

**PEMBERDAYAAN LANSIA PRODUKTIF, AKTIF, DAN SEHAT, PROGRAM  
PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI PELATIHAN SENAM YOGA  
DI DUSUN SINDANG KALANGON DAN DUSUN LENGKONGSARI  
KEC. SUKAMANTRI KAB. CIAMIS**

**Defri Mulyana<sup>1)</sup>, Juhrodin<sup>2)</sup>, Dwi Yulia N M<sup>3)</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi  
e-mail: defrimulyana@unsil.ac.id<sup>1</sup>, Juhrodin@unsil.ac.id<sup>2</sup>, Dwiyulia@unsil.ac.id<sup>3</sup>

**Abstrak**

Daerah yang akan menjadi binaan IbBM kami adalah Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lenkongsari Kec. Sukamantri. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari masyarakat di Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lenkongsari merasa baik-baik dalam menjalani kehidupannya. Tetapi pada masyarakat yang lanjut usia ada beberapa permasalahan. Permasalahan dalam kehidupan adalah tingkat keseimbangan dinamis masalah yang sangat banyak sekali terjadi pada lansia di Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lenkongsari kec. Sukamantri kab. Ciamis masalah yang sangat banyak sekali terjadi pada lansia terjadi pada masalah fisik salah satunya adalah keseimbangan dinamis. Dengan kurangnya keseimbangan dinamis para lansia kurang kuat fisik, kekakuan sendi dan otot, serta tidak kontrol kesehatan saraf dan kelenjar tubuh dan juga dalam kehidupan bersosial dengan masyarakat tidak bisa mengontrol tingkat emosi karena tingkat emosi begitu sensitif. Problematika yang terjadi pada masyarakat perlu untuk menyelesaikan permasalahan dengan memberikan promosi kesehatan secara langsung serta langkah preventif dengan cara praktis dan nyata, yaitu dengan pemberian pelatihan senam yoga bagi lansia. Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan secara keseluruhan senam yoga efektif hidup produktif, aktif, dan sehat. Melalui senam yoga masyarakat lansia dapat meningkatkan fungsi tubuh dan otak para lansia. Selain dapat meningkatkan fungsi tubuh dan otak para lansia, yoga juga dapat mencegah, mengontrol penyakit serta keadaan emosional yang biasa ditemui pada para lansia seperti berbagai penyakit sendi atau tekanan darah tinggi.

**Kata Kunci :** Lansia, Produktif, Aktif, Sehat, Kualitas Hidup, Senam Yoga

**Abstract**

*The area that will become the target of our IbBM is Sindang Kalangon Hamlet and Lenkongsari Hamlet Sub-district. Sukamantri. In living their daily lives, the people of Sindang Kalangon and Lenkongsari Hamlet feel good in living their lives. But in the elderly society there are several problems. The problem in the loss is the level of dynamic balance that is very much the case in the elderly in Sindang Kalangon and Lenkongsari hamlets, kecamatan. Sukamantri kab. Ciamis a problem that is very much happening in the elderly occurs in physical problems, one of which is dynamic balance. With a lack of dynamic balance, the elderly are less physically strong, joint and muscle stiffness, and do not control the health of the body's nerves and glands and also in social life with the community can not control the level of emotion because the level of emotion is so sensitive. Problems that occur in society need to solve problems by providing direct health promotion and preventive steps in a practical and real way, namely by providing yoga gymnastics training for the elderly. Based on the results of the discussion, it can be concluded that overall yoga exercises are effective in being productive, active and healthy. Through yoga, elderly people can improve the function of the body and brain of the elderly. In addition to improving the function of the body and brain of the elderly, yoga can also prevent, control diseases and emotional states commonly found in the elderly such as various joint diseases or high blood pressure.*

**Keywords :** Elderly, Productive, Active, Healthy, Quality of Life, Gymnastics Yoga

**I. PENDAHULUAN**

Kesehatan merupakan salah satu aspek fundamental dalam pembangunan bangsa. Tanpa kesehatan, manusia tidak bisa mengurus dirinya

sendiri dan membantu serta membangun daerahnya masing-masing. PBB sebagai lembaga internasional tertinggi di dunia membuat MDGs (*Millenium Development Goals*) yang mencakup 8 poin yang digunakan sebagai indikator kemajuan

pembangunan suatu negara. Salah satu poin penting dalam MDGs point pertama yaitu *to halve the number of undernourished people*. Sehingga apabila poin ini kurang terpenuhi, maka pembangunan pun akan berjalan lambat.

