



## REFOCUSING SENAM HIPERTENSI BAGI LANSIA UNTUK MENGAKTIFKAN KEMBALI KAGIATAN POSYANDU LANSIA PADA MASA NEW NORMAL

Rita Rena Pudyastuti<sup>1</sup>, Kariyadi<sup>2</sup>, Martha Atik Martiningsih<sup>3</sup>, Andrias Horhoruw<sup>4</sup>,  
Ullya Rahmawati<sup>5</sup>

<sup>1,3,5</sup>Poltekes Kemenkes Yogyakarta

<sup>2,4</sup>Poltekes Kemenkes Maluku

### Article Information

#### Article history:

Received March 01,  
2023

Approved March 09,  
2023

#### Keywords:

Senam Lansia,  
Posyandu Lansia,  
New Normal

### ABSTRAK

*Saat masa pandemi begitu pun di era new normal, mereka harus tetap berada di rumah kecuali mengikuti kegiatan posyandu lansia karena termasuk kelompok yang sangat rentan terpapar Covid-19. Tingginya kematian lansia karena penyakit hipertensi. hal lainnya yang tak kalah penting adalah mengubah cara pandang masyarakat bahwa lansia bukanlah beban keluarga, tetapi potensi pembangunan bila mereka dipenuhi hak-haknya dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki lansia. Untuk mewujudkannya, dibutuhkan peran dari lansia itu sendiri, keluarga, dan lingkungannya, lansia di Indonesia agar tetap optimis dengan perubahan pola hidup di era new normal ini dengan tetap melakukan aktivitas positif yang sesuai dengan protokol kesehatan Covid-19. Posyandu Benteng Atas masih banyak lansia yang tidak melakukan kegiatan fisik karena adanya Pandemi, dan kami sebagai pengabdian masyarakat akan memberikan pendekatan secara institusi serta bekerja sama dengan Kepala Puskesmas Benteng serta ketua Posyandu dan kader posyandu di Puskesmas Benteng Ambon. Tujuan dari PkM yang kami lakukan untuk melakukan refocusing senam lansia dimasa new Normal dengan memperhatikan protokol kesehatan. Agar Posyandu Lansia di masa New Normal ini tetap terlaksana di Puskesmas Benteng dengan mematuhi protokol kesehatan yaitu menggunakan masker, jaga jarak, mencuci tangan sebelum dan sesudah latihan senam menggunakan sabun dan air yang mengalir. Hasil dari pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan lansia tentang pentingnya posyandu bisa di lihat dari hasil pre test dan post test yaitu ada peningkatan 32 %, Meningkatnya keaktifan lansia ke posyandu dan motivasi senam lansia untuk selalu mengikuti senam lansia. Hasil*

*pendampingan dari 6 Posyandu lansia tiap dilakukan posyandu, lansia mengikut senam dengan sungguh-sungguh.*

### **ABSTRACT**

*During the pandemic as well as in the new normal era, they must remain at home except for participating in elderly posyandu activities because they are a group that is very vulnerable to exposure to Covid-19. The high mortality of the elderly due to hypertension. Another thing that is no less important is changing the people's perspective that the elderly are not a burden on the family, but the potential for development if their rights are fulfilled and the potential of the elderly is fulfilled. To make this happen, it takes the role of the elderly themselves, their families and their environment, the elderly in Indonesia to remain optimistic about changes in lifestyle in this new normal era by continuing to carry out positive activities in accordance with the Covid-19 health protocol. who do not carry out physical activities due to the Pandemic, and we as community servants will provide an institutional approach and work closely with the Head of the Benteng Health Center and the Posyandu head and posyandu cadres at the Benteng Ambon Health Center. The purpose of the PkM that we are doing is to refocus on elderly exercise in the new normal period by paying attention to health protocols. So that the Elderly Posyandu in the New Normal period will continue to be carried out at the Benteng Health Center by complying with health protocols, namely wearing a mask, keeping your distance, washing your hands before and after exercising using soap and running water. The result of this community service is an increase in the knowledge of the elderly about the importance of the posyandu, which can be seen from the results of the pre-test and post-test, namely an increase of 32%, increased activeness of the elderly in the posyandu and motivation for elderly gymnastics to always take part in elderly gymnastics. As a result of the assistance from 6 elderly Posyandu, each time the Posyandu is carried out, the elderly take part in gymnastics seriously.*

