

**PELATIHAN SENAM LANSIA DAN PENYULUHAN GERAKAN  
MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI KENAGARIAN SUNGAI  
NYALO KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Sonya Nelson<sup>1</sup>, Arif Fadli Muchlis<sup>2</sup> Hadi Pery Fajri  
Universitas Negeri Padang  
sonyanelson@fik.unp.ac.id

**Abstract**

Health and sports are the inseparable units. Health is a major element of individual human beings in supporting daily activities. Health is classified into two aspects, physical and spiritual. People, recently, often neglect the importance of health, especially physically. Many activities done make them forget to maintain their health. On the other hand, there is still a lack of knowledge and understanding of the importance of physical fitness and a healthy way of life especially in old age. To be able to deal with an enjoyable and fit life, the elderly have to do regular sports activities, a healthy lifestyle, a good rest, a healthy diet, and a medical check. Nagari Sungai Nyalo Mudiak Aia, Koto XI Tarusan subdistrict, Pesisir Selatan Regency, has a fairly large elderly population. The problems aroused are (1) the community of Kenagarian Sungai Nyalo, South Pesisir Regency, does not have sufficient knowledge and understanding about physical activity and the importance of physical fitness for the elderly. This issue is occurred due to social counseling that is rarely done by the Health Department agencies. The activities at the Community Health Center are only reflected in the process of the health examination of the elderly, for example in weighting and checking for blood pressure. There are no activities that aim to improve the health of the elderly, to promote health education and to create proper exercises for the elderly. This is also caused by the lack of competent agencies in providing counseling and training in order to create a healthy community physically and spiritually; (2) the low awareness of the community, especially the elderly in implementing healthy lifestyles and maintaining environmental cleanliness, as well as the lack of socialization from the government. To overcome the problems of the elderly that exist in the society, the following solutions are given: (1) elderly gymnastics training (2) health education (Healthy Living Community Movement) for the elderly.

**Keywords:** Elderly gymnastics, Gernas

**Abstrak**

Kesehatan dan olahraga merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Kesehatan merupakan unsur utama individu manusia dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Kesehatan digolongkan menjadi dua aspek yaitu jasmani dan rohani. Dewasa ini manusia sering melalaikan pentingnya kesehatan khususnya secara jasmani. Banyaknya kegiatan yang dilakukan sehingga lupa memelihara dan menjaga kesehatan tubuh. Di lain pihak masih kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup sehat apalagi di usia senja. Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup sehat, istirahat, pola makan dan pemeriksaan kesehatan. Nagari Sungai Nyalo Mudiak Aia



Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan, memiliki populasi lansia yang cukup besar. Adapun permasalahan mitra adalah (1) masyarakat Kenagarian Sungai nyalo Kabupaten Pesisir selatan belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai aktivitas fisik untuk lansia serta kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani. Ketidaktahuan lansia ini disebabkan penyuluhan sosial yang jarang sekali dilakukan oleh dinas kesehatan. Kegiatan pada poskesri hanya tergambar pada proses pemeriksaan kesehatan lansia saja, misalnya pada penimbangan berat badan, dan cek darah tinggi. Belum ada kegiatan yang bertujuan untuk peningkatan kesehatan lansia, penyuluhan kesehatan dan senam lansia yang hingga saat ini tidak pernah dilakukan. Hal ini disebabkan juga karena masih kurangnya instruktur yang berkompeten dalam memberikan penyuluhan dan pelatihan dalam rangka mewujudkan masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. (2) Rendahnya kesadaran masyarakat terutama lansia dalam menerapkan pola hidup sehat dan menjaga kebersihan lingkungan, serta kurangnya sosialisasi dari pemerintah. Untuk mengatasi permasalahan yang ada pada lansia tersebut, maka diberikan solusi sebagai berikut: (1) Pelatihan senam lansia (2) Penyuluhan kesehatan (Gerakan masyarakat Hidup Sehat) bagi lansia.