Pada program IbBM ini, kami berkeinginan membentuk suatu pemberdayaan masyarakat terutama lansia dalam bidang kesehatan. Mengapa lansia? Apabila kita melihat data piramida penduduk dunia, di semua negara terjadi perubahan bentuk piramida penduduk yang dulunya besar di kelompok usia anak-anak dan semakin keatas semakin kecil, menjadi pengecilan proporsi kelompok umur anak-anak dan peningkatan proporsi kelompok umur lansia. Selain itu, sejak tahun 2010 kita ketahui telah terjadi ledakan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia, dan diprediksikan bahwa persentase penduduk lansia akan mencapai 9,77 persen dari total penduduk pada tahun 2010 dan menjadi 11,34 persen pada tahun 2020. Kemudian dari seluruh provinsi di Indonesia, ada 11 provinsi yang penduduk lansianya sudah lebih dari 7 persen salah satunya adalah provinsi Jawa Barat termasuk kedalam penduduk yang tingkat lansianya mencapai 3,44 juta lebih dengan persentase 8,01 persen pada tahun 2010.

Kemudian apabila kita menganalisis keadaan lansia dari sudut pandang kesehatan, kualitas produktivitas lansia menurun karena terjadi proses penuaan (*aging*) yang berarti sebagian besar sistem organ mengalami kehilangan atau penurunan fungsi 1 % setiap tahun, dimulai sejak usia 30 tahun. Hal ini menyebabkan masalah kesehatan banyak bermunculan pada kaum lansia, sehingga keadaan inilah yang menjadi salah satu sebab menurunnya produktivitas mereka.

Melihat permasalahan dunia dan Indonesia terhadap kaum lansia, kami merasa perlu untuk mengadakan peningkatan kualitas hidup lansia melalui promosi kesehatan untuk meningkatkan produktivitas lansia khususnya di Kabupaten Ciamis yaitu Di Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lenkongsari Kec. Sukamantri, Harapan kami lansia dapat menjadi lebih produktif dan dapat menginspirasi masyarakat sekitar untuk membangun desanya demi masa depan bangsa dan negara yang lebih baik.

Daerah yang akan menjadi binaan IbBM kami adalah Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lenkongsari Kec. Sukamantri desa ini memiliki (warga yang berusia diatas 45 tahun) yang mencapai 40 orang dan termasuk menjadi salah satu desa dengan populasi lansia yang cukup tinggi. Selain

itu, disana juga belum terbentuk komunitas lansia yang berjala dengan lancar sebagai forum untuk berbagi satu dengan yang lainnya, mayoritas dari warga lansia di desa ini merupakan pensiunan yang tidak lagi melakukan aktivitas yang produktif.

Kurangnya sosialisasi dari dinas kesehatan pada dusun ini juga menjadikan kurangnya kesadaran pada warga lansia terhadap kesehatan mereka sendiri masalah keseimbangan dinamis dan kebugaran yang paling banyak dialami oleh warga lansia di Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lenkongsari Kec. Sukamantri, sehingga dibutuhkan aksi atau program promosi gaya hidup sehat kepada warga lansia di Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lenkongsari Kec. Sukamantri.

Kami merasa perlu untuk menyelesaikan permasalahan yang ada di warga lansia Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lenkongsari Kec. Sukamantri dengan memberikan promosi kesehatan secara langsung serta langkah preventif dengan cara praktis dan nyata, yaitu dengan pemberian pelatihan senam yoga bagi lansia.

#### 1. Geografi

Keadaan geografi Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lenkongsari Kec. Sukamantri merupakan desa dengan pemukiman padat penduduk.

#### 2. Persebaran Penduduk dan Mata Pencarian

Mayoritas warga Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lenkongsari Kec. Sukamantri adalah usia produktif (30 tahun sampai 55 tahun) yang mayoritas bekerja sebagai buruh pabrik, guru dan petani, lalu disusul dengan lansia (warga diatas 55 tahun) yang mayoritas sudah tidak lagi produktif meski ada sebagian kecil warga masih berjualan sebagai pekerjaan sehari harinya.

