

Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok Senam Lansia Dalam Upaya Meningkatkan Interaksi Sosial Pada Lansia Di Taman Bodhi Asri Medan

Siska Evi Simanjutak¹, Rumondang Gultom², Janno Sinaga³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

*penulis korespondensi : siskaevi21@gmail.com

Abstrak. Usia lanjut atau lanjut usia bukanlah merupakan suatu penyakit, meskipun hal tersebut dapat menimbulkan masalah sosial. Di beberapa negara, terutama di negara-negara maju umur harapan hidup telah bertambah panjang sehingga warga-warga yang berusia lebih dari 65 tahun juga bertambah. Adanya peningkatan jumlah penduduk usia lanjut tersebut menyebabkan perlunya perhatian pada para lansia agar lansia tidak hanya berumur panjang tetapi juga dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Tanda-tanda masa tua disertai dengan adanya kemunduran-kemunduran kemampuan kerja pancaindera, gangguan fungsi alat-alat tubuh, perubahan psikologi serta adanya berbagai penyakit. Dengan banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia banyak pula masalah kesehatan yang dihadapi. Untuk mempertahankan kesehatan lansia-lansia tersebut perlu adanya upaya-upaya baik bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat dan juga upaya lain seperti senam.

Abstract. Old age or elderly is not a disease, although it can cause social problems. In some countries, especially in developed countries, life expectancy has increased so that citizens over 65 years old have also increased. The increase in the number of elderly people has caused the need for attention to the elderly so that the elderly not only live long but can also enjoy their old age happily and improve their quality of life. Signs of old age are accompanied by declines in the ability of the five senses to work, impaired function of body organs, psychological changes and various diseases. With the many changes that occur in the elderly, there are also many health problems faced. To maintain the health of the elderly, efforts are needed in the form of care, treatment, healthy lifestyles and other efforts such as exercise.

Historis Artikel:

Diterima : 26 Juli 2023

Direvisi : 02 Agustus 2023

Disetujui : 07 Agustus 2023

Kata Kunci:

Terapi aktivitas kelompok, Senam Lansia, dan Interaksi Sosial

PENDAHULUAN

Senam lansia adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut (Julhana et al., 2020). Prinsip senam lansia menurut Sumintarsih (Fajar & Pesihatu, 2023) yaitu gerakannya bersifat dinamis (berubah – ubah), adanya pemanasan dan pendinginan pada setiap latihan, lama latihan berlangsung 15 -30 menit dan frekuensi latihan perminggu minimal 3 kali. Manfaat senam lansia menurut Maryam (Fajar & Pesihatu, 2023) yaitu mempertahankan atau meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik, membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, ketahanan keluwesan dan kecepatan).

Terapi aktivitas kelompok sosialisasi (TAKS) dilaksanakan dengan membantu pasien melakukan sosialisasi dengan individu yang ada disekitar pasien. Sosialisasi dapat pula dilakukan secara bertahap dari interpersonal (satu dan satu), kelompok dan massa. Aktivitas dapat berupa latihan sosialisasi dalam kelompok.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan terapi aktivitas kelompok upaya peningkatan interaksi sosial di Yayasan Taman Bodhi Asri Medan. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada Jumat 06 Desember 2024 berlangsung dari jam 07.00 sampai jam 11.00 WIB. Sebelum kegiatan dimulai dilakukan pemeriksaan tekanan darah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi 3 (tiga) bagian yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan persiapan diawali dengan penyusunan proposal kegiatan dan mendapatkan ijin dari Universitas Sari Mutiara Indonesia, lalu mengajukan permohonan ijin ke manajer yayasan Taman Bodhi Asri Medan. Berdiskusi untuk mengatur jadwal pelaksanaan. Kegiatan pelaksanaan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah, penjelasan latar belakang kegiatan dan tujuan kegiatan. Setiap lansia akan mengikuti arahan dari fasilitator untuk pelaksanaan terapi aktivitas kelompok senam lansia untuk meningkatkan interaksi sosial.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini meningkatkan interaksi sosial lansia. Proses pendampingan dan penerapan terapi aktivitas kelompok senam lansia untuk mencegah lansia mengalami kesepian dan isolasi sosial. Terapi aktivitas kelompok senam lansia ini menjadi salah satu bentuk kegiatan terjadwal bagi lansia di Taman Bodhi Asri Medan

DAFTAR PUSTAKA

- Fajar, J., & Pesihatu, S. (2023). *Senam lansia terhadap kemandirian melakukan aktifitas sehari-hari*. 2(2), 1–9.
- Jasmine. (2019). 済無No Title No Title No Title. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 7–26.
- Julhana, Handayani, S., & Haris, A. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Lansia di Desa Puyung Wilayah Kerja Puskesmas Puyung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2017. *Prodi DIV Keperawatan Bima Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram*, 25–36.
- Sa'diah, H., Irawan, A., Latifah, L., & Nito, P. J. B. (2024). Hubungan Fungsi Kognitif terhadap Interaksi Sosial pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiva*, 12(3), 559–568.
- Zulkarnain Batubara, Rosmega Rosmega, Aldo Palijama, Yester Lastiur Simamora, & Ali Imran. (2024). Pengaruh Terapi Musik Bahasa Inggris terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Desa bangun Rejo

Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2024. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(3), 211–220. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i3.352>