**Kata kunci:** Senam Lansia, Germas

### **Pendahuluan**

Nagari Sungai nyalo Mudia Aia secara administratif termasuk dalam wilayah kecamatan Koto XI Tarusan kabupaten Pesisir Selatan. Terletak diarah utara Pesisir selatan, dengan jarak 15 kilometer dari kecamatan. Jarak Nagari Sungai nyalo Mudiak Aia dari kantor Bupati Kabupaten Pesisir selatan sekitar 37 Km. Waktu tempuh menuju pusat kota Kecamatan sekitar 75 menit, sedangkan waktu tempuh menuju Ibu kota kabupaten kira-kira 120 menit. Luas wilayah 2.142.00 ha dengan batas wilayah sebelah utara: Nagari Sungai Pinang, sebelah selatan: Nagari mandeh, sebelah barat: Samudera Indonesia dan sebelah timur: Hutan belantara.

Dengan lahirnya perda provinsi Sumatera Barat nomor :09 tahun 2000 tentang pokok-pokok pemerintahan nagari serta ditindak lanjuti dengan perda kabupaten Pesisir selatan Nomor 17 tahun 2001 tentang pokok-pokok pemerintahan nagari (yang diperbarui melalui perda Kabupaten Pesisir selatan nomor: 08 tahun 2007), maka berubahlah bentuk pemerintahan terendah di Provinsi Sumatera barat dari pemerintah Desa menjadi Pemerintahan nagari.

Jumlah penduduk di Kenagarian Sungai Nyalo terdiri 1071 KK dengan jumlah 1268 jiwa, yang terdiri dari 683 orang laki-laki dan 585 orang perempuan. Jumlah lansia di kenagarian ini berjumlah 286 orang. Lansia memerlukan pemeliharaan kesehatan yang terjangkau untuk mengatasi masalah kesehatannya. Posyandu lansia merupakan alternatif sarana untuk memenuhi



kebutuhan lansia. Di Kabupaten Pesisir selatan Posyandu lansia berjumlah 97 unit, tetapi yang aktif hanya 78 unit. Namun untuk kenagarian Sungai nyalo sendiri belum memiliki posyandu lansia. Adapun sarana kesehatan yang baru dimiliki oleh Kenagarian ini adalah dua unit poskesri.

Poskesri adalah upaya kesehatan bersumber dari masyarakat (UKBM) yang dibentuk di nagari dalam rangka mendekatkan/menyediakan pelayanan kesehatan dasar bagi masyarakat. Prioritas pengembangan Poskesri ini adalah pada nagari yang tidak terdapat sarana kesehatan (Puskesmas dan Rumah sakit) serta nagari terisolir, terpencil dan tertinggal. Pembangunan poskesri pada dua tempat tersebut didasari karena kebutuhan masyarakat akan pelayanan kesehatan yang cukup tinggi, sedangkan jangkauan dari nagari tersebut ke pusat pelayanan kesehatan terdekat cukup jauh.

Namun, berbeda dengan posyandu yang pelaksanaannya dilakukan oleh kader dan didukung oleh petugas, poskesri dalam pelaksanaannya sangat tergantung pada keberadaan bidan. Hal ini karena pelayanan di Poskesri merupakan pelayanan profesi kebidanan. Kenagarian Sungai Nyalo Mudiak Aia Kabupaten Pesisir Selatan memiliki populasi lansia yang cukup besar. Dari survei yang dilakukan tim pengusul melalui wawancara dengan wali nagari sungai nyalo, diketahui bahwa tingginya populasi lansia di Kenagarian Sungai nyalo menjadi perhatian bersama masyarakat dan pemerintahan kenagarian. Namun terdapat beberapa permasalahan terkait dengan kesejahteraan lansia, diantaranya masyarakat Kenagarian Sungai nyalo Kabupaten Pesisir selatan belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai aktivitas fisik untuk lansia serta kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani. Padahal aktivitas fisik sangat penting bagi lansia, untuk meningkatkan derajat kesehatannya. Banyak masyarakat yang mengesampingkan kesegaran jasmani apalagi di usia lansia, tanpa disadari bahwa kesegaran jasmani sangat menunjang akan aktivitas sehari-hari. Di sisi lain masyarakat berpikir bahwa olahraga tidak begitu penting dalam menjaga kesegaran jasmani khususnya kebugaran tubuh. Padahal dengan berolahraga dapat menjadi tubuh seimbang antara sehat jasmani dan sehat rohani. Ketidaktahuan lansia ini disebabkan penyuluhan sosial yang jarang sekali dilakukan oleh dinas kesehatan. Kegiatan pada poskesri hanya tergambar pada proses pemeriksaan kesehatan lansia saja, misalnya pada penimbangan berat badan, dan cek darah tinggi. Belum ada

