

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 3 No. 4	Edition: September 2023 – Desember 2023
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH	
Received : 03 September 2023	Revised: 15 September 2023	Accepted: 25 September 2023

**PENERAPAN SENAM LANSIA TERHADAP KETIDAKNYAMANAN PADA
IBU MENOPAUSE DI DUSUN IV RAHAYU DESA SIDODADI
TAHUN 2023**

**Application of elderly exercise to the discomfort of Menopausal women
in Hamlet IV Rahayu, Sidodadi village
in 2023**

¹Nurul Aini Siagian, ²Husna Sari, ³Mutiara Dwi Yanti, ⁴Putri Ayu Yessie Ariescha
⁵Tetty Junita Purba, ⁶Peny Ariani

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : ¹nurulsiagian92@gmail.com ,²husnasarisitorus@gmail.com, ³mutiaradwi0392@gmail.com
⁴yezikatwin@gmail.com⁵ tettyjunitapurba@gmail.com,⁶penyariani@gmail.com

Abstract

Menopause is a time while estrogen and progesterone ranges drop. And bodily modifications and actual physical anxiety are frequently observed by means of pain when handling a state of affairs they've in no way experienced before. a few human beings choose alternative medicine to treat the pain of menopause. one in all them is complementary therapy, that is general through the scientific network as a treatment for menopausal problems. Complementary therapy used is likewise safe in older sufferers and has been shown to lessen soreness all through menopause. The event was hung on March 12, 2023 in Biru-biru District, Sidodadi Village, Iv Rahayu Village. The purpose of this interest become to investigate the impact of older age workout on soreness in postmenopausal girls. 30 ladies in menopause attended the occasion as members. Menopausal women and ladies participating in exercise before and after the elderly. The outcomes of this network provider had been that 85% of 30 menopausal ladies added understanding of the benefits of the elderly to their discomfort for the duration of menopause.

Keyword : discomfort, elderly, exercise

Abstract

Masa menopause merupakan masa berkurangnya hormone esterogen dan progesterone. Dan perubahan yang terjadi pada masa ini fisik maupun fisikis kecemasan sering dihubungkan karena adanya ketidaknyamanan dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah di alami. Beberapa orang mamilih pengobatan alternatif untuk mengibati ketidaknyamanan menopause. Salah satunya adalah dengan terapi komplementeryang diterima kalangan medis sebagai pengobatan ketidaknyamanan pada masa menopause. Terapi komplementer yang digunakan adalah seaman lansia yang sudah terbukti dapat mengurangi ketidaknyamanan pada masa menopause. kegiatan ini

berlangsung pada tanggal 12 Maret 2023 di Dusun Iv Rahayu Desa sidodadi kecamatan Biru-biru. Tujuan dari acara ini adalah untuk menganalisis pengaruh senam lansia terhadap ketidaknyamanan pada ibu menopause. Responden 30 ibu menopause mengikuti acara tersebut. Dan memberikan questioner kepada ibu menopause sebelum dan sesudah mengikuti senam lansia. Hasil dari pengabdian masyarakat ini bahwa 85% dari 30 ibu menopause menambah pengetahuan mereka tentang manfaat senam lansia terhadap ketidaknyamanan pada masa menopause.

Kata Kunci : ketidaknyamanan, lansia, senam

1. Pendahuluan

rata-rata usia harapan hidup perempuan di dunia semakin tinggi setiap tahunnya dan akan mencapai 74,2 tahun di tahun 2019 (WHO, 2019). Peningkatan angka harapan hidup berarti peningkatan jumlah perempuan yang berpeluang memasuki masa menopause (Suazini, 2018). Organisasi Kesehatan dunia (WHO) memperkirakan pada tahun 2030 akan terdapat kurang lebih 1,2 miliar wanita di atas usia 50 tahun. sekitar 80% dari mereka tinggal di negara berkembang dan populasi perempuan pascamenopause tumbuh sebesar 3% per tahun (Nurlina, 2021).