#### 3. Permasalahan

Permasalahan kesehatan Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lenkongsari Kec. Sukamantri, terutama untuk lansia, mayoritas dari mereka adalah pensiunan dan kini sudah tidak lagi bekerja meskipun mereka masih ingin bekerja, dan kurangnya sosialisasi kesehatan untuk lansia di desa ini membuat keadaan kesehatan lansia di desa ini menurun juga, salah satunya adalah kebugaran. Sehingga perlu diadakannya sosialisasi kesehatan dan pemanfaatan senam yoga sebagai aktifitas yang bisa dilakukan bersama sama oleh warga lansia.

Menggunakan senam Yoga. Yoga adalah keterampilan spritual, karena yang dikaji bukan hanya tubuh fisik saja, tapi juga jiwa kita. Di atas

semua itu, yang terpenting dalam memahami ketrampilan yoga adalah praktik. Yoga memberikan dua disiplin praktik, yakni gerak dan diam.

Disiplin gerak bermanfaat menguatkan fisik, menghilangkan kekakuan sendi dan otot, serta mengontrol kesehatan saraf dan kelenjar tubuh. Disiplin gerak ini banyak membantu keseimbangan energi dan kenyamanan tubuh untuk kehidupan sehari-hari, bahkan penting untuk peremajaan sel-sel tubuh. Tak jarang praktisi yoga tampak lebih muda dari usia sesungguhnya. Tentu saja, jika semua gerakan yoga dilakukan dengan benar dan teratur (<http://www.suaramerdeka.com/harian/0106/01/kot15.htm>)

## **II. BAHAN DAN METODE/METODOLOGI**

### **a. Persiapan**

Langkah yang akan ditempuh melakukan IbBM ini sebagai berikut:

1. Menindak lanjuti kerjasama antara Universitas Siliwangi dengan Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lengkongsari Kec. Sukamantri Kab. Ciamis.
2. Melakukan koordinasi dengan kepala Dusun dan Stap-stap Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lengkongsari Kec. Sukamantri Kab. Ciamis.
3. Menyiapkan peralatan untuk pelaksanaan kegiatan senam yoga
4. Berdiskusi dengan Kepala dusun Sindang Kalangon dan Kepala dusun Lengkongsari tentang tatacara pelaksanaan kegiatan senam yoga yang akan dilakukan
5. Menentukan jadwal dan acara pertemuan dengan kedua kepala dusun
6. Menentukan tempat pelaksanaan sosialisasi dan waktu kegiatan
7. Melaksanakan simulasi hasil sosialisasi
8. Melaksanakan monitoring ke Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lengkongsari Kec. Sukamantri Kab. Ciamis.

### **b. Metode Kegiatan**

Metode kegiatan IbBM ini dilaksanakan, yakni:

1. Diskusi bersama Kepala dusun Sindang Kalangon dan Kepala dusun Lengkongsari Kec. Sukamantri Kab. Ciamis tentang pelaksanaan kegiatan senam yoga yang akan dilakukan
2. Penentuan jenis kegiatan
  - a. Senam Yoga Lansia

Metode senam yoga lansia ini dilakukan dengan pandangan bahwa lansia dipandang sebagai manusia yang tidak mampu, lemah, dan sakit-sakitan sehingga diperlakukan sebagai manusia yang tidak berdaya dan segala aktivitasnya dibatasi. Kondisi ini diperparah dengan tidak adanya waktu, tempat, dan kesempatan bagi lansia untuk melakukan aktivitasnya. Senam lansia merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan sehingga tidak memberatkan untuk diterapkan oleh lansia. Senam lansia dilakukan dengan gerakan-gerakan khusus yaitu menghindari adanya gerakan loncat-loncat.