kegiatan yang bertujuan untuk peningkatan kesehatan lansia, penyuluhan kesehatan dan senam lansia yang hingga saat ini tidak pernah dilakukan. Hal ini disebabkan juga karena masih kurangnya instruktur yang berkompeten dalam memberikan penyuluhan dan pelatihan dalam rangka mewujudkan masyarakat yang sehat jasmani dan rohani.

Salah satu upaya untuk menjaga, meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bagi lansia (lanjut usia) adalah dengan melakukan olahraga. Olahraga sangat baik dilakukan terutama oleh lansia agar aliran darah menjadi lancar, salah satu olahraga yang baik dilakukan oleh lansia adalah senam lansia. Pada usia lanjut kekuatan mesin pompa jantung berkurang, berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan. Dengan latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah bisa kembali lancar. Jika dilakukan secara kontinyu akan memberikan dampak yang baik lansia terhadap tekanan darahnya.

Disamping permasalahan di atas secara umum masyarakat Kenagarian Sungai nyalo masih belum menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup yang sehat merupakan salah satu faktor penunjang kesehatan seseorang. Pola hidup sehat menjadi hal yang sangat penting agar masyarakat dapat mengurangi resiko terkena berbagai macam penyakit. Apalagi saat ini banyak sekali penyakit penyakit baru yang bermunculan. Namun tidak sedikit masyarakat Kenagarian Sungai nyalo yang kurang tahu bagaimana pola hidup sehat yang benar, bahkan lansia pun mengalami pola hidup yang tidak sehat.

Selain pola hidup yang tidak sehat, kondisi lingkungan sekarang ini di Kenagarian Sungai nyalo bisa dibilang cukup memprihatinkan. Beberapa tempat ada yang banyak sampah berserakan, jalan yang rusak, serpihan-serpihan bangunan sehingga lingkungan tersebut menjadi kumuh. Penyebab kumuhnya lingkungan itu sendiri karena sampah yang dibuang sembarangan, kurangnya pengawasan aparat pemerintahan, sikap acuh tak acuh masyarakat Kenagarian Sungai nyalo terhadap lingkungan yang ditinggalinya, dan lain sebagainya. Upaya untuk mengubah perilaku masyarakat agar mendukung peningkatan derajat kesehatan dilakukan melalui program dari pemerintah, yaitu program pembinaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), yang dimaksud dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) adalah suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh

seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku hidup sehat .

Di Kenagarian Sungai Nyalo Pesisir Selatan belum dilakukan promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang berbasis masyarakat. Bila dikaitkan dengan GERMAS, perlu dilakukan inisiasi promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang berbasis masyarakat terutama lansia. Semakin tingginya beban masalah kesehatan masyarakat saat ini mengindikasikan bahwa promosi kesehatan dan pencegahan sangat diperlukan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Secara khusus, masalah yang ditemukan di Kenagarian Sungai nyalo adalah belum diterapkannya pola hidup sehat. Oleh sebab itu, untuk mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang dicanangkan oleh pemerintah, perlu dilakukan mobilisasi masyarakat dalam membiasakan hidup sehat sesuai dengan tujuan program GERMAS. GERMAS dapat dilakukan dengan cara: 1) melakukan aktifitas fisik 2) mengkonsumsi sayur dan buah 3) Tidak merokok 4) Tidak mengkonsumsi alkohol 5) membersihkan jamban.

