahraga aerobic dengan intensitas sedang (fakhrudin, 2013). Senam jantung sehat adalah olahraga yang tidak besar kendala dalam pelaksanaannya dikarenakan adanya buku petunjuk, pelatih senam jantung sehat dan klub klub senam jantung sehat yang tersebar di seluruh Indonesia. Senam jantung sehat terdiri dari 5 seri dan tiap seri mempunyai tingkatan beban yang berbeda beda. Diantaranya 5 seri tersebut senam jantung sehat yang tepat untuk lansia adalah senam jantung sehat seri 1 (Rohmawati, 2015). Manfaat jika melakukan senam jantung sehat secara teratur, dapat meningkatkan stamina dan aktivitasnya melibatkan fungsi fungsi tubuh yang penting seperti jantung, pembuluh darah dan otot serta saluran pernapasan (Ponimen, 2006).

## 2. METODE

### 2.1 Pemilihan Responden

Responden Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah para kader lansia di Pujidadi Binjai.

### 2.2 Alat Bahan

Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- *Spanduk*
- *Laptop*
- *Video*

- *Kamera*
- *Tripot*
- *Exercise Bed*
- *Booklet*
- *Poster*
- *Data sekunder kondisi umum lansia*

### 2.3 Cara Pengumpulan Data

Data sekunder (Data kesehatan lansia Pujidadi Binjai)

### 2.4 Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data kesehatan lansia yang meliputi: tekanan darah, umur, jenis kelamin. Data sekunder ini diolah dengan menggunakan data demografi sehingga dapat gambaran.

## 3. LAPORAN KEGIATAN

### 3.1. Persiapan

Persiapan dilakukan beberapa tahap :

#### 3.1.1 Koordinasi dengan Pimpinan di Pujidadi Binjai

Koordinasi dengan lansia di Pujidadi Binjai telah berlangsung sejak tahun 2023 dengan ditandatanganinya surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaan dan pembinaan keluarga lansia dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) Sei Mencirim dalam hal ini Akper Kesdam I/BB Binjai. Dalam rangka memenuhi program kerja dalam surat perjanjian kerjasama yang telah disepakati tersebut serta untuk menjaga kualitas lansia, maka untuk proses keberlanjutan dilaksanakan pembinaan keluarga lansia secara berkala dan teratur, yang dilaksanakan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai.

#### 3.1.2 Koordinasi dengan Pengurus Organisasi Masyarakat Pujidadi Binjai

Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang dalam MoU, berkoordinasi dengan ketua dan pengurus lansia di Pujidadi Binjai untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada lansia berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus organisasi lansia, maka disepakati untuk diadakan kegiatan sosialisasi senam jari tangan terhadap kesehatan jantung pada lansia dengan cara melaksanakan penyuluhan.

3.1.2.1 Waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah hari Selasa, 18 Oktober 2022 pukul 10.00 WIB - 11.00WIB.

#### 3.1.3 Persiapan Tim

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk

aspek logistic, masing-masing anggota mendapatkan penugasan persiapan.

a. Kelompok penyuluhan

Kelompok penyuluhan bertanggungjawab menyusun dan menyampaikan materi penyuluhan dan booklet yang berisi sosialisasi tentang penyebab serta potensi lansia terhadap kesehatan yang akan terjadi dan panduan pencegahan (terlampir).

### 3.2. Pelaksanaan

#### 3.2.1. Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan tanggal Selasa, 18 Oktober 2022 di Pujidadi Binjai. Acara dimulai pada pukul 10.00 WIB.

#### 3.2.2. Pengumpulan Data Sekunder Hasil Pemeriksaan Kondisi Umum Lansia

Data tentang kondisi umum lansia Sei Mencirim di ambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan Januari 2023, yang terdiri dari: jenis kelamin umur merupakan faktor lansia.

