

---

**KEGIATAN SENAM MAUMERE UNTUK MELANCARKAN  
PEREDARAN DARAH PADA LANJUT USIA**

Oleh

Purhadi<sup>1)</sup>, Suryani<sup>2)</sup>, Ida Ayu Gede Wahyu Wedanthi<sup>3)</sup>, Putri Kusuma Handayani<sup>3)</sup>,  
Muhammad Febrian Rouf<sup>4)</sup>, Amalita Puji Anggitasari<sup>5)</sup>, Setyaningsih<sup>6)</sup>

---

**ABSTRACT**

Published Online  
Desember 20, 2023. This  
online publication has been  
corrected

**Authors**

1) Universitas An Nuur

Email:

[suryanilatifa@gmail.c](mailto:suryanilatifa@gmail.com)

[om](mailto:suryanilatifa@gmail.com)

doi: -

**Correspondence**

to: **Suryani**

Universitas An

Nuur

Address : Jln Gajah

Madano 7 Purwodadi

Email:

[wahyurasih@unan.ac.](mailto:wahyurasih@unan.ac.id)

[id](mailto:wahyurasih@unan.ac.id) Phone:

0813579956089

**Background:** The majority of Krangganharjo Village residents work as farmers, and the area is mostly rice fields. Health problems such as hypertension, diabetes mellitus and gout often occur in people aged 55 years and over. Even though health facilities are good, the public's willingness to participate in health activities such as posyandu (Posyandu) or health checks is still low.

**Method:** This activity aims to examine the impact of Maumere dance exercises on hypertension in elderly residents in Krangganharjo Village. Activity

**Results:** The results of the activity showed a significant increase in participants' knowledge about hypertension and Maumere dance after the intervention. In addition, the participants showed a significant reduction in blood pressure after the Maumere dance practice.

**Conclusion:** From this activity it can be concluded that community service activities such as education, blood pressure measurement, and the Maumere dance can effectively reduce hypertension in the elderly population. Thus the importance of physical activity, such as Maumere dance, in improving heart health and reducing hypertension.

**Keywords:** Maumere Gymnastics: Blood circulation: Elderly

**Bibliography:** 7 (2020-2023)

---

**PENDAHULUAN**

Desa Krangganharjo merupakan desa yang mayoritas warganya bekerja sebagai petani dan sebagaia wilayahnya kebanyakan sawah. Desa krangganharjop termasuk wilayah kerja Puskesmas Toroh 1. Beberapa kader kesehatan telah terbentuk dan aktif dalam menjalankan tugasnya, diantaranya terdapat kader balita dan lansia. Posyandu lansia yang telah berjalan di desa krangganharjo ini rutin dilaksanakan tiap 1 bulan sekali, yaitu setiap tanggal 24 dengan kegiatan berupa pemeriksaan kesehatan, seperti cek gula darah, tekanan darah, pengobatan penyakit, pemberian edukasi kesehatan, pemberian makanan tambahan, serta senam lansia yang dilaksanakan pukul 08.00-10.00 WIB.

Desa krangganharjo pada umumnya masyarakat setempat bekerja sebagai petani. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada masyarakat desa krangganharjo adalah hipertensi, diabetes militus, asam urat yaitu banyak terjadi pada kelompok masyarakat usia 55 tahun keatas sejumlah 1,49% dari 2.756 orang. Warga yang memiliki keluhan seperti tengkuk terasa kaku, pusing, leher tegang dan mudah lelah setelah melakukan aktivitas sebanyak 15,40 % orang, dan warga yang mengalami nyeri sendi, badan pegal- pegal sebanyak 13,65% orang, sedangkan warga yang tidak mengalami gejala sebanyak 54,34% orang, beberapa warga rutin menjalani pengobatan sebanyak

50,00% orang, dan warga yang melakukan pemeriksaan sebanyak 48,27% orang, sisanya yang tidak melakukan pengobatan dan pemeriksaan sebanyak 1,73% orang.

