

MENINGKATKAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN LANSIA MELALUI KEGIATAN SENAM LANSIA DI POSYANDU LANSIA (POS SEHAT GEMBIRA) DI DESA MOROWUDI KECAMATAN CERME KABUPATEN GRESIK

Abdul Muhith¹, Imamatul Faizah², Ratna Yunita Sari⁴, Riska Rohmawati⁵,
Rining Sulistya Rahayu⁶, Arie Kusumo Dewi⁷

^{1,4,5,6} Nursing science Department, University of Nahdlatul Ulama Surabaya

^{2,3} Study Prodi Magester Terapan Keperawatan, UNUSA Surabaya

e-mail: abdulmuhith@unusa.ac.id¹, rining.sulistya@gmail.com², ariekusumodewi.ners35@gmail.com³,
imamafaizah@unusa.ac.id⁴, ratna@unusa.ac.id⁵, riskarohmawati@unusa.ac.id⁶

Abstrak

Posyandu lansia merupakan upaya kesehatan lansia yang mencakup kegiatan pelayanan kesehatan untuk mewujudkan masa tua yang bahagia dan berdayaguna. Oleh karena itu, penting sekali lansia tahu pentingnya kegiatan Senam Lansia. Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan dan Kebugaran Lansia Melalui Posyandu Lansia. Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diadakan di Posyandu Lansia (Pos Sehat Gembira) di Desa Morowudi Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik diadakan setiap 1 bulan sekali, peserta Posyandu Lansia terdiri 6 dusun yakni Lansia Dusun Moro, Dusun Wudi Kolon, Dusun Ngebret, Dusun Wudi Wetan, Dusun Ngepungsari dan Dusun Tandegan, Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik. Program akan dilaksanakan selama 3 bulan mulai Juni sampai Agustus 2023. Hasil dari pendampingan pelaksanaan Senam Lansia bahwa peserta dapat melakukan dengan baik hampir $\geq 75\%$. Perilaku seseorang akan dipengaruhi oleh pengetahuan, semakin baik pengetahuan seseorang tentang kesehatan maka orang tersebut akan melakukan pemeliharaan kesehatan dengan baik. Ada peningkatan pengetahuan lansia tentang Posyandu Lansia dan Senam Lansia setelah diberi penyuluhan, hal tersebut terbukti dari adanya peningkatan nilai rata – rata post test lebih tinggi dari pre test. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal diperlukan dukungan dari keluarga, tokoh masyarakat, petugas kesehatan dan keluarga untuk selalu memotivasi lansia aktif datang ke Posyandu Lansia dan senam lansia secara teratur setiap bulan. Petugas kesehatan selalu memberikan informasi tentang program Posyandu Lansia secara berkesinambungan.

Kata Kunci: Senam Lansia, Kebugaran, Kesehatan

Abstract

Elderly Posyandu is an elderly health effort that includes health service activities to create a happy and efficient old age. Therefore, it is very important for the elderly to know the importance of Elderly Gymnastics activities. In Efforts to Improve Elderly Health and Fitness Through the Elderly Posyandu. This community service activity program be held "at the Elderly Posyandu (Happy Health Post) in Morowudi Village, Cerme District, Gresik Regency. It is held once a month, the participants of the Elderly Posyandu consist of 6 hamlets namely Elderly Dusun Moro, Dusun Wudi Kolon, Hamlet Ngebret, Hamlet Wudi Wetan, Ngepungsari Hamlet and Tandegan Hamlet, Cerme District, Gresik Regency. The program will be implemented for 3 months from June to August 2023. The result of assisting the implementation of Elderly Gymnastics is that participants can do well almost $\geq 75\%$. A person's behavior will be influenced by knowledge, the better a person's knowledge about health, the person will carry out health maintenance properly. There is an increase in the knowledge of the elderly about the Elderly Posyandu and the Elderly Gymnastics after being given counseling, this is evident from the increase in the average post-test score which is higher than the pre-test. To get maximum results, support from family, community leaders, health workers and families is needed to always motivate the elderly to actively come to the Elderly Posyandu and exercise for the elderly regularly every month. Health workers always provide information about the Elderly Posyandu program on an ongoing basis.