---

© 2023 EJOIN

---

\*Corresponding author email: [ritapudyastuti1968@gmail.com](mailto:ritapudyastuti1968@gmail.com) , [panteskaryadi@gmail.com](mailto:panteskaryadi@gmail.com)

---

## **PENDAHULUAN**

New normal adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal namun dengan ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19. Warga lanjut usia (Lansia) sangat rentan terhadap potensi penularan Covid-19. Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) I Gusti Ayu Bintang Puspayoga mengatakan, kesehatan para lansia tidak boleh dikesampingkan meski mereka tidak lagi dikategorikan sebagai usia produktif. Lansia harus mendapat perhatian khusus agar tetap sehat dalam menghadapi era normal baru

atau new normal di masa pandemi Covid-19. "Mereka perlu mendapatkan perhatian khusus agar tetap sehat menghadapi era new normal yang akan dijalani. Lansia merupakan aset berharga bagi kemajuan bangsa jika kita terus mengasah potensi dan menempatkan mereka pada posisi yang mulia. Merujuk data Gugus Tugas Penanganan Covid-19, sampai dengan 20 Juni 2020, persentase lansia yang meninggal akibat corona mencapai 43,7 persen. Sementara, sekitar 11,7 persen dirawat atau diisolasi dan 12,5 persen dinyatakan sembuh dari Covid-19. World Health Organization (WHO), warga lansia dan orang-orang yang memiliki penyakit bawaan (komorbid) menjadi yang paling rentan terjangkit Covid-19.

Kerentanan individu lanjut usia terhadap beberapa penyakit disebabkan karena menurunnya imunitas. Proses penuaan meningkatkan kecenderungan untuk menderita infeksi parah yang merupakan penyebab utama tingginya mortalitas dan morbiditas pada usia lanjut (Boraschi et al, 2013). Covid-19 merupakan sebuah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Coronavirus merupakan kelompok virus yang mampu menyebabkan penyakit pada hewan maupun manusia. Beberapa jenis dari coronavirus diketahui menyebabkan infeksi pada saluran napas manusia mulai dari batuk, pilek hingga gejala yang lebih serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Jenis baru pada coronavirus yang ditemukan menyebabkan penyakit Covid-19 (WHO, 2020). Kasus covid-19 dilaporkan ke WHO pada 31 Desember 2019 dan telah ditetapkan sebagai wabah darurat berskala internasional pada 30 Januari 2020 (Gallegos, 2020). Angka kejadian covid-19 secara global pada tanggal 20 Juli 2020 mencapai 14.669.506 orang dengan angka kasus meninggal mencapai 609.531 orang. Di benua Asia, kasus terkonfirmasi mencapai 3.414.903 orang 2 dengan total kasus pasien yang meninggal mencapai 80.375 orang ([www.worldometers.info](http://www.worldometers.info), 2020). Di Indonesia, jumlah pasien yang telah terkonfirmasi per tanggal 20 Juli 2020 mencapai 88.214 orang dengan total kasus pasien meninggal mencapai 36.998 orang (Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, 2020). Adapun di DKI Jakarta, jumlah pasien terkonfirmasi mencapai 16.712 orang dengan total kasus meninggal sebanyak 749 orang dan menjadikan DKI Jakarta sebagai provinsi dengan jumlah pasien terkonfirmasi terbanyak kedua setelah provinsi Jawa Timur di Indonesia (Jakarta Smart City, 2020). Menurut Maulana, dkk (2021), Hasil dari literature review didapatkan aktivitas olahraga dapat mampu meningkatkan sistem imunitas, kesehatan mental, kesehatan metabolik, kekuatan otot dan fungsi kardiovaskular. Manfaat olahraga dengan intensitas yang sesuai dan terprogram akan meningkatkan sistem kekebalan pada tubuh khususnya lansia. Untuk aktivitas olahraga disarankan melakukan olahraga aerobik dan anaerobik di rumah. Jadi aktivitas olahraga memberi pengaruh yang baik terhadap kebugaran jasmani untuk mengatasi penyebaran infeksi virus Covid-19. Latihan fisik sangat di anjurkan bagi gaya hidup yang menetap atau populasi yang tidak aktif. Dengan adanya aktifitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan memberikan pencegahan dalam mengurangi angka kematian pada masyarakat terutama pada lansia yang mudah terinfeksi virus.