### 3.3. Tindak Lanjut Kegiatan

Sesuai dengan rencana, pada Selasa, 18 Oktober 2022 tim melakukan evaluasi hasil serta tanggapan atau respon ataupun kondisi lansia beserta keluarga dari kader yang bersedia untuk mengetahui adanya perkembangan situasi dan pengaruh penyuluhan yang telah diberikan.

Berkenaan dengan topic pada tulisan pengabdian Masyarakat ini, maka melalui kegiatan ini dilakukan edukasi senam jari tangan untuk kesehatan jantung pada lansia di kelurahan pujidadi binja, yang dilaksanakan pada tanggal 18 oktober 2022 yang diikuti oleh 20 peserta, yang terdiri dari siswa dan siswi sekolah serta campuran warga masyarakat setempat lainnya, termasuk salah seorang guru di sekolah tersebut. Kegiatan pengabdian ini pada saat pelaksanaan meminta kepada para peserta untuk mengisi daftar hadir peserta secara langsung disertai dengan saran dan manfaat yang mereka dapatkan dari kegiatan ini. Narasumber penyuluhan merupakan praktisi akademisi yang berasal dari mahasiswa/I Akper Kesdam I/BB Binjai dan Dosen yang menguasai persoalan di bidangnya.



**Gambar 1:** Edukasi kegiatan senam jari untuk kesehatan jatung pada lansia



(a)



(b)



(c)

**Gambar 2:** (a),(b) dan (c) Melakukan gerakan senam jari kepada masyarakat lansia



#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bentuk kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan dan pendidikan kesehatan berupa ceramah tentang senam jari tangan untuk kesehatan jantung pada lansia. Sebelum melakukan penyuluhan pelaksana memberikan bina suasana kepada masyarakat agar mereka mau mendengarkan dan menerima penyuluhan tersebut. Sebelum memberikan penyuluhan dilakukan pretest untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan sasaran/ masyarakat tersebut mengenai pentingnya mengetahui senam jari tangan untuk kesehatan jantung pada lansia.

Dari 23 orang masyarakat, hanya 5 orang yang mampu menjawab soal pretest dengan benar. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan atau pemberian informasi mengenai senam jari tangan untuk kesehatan jantung pada lansia, hasil posttest hampir semua (90%) masyarakat bisa menjawab pertanyaan dengan benar.

Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat di Pujidadi Binjai tentang senam jari tangan untuk kesehatan jantung pada lansia. Memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada masyarakat tentang senam jari tangan untuk kesehatan jantung pada lansia sangatlah penting.

#### **5. PENUTUP**

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Media audio visual merupakan media yang baik untuk penyuluhan kesehatan dan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat di lingkungan Pujidadi Binjai tentang senam jari tangan untuk kesehatan jantung pada lansia. Pengetahuan masyarakat meningkat setelah dilakukan aplikasi media audiovisual penyuluhan kesehatan senam jari tangan untuk kesehatan jantung pada lansia. Dimana sebelum diberikan penyuluhan, pengetahuan masyarakat dalam kategori kurang dan setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan masyarakat meningkat menjadi kategori baik. Terdapat ada pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan masyarakat senam jari tangan untuk kesehatan jantung pada lansia di lingkungan Pujidadi Binjai.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- CDC. (2012). A Report of the Surgeon General Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: We Can The Next Generation Tobacco Free. USA: Center for Disease Control and Prevention Office on Smoking and Health.
- Riskesdas, (2010). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar, Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Riskesdas, (2013). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar, Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- WHO, (2015). Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia report, 2014. New Delhi: World Health Organization, Regional Office for South-East Asia.

WHO, (2016). WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, Diakses 1 Februari, 2017.  
Available from: <http://www.who.int/tobacco/mpower/en/index.html>.  
<Https://www.studocu.com/id/document/ssekolah-menengah-atas-negeri-10-fajar-harapan/bahasa-indonesia/makalah-bahaya-rokok-aisyah-rahmasari-xi-mia-5/32166036>