### **b. Penyuluhan Kesehatan Lansia**

Pada metode ini dilakukan penyuluhan terhadap lansia mengenai cara hidup sehat dan informasi mengenai penyakit maupun gejala yang sering diderita oleh lansia yaitu tekanan darah tinggi, kencing manis, mudah lelah, katarak, dan gejala serta penyakit yang lain. Menurut Kane dan Ouslander, terdapat beberapa faktor resiko yang menyebabkan lansia mudah mendapat penyakit infeksi karena kekurangan gizi, kekebalan tubuh yang menurun, berkurangnya fungsi berbagai organ tubuh, terdapatnya beberapa penyakit sekaligus (komorbiditas) yang menyebabkan daya tahan tubuh yang sangat berkurang. Selain itu, faktor lingkungan, jumlah dan keganasan kuman akan mempermudah tubuh mengalami infeksi. Penyuluhan dilakukan dengan penyuluhan langsung melalui pendekatan *promotif*, *preventif*, dan *rehabilitatif* di pendopo kelurahan dengan mengundang seluruh lansia di desa tersebut disertai juga penempelan poster-poster yang memuat informasi penyakit yang akan disosialisasikan.

3. Penentuan lokasi
4. Persiapan sarana dan prasarana
5. Simulasi penerapan kepada masing-masing peserta
6. Pelaksanaan kegiatan senam yoga

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

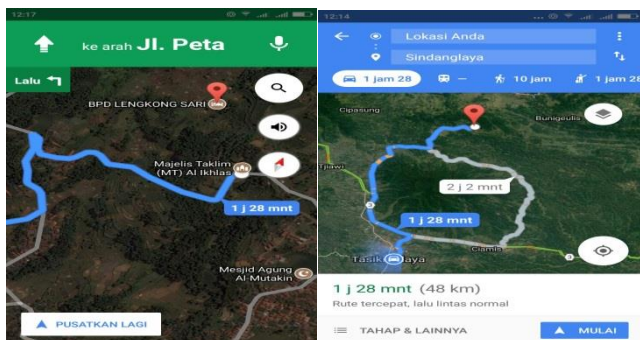
#### a. Lokasi Dan Subjek Kegiatan Ibbm

Kegiatan Ibbm ini dilaksanakan di Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lenkongsari Desa Sindang Laya Kec. Sukamantri. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari masyarakat di Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lengkongsari merasa baik-baik dalam menjalani kehidupannya. Tetapi pada masyarakat yang lanjut usia ada beberapa permasalahan. Permasalah dalam kehidupan adalah tingkat keseimbangan dinamis masalah yang sangat banyak sekali terjadi pada lansia di Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lengkongsari kec. Sukamantri kab. Ciamis masalah yang sangat banyak sekali terjadi pada lansia terjadi pada masalah fisik salah satunya adalah keseimbangan dinamis. Dengan kurangnya keseimbangan dinamis para lansia kurang kuat fisik, kekakuan sendi dan otot, serta tidak kontrol kesehatan saraf dan kelenjar tubuh.

Selain hal tersebut yang paling utama para lansia kurang dapat meningkatkan daya ingatnya sehingga terjadi resiko pikun dan juga dalam kehidupan bersosial dengan masyarakat tidak bisa mengontrol tingkat emosi karena tingkat emosi begitu sensitif. Problematika yang terjadi pada masyarakat perlu untuk menyelesaikan permasalahan dengan memberikan promosi kesehatan secara langsung serta langkah preventif dengan cara praktis dan nyata, yaitu dengan pemberian pelatihan senam yoga bagi lansia.

Maka dengan pelatihan senam yoga bermanfaat menguatkan fisik, menghilangkan kekakuan sendi dan otot, serta mengontrol kesehatan saraf dan kelenjar tubuh. Disiplin gerak ini banyak membantu keseimbangan energi dan kenyamanan tubuh untuk kehidupan sehari-hari, bahkan penting untuk peremajaan sel-sel tubuh. Tak jarang praktisi yoga tampak lebih muda dari usia sesungguhnya.

#### b. Peta Lokasi



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan

#### c. Jadwal Kegiatan

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

No	Jenis Kegiatan	Bulan Ke											
		1	2	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Penyusunan dan Pengajuan Proposal		V										
2	Survey dan konfirmasi dengan LPPM					V							
3	Kajian pustaka/Konsultasi Ahli					V							
4	Pelatihan tahap 1						V						
5	Pelatihan tahap 2							V					
6	Lokakarya awal									V			
7	Pedoman senam yoga									V			
8	pelatihan akhir									V			
9	Laporan akhir kegiatan											V	