Saat masa pandemi begitu pun di era new normal, mereka harus tetap berada di rumah kecuali mengikuti kegiatan posyandu lansia karena termasuk kelompok yang sangat rentan terpapar Covid-19. Hal lainnya yang tak kalah penting adalah mengubah cara pandang masyarakat bahwa lansia bukanlah beban keluarga, tetapi potensi pembangunan bila mereka dipenuhi hak-haknya dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki lansia. Untuk mewujudkannya, dibutuhkan peran dari lansia itu sendiri, keluarga, dan lingkungannya, lansia di Indonesia agar tetap optimis dengan perubahan pola hidup di era new normal ini dengan tetap melakukan aktivitas positif yang sesuai dengan

protokol kesehatan Covid-19.. Hasil *literature review* ini menunjukkan bahwa Covid-19 merupakan penyakit menular yang menyerang sistem pernafasan pada manusia sehingga dapat menimbulkan tingkat kematian yang selalu meningkat. Virus ini sangat mudah menempel pada lansia yang di mana tubuh mengalami penurunan pada sistem kekebalan tubuh sehingga kemungkinan terkena virus sangatlah mudah. Jadi, cara untuk melakukan pencegahan terhadap virus Covid-19 adalah dengan melakukan aktivitas olahraga dikarenakan olahraga merupakan komponen utama dari hidup sehat terutama dalam melawan virus. Dengan melakukan aktivitas olahraga yang teratur dalam artian melakukan aktivitas dengan porsi yang sesuai pada lansia akan menguntungkan pada lansia karena secara tidak sadar olahraga yang teratur akan menimbulkan peningkatan sistem imun pada lansia sehingga tidak mudah terkena virus Covid-19. Jadi olahraga yang sangat dianjurkan bagi lansia adalah olahraga anaerobik seperti jalan kaki, bersepeda dan senam lansia dikarenakan lebih mudah dan efektif untuk melakukan gerakan olahraga tersebut. ( Maulana, dkk, 2021). Data dari pantauan Gugus Pulau Daerah Maluku per 30 November 2021, Kasus Covid 19 adalah 14.585 orang, dirawat 15 orang, meninggal 261 orang , dan sembuh 14.309 orang. Ternyata masih ada 15 kasus terkonfirmasi virus Covid 19, dengan demikian kita tidak boleh lengah terhadap penyakit ini. Pencegahan yang masif harus terus dilakukan terutama para lansia yang memiliki penyakit bawaan atau komorbid terutama hipertensi.

