



SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN TIDUR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MULIOREJO KECAMATAN SUNGGAL KABUPATEN DELI SERDANG

Johani Dewita Nasution

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

1johanidewita65@gmail.com

Abstrak: Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh lanjut usia akibat proses penuaan yang menyebabkan perubahan fisiologis maupun psikologis. Penurunan kualitas tidur pada lansia dapat berdampak terhadap menurunnya fungsi fisik, gangguan konsentrasi, meningkatnya risiko jatuh, penurunan daya tahan tubuh, serta berkurangnya kualitas hidup. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mengatasi gangguan tidur adalah senam ergonomik. Senam ergonomik merupakan latihan fisik yang mengombinasikan gerakan peregangan, relaksasi, pengaturan pernapasan, dan aktivitas otot sehingga mampu meningkatkan sirkulasi darah, memberikan efek relaksasi, serta memperbaiki kualitas tidur.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai senam ergonomik sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur. Metode pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, demonstrasi senam ergonomik, praktik langsung, diskusi, serta evaluasi terhadap pemahaman peserta. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Mulioorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang dengan melibatkan 60 peserta lansia.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah mengikuti penyuluhan dan praktik senam ergonomik terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai manfaat, tujuan, serta teknik pelaksanaan senam ergonomik. Lansia juga mampu mengikuti setiap tahapan gerakan dengan benar serta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif dibandingkan penyampaian materi secara teoritis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai senam ergonomik sehingga dapat dijadikan salah satu intervensi promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas tidur serta kualitas hidup lansia.

Kata kunci: senam ergonomik, kualitas tidur, lansia, pengabdian masyarakat

Abstract: Sleep disorders are among the most common health problems experienced by older adults due to physiological and psychological changes associated with aging. Poor sleep quality may reduce physical function, impair concentration, increase the risk of falls, weaken the immune system, and decrease quality of life. Ergonomic exercise is one of the recommended non-pharmacological interventions to improve sleep quality. This exercise combines stretching movements, breathing techniques, muscle relaxation, and body movements that promote blood circulation and relaxation.

This community service program aimed to improve elderly knowledge and skills regarding ergonomic exercise to enhance sleep quality. The activities included health education, exercise demonstrations, direct practice sessions, discussions, and participant evaluations. The program involved sixty elderly participants in the working area of Mulioorejo Primary Health Center, Sunggal District, Deli Serdang Regency.

The results demonstrated an increase in participants' knowledge regarding the benefits, objectives, and techniques of ergonomic exercise. Participants were able to perform the exercise correctly and actively participated throughout the activity. Combining education with direct demonstrations provided a more effective learning experience than lectures alone.

The community service program positively improved elderly knowledge and skills regarding ergonomic exercise and may serve as a promotive and preventive strategy to improve sleep quality and overall quality of life among older adults.

Keywords: ergonomic exercise, sleep quality, elderly, community service.



A. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan kelompok penduduk yang terus mengalami peningkatan jumlah seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup masyarakat. Peningkatan jumlah lansia merupakan indikator keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan, namun di sisi lain menimbulkan berbagai tantangan karena proses penuaan menyebabkan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang memengaruhi kondisi kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh lansia adalah gangguan tidur. Gangguan tidur pada lansia ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, penurunan durasi tidur, hingga berkurangnya kualitas tidur secara keseluruhan. Kondisi tersebut berdampak terhadap menurunnya kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, meningkatnya risiko jatuh, gangguan fungsi kognitif, serta menurunnya kualitas hidup.

Secara fisiologis, proses penuaan menyebabkan penurunan produksi hormon melatonin, perubahan irama sirkadian, penurunan fungsi sistem saraf pusat, serta berkurangnya aktivitas fisik. Selain itu, penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, osteoarthritis, maupun gangguan psikologis turut memperburuk kualitas tidur lansia. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mudah dilakukan, aman, murah, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh lansia di lingkungan masyarakat.

Pendekatan nonfarmakologis merupakan pilihan utama dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia karena tidak menimbulkan efek samping sebagaimana penggunaan obat tidur dalam jangka panjang. Salah satu intervensi yang terbukti memberikan manfaat adalah senam ergonomik. Senam ergonomik merupakan latihan fisik yang dirancang

berdasarkan gerakan fisiologis tubuh dengan mengombinasikan peregangan otot, pengaturan pernapasan, relaksasi, serta koordinasi gerakan tubuh. Latihan ini membantu meningkatkan fleksibilitas sendi, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi yang mendukung peningkatan kualitas tidur. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dan demonstrasi senam ergonomik telah dilakukan di Puskesmas Mulioorejo sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia.

Hasil observasi awal pada kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum mengenal senam ergonomik dan belum memahami manfaatnya terhadap kualitas tidur. Sebagian besar peserta hanya mengetahui aktivitas fisik berupa jalan santai atau senam lansia umum, sedangkan latihan yang secara khusus bertujuan meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur belum pernah diperkenalkan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya edukasi kesehatan yang disertai praktik langsung agar lansia memperoleh pemahaman yang benar mengenai manfaat senam ergonomik.

