

## **Manfaat Senam Lansia Terhadap Kadar Kolesterol di Wilayah Kerja Puskesmas Noling Kecamatan Bupon**

**Hertiana, Astuti**

*Fakultas Kesehatan Universitas Mega Buana Palopo  
astuti@gmail.com*

\*corresponding author

### **Abstrak**

Senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan kadar kolesterol darah pada lansia. Jika kadar kolesterol mengalami penurunan, itu sangat baik bagi tubuh karena dapat menghindarkan kita dari resiko penyakit kardiovaskuler. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menurunkan kadar kolesterol pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Noling Kecamatan Bupon Tahun 2022. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan edukasi dan tindakan aktivitas fisik melalui senam lansia. Adapun peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia sebanyak 30 orang. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu ada perbedaan kadar kolesterol sebelum dan sesudah senam pada lansia karena senam lansia sangat bermanfaat bagi kesehatan manusia antara lain meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru dan pembuluh darah.

*Kata kunci: kadar kolesterol, lansia, senam*

### **PENDAHULUAN**

Lansia adalah seorang individu laki-laki maupun perempuan yang berumur 60-69. Menua adalah suatu bentuk keadaan yang terjadi didalam kehidupan setiap manusia. Proses menua berarti proses biologis yang ditandai dengan evolusi progresif dan dapat diprediksi serta tidak dapat dihindari disertai dengan maturasi hingga mencapai fase akhir kehidupan yang disebut kematian (Pangaribuan dan Berawi, 2018).

Kolesterol adalah zat yang alami yang ada di dalam tubuh, namun sayangnya jika berlebihan di dalam darah akan menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah. Kondisi ini akan membuat aliran darah terganggu dan akhirnya membatasi asupan darah ke jantung, asupan darah yang tidak cukup menyebabkan gejala nyeri dada. Kebanyakan kondisi kadar kolesterol total tinggi pada awalnya tidak menimbulkan gejala apapun, sehingga banyak orang yang tak menyadarinya (Jurnal et al., tanpa tanggal 2018).

Menurut World Health Organization menunjukkan 17,5 juta orang di seluruh dunia meninggal karena penyakit jantung koroner yang diakibatkan oleh hiperkolesterolemia atau sebesar 31% dari jumlah total kematian diseluruh dunia (WHO 2017). Jumlah penderita hiperkolesterolemia di Indonesia pada kelompok usia 25-34 tahun adalah 9,3% dan akan terjadi peningkatan sesuai dengan bertambahnya usia hingga 15,5% pada kelompok usia 55-64 tahun. Di Indonesia angka kejadian hiperkolesterolemia menurut penelitian MONICA I (Multinational Monitoring of Trends Determinants and Risk Factors in Cardiovascular Diseases) sebesar 13,4% untuk wanita dan 11,4% untuk pria sedangkan pada MONICA II terjadi peningkatan sebesar 16,2% untuk wanita dan 14% untuk pria, wanita menjadi kelompok paling banyak menderita masalah ini yakni 14,5% atau hampir dua kali lipat kelompok laki-laki (Salim, 2020).



Senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan kadar kolesterol darah pada lansia. Jika kadar kolesterol mengalami penurunan, itu sangat baik bagi tubuh karena dapat menghindarkan kita dari resiko penyakit kardiovaskuler. Senam aerobik yang dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu selama enam minggu dikatakan dapat menurunkan kadar kolesterol LDL darah sekitar 9% . Penyebab kolestrol HDL yang rendah salah satunya adalah kurang gerak badan dampaknya, otot tubuh akan kekurangan oksigen sehingga membuat badan terasa pegal-gegal dan kaku (Kardi, Widarti and Nasri, 2020).

Berdasarkan data yang di peroleh dari puskesmas kecamatan bupon pada tahun 2020 didapatkan hasil sebanyak 60 kasus kolesterol ,pada tahun 2021 terdapat 53 orang dan pada tahun 2022 didapatkan hasil sebanyak 47 kasus kolesterol dan sedangkan yang rutin mengikuti senam lansia pada tahun 2022 dalam seminggu sekali yaitu sebanyak 30 orang. Dimana di puskesmas noling angka kejadian kasus kadar kolesterol setiap tahunnya menurun dan di puskesmas noling mengadakan senam rutin bagi lansia seminggu sekali lansia yang ada di kecamatan bupon sangat rutin mengikuti senam yang diadakan di Puskesmas Noling Kecamatan Bupon.