## LANDASAN TEORI

Usia lansia dan pralansia pada pandemik covid-19 ini menjadi salah satu kelompok yang rentan terdampak, dibuktikan dengan data yang tertulis dalam Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 (2020) di mana terdapat 12,2% kasus terkonfirmasi positif pada lansia dan pada pralansia sebanya 25,1% di Indonesia. Di DKI Jakarta sendiri terdapat 2.257 kasus terkonfirmasi positif pada kelompok usia >60 tahun, 1.938 kasus pada kelompok usia 50-59 tahun dan pada kelompok usia 40-49 tahun sebanyak 6.207 kasus (Jakarta Smart City, 2020). Lansia dikatakan rentan karena berbagai sebab. Faktor usia yang tua menjadi salah satu penanda. Hidup yang lebih lama bukan berarti hidup dalam kondisi sehat. Riset sebelumnya menemukan bahwa bertambahnya usia juga diikuti dengan meningkatnya kecenderungan untuk sakit dan memiliki keterbatasan fisik (disable) karena terjadinya penurunan kemampuan fisik yang cukup drastis (Christensen, dkk., 2009; Gatimu dkk., 2016). Usia yang bertambah juga cenderung diikuti oleh munculnya berbagai penyakit kronis, tidak sedikit lansia yang memiliki penyakit kronik, seperti penyakit jantung, diabetes, asma, atau kanker. Hal ini dapat meningkatkan risiko atau bahaya infeksi virus Corona. Pasien kanker dan penyakit hati kronik lebih rentan terhadap infeksi SARS-CoV-2. Kanker diasosiasikan dengan reaksi imunosupresif, sitokin yang berlebihan, supresi induksi agen proinflamasi, dan gangguan maturasi sel dendritik. Pasien dengan sirosis atau penyakit hati kronik juga mengalami penurunan respons imun, sehingga lebih mudah terjangkit COVID-19, dan dapat mengalami luaran yang lebih buruk (Tursina, 2020). Seiring bertambahnya usia seseorang, tubuh akan mengalami berbagai penurunan akibat proses penuaan. Mulai dari menurunnya produksi hormon, kekenyalan kulit, massa otot, kepadatan tulang, hingga kekuatan dan fungsi organ-organ tubuh. Kemudian sistem imun sebagai pelindung tubuh pun tidak dapat bekerja dengan maksimal layaknya saat masih muda. Kerentanan individu lanjut usia terhadap beberapa penyakit disebabkan karena menurunnya imunitas.

Proses penuaan meningkatkan kecenderungan untuk menderita infeksi parah yang merupakan penyebab utama tingginya mortalitas dan morbiditas pada usia lanjut (Boraschi et al, 2013). Oleh karena itu, dalam situasi pandemi COVID-19 tidak heran jika

banyak sekali anjuran untuk menjaga lansia agar terhindar dari bahaya COVID-19 ini melalui jaga jarak dan tidak mengunjungi lansia jika sehabis bepergian dari wilayah yang telah terinfeksi oleh COVID-19. Bahkan belakangan anjuran untuk tidak pulang kampung sering diasosiasikan sebagai bentuk kasih sayang terhadap lansia (orang tua) agar tidak menjadi carrier virus yang dapat menularkan para lansia di kampung halaman. Posyandu Lansia Puskesmas Benteng sebelum Pandemi Covid 19 sangat aktif dan juga para lansia selalu melakukan senam pada saat Posyandu Lansia, karena Posyandu lansia yang menjadi tempat para lansia untuk melakukan aktifitas pemeriksaan rutin dan juga senam lansia. Selama pandemi Covid 19 Posyandu lansia secara nasional tidak boleh melakukan senam secara bersama. Karena lansia termasuk Umur yang sangat rentan terhadap penularan covid 19. Padahal semua senam dan aktifitas olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif/penuaan. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun ke atas). Orang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, *cardiovaskular fitness* dan *neuromuscular fitness*. Apabila orang melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan meningkatkan jumlah volume darah. Selain itu 20% darah terdapat di otak, sehingga akan terjadi proses indorfin hingga terbentuk hormon norepinefrin yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan gerak) dan menghilangkan depresi. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar. Sesuai dengan wawancara beberapa lansia di Puskesmas Benteng mengatakan badan-badan sakit karena tidak pernah senam lagi, berat badan lansia naik karena tidak pernah senam, tidak pernah diajak senam di rumah oleh anggota keluarganya, asam urat naik, kolesterol naik, takut kontrol kesehatan ke Puskesmas karena takut Covid 19, masih sering lupa tidak menggunakan masker, sering lupa cuci tangan dll

Senam lansia di samping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Jadi supaya lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun. Latihan kekebalan sangat dianjurkan untuk program kesehatan pada usia lanjut untuk meningkatkan daya tahan tubuh yang berfungsi meminimalisir tertularnya virus Covid-19 selain itu juga memiliki tujuan yang sangat penting yaitu mengurangi tingkat kematian terkait COVID-19.

