

RINGKASAN

MANFAAT SENAM TERA TERHADAP KEBUGARAN LANSIA

Tintin Sukartini, Nursalam

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga
Surabaya

Jl. Mayjend. Prof. Dr. Moestopo 47 Surabaya, 60131. Telp. 031-9012496

Lanjut usia merupakan suatu bagian dari tahap perjalanan hidup manusia yang keberadaannya senantiasa harus diperhatikan. Pandangan sebagian masyarakat yang menganggap lansia sebagai manusia yang tidak mampu, lemah, dan sakit-sakitan menyebabkan mereka memperlakukan lansia sebagai manusia yang tidak berdaya, sehingga segala aktivitas sangat dibatasi (Menuh, 2000). Kondisi ini diperparah oleh tidak adanya waktu, tempat, dan kesempatan bagi lansia dalam melakukan aktivitas untuk mengisi sisa hidupnya, sehingga lansia menjadi kehilangan *self efficacy*. Latihan atau *exercise* sangat penting untuk menghindari perubahan yang tiba-tiba dan gaya hidup aktif ke gaya hidup sederhana.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *exercise* yaitu senam tera dalam meningkatkan kebugaran lansia yang diukur dari penurunan tekanan darah, pernafasan, nadi istirahat dan kadar Immunoglobulin.

Penelitian dilakukan secara Quasy eksperimental di Panti Tresna Werdha Bahagia Magetan. Pengumpulan data dilakukan selang beberapa hari sebelum dilakukan intervensi latihan senam tera dan responden dalam keadaan istirahat, yaitu sudah tidak lagi melakukan aktifitas sehari-hari. Responden sebelumnya diberi *pre test* dengan mengukur Tekanan darah, nadi, dan pernafasan ada sehingga diperoleh skor awal sebagai dasar untuk membagi sampel ke dalam kelompok kontrol dan perlakuan sebelum intervensi. Kemudian kelompok perlakuan diberi intervensi latihan senam Tera 3 kali perminggu selama 10 minggu. Intervensi dilaksanakan bersama-sama dalam kelompok (6 orang) dengan panduan. Setelah responden melakukan latihan senam Tera selama 10 minggu, dilakukan *post test* sehari sesudah latihan pada kelompok perlakuan sebagai evaluasi dengan mengukur Tekanan darah, nadi, pernafasan dan kadar Immunoglobulin sehingga diperoleh skor akhir. Perbedaan nilai dari kelompok kontrol dan perlakuan menunjukkan adanya peningkatan kebugaran sehingga dapat diketahui progresivitas dari sampel dan efektivitas terapi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam tera berpengaruh terhadap kebugaran lansia yang ditunjukkan dengan adanya penurunan nadi istirahat ($p = 0,012$), tekanan darah sistolik ($p = 0,04$), tekanan darah diastolik ($p = 0,041$), pernafasan ($p = 0,022$), and kadar Immunoglobulin ($p = 0,002$). Peningkatan denyut jantung selama aktivitas fisik dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik dimulai dari pusat pengatur kardiovaskuler di medulla yang kemudian dijalarkan melalui SNS dan *parasimpatetik nerves sistem* pada ANS. Ketika *cardioaccelerator nerves* distimulus, katekolamin (epinefrin dan nor epinefrin) dilepaskan. Hormon ini memacu depolarisasi sinus node, yang menyebabkan denyut jantung lebih kencang (Bullock *et all*, 2000). Rangsangan

pada sistem saraf simpatis meningkatkan aktifitas jantung, meningkatkan frekuensi jantung, dan menaikkan kekuatan pemompaan (Guyton&Hall, 1997).

Jumlah denyut jantung akan meningkat seiring dengan peningkatan jumlah kebutuhan tubuh akan oksigen. Hal ini biasa terjadi pada orang yang melakukan kegiatan ekstra seperti senam dan aktivitas lain di luar kebiasaan. Sewaktu seseorang mulai berolahraga, sel-sel otot yang aktif menggunakan lebih banyak oksigen untuk menunjang peningkatan kebutuhan energi. Jantung beradaptasi terhadap olahraga teratur dengan intensitas dan durasi yang cukup, dengan meningkatkan kekuatan dan efisiensinya, sehingga jantung dapat memompa lebih banyak darah perdenyutnya.

Olahraga meningkatkan frekuensi dan kedalaman nafas untuk memenuhi kebutuhan metabolisme dalam tubuh dengan menambah oksigen. Pada umumnya tujuan dari latihan olahraga adalah memperbaiki berbagai komponen khusus dari kebugaran sehingga jantung dan paru-paru berfungsi baik (Donovan *et all*, 2001).

Senam Tera merupakan gerakan senam yang gerakannya disesuaikan dengan kondisi anatomi dan fisiologi tubuh lansia. Selain meningkatkan kebugaran senam ini dapat meningkatkan system imunitas. Pada lansia terjadi peningkatan IL-2 dan CD-4+ baik fungsi dan jumlahnya (Guntur H). Jika hal ini distimulus dengan semam tera yang teratur diharapkan IL-2 dapat merangsang TH-2 untuk mengeluarkan IL-4. IL - 4 akan merangsang B-Cell untuk meningkatkan kadar Immunoglobulin.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan lainnya khususnya dapat dijadikan sebagai pedoman untuk melaksanakan senam tera di panti - panti Weerdha dalam meningkatkan kebugaran lansia.

(Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga,
Nomor Kontrak : 615/J.03.2/PG/2006 Tanggal : 7 Juni 2006, Staf Dosen PSIK -
FK Universitas Airlangga Surabaya)