Beracuan pada uraian di atas, Kami memandang perlu diadakan suatu bentuk pelatihan dan penyuluhan kesehatan berupa kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui aktivitas fisik dan penerapan pola hidup sehat sehingga harapan kami lansia lansia dapat menjadi lebih produktif dan dapat menginspirasi masyarakat sekitar untuk membangun desanya demi masa depan bangsa dan negara yang lebih baik. Untuk itu diusulkan judul Program Pengabdian Masyarakat adalah sebagai berikut: PKM Pelatihan Senam Lansia dan Penyuluhan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Bagi Lansia di Kenagarian Sungai nyalo Kabupaten Pesisir Selatan.

Adapun permasalahan mitra adalah sebagai berikut:

Masyarakat Kenagarian Sungai nyalo kabupaten Pesisir selatan belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai aktivitas fisik untuk lansia serta kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani. Terbatasnya Sumber daya yang terampil di bidang kesehatan dan olahraga. Solusi yang dapat ditawarkan adalah diberikan pelatihan senam lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar, karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas dalam tubuh. Luaran yang ditargetkan: meningkatnya pengetahuan

dan keterampilan dalam melakukan aktivitas fisik dan meningkatkan derajat kesehatan lansia.

Rendahnya kesadaran masyarakat terutama lansia dalam menerapkan pola hidup sehat dan menjaga kebersihan lingkungan, serta kurangnya sosialisasi dari pemerintah. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan penyuluhan kesehatan. Luaran yang ditargetkan: terlaksananya program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

### **Metode**

Metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan mitra adalah sebagai berikut:

Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan serta permasalahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kemudian diskusi langsung dengan lansia dan masyarakat Kenagarian Sungai nyalo Kabupaten Pesisir selatan yang terpilih sebagai khalayak sasaran tentang kegiatan yang akan dilaksanakan.

Pelatihan senam lansia, dengan metode demonstrasi dan praktek lapangan.

Penyuluhan kesehatan (gerakan masyarakat hidup sehat), Workshop dan lokakarya dalam rangka meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan khususnya kesehatan lansia. Pada saat workshop juga dibuat produk CD dan buku panduan menjaga kesehatan.

Diskusi lanjutan dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program.

Dalam setiap minggunya ketua pelaksana kegiatan berinteraksi langsung baik pada saat pelatihan maupun diluar saat pelatihan untuk memantau sejauhmana tingkat pemahaman lansia dalam penerapan pola hidup sehat dan ketekunan melakukan aktivitas fisik olahraga secara benar.

### **Hasil Penelitian**

Meningkatnya pengetahuan lansia mengenai kesehatan

Jenis dan Kegiatan yang akan dilakukan adalah Penyuluhan kesehatan terhadap lansia. Kegiatan ini mengacu kepada peningkatan kesehatan lansia, pentingnya

pola hidup sehat dan aktivitas fisik di usia senja. Jumlah hari pelaksanaan pelatihan tidak kurang dari 2 (dua) hari yang didalamnya terdiri dari pemberian materi mengenai kesehatan lansia selama 1 (satu) hari, materi mengenai terapi okupasi oleh psikolog 1 (satu) hari. Maksud dilaksanakan penyuluhan kesehatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan derajat kesehatan lansia. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan juli Agustus 2019. Jumlah Peserta dibatasi sebanyak 25-35 orang peserta dengan hasil rujukan dari puskesmas Ambacang Kuranji. Materi Penyuluhan diantaranya adalah : Peningkatan derajat kesehatan fisik dan mental lansia melalui terapi okupasi dengan pendekatan pelatihan kerajinan tangan.

Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan dalam membuat kerajinan tangan Jenis dan Kegiatan yang akan dilakukan adalah Pelatihan kerajinan tangan dengan memanfaatkan bahan daur sampah rumah tangga, berupa pemberian materi pelatihan untuk 30 orang peserta serta bantuan peralatan dan bahan produksi. Kegiatan ini mengacu kepada peningkatan keterampilan peserta dalam membuat tas, dompet, dan gantungan kunci waktu pelaksanaan 1 hari. Bahan daur ulang yang bisa dimanfaatkan adalah sampah rumah tangga berupa plastik dan kemasan dari rinso, capucino, sari wangi, molto dan lain-lain. Maksud dilaksanakan Pelatihan kerajinan tangan ini adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia, pengetahuan dan keterampilan peserta dalam kerajinan sekaligus mengisi waktu luang lansia dengan kegiatan bermanfaat. Tujuan pelaksanaan kegiatan adalah meningkatkan produktivitas lansia, meningkatkan interaksi sosial antar lansia serta menciptakan minat untuk menimbulkan usaha kecil rumahan (Home industri) . Tempat pelaksanaan di Posyandu lansia Rumah tiga ruang yang bekerjasama pihak Puskesmas Ambacang Kuranji serta Instansi terkait lainnya. Sementara Waktu Kegiatan Juli 2019. Jumlah Peserta 30 orang peserta dengan hasil rujukan dari Puskesmas Ambacang Kuranji. Materi Pelatihan dalam Pelatihan Industri Kreatif diantaranya adalah : Pemanfaatan bahan-bahan daur ulang sampah rumah tangga.

Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan aktifitas fisik.

Jenis dan Kegiatan yang akan dilakukan adalah Pelatihan senam lansia. Maksud dilaksanakan Pelatihan adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan aktifitas

fisik. Tempat di Posyandu lansia Rumah Tiga ruang kelurahan anduring Kecamatan Kuranji Kota Padang yang bekerjasama pihak Puskesmas serta Instansi terkait lainnya. Sementara Waktu Kegiatan Agustus 2019. Jumlah Peserta sebanyak 20 orang peserta dengan hasil rujukan dari Puskesmas Ambacang Kuranji. Materi Pelatihan adalah senam lansia.

### **Kesimpulan**

Salah satu upaya untuk peningkatan kualitas hidup lansia adalah melalui terapi okupasi. Terapi okupasi bertujuan untuk mengembangkan, memelihara, memulihkan fungsi atau mengupayakan adaptasi untuk aktifitas sehari-hari, produktifitas dan waktu luang melalui pelatihan, remediasi, simulasi dan fasilitasi. Salah satu bentuk terapi okupasi tersebut adalah dalam bentuk kegiatan pelatihan kerajinan tangan. Industri kreatif dengan pemanfaatan bahan-bahan daur ulang dapat dipandang sebagai sarana untuk peningkatan kesehatan dan keterampilan lansia.

Berdasarkan hasil kegiatan "PKM Pemberdayaan Kesehatan Lansia melalui Terapi Okupasi dengan Pendekatan Pelatihan Industri Kreatif Pemanfaatan Bahan-bahan Daur Ulang di Posyandu Lansia Rumah Tiga Ruang dan pembahasan dapat disimpulkan hasil sebagai berikut:

1. Meningkatnya pengetahuan lansia mengenai kesehatan dalam menerapkan pola hidup sehat.
2. Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan dalam membuat kerajinan tangan.
3. Meningkatnya derajat kesehatan lansia.

### **Daftar Rujukan**

- Nugroho, H.W. (2008). Keperawatan gerontik dan geriatrik Edisi 3. Jakarta: Penerbit Buku kedokteran (EGC)
- Komisi Nasional Lanjut Usia. 2010. Profil penduduk lanjut usia 2009.
- Setiawan, Herman Adi. 2009. Kemandirian pada lansia. Tugas keperawatan Gerontik. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998.
- Infodatin. Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI. Situasi dan Analisis Lanjut Usia.



- Badan Pusat Statistik. Statistik penduduk lanjut usia provinsi Sumatera Barat 2010. Jakarta.
- Friedman, Marilyn. 2010. Keperawatan keluarga: Teori Praktik. Edisi 5. Jakarta:EGC
- Maryam, R., Siti. 2008. Mengenal usia lanjut dan perawatannya. Jakarta: Salemba Medika
- Hardywinoto, Setiabudhi. 2007. Panduan gerontologi. Jakarta: Pustaka Utama
- Kaharingan, E & dkk. 2015. Pengaruh penerapan terapi okupasi terhadap kebermaknaan hidup pada lansia di panti werdha damai ranomuut manado. ejournal keperawatan (e-Kp) Volume 3 Nomor 2. Hhttp://www.google.co.id/ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8139.pdf (diakses tanggal 23 November 2016)
- Riyadi, S dan Purwanto, T.2009. Asuham keperawatan jiwa. Yogyakarta: Graha Ilmu.