Menurut Depkes RI (2003) olahraga dapat memberi beberapa manfaat, yaitu: Meningkatkan peredaran darah, Menambah kekuatan otot. Merangsang pernafasan dalam, Membantu pencernaan, Menolong ginjal, Membantu kelancaran pembuangan bahan sisa. Meningkatkan fungsi jaringan, Menjernihkan dan melenturkan kulit, Merangsang kesegaran mental, Membantu mempertahankan berat badan, Memberikan tidur nyenyak dan Memberikan kesegaran jasmani. Di Ambon khususnya Posyandu Benteng Atas masih banyak lansia yang tidak melakukan kegiatan fisik karena adanya Pandemi, dan kami sebagai pengabdian masyarakat akan memberikan pendekatan secara institusi serta bekerja sama dengan Kepala Puskesmas Benteng serta ketua Posyandu dan kader posyandu di Puskesmas Benteng Ambon. Tujuan dari PkM yang kami lakukan untuk melakukan refocusing senam lansia dimasa new Normal dengan memperhatikan protokol kesehatan. Agar Posyandu Lansia di masa New Normal ini tetap terlaksana di Puskesmas Benteng dengan mematuhi protokol kesehatan yaitu menggunakan masker, jaga jarak, mencuci tangan sebelum dan sesudah latihan senam menggunakan sabun dan

air yang mengalir. Data yang kami dapatkan adalah tidak adanya Pelaksanaan Posyandu lansia dimasa pandemi, meningkatnya angka kesakitan bagi para Lansia, Lansia takut untuk konsultasi penyakitnya karena takut terkena virus Covid 19, Keluarga membatasi agar para lansia tidak keluar rumah.

Jadi Masalah Mitra adalah

- a. Banyak lansia yang belum tahu tentang manfaat senam lansia bagi kesehatan jasmaninya
- b. Masih banyak lansia yang belum vaksinasi covid-19, data dari Puskesmas per 30 November 2021 baru 60% lansia dari 20.416 orang yang di vaksin berarti masih 40% lansia yang belum di vaksin, sehingga jumlah lansia yang mengikuti senam tidak maksimal.
- c. Jumlah Kasus Hipertensi 293 orang sampai Oktober 2021 dan kematian terbanyak di Puskesmas Benteng yaitu penyakit Hipertensi.
- d. Jumlah Lansia meninggal karena virus Covid 19 ada 11 lansia. Ini menjadi penyebab dihentikannya posyandu lansia dan para lansia takut untuk melakukan aktifitas fisik di luar rumah.
- e. Terjadi penurunan jumlah lansia akibat meninggal karena penyakit dan pandemi covid-19.

Pemecahan masalah :

- a. Mendata ulang anggota Posyandu Lansia di 6 Posyandu Lansia. Untuk mengetahui jumlah posyandu yang sudah vaksin dan yang belum vaksin.
- b. Dilaksanakan Pemeriksaan Tekanan Darah dan Penyuluhan pentingnya Senam Lansia bagi Kesehatan
- c. Senam lansia di setiap kunjungan pada 6 Posyandu Lansia
- d. Dilaksanakan Senam Gabungan 6 Posyandu Lansia untuk memaksimalkan jumlah lansia yang mengikuti senam bagi yang sudah vaksin 2 kali, dengan melibatkan Kepala Puskesmas, Ketua Penanggung jawab Posyandu Lansia, Ketua- ketua Posyandu lansia, Para Kader Posyandu lansia dan sponsor Diabetasol

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan Penyuluhan yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan tentang pentingnya senam bagi lansia. Diharapkan setelah mendapatkan teori pentingnya senam lansia dapat meningkatkan pengetahuan dan mau melakukan senam baik pada waktu Posyandu Lansia atau di rumah.