Senam lansia adalah senam *aerobic low impact*, intensitas ringan sampai sedang, gerakan mudah dilakukan, tidak menimbulkan resiko cedera, tidak terhentak-hentak, jarang merubah gerakan secara tiba-tiba. Salah satu upaya untuk menjaga, meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bagi lansia adalah dengan melakukan olahraga. Kegiatan olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan manusia antara lain meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru dan pembuluh darah (Mamitoho, Sapulete dan Pangemanan, 2019). Tujuan pengabdian msyarakat ini adalah untuk menurunkan kadar kolesterol pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Noling Kecamatan Bupon Tahun 2022.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Noling Kecamatan Bupon, kegiatan ini dilakukan pada tanggal 15 Juli Tahun 2022. Adapun prosedur pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap. Pertama, pelaksana menyampaikan izin kegiatan di lokasi pengabdian masyarakat dan tahap kedua pelaksana menyiapkan peserta bersama mitra sasaran kemudian melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan prosedur yakni 1) melakukan pengukuran kadar kolesterol peserta sebelum tindakan senam; 2) pelaksana memberikan materi tentang manfaat senam pada kadar kolesterol;



Gambar 1. Pengukuran Kadar Kolesterol Sebelum Senam

3) pelaksana bersama petugas Puskesmas memberikan intervensi senam lansia selama 15 menit.



Gambar 2. Pelaksanaan Senam

Tahap ketiga, pelaksana melakukan evaluasi dengan melakukan pengukuran kadar kolesterol dan sebelum tindakan penukaran para peserta diistirahatkan selama 15 menit.



Gambar 1. Pengukuran Kadar Kolesterol Setelah Senam

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi nilai kolesterol sebelum dan sesudah senam

<b>Kadar Kolesterol</b>	<b>Mean</b>	<b>n</b>	<b>Std Deviation</b>
Sebelum	243.67	30	2.946
Sesudah	217.70	30	2.753

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa nilai mean kolesterol didapatkan hasil bahwa nilai mean kolesterol sebelum senam 243.67 mg/dL dan setelah senam 217.70 mg/dL. Hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini sesuai dengan studi Putu Dyah (2018) yang

menunjukkan ada perubahan sebelum dan setelah dilakukan senam lansia terhadap penurunan kadar kolesterol.

Hartini (2017) juga melakukan studi tentang senam lansia dan konsumsi zat gizi serta pengaruhnya terhadap kadar kolesterol. Pada studi tersebut, senam lansia dilakukan 1 kali per minggu selama 1 bulan dan dilakukan secara rutin. Pada studi sebelumnya yang dilakukan oleh Pontoh (2018) mengatakan jika hasil yang baik akan didapatkan apabila senam dilakukan secara teratur.

Senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan kadar kolesterol darah pada lansia. Jika kadar kolesterol mengalami penurunan, itu sangat baik bagi tubuh karena dapat menghindarkan kita dari resiko penyakit kardiovaskuler. Senam aerobik yang dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu selama enam minggu dikatakan dapat menurunkan kadar kolesterol LDL darah sekitar 9%. Penyebab kolesterol HDL yang rendah salah satunya adalah kurang gerak badan dampaknya, otot tubuh akan kekurangan oksigen sehingga membuat badan terasa pegal-gegal dan kaku (Kardi, Widarti and Nasri, 2020).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ini maka disimpulkan bahwa nilai mean kolesterol sebelum senam 243.67 mg/dL dan setelah senam 217.70 mg/dL. Hal ini menunjukkan bila senam dilakukan secara teratur dapat menurunkan kadar kolesterol pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Z. (2017) "Pengantar Metode Statistik untuk Keperawatan. Trans Info Media."
- Azmi, R. (2018) "Pengaruh Senam Bugar Lansia Indonesia Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Wanita Lansia (Eksperimen Paguyuban Lansia Nusa" Tersedia pada: <https://lib.unnes.ac.id/23329/>.
- Hartini S, M. (2017) "Efektifitas senam lansia terhadap penurunan kadar kolesterol darah pada lansia merokok di Dusun Pirak Mertosutan Sidoluhur Godean Sleman Yogyakarta tle," hal. 1–10.
- Jurnal, J. *et al.* (tanpa tanggal) "Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Singaperbangsa Karawang Nurul Hasanah Kutacane PENDAHULUAN Masalah utama kesehatan pada masa usia lanjut adalah penyakit jantung dan stroke. Hasil Riset Kesehatan Dasar ( Risesdas ) 2018 mengungkapkan bahwa seju," 8, hal. 83–101.
- Kardi, I.S., Widarti, R. dan Nasri (2020) "Penerapan Senam Lansia untuk Mengontrol Kadar Kolesterol Di Posyandu Marsudi Waras RW 12 Kota Surakarta," *The 11th University Research Colloquium 2020 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Pengabdian*, (11), hal. 59–63. Tersedia pada: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/898/869>.
- Lansia, S. dan Palabuhanratu, B.R. (2019) "Senam Lansia Diadakan Setiap Hari Kamis, Pukul 10.00 WIB Di Gedung PKRS BLUD RSUD," (April), hal. 4–5.
- Listyaningsih, K.D., Astuti, H.P. dan Wijayanti, I.B. (2018) "Pengaruh Konsumsi Susu Jagung Dan Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Dan Kadar Kolesterol Pada Lansia," *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, hal. 115–119. doi:10.34035/jk.v9i1.268.
- Mahardika, A.B. (2017) "Perbedaan Kepatuhan Mengikuti Prolanis Dengan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Banjardawa Kabupaten Pematang," *Unimus*, 39(5), hal. 2–29.
- Mamitoho, R.F., Sapulete, I.M. dan Pangemanan, D.H.C. (2019) "Pengaruh senam lansia terhadap kadar kolesterol total pada lansia di BPLU Senja Cerah Manado," *Jurnal e-*

- 
- Biomedik*, 4(1). doi:10.35790/ebm.4.1.2 016.10845.
- Mayssara A. Abo Hassanin Supervised, A. (2020) “Definisi Kolesterol,” *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, hal. 4–28.
- Notoatmodjo, S. (2018) “Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.”
- Pangaribuan, B.B.P. dan Berawi, K. (2018) “Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, dan Senam Aerobik dalam Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia,” *Majority*, 5(4), hal. 1–6.
- Pontoh, L.P., Pangemanan, D.H.C. dan Wungouw, H.I.S. (2017) “Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia Terhadap Kadar Kolesterol,” *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 5(1). doi:10.35790/jbm.5.1.2013.2627.
- Pontoh LP, P.D. dan HIS, W. (2018) “Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia Terhadap Kadar Kolesterol.”
- Putu Dyah, A. (2018) “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Pada Kelompok Senam Lansia Di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan.”
- Richards, B. (2018) “Middle Age,” *English*, 13(74), hal. 81–81. doi:10.1093/english/13.74.81.
- Salim, A. (2020) “Total Dan Trigliserida Wanita Penderita Obesitas,” 4(April), hal. 1–12.
- Sari, D.S. (2021) “Efektifitas senam Taichi terhadap Penurunan Kadar Kolesterol pada Penderita Hiperkolesterolemia di Wilayah Kerja Puskesmas,” *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), hal. 24.
- Susanto, T., Rasny, H., Susumaningrum, L. A., Yunanto, R. A., & Nur, K.R.M. (2019) “Prevalensi hipertensi dan faktor prediktif efikasi diri pada lansia penderita hipertensi dalam rehabilitasi berbasis institusi di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Sosial Terkait Kesehatan dan Penyakit Asli*,” hal. 5, 14–21.
- Teknologi, J., Medis, L. dan Denpasar, P. (2021) “Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Lansia Di Puskesmas I Denpasar Selatan,” 9(1), hal. 68–77.
- Thristyaningsih S, Probosuseno, A.H. (2017) “Senam bugar lansia berpengaruh terhadap daya tahan jantung paru, status gizi dan tekanan darah,” *Gizi Klinik Indonesia. Palangka Raya*, hal. 14–22.