Sebagai bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kesehatan, demonstrasi senam ergonomik, praktik bersama, dan evaluasi kepada kelompok lansia di wilayah kerja Puskesmas Mulioorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta motivasi lansia untuk melakukan senam ergonomik secara rutin sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas tidur dan



mempertahankan kesehatan pada usia lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai pelaksanaan senam ergonomik sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur di wilayah kerja Puskesmas Mulioorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang.

B. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukatif dan demonstratif dengan pendekatan partisipatif. Kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai senam ergonomik sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, demonstrasi gerakan senam ergonomik, praktik langsung oleh peserta, diskusi interaktif, serta evaluasi hasil kegiatan.

Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Mulioorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang pada bulan September 2022 yang terdiri atas tiga kali pertemuan sesuai jadwal pelaksanaan pengabdian masyarakat. Sasaran kegiatan adalah lansia yang mengalami gangguan tidur dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Berdasarkan laporan kegiatan, jumlah peserta yang mengikuti pengabdian masyarakat sebanyak 60 orang lansia.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pihak Puskesmas Mulioorejo mengenai jadwal kegiatan, penentuan sasaran, penyusunan materi penyuluhan, penyediaan leaflet, lembar evaluasi, serta persiapan sarana dan prasarana pelaksanaan senam ergonomik. Tim pengabdian juga melakukan pembagian tugas kepada dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan

registrasi peserta dan pembukaan oleh petugas kesehatan. Selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai proses penuaan, gangguan tidur pada lansia, manfaat aktivitas fisik, serta pentingnya senam ergonomik dalam meningkatkan kualitas tidur.

Setelah penyampaian materi, tim pengabdian melakukan demonstrasi seluruh gerakan senam ergonomik secara bertahap. Peserta kemudian mengikuti setiap gerakan dengan pendampingan langsung dari tim pelaksana hingga mampu melakukan gerakan secara mandiri. Selama kegiatan berlangsung peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan mengajukan pertanyaan mengenai pelaksanaan senam ergonomik di rumah.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui observasi terhadap kemampuan peserta dalam memperagakan gerakan senam ergonomik serta tanya jawab mengenai materi yang telah diberikan. Evaluasi juga dilakukan dengan membandingkan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan berdasarkan hasil pretest dan posttest yang dilaksanakan selama kegiatan pengabdian masyarakat.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Tahapan	Kegiatan	Luaran
Persiapan	Koordinasi dengan Puskesmas, penyusunan materi, penyediaan leaflet, pembagian tugas	Seluruh kebutuhan kegiatan tersedia
Penyuluhan	Edukasi mengenai gangguan tidur dan manfaat senam ergonomik	Peningkatan pengetahuan peserta
Demonstrasi	Tim memperagakan seluruh gerakan senam ergonomik	Peserta memahami teknik gerakan



Praktik	Lansia mempraktikkan senam ergonomik	Peserta mampu melakukan senam secara mandiri
Evaluasi	Tanya jawab, observasi praktik, posttest	Mengetahui peningkatan pemahaman peserta

C. HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Purwodadi Wilayah Kerja Puskesmas Mulioorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang pada tanggal 6, 9, dan 23 September 2022 dengan sasaran sebanyak 60 orang lansia yang mengalami gangguan tidur. Kegiatan diawali dengan penyuluhan kesehatan mengenai manfaat senam ergonomik, jenis-jenis senam yang dapat diterapkan pada lansia, prinsip olahraga pada lansia, serta demonstrasi gerakan senam ergonomik. Media edukasi yang digunakan berupa leaflet dan praktik langsung.

Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif selama sesi penyuluhan maupun praktik. Pada pertemuan kedua peserta dibagi menjadi dua kelompok untuk memudahkan pelaksanaan demonstrasi dan praktik senam ergonomik. Selain itu dilakukan pemeriksaan kondisi fisik sederhana, seperti pengukuran tekanan darah, denyut nadi, dan berat badan sebelum praktik senam.

Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri atas delapan pertanyaan. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata pengetahuan peserta sebesar 63,6%. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan pada beberapa

indikator, di antaranya pemahaman mengenai manfaat senam ergonomik meningkat dari 27% menjadi 65,6%, sedangkan pengetahuan tentang jenis-jenis senam meningkat dari 24% menjadi 75%. Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mampu mempraktikkan gerakan senam ergonomik dengan baik setelah mendapatkan demonstrasi dari tim pengabdian.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dipadukan dengan demonstrasi senam ergonomik efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur.