**Intervensi** : Memberikan Leaflet Pentingnya Senam Lansia, Periksa Tekanan Darah Sesudah Senam dan Sebelum Senam Lansia, dan Senam lansia. Pada intervensi ini pengabdian mendatangi 6 Posyandu Lansia memberi penyuluhan dan membagi leaflet, periksa tekanan darah sebelum dan sesudah senam Lansia.

 <p><b>AYOOO SENAM!!!</b></p>  <p>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALUKU PROGRAM STUDI KEPERAWATAN AMBON 2021</p>	<p><b>Apa Itu Senam Lansia??</b></p> <p>Senam lansia adalah olah raga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan pada lansia. Aktivitas olah raga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan sehat, karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang ada didalam tubuh.</p> 	<p><b>Manfaat Senam Lansia</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur.</li> <li>2. Meningkatkan kelenturan tubuh</li> <li>3. Menjaga keseimbangan dan koordinasi gerak tubuh.</li> <li>4. Mengurangi ketegangan dan kecemasan.</li> </ol>
<p><b>Lanjutan</b> →</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan kemampuan kognitif.</li> <li>2. Mencegah <u>depresi</u></li> <li>3. Meningkatkan hubungan sosial.</li> </ol> 	<p><b>Senam Hipertensi</b></p> <p>Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah.</p> 	<p><b>Senam Tera</b></p> <p>Senam tera Indonesia adalah <u>olah raga pernapasan yang dipadu olah gerak</u></p>   <p><b>Ayooo ke posyandu lansia !!!!!</b></p>

Gambar 1. Leaflet materi Penyuluhan

Leaflet ini dibagikan kepada semua lansia setelah melakukan pretest, selanjutnya dilakukan penyuluhan



Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan



Gambar 3. Pemeriksaan Tekanan Darah sebelum dan sesudah Senam

Untuk mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah senam lansia harus dilakukan pengukuran tekanan darah.



Gambar 4. Praktek Senam Hipertensi bersama para lansia Lansia sambil didamping oleh instruktur melakukan senam lansia, para lansia dengan semangat melakukan senam.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah melibatkan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng dan mahasiswa telah menghasilkan :

#### HASIL

**Tabel 1.**  
**Umur lansia**

No.	Umur lansia	Jumlah	Persen (%)
1	45-60	52	43,33
2	61-90	68	56,67
		120	100

Dari tabel 1. dapat di simpulkan bahwa lansia umur 45-60 berjumlah 52 berarti ada 43,33% dan umur 61-90 berjumlah 68 orang berarti ada 56,67%. Ini dapat diartikan peserta penyandu lansia di Benteng banyak yang mempunyai umur 61-90 tahun. Dalam pelaksanaan Penyuluhan Manfaat senam Lansia di masa new Era Covid 19 ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan lansia dan perlu diberikan tes sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan. Hasil nilai dari para peserta yang berjumlah 120 orang dari pretest dan post test yang dilakukan adalah sebagai berikut :

**Tabel 2**  
**Hasil Nilai Pretest Dan Post Test Lansia Pada Penyuluhan**

No.	Jumlah peserta	Nilai Pretest	Jumlah peserta	Nilai post test
1	32	30	12	50
2	41	40	39	60
3	17	50	10	70
4	14	60	48	80
5	14	70	6	90
6	2	80	5	100
	120		120	

Dari Tabel 2. hasil yang diperoleh ada peningkatan pengetahuan yang signifikan yaitu nilai pretest menunjukkan bahwa 32 peserta mendapatkan nilai 30 dan nilai tertinggi 80 dengan jumlah peserta 2 orang, ini menunjukkan perbedaan yang dari hasil nilai post test batas atas nilai 100 dengan jumlah peserta 5 orang, dan yang terendah 50 dengan jumlah peserta 12 orang. Jadi dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang manfaat senam lansia di masa new era dalam rangka pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan lansia.

