

## **Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Senam Kaki di Desa Tanjung Gunung Kecamatan Pangkalan Baru Kabupaten Bangka Tengah**

Disubmit 4 Desember 2024, Direvisi 5 Desember 2024, Diterima 15 Desember 2024

Syafrina Arbaani Djuria<sup>1\*</sup>, Tajudin Tajudin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi DIII Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang, Pangkal Pinang, Indonesia

Email Korespondensi: \*[Syafriana@untirta.ac.id](mailto:Syafrina@untirta.ac.id)

### **Abstrak**

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan keterampilan mengenai senam kaki pada ibu-ibu lansia di Desa Tanjung Gunung Kecamatan Pangkalan Baru Kabupaten Bangka Tengah. Metode yang digunakan adalah studi kasus. Kegiatan yang dilakukan pada kegiatan ini dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi senam kaki untuk memberikan pengetahuan pada khalayak sasaran yang diikuti oleh 30 orang lansia dan kader Desa Tanjung Gunung Kecamatan Pangkalan Baru Kabupaten Bangka Tengah. Peserta diberikan materi dan video tentang senam kaki. Pelaksanaan kegiatan telah dilakukan di Balai Desa Tanjung Gunung. Untuk menilai keberhasilan penyampaian materi menggunakan kuesioner pre test dan post test. Berdasarkan data dari hasil pre test di dapatkan bahwa semua peserta memiliki pengetahuan yang kurang sebesar 100 % mengenai senam kaki. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, terdapat peningkatan pengetahuan. Hasil post test didapatkan bahwa 29 peserta mempunyai pengetahuan baik dengan presentase 96.7 % dan mempunyai pengetahuan yang kurang 1 orang peserta dengan presentase 3.3%. Adapun kesimpulan yang di dapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan mengenai senam kaki pada ibu-ibu lansia di Desa Tanjung Gunung Kecamatan Pangkalan Baru Kabupaten Bangka Tengah. Oleh karena itu, diharapkan perlu adanya pengaktifan kader-kader kesehatan yang telah dibentuk dan tenaga kesehatan yang ada di Desa Tanjung Gunung untuk pelaksanaan senam kaki setiap pelaksanaan Posyandu Lansia. di Desa Tanjung Gunung untuk pelaksanaan senam kaki setiap pelaksanaan Posyandu Lansia.

Kata Kunci: Senam, Kaki, Pengetahuan, Lansia

### **PENDAHULUAN**

Lanjut usia yang dikenal dengan sebutan lansia merupakan tahap akhir dari perkembangan kehidupan manusia. World Health Organization (WHO) (2024) mengatakan lansia adalah seseorang yang berusia di atas 60 tahun. Utomo (2019) menyampaikan pendapat kategori lanjut usia menurut WHO menjadi 3 kelompok yaitu usia lanjut usia (elderly) antara 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) antara 75-90 tahun, dan usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun.

Jumlah lanjut usia diseluruh dunia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa dan pada tahun 2025, lanjut usia akan mencapai 1,2 miliar (Nugroho, 2014). Pertambahan orang lanjut usia di negara maju seperti Amerika Serikat diperkirakan 1.000 orang per hari dan diperkirakan 50 % dari penduduk berusia di atas 50 tahun (Padila, 2013). Nugroho (2014) menyatakan bahwa Indonesia pada tahun 2020-2025 akan menduduki peringkat negara dengan struktur dan jumlah

penduduk lanjut usia setelah RRC, India, dan Amerika Serikat, dengan umur harapan hidup diatas 70 tahun.

Berdasarkan data menurut BPS (2018) bawah jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2018, terdapat 9,27 persen atau sekitar 24,49 juta lansia dari seluruh penduduk. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya terdapat 8,97 persen (sekitar 23,4 juta) lansia di Indonesia. Pertumbuhan lansia yang sangat pesat ini diperkirakan akan terjadi di Indonesia. Berdasarkan data proyeksi yang dikeluarkan BPS, diperkirakan pada tahun 2045 lansia Indonesia akan meningkat sebesar 2,5 kali lipat dibandingkan lansia tahun 2018. Pada 2045 nanti berdasarkan prediksi ini dapat dikatakan bahwa hampir seperlima penduduk Indonesia adalah lansia.

Data menurut BPS (2016) menyatakan bahwa jumlah lansia di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung pada tahun 2013 sebanyak 78.809 orang. Pada tahun 2014 mengalami peningkatan yaitu 83.011 orang lansia. Pada tahun 2015 mengalami peningkatan yaitu 84.825 orang lansia. Data menurut BPS (2018) jumlah lansia terbanyak 71,22 % pada laki-laki dengan usia 60-69 tahun dan perempuan sebesar 67,24 % dengan usia 60-69 tahun.