Tabel 2. Peningkatan Pengetahuan Peserta Setelah Penyuluhan

Variabel	Sebelum Penyuluhan (%)	Sesudah Penyuluhan (%)
Manfaat senam ergonomik	26,0	65,6
Jenis-jenis senam ergonomik	24,0	75,0

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang disertai demonstrasi senam ergonomik mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai upaya peningkatan kualitas tidur. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta belum memahami manfaat senam ergonomik serta belum pernah mempraktikkan gerakan senam secara terstruktur. Setelah diberikan edukasi dan latihan langsung, terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai tujuan, manfaat, dan teknik pelaksanaan senam ergonomik.



Peningkatan pengetahuan peserta menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dipadukan dengan demonstrasi merupakan pendekatan yang efektif dalam pendidikan kesehatan pada kelompok lansia. Lansia cenderung lebih mudah memahami materi ketika diberikan contoh gerakan secara langsung dibandingkan hanya melalui penjelasan teoritis. Demonstrasi memungkinkan peserta melihat, meniru, dan mempraktikkan setiap tahapan gerakan sehingga proses belajar menjadi lebih konkret.

Senam ergonomik merupakan latihan fisik yang menggabungkan peregangan, pengaturan pernapasan, relaksasi, dan koordinasi gerak tubuh. Gerakan-gerakan tersebut membantu meningkatkan fleksibilitas sendi, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, serta mengurangi ketegangan otot. Kondisi tubuh yang lebih rileks setelah berolahraga dapat membantu proses tidur menjadi lebih baik. Pada lansia, latihan fisik ringan yang dilakukan secara rutin juga berperan dalam menjaga kebugaran, meningkatkan keseimbangan tubuh, dan mengurangi keluhan akibat proses degeneratif.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti setiap sesi praktik. Sebagian besar lansia mampu mengikuti seluruh rangkaian gerakan setelah mendapatkan pendampingan dari tim pengabdian. Hal ini menunjukkan bahwa senam ergonomik relatif mudah dipelajari dan dapat diterapkan oleh lansia di lingkungan masyarakat. Kemampuan peserta dalam mempraktikkan gerakan secara mandiri merupakan salah satu indikator keberhasilan kegiatan pengabdian karena tujuan utama tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membentuk keterampilan yang dapat diterapkan secara berkelanjutan.

Hasil evaluasi juga menunjukkan adanya

peningkatan motivasi peserta untuk melakukan senam secara rutin di rumah. Motivasi merupakan faktor penting dalam keberlangsungan perilaku sehat. Ketika lansia merasakan manfaat langsung dari aktivitas fisik, seperti tubuh terasa lebih segar, otot lebih rileks, dan tidur lebih nyaman, maka kemungkinan untuk mempertahankan kebiasaan tersebut akan semakin besar. Oleh karena itu, dukungan keluarga dan kader kesehatan sangat diperlukan agar lansia tetap termotivasi melakukan senam secara teratur.

Kegiatan pengabdian ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa aktivitas fisik ringan dan latihan relaksasi dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Latihan yang dilakukan secara teratur mampu menurunkan ketegangan fisik dan psikologis, meningkatkan rasa nyaman, serta membantu pengaturan pola tidur. Dengan demikian, senam ergonomik dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan di tingkat pelayanan kesehatan primer maupun kelompok lansia di masyarakat.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan karena evaluasi lebih menitikberatkan pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah penyuluhan. Pengukuran kualitas tidur secara objektif dalam jangka panjang belum dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan berupa pendampingan rutin dan pemantauan kualitas tidur lansia setelah melakukan senam ergonomik secara berkala.

D. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai senam ergonomik pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Mulioorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Penyuluhan yang



dipadukan dengan demonstrasi langsung mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai manfaat serta teknik pelaksanaan senam ergonomik.

Setelah mengikuti kegiatan, sebagian besar peserta mampu mempraktikkan gerakan senam ergonomik secara mandiri dan menunjukkan motivasi untuk melaksanakan latihan secara rutin di rumah. Senam ergonomik dapat dijadikan salah satu intervensi promotif dan preventif yang mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur, menjaga kebugaran, serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

Disarankan agar kegiatan senam ergonomik dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan puskesmas, kader kesehatan, dan keluarga sehingga manfaat yang diperoleh lansia dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Medan, Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan, Kepala Puskesmas Mulioorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang, kader kesehatan, serta seluruh lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan sehingga dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- ADB. 2019. Policies to support investment requirements of Indonesia's food and agriculture development during 2020-2045. Asian Development Bank.
- Arisman. 2004. Gizi dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar Ilmu Gizi. Buku Kedokteran EGC : Jakarta.
- Almatsier S. (2004). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

Setianto. (2007)/ pengaruh Aktifitas sehari-hari terhadap keseimbangan Pada Lansia. Jakarta : Unit Press.

Muis. (2006). Gizi Pada Usia Lanjut. Di dalam : Matrono H. H & Boedhi Darmojo R, editor. Buku Ajar Geriatri : Ilmu Kesehatan Usia Lanjut. Jakarta : Balai Penerbit FK UI.

Winarno (2002). Kimia Pangan dan Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.