Kementerian Sosial melaporkan jumlah lansia (lanjut usia) di Indonesia akan lebih dari 10% dari jumlah penduduk pada tahun 2020. pada tahun 2020, jumlah penduduk negara ini mencapai 269,9 juta jiwa dan penduduk berusia di atas 60 tahun mencapai 28,7 juta jiwa. . seluruh orang. adalah, lebih dari 10,6% penduduk Indonesia ialah lansia. Menurutnya, proporsi penduduk lansia akan terus meningkat menjadi 16,5% pada tahun 2035. Indonesia akan mengalami feminisasi lansia. Ini ialah situasi di mana jumlah perempuan yang lebih tua melebihi jumlah pria yang lebih tua. Upaya yang berbeda diperlukan untuk memperkirakan peningkatan jumlah lansia setiap tahunnya. meningkatkan kualitas dan kuantitas program pelayanan sosial untuk melindungi lansia dari risiko penuaan (Pertiwi, 2020).

Olahraga berperan dalam meningkatkan kesehatan fisik, salah satu manfaat olahraga ialah memperlancar sirkulasi darah, menguatkan otot, mencegah osteoporosis, menurunkan tekanan darah, menurunkan kolesterol jahat dan meningkatkan kolesterol baik. . Olahraga juga baik untuk membakar kalori, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi otot, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Olahraga sangat baik untuk memperlancar aliran darah terutama bagi lansia, salah satu olahraga yang baik untuk lansia ialah senam. di usia tua, kekuatan pemompaan jantung berkurang. Pembuluh darah tertentu yang terutama penting di jantung dan otak mengalami pengerasan, serta olahraga atau senam dapat meningkatkan daya pompa jantung sehingga darah bisa mengalir dengan lancar kembali. Bila dilakukan secara rutin akan memberikan dampak yang menguntungkan bagi lansia terutama pada tekanan darah (Wulandari & Marlina, 2019).

Sindrom menopause mempengaruhi kualitas hidup selama menopause. Agar wanita dapat menerima menopause sebagai anugerah karena hal itu wajar, maka penting untuk mempersiapkan menopause dengan dukungan sosial, kepercayaan diri dan sikap positif terhadap tantangan menopause. Senam lanjutan, dilakukan dengan benar, dapat bermanfaat secara fisik. Olahraga low-impact pada lansia terbukti dapat mengurangi keluhan vasomotor, psikologis dan fisik pada perimenopause (Sasnitiari, 2018).

Upaya meningkatkan kehidupan lanjut usia yang sehat, produktif, mandiri dan tanggap perlu dibantu sedini mungkin dalam siklus kehidupan manusia. Hal tersebut dapat dicapai melalui berbagai kegiatan, termasuk yang dapat mendorong lansia untuk aktif dan giat. Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Gizi Lansia Program kegiatan untuk meningkatkan kualitas hidup lanjut usia ini tidak dapat dilaksanakan tanpa dukungan dan partisipasi aktif mereka. Oleh karena itu, kualitas hidup lanjut usia akan meningkat jika keluarga dan masyarakat sekitar memberikan perhatian dan dukungan yang memadai agar mereka dapat bekerja secara efektif dan mandiri (Sulistyowati, 2020).

2. Metode

Pengabdian masyarakat yang kami lakukan berupa Penerapan senam lansia terhadap ketidaknyamanan ibu pada Menopause di Dusun IV Rahayu desa Sidodadi.

Adapun penyuluhan ini berlangsung 1 jam (pukul 08.00-09.00 WIB). Penyuluhan ini dilakukan di Dusun Iv Rahayu Desa Sidodadi pada hari minggu. Metode yang digunakan adalah mengundang ibu menopause yang berusia 46-55 tahun sebanyak 30 orang yang mengalami ketidaknyamanan pada masa menopause, tanggal 12 Maret 2023 di Dusun Iv Rahayu Desa Sidodadi. Kegiatan ini dilaksanakan di Dusun Iv Rahayu Desa Sidodadi kecamatan biru-biru. Adapun langkah-langkah persiapan :

1. Survei pendahuluan untuk mengetahui kondisi tempat dan peserta.
2. Sosialisasi kegiatan ini mengadirkan para ibu menopause yang berusia 46-55 tahun di Dusun Iv Rahayu Desa Sidodadi bersama dengan mahasiswa profesi kebidanan.
3. Kegiatan ini di lakukan di Dusun Iv Rahayu Desa Sidodasi kecamatan Biru-biru pada tanggal 12 Maret 2023. Adapun tujuan kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi secara terbuka (tatap muka) tentang Penerapan senam lansia terhadap ketidaknyamanan ibu pada Menopause.
4. Kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan berupa ceramah,diskusi,demonstrasi agar ibu menopause nantinya dapat melakukan atau membuat secara mandiri dirumah.