Keywords: Elderly gymnastics, fitness, Health,

PENDAHULUAN

Pelayanan kesehatan di tingkat masyarakat adalah Posyandu lansia, pelayanan kesehatan lansia tingkat dasar adalah Puskesmas, dan pelayanan kesehatan tingkat lanjutan adalah Rumah Sakit.

Pelayanan Posyandu lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat usia lanjut di suatu wilayah tertentu yang sudah disepakati, yang digerakkan oleh masyarakat dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan Posyandu lansia merupakan pengembangan dari kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang penyelenggaraannya melalui program Puskesmas dengan melibatkan peran serta para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial dalam penyelenggaraannya (Erfandi, 2008). Salah satu indikator keberhasilan pembangunan adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk. Populasi lansia pada masa ini semakin meningkat, oleh karena itu pemerintah telah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan usia lanjut ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan lansia untuk mencapai masa tua bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaannya. Sebagai wujud nyata pelayanan sosial dan kesehatan pada kelompok usia lanjut ini, pemerintah telah mencanangkan pelayanan pada lansia melalui beberapa jenjang (Erfandi, 2018).

Jumlah penduduk lanjut usia menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Hal yang sejalan dengan meningkatnya usia harapan hidup serta menjadi tanda membaiknya tingkat kesejahteraan masyarakat. Dari hasil Sensus Penduduk menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yaitu mencapai 18,1 juta jiwa atau 9,6 persen dari jumlah penduduk (Abdi, 2013). GERMAS merupakan gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat. Untuk menyukseskan GERMAS, tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja. Peran Kementerian dan Lembaga di sektor lainnya juga turut menentukan, dan ditunjang peran serta seluruh lapisan masyarakat. Mulai dari individu, keluarga, dan masyarakat dalam mempraktekkan pola hidup sehat, akademisi, dunia usaha, organisasi kemasyarakatan, dan organisasi profesi dalam menggerakkan anggotanya untuk berperilaku sehat; serta Pemerintah baik di tingkat pusat maupun daerah dalam menyiapkan sarana dan prasarana pendukung, memantau dan mengevaluasi pelaksanaannya. (Kemenkes, 2017). Desa Morowudi Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik memiliki jumlah penduduk sekitar 2000 jiwa yang terbagi menjadi 6 dusun. Mata pencaharian penduduk setempat bervariasi, paling banyak adalah buruh pabrik, karyawan dan petani, dengan demikian sebagian besar penghasilan sebagaimana penduduk kurang dari UMR. Posyandu Lansia (Pos Sehat Gembira) di Desa Morowudi Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik diadakan setiap 1 bulan sekali, peserta Posyandu Lansia terdiri 6 dusun yakni Lansia Dusun Moro, Dusun Wudi Kolon, Dusun Ngebret, Dusun Wudi Wetan, Dusun Ngepungsari dan Dusun Tandegan. Dimana para lansia yang ada di desa tersebut semua lansia yang usia 60 tahun ke atas senang dan semangat datang di Posyandu Lansia (Pos Sehat Gembira) di Desa Morowudi di wilayah binaan Puskesmas Cerme Kabupaten Gresik. Analisis status kesehatan satu tahun terakhir didapatkan frekuensi penyakit yang sering diderita masyarakat adalah ISPA, Hipertensi yaitu 122 kunjungan. Kunjungan lansia sakit sebanyak 146 kunjungan. Tapi pada bulan-bulan terakhir pemanfaatan posyandu lansia menurun/ tidak teratur dikarenakan jadwal yang tidak menetap dari Kader sehingga motivasi lansia untuk pergi ke posyandu lansia menurun. Mereka (lansia) pergi keposyandu lansia hanya pada saat mereka merasa sakit saja, ketika mereka merasa sehat jarang pergi/ memanfaatkan posyandu lansia.