Masyarakat setempat memiliki kebiasaan senang mengonsumsi makanan yang cenderung asin, pedas, manis. Meskipun fasilitas pelayanan kesehatan disana sudah bagus, namun kemauan masyarakat untuk hadir di kegiatan posyandu atau memeriksakan kesehatannya masih rendah. Masyarakat cenderung mengabaikan kesehatannya karena sibuk dengan rutinitas di rumah dan bekerja. Masyarakat setempat bila ada keluhan kesehatan akan membeli obat sendiri di warung atau apotik atau berobat ke fasilitas kesehatan, seperti dokter praktik, klinik swasta, atau puskesmas terdekat.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat mengakibatkan komplikasi penyakit kardiovaskular, syaraf, dan ginjal bila tidak tertangani dengan baik. Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi di dunia mencapai 1,13 miliar, artinya 1 dari 3 orang dapat terdiagnosis hipertensi dan jumlahnya akan semakin meningkat seiring berjalannya waktu, dengan angka kematian mencapai 9,4 juta (Adrian & Tommy, 2019).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan memperbaiki pola hidup dan pemberian terapi farmakologis. Salah satu cara memperbaiki pola hidup adalah

dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur. Aktivitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi.

Senam merupakan salah satu aktifitas fisik yang dapat memberikan perubahan pada semua fungsi system tubuh antara lain terjadinya peningkatan curah jantung dan penyesuaian distribusi curah jantung, serta menstimulasi pengeluaran hormon endorfin yang berfungsi sebagai obat penenang alami untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Yantina & Saputri, 2019).

Hasil penelitian sebelumnya pengaruh senam low impact juga memberikan efek langsung pada perbaikan fungsi dan efisiensi kardiovaskular terutama bagi mereka yang jarang melakukan olahraga. (Sari, 2016) Salah satu senam yang mudah untuk dilakukan adalah senam irama. Senam irama atau gerak berirama adalah olahraga senam menggunakan gerakan bebas yang diiringi oleh alunan musik (Paiman, 2019). Contoh senam irama yaitu senam maumere. Senam maumere merupakan senam yang menggunakan musik energik dan membuat badan bergoyang (Yudhianto, 2017).

## **METODE**

Berdasarkan fakta dan analisis situasi di atas, bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Pemeriksaan tekanan darah
2. Pemberian edukasi terkait hipertensi dan Senam Maumere
3. Pemberian pelatihan Senam Maumere

Pendidikan Kesehatan berbasis masyarakat yang disesuaikan dengan budaya setempat efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat pada kesehatannya. Hal ini sangat berperan penting untuk perubahan perilaku masyarakat dalam mengenali dan mengontrol penyakit hipertensinya.

Adapun tahapan secara umum yang dilakukan mulai dari tahap persiapan, tahapan penyuluhan kesehatan dan demosntrasi, dan tahapan evaluasi untuk mengetahui keberhasilan program kegiatan senam lansia. Berikut ini merupakan gambaran teknis pelaksanaan pendidikan kesehatan yang sudah dilakukan dijabarkan sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan, dilakukan analisis berupa peninjauan kebutuhan lansia terkait perilaku dan aktivitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa lansia di Desa Krangganharjo memerlukan peningkatan dalam bidang kesehatan terkait penerapan program senam untuk meningkatkan status kesehatan lasnias, di desa krangganharjo. Sehubungan dengan

hal tersebut maka dilakukan pematapan kegiatan sekaligus menentukan waktu pelaksanaan kegiatan senam lansia te yang baik dan benar dengan bantuan video dan demonstrasi sehingga dapat menarik perhatian para lansia dan juga mudah dipahami dalam penyajiannya.

2. Tahap Pelaksanaan, Kegiatan ini dilaksanakan di Rumah Bapak Kepala Dusun Nonang Krangganharjo Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan selama satu hari pada tanggal 24 Januari 2024.



Gambar 1

Pelaksanaan diawali dengan mengobsevasi penejelasan mengenai senam yang akan dilakukan di rumah bapak dusun nonang Krangganharjo dengan teknik orientasi yang berisi pertanyaan tentang pengetahuan, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai manfaat dan tujuan senam, kemudian demonstrasi dari mahasiswa.



Gambar 2

Kegiatan ini dilakukan guna meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya senam untuk menjaga kesehatan di usia lanjut.

3. Tahap Evaluasi, Tahap evaluasi dilakukan sebagai bagian untuk mengetahui sejauh mana kemampuan peserta dalam memahami materi yang sudah dipelajari, tentunya terhadap kegiatan senam. Dalam hal ini dilakukan terminasi kembali mengenai materi dan demonstrasi senam yang telah dilakukan.