3. Hasil

Hasil kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan sesuai jadwal di Dusun Iv Rahayu Desa sidodadi kecamatan biru-biru yang diikuti oleh 30 ibu menopause dengan rentan usia 46-55 tahun diawali dengan survei mengenai kondisi di Dusun Iv Rahayu desa sidodadi kemudian dilanjutkan dengan mengundang 30 ibu menopause yang berada disekitar lingkungan Dusun Iv Rahayu Desa sidodadi kemudian dilakukanlah penyuluhan mengenai Penerapan senam lansia terhadap ketidaknyamanan ibu masa menopause dengan menginformasikan manfaat senam lansia yang dapat mengurangi ketidaknyamanan pada masa menopause. kemudian hasil yang didapatkan dari 30 ibu menopause yang menjadi peserta penyuluhan 25 ibu menopause yang mengalami peningkatan pengetahuan tentang manfaat senam lansia.

Salah satu upaya yang dilakukan oleh kelompok dalam sistem penyuluhan tersebut menyediakan audio visual yang berupa speaker dan laptop juga instruktur senam agar mudah dipahami oleh para ibu menopause yang ditampilkan secara lugas. Kemudian di beri kesempatan pada peserta ibu menopause untuk mengajukan pertanyaan terkait dengan kegiatan penyuluhan. Setelah selesai melakukan Tanya jawab denga para peserta yang mengajukan pertanyaan kemudian setelah 2 hari dilakukan kegiatan senam lansia, para ibu menopause diberikan questioner post test Untuk mengetahui apakah ada manfaat yang dirasakan setelah melakukan senam lansia. Berikut dokumentasi selama PKM berlangsung.





4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil PKM berupa penyuluhan tentang Penerapan senam lansia terhadap ketidaknyamanan ibu pada Menopause di Dusun IV Rahayu desa Sidodadi. Dari hasil pengabdian masyarakat ini didapatkan 85% dari 30 ibu menopause mengalami peningkatan pengetahuan tentang manfaat senam lansia. Dalam penerapannya setelah dilakukan senam lansia adanya pengurangan terhadap ketidaknyamanan pada ibu masa menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Boedi Darmoja. (2011). Geriatri (Ilmu Kesehatan Geriatri). Jakarta: Universitas Kedokteran Indonesia.
- Brunner & Sadart. (2013). perawatan bedah. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Brunner & Sadart. (2014). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Deherba (2017). Hubungan antara hipertensi dan menopause. Diambil dari <https://www.deherba.com/hypertension-danmenopause.html>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (1998). Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 tentang Perawatan Lansia.
- Direktur Kementerian Pendidikan dan Olahraga Nasional. (2002). Instruksi untuk melakukan latihan senam lansia. Kemepora: Kemendiknas, Direktorat Jenderal Olahraga.

- Feri, Ana. (2008). RW 04 Giwangan Umbulharjo VII Hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan lansia dalam berolahraga pada lansia di Yogyakarta. kertas. Yogyakarta: Bachelor of Science Program Keperawatan dari Surya College of Global Health Sciences.
- Fatmawati, siti. (2004). Pengaruh senam arkais terhadap perubahan tanda dan gejala proses degeneratif di daerah Kauman Gupasan Gondmanan Yogyakarta. kertas. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Pertiwi, S.W.P. (2020). Tahun ini, lansia mencapai 10,6% dari populasi Indonesia. media Indonesia. <https://mediaindonesia.com/humaniora/346598/tahun-ini-nomor-lansia-106-dari-populasi-indonesia>
- Susnitiari, S.M.N.N. (2018). Pengaruh senam aerobik low-impact terhadap pengurangan komplikasi pada wanita premenopause, Puskesmas Merdeka Bogor, 2016. Jurnal Kebidanan, IV(1).
- Sulistyowati, ET (2020). Asrama Polisi Pingit meningkatkan kualitas hidup lansia melalui anjuran senam lansia dan pola makan sehat bagi lansia. Majalah Pengabdian <http://jurnal.poltekkeshjogja.ac.id/index.php/jpmkh/article/view/387>
- Wlandari, S.T. dan Marliana, Y. (2019). Olahraga pada lansia memengaruhi tekanan darah pada wanita pascamenopause. Majalah Kesehatan Prima, 13(1), 18. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.216>