Peningkatan penduduk usia lanjut dapat meningkatkan penyakit degeneratif di Masyarakat. Tanpa diimbangi dengan upaya promotif dan preventif maka beban sosial yang ditimbulkan maupun biaya yang akan dikeluarkan untuk pelayanan kesehatan usia lanjut akan cukup besar, salah satu sarana pelayanan bagi usia lanjut dilaksanakan melalui posyandu lansia. Posyandu lansia berkaitan dengan peningkatan sarana untuk mempertahankan kesehatan lansia, mencegah gangguan kesehatan, mengobati penyakit dan upaya rehabilitasi bagi lansia dengan program-program antara lain pengukuran tinggi badan dan berat badan, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan berkala dan pengobatan ringan, latihan fisik seperti olahraga dan diberikan penyuluhan-penyuluhan tentang kesehatan. Sehingga lansia yang teratur dalam memanfaatkan posyandu lansia akan terkontrol kesehatannya. Peran keluarga dalam merawat lanjut usia sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan usia lanjut. Begitu juga dengan lansia, dengan adanya peran keluarga yang baik dan mendukung akan memberikan motivasi dalam diri lansia untuk menjaga kesehatannya dan teratur datang ke posyandu lansia. Dengan demikian derajat kesehatan lansia akan meningkat sehingga tercapai masa tua yang bahagia dan sejahtera. (Azizah, 2011)

Posyandu lansia merupakan suatu fasilitas pelayanan kesehatan yang berada di desa yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya bagi warga yang sudah berusia lanjut. Posyandu

lansia adalah wahana pelayanan bagi kaum usia lanjut yg dilakukan dari, oleh, dan untuk kaum usia yg menitikberatkan pada pelayanan promotif dan preventif tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitative. Posyandu lansia merupakan upaya kesehatan lansia yang mencakup kegiatan pelayanan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan masa tua yang bahagia dan berdayaguna. Oleh karena itu, penting sekali lansia tahu Kegiatan Senam Lansia. Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan dan Kebugaran Lansia Melalui Posyandu Lansia.

METODE

Metode yang akan diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan penjabaran sebagai berikut: Tahapan atau Langkah yang akan dilaksanakan untuk solusi yang ditawarkan adalah Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diadakan ” di Posyandu Lansia (Pos Sehat Gembira) di Desa Morowudi Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik diadakan setiap 1 bulan sekali, peserta Posyandu Lansia terdiri 6 dusun yakni Lansia Dusun Moro, Dusun Wudi Kolon, Dusun Ngebret, Dusun Wudi Wetan, Dusun Ngepungsari dan Dusun Tandegan. Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik. Program akan dilaksanakan selama 3 bulan mulai Juni – Agustus 2023. Sasaran peserta adalah pada semua lansia ” di Desa Morowudi Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik,

Tahapan Pelaksanaan.

Metode yang akan diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan penjabaran Tahapan atau Langkah yang akan dilaksanakan untuk solusi yang ditawarkan Pelaksanaan implementasi kegiatan Kegiatan Senam Lansia. Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan dan Kebugaran Lansia Melalui Posyandu Lansia di Desa Morowudi Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik, kegiatan dilaksanakan dengan tiga tahap yaitu:

Pra Kegiatan

1. Rapat Strategi Pelaksanaan

Rapat strategi pelaksanaan dilakukan dengan melibatkan Kepala Desa, Ponkesdes, Bidan desa, Ibu PKK dan Kader Kesehatan di Desa Morowudi Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik beserta Kader Kesehatan untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan.

2. Survei lokasi

Survei dilakukan paling lambat satu hari sebelum dilakukan kegiatan untuk mengatur tata letak perlengkapan dan bentuk kegiatan.

3. Persiapan Sarana dan Prasarana, meliputi :

- a) Persiapan tempat pelaksanaan kegiatan Senam lansia
- b) Persiapan Leaflet
- c) Persiapan Video Senam Lansia.

Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian pada masyarakat. Sasaran kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah kader kesehatan, para lansia dan warga di di Posyandu Lansia (Pos Sehat Gembira) di Desa Morowudi Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik diadakan setiap 1 bulan sekali, peserta Posyandu Lansia terdiri 6 dusun yakni Lansia Dusun Moro, Dusun Wudi Kolon, Dusun Ngebret, Dusun Wudi Wetan, Dusun Ngepungsari dan Dusun Tandegan. Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik dimana dalam pelaksanaan tim pengabdian masyarakat akan memberikan sosialisai ke Kader lansia dan warga lansia di posyandu lansia kegiatan akan dibagi menjadi 4 sesi dengan distribusi pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Pelatihan Kader

Kegiatan inti dari pengabdian masyarakat ini adalah pemberian edukasi serta demonstrasi pada Kader terkait senam lansia sebelum pelaksanaan penyuluhan ke warga.

2. Penyuluhan

Kegiatan inti dari pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan atau pemaparan materi mengenai senam lansia bagi warga yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terhadap peningkatan kesehatan lansia melalui kegiatan senam lansia di posyandu lansia. Penyuluhan atau pemaparan materi akan disampaikan oleh pemateri pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi (praktik langsung).

3. Demonstrasi Aktifitas Fisik Senam Lansia

Setelah pemberian penyuluhan selesai kegiatan akan dilanjutkan dengan melihat dan mempraktekkan dari gerakan aktifitas kegiatan senam lansia yang dilakukan secara langsung oleh warga dengan pendampingan dari tim pengabdian masyarakat.

4. Monitoring dan Evaluasi.

Pelaksanaan monitoring dan Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai adalah sebagai berikut:

Pre-Test dan Post Test adalah sebagai berikut:

Pre-test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan sasaran mengenai materi yang akan disampaikan, dalam hal ini adalah pengetahuan mengenai Senam lansia. Kegiatan ini dilakukan sebelum pemaparan oleh pemateri. Uji tingkat pengetahuan menggunakan selebar kuisioner yang berisi pertanyaan terkait materi yang akan diberikan untuk diberikan kepada warga serta diisi sesuai kemampuan warga lansia.

Post-test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan sasaran mengenai materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan warga dari sebelum mendengarkan paparan penyuluhan dengan pengetahuan setelah mendengarkan paparan penyuluhan yang telah disampaikan oleh pemateri.

Pasca Kegiatan

Setelah selesai pelaksanaan pengabdian sosialisasi mengenai Kegiatan Senam Lansia. Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan dan kebugaran Lansia Melalui Posyandu Lansia di Posyandu Lansia (Pos Sehat Gembira) di Desa Morowudi Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik diadakan setiap 1 bulan sekali, peserta Posyandu Lansia terdiri 6 dusun yakni Lansia Dusun Moro, Dusun Wudi Kolon, Dusun Ngebret, Dusun Wudi Wetan, Dusun Ngepungsari dan Dusun Tandegan. Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik dengan sasaran kader dan warga lansia, maka langkah akhir kegiatan dari program pengabdian pada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dirancang dengan membandingkan kondisi pengetahuan dan kesadaran awal sebelum intervensi sosialisasi dengan peningkatan pengetahuan dan kesadaran setelah pelaksanaan pengabdian. Pengukuran pengetahuan sebelum penyuluhan bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal tentang Senam lansia. Sedangkan evaluasi sesudah penyuluhan dengan pembuatan laporan kegiatan bertujuan sebagai laporan pertanggung jawaban atas kegiatan yang telah dilaksanakan. Disamping itu setelah pelaksanaan Senam Lansia, maka diadakan pemeriksaan tekanan darah dan tes kolesterol secara gratis untuk warga lansia.

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program

Partisipasi mitra dalam kegiatan Pengabdian masyarakat antara lain:

1. Menyediakan tempat dan sumber daya manusia yang siap dilatih dan bersedia monitoring dan evaluasi
2. Pendampingan dan penilaian atas capaian program yang telah dilaksanakan antara tim pengusul terhadap mitra

Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai.