### HASIL PEMBAHASAN

Hasil yang didapat sebelum melakukan kegiatan senam kepada lansia, bahwa sebagian besar lansia dikategorikan tidak mengetahui mengenai manfaat dan tujuan senam. Menurut Kementerian Kesehatan (2020). bahwa sebelum mendapatkan penyuluhan kesehatan dengan media video dan senam maumere sebagian besar responden diketahui memiliki kemampuan senam pada kategori tidak berminat mengikuti senam.

Adapun kegiatan senam kesehatan lansia ini bertujuan untuk memberdayakan lansia di desa Krangganharjo, agar tahu dan mau serta mampu mempraktikkan senam.

sehingga dalam kegiatan senam kesehatan lansia ini menggunakan bantuan video maumere yang mudah dipahami oleh lansia dan juga menggunakan metode arahan dan demonstrasi. Selain itu, dilakukan juga demonstrasi senam bersama-sama dengan media video senam maumere dari youtube.

Kegiatan senam lansia ini dilakukan di Rumah Kepala Dusun Nonang. Kegiatan ini diawali dengan mengobservasi lansia di desa Krangganharjo dengan teknik orientasi yang berisi mengenai senam maumere, dari hasil orientasi tersebut didapatkan bahwa sebagian besar lansia di desa Krangganharjo tidak mengetahui mengenai senam maumere Terdapat 6 lansia yang belum mengetahui senam maumere. Melihat dari hasil tersebut diketahui bahwa masih banyak lansia yang belum mengetahui senam maumere yang baik dan benar dan tidak mampu melakukan senam maumere yang baik dan benar, maka dengan adanya kegiatan senam ini dilakukan agar lansia mengetahui dan mampu melakukan senam yang baik dan benar secara mandiri,

Setelah mengetahui hasil tersebut, kami memberikan demonstrasi senam lansia menggunakan video senam maumere dan metode orientasi dan senam bersama-sama. Video senam maumere ini merupakan media yang menggabungkan media sound dan media visual untuk menarik perhatian lansia, sehingga dapat menyajikan objek

secara detail dan lansia dapat memahami senam maumere dengan mudah (Rismasari, O. (2015).

Metode video senam maumere ini lebih efektif digunakan untuk promosi kegiatan senam terutama pada lansia karena melalui metode ini dapat melatih lansia untuk mengembangkan daya Tarik yang abstrak, merangsang partisipasi aktif lansia, sehingga membangkitkan motivasi pada lansia agar dapat melakukan aktivitas hidup sehat, mengatasi keterbatasan waktu dan ruang, menyajikan laporan-laporan yang actual dan orisinil yang sulit menggunakan media lain, mengontrol arah dan kecepatan lansia (Herwanti, et.al., 2021).

Adapun metode orientasi ialah penuturan secara lisan oleh pemateri. Sehingga penyaji memanfaatkan video senam sekaligus metode demonstrasi untuk media kegiatan senam. Kegiatan ini dilakukan sehari pada tanggal 24 Januari 2024. Dengan adanya kegiatan ini tentunya dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman senam maumere untuk kesehatan lansia di desa krangganharjo,

Dilihat dari respon lansia pada saat kegiatan senam maumere, lansia sangat antusias memperagakan senam maumere meskipun masih banyak ada lansia yang belum tepat memperagakan senam maumere., seperti “Mbak, setekah ini gerakannya bagaimana?”, “Mbak saya sudah bisa melakukan beberapa gerakan yang tadi

dilakukan” . Sedangkan respon dari pihak Kader “Program kegiatan senam lansia sangat bermanfaat bagi seluruh lansia yang ikut serta dalam kegiatan ini”.

Kemudian sebagai bentuk evaluasi dari kegiatan ini, dengan melakukan terminasi kembali bahwa program kegiatan senam menunjukkan bahwa lansia di desa Krangganharjo dapat memahami dan mempraktikkan senam lansia yang baik dan benar. Hasil yang didapat bahwa terdapat perubahan antara pengetahuan, sikap dan tindakan dari kegiatan senam lansia maumere di Dusun Nonang Desa Krangganharjo Kecamatan Toroh, Kabupaten Grobogan Setelah dilakukan kegiatan senam maumere terdapat sejumlah 26 lansia yang mampu dan bisa mempraktikkan senam maumere baik dan benar. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan senam maumere yang baik dan benar bisa membantu lansia dalam berperilaku hidup dengan sehat.