#### d. Hasil yang dicapai

Tabel 2. Pelaksanaan Kegiatan

Hari/Tgl	Topik/Kegiatan	Praktisi	Tempat
Minggu, 29 Juli 2018	- Diskusi mengenai pelatihan Senam Yoga dengan kepala Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lenkongsari. - Sosialisasi mengenai Kesehatan pada lansia - Sosialisasi manfaat Senam Yoga kepada peserta serta dampak yang akan ditimbulkan setelah pelatihan Senam Yoga.	1. Defri Mulyana, M.pd 2. Yuyu Rosmalia, S.Pd	Balai Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lenkongsari
Minggu, 12 Agustus 2018 Pukul 08.00	Penerapan pelatihan Senam Yoga kepada peserta. (seasen 1)	Yuyu Rosmalia, S.Pd	Balai Dusun Sindang Kalangon
Minggu, 12 Agustus 2018 Pukul 16.00	Penerapan pelatihan Senam Yoga kepada peserta. (seasen 1)	Yuyu Rosmalia, S.Pd	Balai Dusun Dusun Lenkongsari
Minggu, 19 Agustus 2018 Pukul 08.00	Penerapan pelatihan Senam Yoga kepada peserta. (seasen 2)	Yuyu Rosmalia, S.Pd	Balai Dusun Sindang Kalangon
Minggu, 19 Agustus 2018 Pukul 16.00	Penerapan pelatihan Senam Yoga kepada peserta. (seasen 2)	Yuyu Rosmalia, S.Pd	Balai Dusun Dusun Lenkongsari
Minggu, 26 Agustus 2018 Pukul 08.00	Penerapan pelatihan Senam Yoga kepada peserta. (seasen 3)	Yuyu Rosmalia, S.Pd	Balai Dusun Sindang Kalangon
Minggu, 26 Agustus 2018 Pukul 16.00	Penerapan pelatihan Senam Yoga kepada peserta. (seasen 3)	Yuyu Rosmalia, S.Pd	Balai Dusun Dusun Lenkongsari

Yoga adalah keterampilan spritual, karena yang dikaji bukan hanya tubuh fisik saja, tapi juga jiwa kita. Di atas semua itu, yang terpenting dalam memahami ketrampilan yoga adalah praktik. Yoga memberikan dua disiplin praktik, yakni gerak dan diam.

*Journal of Age and Ageing*, Vol. 21,  
No. 3, Hal. 33.

<http://www.suamerdeka.com/harian/0106/01/kot15.htm>

Disiplin gerak bermanfaat menguatkan fisik, menghilangkan kekakuan sendi dan otot, serta mengontrol kesehatan saraf dan kelenjar tubuh. Disiplin gerak ini banyak membantu keseimbangan energi dan kenyamanan tubuh untuk kehidupan sehari-hari, bahkan penting untuk peremajaan sel-sel tubuh. Tak jarang praktisi yoga tampak lebih muda dari usia sesungguhnya. Tentu saja, jika semua gerakan yoga dilakukan dengan benar dan teratur.

#### **IV. KESIMPULAN**

Treatment senam yoga untuk peningkatan kualitas hidup lansia di Dusun Sindang Kalangon dan Dusun Lengkongsari menemukan bahwa senam yoga dapat meningkatkan hidup produktif, aktif, dan sehat. Melalui senam yoga masyarakat lansia dapat meningkatkan fungsi tubuh dan otak para lansia. Selain dapat meningkatkan fungsi tubuh dan otak para lansia, yoga juga dapat mencegah, mengontrol penyakit serta keadaan emosional yang biasa ditemui pada para lansia seperti berbagai penyakit sendi atau tekanan darah tinggi

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Asriyana dan Yuliana. 2012. *Produktivitas Perairan*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Delitto A, 2013. *The Link Between Balance Confidence and Falling. Physical Therapy Research That Benefits You*. USA : American Physical Therapy Association.
- Depkes RI, 2013. *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta.
- Muharyani, P.W., 2010. Demensia Dan Gangguan Aktivitas Kehidupan Sehari– Hari (Aks) Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wargatama Inderalaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Vol 1 No 1:20-27
- Nitz, J. C., and Choy, N. L. 2014. The Efficacy Of A Specific Balance-Strategy Training Programme For Preventing Falls Among Older People: A Pilot Randomized Controlled Trial.