Setelah pelaksanaan pengabdian masyarakat, tim pengabdian melakukan evaluasi setiap 1 bulan sekali mengenai program yang sudah ditetapkan. Penyelesaian persoalan dan kebutuhan mitra tersebut, dibutuhkan kepakaran tim pengusul dalam kegiatan PKM ini yaitu bidang keperawatan medikal bedah dan bidang kesehatan masyarakat dalam. Tim ini terdiri dari 4 dosen perawat dan 1 orang dosen bidang kesehatan masyarakat. Kepakaran perawat bidang keperawatan medical bedah dibutuhkan untuk menyelesaikan kesehatan berkaitan dengan mengenai spiritual management degenerative pada lansia sebagai upaya peningkatan perawatan diri dan kebugaran kesehatan lansia melalui Senam lansia. Kegiatan PKM ini, perawat mengorganisasi, menggerakkan dan memberdayakan segala potensi kader kesehatan dan masyarakat mitra untuk dioptimalkan dalam menyelesaikan masalah secara holistik mulai dari biopsikospiritual masyarakat yang berkaitan dengan Kegiatan Senam Lansia Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan dan Kebugaran Lansia Melalui Posyandu Lansia di Posyandu Lansia (Pos Sehat Gembira) di Desa Morowudi Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik diadakan setiap 1 bulan sekali, peserta Posyandu Lansia terdiri 6 dusun yakni Lansia Dusun Moro, Dusun Wudi Kolon, Dusun Ngebret, Dusun Wudi Wetan, Dusun Ngepungsari dan Dusun Tandegan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penyuluhan tentang Posyandu Lansia dan Senam Lansia diawali dengan kontrak waktu dengan peserta yaitu saat kegiatan posyandu lansia dengan waktu penyajian 30 menit dan jumlah peserta yang hadir disesuaikan dengan kriteria yaitu lansia laki – laki dan perempuan sebanyak 34 orang. Kegiatan diawali dengan pre test, kemudian kegiatan inti yaitu penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, dan role play, kemudian dilanjutkan dengan post test. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2023 di rumah Posyandu Lansia (Pos Sehat Gembira) di Dusun Ngepungsari Desa Morowudi Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik.

Pendampingan dilakukan selama tiga kali, dan disetiap kegiatan pendampingan dibantu oleh mahasiswa dengan jadwal sebagai berikut:

- a) Pendampingan 1 dilaksanakan tanggal 24 Juni 2023
- b) Pendampingan 2 dilaksanakan tanggal 22 Juli 2023
- c) Pendampingan 3 dilaksanakan tanggal 12 Agustus 2023



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa peserta penyuluhan Posyandu Lansia dan Senam Lansia antusias terhadap materi yang disampaikan, peserta aktif dalam kegiatan diskusi dengan dibuktikan adanya umpan balik pertanyaan, serta saat kegiatan role play peserta aktif mengikuti gerakan yang diajarkan penyaji. Kegiatan tersebut sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan lansia tentang peran Posyandu lansia dan pentingnya senam lansia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nilai *Pre – Test Dan Post – Test* Pelaksanaan Penyuluhan Posyandu Lansia Dan Senam Lansia di Posyandu Lansia (Pos Sehat Gembira) di Desa Morowudi Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik.

No. Resp	<i>Pre – Test</i>	<i>Post – Test</i>	<i>Range</i>
1.	50	80	30
2.	50	70	20
3.	50	80	30
4.	60	90	30
5.	40	80	40
6.	60	90	30
7.	30	90	60
8.	40	90	50
9.	40	100	60
10.	40	80	40
11.	40	80	40
12.	50	80	30
13.	60	90	30
14.	70	100	30
15.	60	80	20
16.	60	90	30
17.	40	90	50
18.	50	90	40

19.	50	80	30
20.	50	80	30
21.	50	80	30
22.	50	80	30
23.	50	80	30
24.	30	100	70
25.	30	100	70
26.	30	90	60
27.	40	90	50
28.	30	80	50
29.	30	90	60
30.	40	100	60
31.	40	100	60
32.	50	100	50
33.	60	90	30
34.	50	100	50
Means	46.18	87.94	-41.77

Dari Tabel 1. menunjukkan nilai Pre Test dan Post Test peserta penyuluhan mengalami peningkatan nilai, yang artinya terjadi perubahan pengetahuan tentang Posyandu Lansia dan Senam Lansia.