Dari keseluruhan lansia yang berjumlah 26 orang diperoleh mayoritas pengetahuan sebelum melakukan senam dan setelah adanya demonstrasi tentang senam lansia untuk hidup sehat, dapat mengaplikasikan secara mandiri maupun berkelompok Hasil Kegiatan ini juga sejalan dengan hasil kegiatan senam lansia menurut Fitriana I, (2021) dengan judul “Kegiatan Senam Maumere Untuk Melancarkan Peredaran Darah Pada Lanjut Usia” bahwa

lansia setelah melakukan kegiatan senam dapat memahami dan mempraktikkan senam maumere secara mandiri.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam ini, agar lansia dapat hidup sehat dan mempraktikkan secara mandiri maupun berkelompok .

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data hasil penelitian terhadap kegiatan senam maumere terhadap lansia dengan media video senam dan demonstrasi yang dilakukan oleh mahasiswa universitas An Nuur pada lansia di Desa Krangganharjo, maka ditarik kesimpulan bahwa sebelum dilakukan senam lansia dengan media video dan demonstrasi sebagian besar lansia (1,73%) tidak ingin melakukan kegiatan senam. Setelah dilakukan senam lansia dengan media video dan demonstrasi, sebagian besar tertarik untuk mengikuti senam maumere untuk lansia sebanyak (3,78%).

## SARAN

Bagi Lansia Desa Krangganharjo diharapkan dari hasil pengabdian ini, membuat pihak Kader tanggap untuk memberikan arahan dengan melakukan senam lansia kurang lebih seminggu sekali agar lansia memiliki aktivitas kegiatan yang sehat, serta pihak kepala dusun bisa memberikan dukungan dan memfasilitasi tempat untuk melakukan senam lansia.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Herwanti, B., Febriani, C. A., & Sari, F. E. (2021). Pengaruh edukasi metode bernyanyi dan video animasi cuci tangan pakai sabun terhadap kemampuan mencuci tangan dengan benar pada siswa-siswi taman kanak-kanak. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(4),647-654. <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/5768>
- Kementerian Kesehatan (2020). Panduan cuci tangan pakai sabun. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Panduan\\_CTPS2020\\_1636.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Panduan_CTPS2020_1636.pdf)
- Parasyanti, N. K. V., Yanti, N. L. G. P., & Mastini, I. G. A. A. P. (2020). Penyuluhan kesehatan cuci tangan pakai sabun dengan video terhadap kemampuan cuci tangan pada siswa SD. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 122-130. <http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/view/197>
- Riskesdes (2014). Perilaku mencuci tangan pakai sabun di Indonesia. Jakarta Selatan <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-ctps.pdf>
- Rismasari, O. (2015). Analisis perbedaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berdasarkan karakteristik siswa SDN Krobokan Semarang tahun 2015. *Jurnal Universitas Dian Nuswantoro Semarang*, 2-11. <https://core.ac.uk/download/pdf/35382906.pdf>
- Sitorus, N., & Fransisca, L. (2014). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Cuci Tangan pakai Sabun pada Siswa SD Negeri 157 Kota Palembang Tahun 2014. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*,1(14). <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/JPP/article/view/179>
- Sumiran, R. E., Maramis, F. R., & Pelealu, F. J. (2017). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Siswa Sekolah Di Sd Advent 01 Tikala Manado. *KESMAS*, 6(3). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/23066>
- Yunizar, A., & Harahap, Y. W. (2019). Pengaruh Penyuluhan Phbs Tentang Mencuci Tangan Terhadap Perilaku Siswa Kelas V di SD N 116240 Kampung dalam Kecamatan Bilah Hulu Kabupaten Labuhan Batu Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 4(1), 62-69. <https://jurnal.stikesaufa.ac.id/index.php/health/article/view/180>
- WHO. 2022. <https://covid19.go.id/artikel/2022/01/16/6-langkah-cuci-tangan-pakaisabun-dari-who>