Berikut ini adalah tabel hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesuai senam lansia.

**Tabel 3**  
**Tekanan darah**

No.	Tekanan Darah	Jumlah	Persentasi %
1	Normal 90/60mmHg- 120/80mmHg	27 orang	22,5
2	Tinggi 130/90mmHg- ke atas	93 orang	77,5
	Jumlah	120	100

Tabel 3. menunjukkan bahwa ada 27 lansia antara 90/60mmHg hingga 120/80mmHG, yang mempunyai tekanan darah Normal dan ada 93 lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi 140/90 mm Hg ke atas . Namun setelah dilakukan senam ada 37 lansia yang mempunyai tekanan darah Normal dan masih ada 83 lansia yang masih memiliki tekanan darah tinggi. Kesimpulan kami dengan senam hipertensi terjadi penurunan tekanan darah bagi para lansia.

Dalam pengabdian masyarakat ini juga menghasilkan praktek senam lansia dengan jumlah peserta lansia 60 orang karena diadakan senam lansia terpadu dari 6 Posyandu di wilayah kerja Puskesmas Benteng. Peserta senam lansia adalah para lansia yang sudah vaksin covid 19 sebanyak 2 kali. Dari tiap posyandu menghadirkan lansia 10 orang dengan ketua Posyandu lansia dan 2 orang kader posyandu lansia. Dalam pelaksanaan tersebut didukung oleh Ketua Puskesmas dan Sponsor Diabetasol.

#### **Kecapaian Target Luaran**

Meningkatnya pengetahuan lansia tentang manfaat Senam Lansia di masa New Era Covid 19. Dengan peningkatan nilai pre post dan nilai post test yaitu nilai terendah 30 bisa meningkat 50. Dan nilai tertinggi pre test 70 setelah post test menjadi 100.

Terlaksananya Senam Lansia 60 peserta terpadu dari perwakilan tiap Posyandu lansia 10 orang

Terjadinya kerja sama antara Poltekkes, Puskesmas dan Diabetasol pada kegiatan pengabdian masyarakat.

Tercatatnya pemeriksaan Tekanan Darah Secara teratur dan terdeteksinya penyakit tekanan darah serelah dan sebelum dilakukan Senam Lansia

#### **KESIMPULAN**

1. Meningkatnya pengetahuan lansia tentang manfaat Senam Lansia di masa New Era Covid 19. Dengan peningkatan nilai pre post dan nilai post test yaitu nilai terendah 30 bisa meningkat 50. Dan nilai tertinggi pre test 70 setelah post test menjadi 100
2. Peserta lansia meningkat dari jumlah dari 60 meningkat menjadi 72 orang terdiri dari 6 Posyandu Lansia pada posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng
3. Lansia berusia 80 tahun ke atas mendapatkan *Dorprize* dari Diabetasol sebanyak 5 orang lansia

#### **SARAN**

Untuk mengaktifkan refocusing senam lansia pada masa new normal diharapkan dapat menurunkan darah tinggi dan tetap melakukan Senam Lansia dengan mengikuti anjuran pemerintah yaitu melakukan protokol kesehatan yang ketat dan juga bagi para lansia yang sudah melakukan vaksin covid 19 sebanyak 2 kali.