Tabel 2. Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-41,765	14,454	2,479	-46,808	-36,722	-16,849	33	,000

Hasilnya signifikan terjadi peningkatan pengetahuan 0.000 dengan nilai t= -16.85. Sementara 95% CI antara -46.81 – -36.72, artinya pengaruhnya kuat karena tidak melewati angka 1; pemberian perlakuan bisa meningkatkan 3 – 4x pengetahuan dibanding dengan tidak diberikan.

Peserta secara bergantian diminta untuk mempraktikkan cara melakukan gerakan dasar senam lansia yang bisa dilakukan di di Posyandu Lansia (Pos Sehat Gembira) di Desa Morowudi Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik diadakan setiap 1 bulan sekali, peserta Posyandu Lansia terdiri 6 dusun yakni Lansia Dusun Moro, Dusun Wudi Kolon, Dusun Ngebret, Dusun Wudi Wetan, Dusun Ngepungsari dan Dusun Tandegan. Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik, diawasi oleh petugas dan dipraktekkan oleh tiga orang peserta.

Selama pelaksanaan senam lansia $\geq 75\%$ dapat melakukan dengan benar.



Gambar 2. Senam Lansia

Hasil kegiatan diatas menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan keaktifan lansia tentang Posyandu Lansia dan Senam Lansia, hal tersebut dapat dilihat dengan terjadinya peningkatan nilai rata – rata peserta dari 46.18 menjadi 87.94 serta pelaksanaan senam lansia yang $\geq 75\%$ dapat melakukan dengan benar.

Pendidikan kesehatan atau penyuluhan merupakan salah satu upaya untuk mencegah terjadinya sakit atau penyakit dan meningkatkan kemauan serta kemampuan masyarakat melalui pembelajaran sehingga diharapkan masyarakat dapat menolong dirinya sendiri dan juga mau untuk berperilaku hidup sehat ataupun dapat mempertahankan perilaku sehat yang sudah dimilikinya. (Kholid, 2012) Pengetahuan adalah hasil yang didapatkan dari mengetahui yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan seseorang dapat diperoleh dari proses belajar, dalam proses belajar sendiri terdapat faktor yang mempengaruhi seperti motivasi, sarana informasi, maupun social budaya. Pengetahuan merupakan sesuatu yang dibentuk secara terus - menerus yang akan mengalami reorganisasi oleh pemahaman - pemahaman yang baru (Budiman dan Riyanto, 2013)

Pendidikan kesehatan tentang Posyandu Lansia dan Senam Lansia bertujuan untuk memberikan informasi kepada responden tentang pengertian, manfaat, kapan, dan interpretasi. Pengertian dari pendidikan kesehatan menurut Notoatmodjo (2005) yang mendefinisikan pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan tentang kesehatan kepada individu, kelompok atau masyarakat. Penelitian Gupta, et al(2009) menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan praktek dalam melakukan senam lansia. Artinya pendidikan kesehatan berupaya agar individu, kelompok, atau masyarakat dapat menyadari atau mengetahui bagaimana cara untuk memelihara kesehatan, menghindari atau mencegah hal - hal yang dapat merugikan kesehatan. Hal ini dijelaskan dalam penelitian Shalini and Nayak (2011) bahwa dengan pendidikan kesehatan tentang Posyandu Lansia dan Senam Lansia dapat membantu meningkatkan kesadaran lansia untuk membina sendiri kesehatannya. Tetapi secara umum peningkatan pengetahuan tersebut terjadi karena dipengaruhi oleh factor - faktor seperti informasi dari luar/media massa, pengalaman, pendidikan, usia, dan lingkungan. Informasi yang didapatkan oleh individu baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga dapat menghasilkan adanya perubahan atau peningkatan pengetahuan (Budiman&Riyanto, 2013).

Hasil dari pendampingan pelaksanaan Senam Lansia bahwa peserta dapat melakukan dengan baik hampir $\geq 75\%$. Perilaku seseorang akan dipengaruhi oleh pengetahuan, semakin baik pengetahuan seseorang tentang kesehatan maka orang tersebut akan melakukan pemeliharaan kesehatan dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Aryantiningsih, Dwi Septa (2014) Menurut Green pengetahuan tidak selalu menyebabkan perubahan perilaku, namun menunjukkan hubungan yang positif antara kedua variabel tersebut. Pengetahuan dibutuhkan seseorang untuk menuntunnya dalam bertindak, sebagaimana tahapan pengetahuan yang dikemukakan Notoadmodjo, yaitu: tahu, paham, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Pengetahuan dapat menjadi motivasi seseorang untuk ikut melaksanakan posyandu lansia. Pengetahuan lansia yang kurang mengakibatkan kurangnya pemahaman lansia akan pentingnya posyandu lansia, sehingga menyebabkan rendahnya kunjungan lansia ke posyandu lansia. Keterbatasan pengetahuan akan mengakibatkan dampak yang kurang baik dalam pemeliharaan kesehatannya. Pengetahuan lansia akan manfaatnya dapat diperoleh dari pengalaman pribadi dalam kehidupan sehari-hari. Menghadiri kegiatan posyandu lansia secara aktif, maka responden akan mendapatkan pengetahuan tentang posyandu lansia, mendapatkan penyuluhan bagaimana cara hidup sehat, dan mengetahui segala keterbatasan atau masalah kesehatan yang ada pada lansia.

SIMPULAN

1. Ada peningkatan pengetahuan lansia tentang Posyandu Lansia dan Senam Lansia setelah diberi penyuluhan, hal tersebut terbukti dari adanya peningkatan nilai rata – rata post test lebih tinggi dari pre test.
2. Peningkatan keterampilan melakukan Senam Lansia, yaitu $\geq 75\%$ dapat melakukan dengan benar

SARAN

1. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal diperlukan dukungan dari keluarga, tokoh masyarakat, petugas kesehatan dan keluarga untuk selalu memotivasi lansia aktif datang ke Posyandu Lansia dan senam lansia secara teratur setiap bulan.

2. Petugas kesehatan selalu memberikan informasi tentang program Posyandu Lansia secara berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada LPPM UNUSA, Kepala Desa, Ponkesdes, Bidan Desa, Ibu PKK, berserta kader, di Posyandu Lansia (Pos Sehat Gembira) di Desa Morowudi Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik diadakan setiap 1 bulan sekali, peserta Posyandu Lansia terdiri 6 dusun yakni Lansia Dusun Moro, Dusun Wudi Kolon, Dusun Ngebret, Dusun Wudi Wetan, Dusun Ngepungsari dan Dusun Tandegan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkaff FF, Illavi F, Salamah S, Setiyawati W, Ramadhani R, Purwantini E, et al. The Impact of the Indonesian Chronic Disease Management Program (PROLANIS) on Metabolic Control and Renal Function of Type 2 Diabetes Mellitus Patients in Primary Care Setting. *J Prim Care Community Health*. 2021;12:2150132720984409.
- Badan Penelitian dan Pengembangan, Kementerian Kesehatan RI. Hasil Utama RISKESDAS [Internet]. Jakarta; 2018. Available from: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Di kutip dari : www.dinkes.acehprov.go.id (20 November 2017).
- Depkes. 2016. Gernas Wujudkan Indonesia Sehat. Di kutip dari : www.depkes.go.id (20 November 2017).
- Dewi, Shofia Rosma. (2015). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC.
- Kemenkes. (2017). Gernas Gerakan Hidup Sehat . Jakarta: Warta Kesmas.
- Kementrian Kesehatan Republik, RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In KEMENKES Indonesia. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- Kemkominfo. (2015). Gernas. Jakarta: Biro Komunikasi Pelayanan Masyarakat dan Tim Komunikasi Pemerintah Kemkominfo.
- Maryam, R Siti, dkk. 2011. Mengenal Usia Lanjut. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhith, Abdul. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC.
- Novayenni, Sabrian dan Jumaini. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Angka Kunjungan Lansia ke Posnyandu Lansia. *JOM Ilmu Keperawatan Universitas Riau Vol 02 (01) Februari 2015: 1-8*