1. Kepada penanggungjawab posyandu lansia di Puskesmas dan Kader Posyandu harus tetap melakukan refocusing senam lansia agar dapat mengurangi dampak covid 19

2. Poltekkes dan Puskesmas melakukan Kerja sama dengan pihak terkait untuk mendukung dan menggerakkan para kader posyandu lansia.
3. Para kader harus secara mandiri mengaktifkan kembali senam lansia di Posyandu dengan memperhatikan protokol kesehatan.
4. Para Kader harus sering memberikan sosialisasi pentingnya senam lansia dimasa pandemi dengan menggunakan leaflet yang kami tinggalkan oleh peserta dan penanggung jawab Posyandu lansia
5. Harus ada kerja sama dengan keluarga untuk mengingatkan para lansia melakukan aktivitas fisik terutama olahraga atau senam secara mandiri di rumah

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Boraschi D. (2013). The Gracefully Aging Immune System. *Science Translational Medicine*. Vol 5.
- [2] Depkes RI. 2003. *Manajemen Puskesmas*. Jakarta: Depkes RI.
- [3] Gatimu, S. M., Milimo, B. W. & San Sebasti, M. (2016). Prevalence and determinants of diabetes among older adults in Ghana. *BMC Public Health*, Volume 16, pp. 1174.
- [4] Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. (2020). Peta Sebaran Kasus Per Provinsi. Available at <https://covid19.go.id/peta-sebaran>. May 27, 2020; Accessed: July 20, 2020.
- [5] Hukmiyah. A. N, Bachtiar. F, Leksonowati. S. S. 2019. "Pemberian Brain Gym Exercise dapat Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia." *Jurnal Vokasi Indonesia* 7: 11–18.<http://www.jvi.ui.ac.id/index.php/jvi/article/view/148>.
- [6] Jakarta Smart City.(2020). Data Pemantauan Covid-19. Available at <https://corona.jakarta.go.id/id/data-pemantauan>. Accessed: July 20, 2020.
- [7] Kardi, I. S., Widarti. R., Nasri. 2020. "Penerapan Senam Lansia untuk Mengontrol Kadar Kolesterol di Posyandu Marsudi Waras RW 12 Kota Surakarta". 59–63. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/898/869>.
- [8] Kemenkes RI. (2020, MEI 23). HINDARI LANSIA DARI COVID 19. Dipetik JULI 26, 2020, dari <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2020/04/23/21/hindari-lansia-daricovid-19.html>.
- [9] Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pencegahan Pengendalian Coronavirus (COVID-19) Revisi 5. Available at [https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/REV05\\_Pedoman\\_P2\\_COVID-19\\_13\\_Juli\\_2020\\_1.pdf](https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/REV05_Pedoman_P2_COVID-19_13_Juli_2020_1.pdf). Accessed: July 20, 2020.
- [10] Kemenkes. (2020). Available at <https://covid19.kemkes.go.id/category/situasi-infeksiemerging/info-corona-virus/>. Accessed: July 20, 2020.
- [11] PDPI. 2020. *Pneumonia Covid-19:Diagnosis dan Penatalaksanaan di Indonesia*. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. Jakarta.
- [12] Richmond, R., L. (2013). A Guide to Psychology and It's Practice : Progressive muscle relaxation, (Online), (<http://www.guidetopsychology.com/pmr.html>, diakses 26 Juli 2020).
- [13] Sari,P.H.2020.Update: Jumlah Kasus Covid-19 di Indonesia Kini. .Kompas TV. Available at <https://nasional.kompas.com/read/2020/04/13/16023701/update-jumlah-kasus-covid19-di-indonesia-kini-4557-bertambah-316>. April 13, 2020; Accessed: July 20, 2020.
- [14] Suryanto. 2010. *Pentingnya Olahraga Bagi Lansia*. MIDIKOBI Vol. VI, No. 1. Diambil dari <https://journal.uny.ac.id>
- [15] Susilo,Adityo., *dkk.* 2020. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini.

- Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. Volume 7. Nomor 1.  
[16] Yuliana. 2020. Corona Virus Disease (Covid-19). *Welness and Healthy Magazine*.  
Volume 2.Nomor 1. ISSN2