Terdapat beberapa perubahan yang dialami lansia akibat proses menua. Proses menua (aging) adalah proses alami yang dihadapi manusia, proses yang dinamis dan kompleks yang dihasilkan oleh perubahan perubahan sel, fisiologis, dan psikologis. Salah satu perubahan yang sangat mendasar pada lansia adalah perubahan fisik. Salah satu kemunduran atau perubahan fisik yang paling banyak terjadi adalah pada sistem muskuloskeletal yaitu berkurangnya massa otot, kekakuan jaringan penghubung, dan osteoporosis. Penyebab berkurangnya massa otot karena penurunan kekuatan otot terutama otot ekstremitas bawah, ketahanan, dan koordinasi serta terbatasnya range of motion (ROM) (Setyoadi, Utami dan Septina, 2013). Kelemahan kekuatan otot dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan tubuh dalam bergerak sehingga berpengaruh pada aktivitas lansia.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah kelemahan kekuatan otot tersebut adalah dengan berolahraga. Jenis olahraga yang bisa dan mudah dilakukan pada lansia antara lain adalah senam kaki. Senam kaki merupakan latihan yang dilakukan bagi pasien DM atau bukan yang bermanfaat untuk membantu melancarkan peredaran darah di bagian kaki sehingga mencegah terjadinya luka (Hardika, 2018). Gerakan-gerakan pada senam kaki dapat memperlancar peredaran darah dikaki, memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot kaki dan mempermudah gerakan sendi kaki. Perawat sebagai salah satu tim kesehatan, selain berperan dalam memberikan edukasi kesehatan juga dapat berperan dalam membimbing pasien DM untuk melakukan senam kaki hingga pasien mampu melakukan senam kaki secara mandiri

(Flora, Hikayati, dan Purwanto, 2013).

Ratnawati et al (2019) menyatakan setelah dilakukan senam kaki, pasien merasa nyaman, dapat mengurangi rasa nyeri dan mengontrol gula darah serta meningkatkan sirkulasi darah pada kaki. Nur, Hasrul dan Tahir (2021) melaporkan hasil penelitian tentang senam kaki diabetes menunjukkan hasil terdapat efek yang positif terhadap kesetabilan kadar gula darah. Berdasarkan hasil wawancara dengan perangkat desa dan lansia yang dilakukan oleh pengabdian di Desa Tanjung Gunung didapatkan bahwa beberapa lansia di desa Tanjung Gunung mengalami penurunan kemampuan dalam melakukan aktifitas fisik (sehari-hari) baik karena penyakit maupun karena kondisi fisik yang dialami lansia (penuaan). Perangkat desa menambahkan bahwa baik petugas maupun lansianya belum terpapar tentang senam kaki. Kegiatan ini dilakukan di Desa Tanjung Gunung, Kecamatan Pangkalan Baru Kabupaten Bangka Tengah yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan keterampilan lansia melakukan senam kaki.

## **METODE**

Metode yang digunakan adalah studi kasus melalui metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi untuk memberikan pengetahuan pada khalayak sasaran tentang senam kaki dan langkah-langkah melakukan senam kaki. Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi dilakukan selama 1 hari di Desa Tanjung Gunung. Adapun tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

- a. Membagikan lembar pre test tentang pengetahuan lansia mengenai senam kaki
- b. Penyuluhan, memberikan penyuluhan tentang:
  - 1) Pengertian senam kaki
  - 2) Tujuan senam kaki
  - 3) Manfaat senam kaki
  - 4) Indikasi dan kontra indikasi senam kaki
  - 5) Langkah-langkah pelaksanaan senam kaki
- c. Pelaksanaan senam kaki
  - 1) Mengajarkan senam kaki sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP).
  - 2) Senam kaki dilakukan dengan menggunakan alat berupa kursi untuk tempat duduk peserta dan Koran bekas.
  - 3) Senam kaki dilaksanakan selama 30-45 menit.
  - 4) Memberikan lembar post test sebagai bahan evaluasi efektifitas kegiatan.

- 5) Kegiatan ceramah dianggap berhasil apabila terjadi peningkatan pengetahuan pada > 80% peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Balai Desa, Desa Tanjung Gunung, Kecamatan Pangkalan Baru. Kegiatan pelaksanaan berupa ceramah, tanya jawab dan demonstrasi pelaksanaan senam kaki. Peserta pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjumlah 30 responden.

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan, sebelum pelaksanaan penyuluhan, peserta diberikan pre test terlebih dahulu dengan menggunakan kuesioner. Selanjutnya penyuluhan mengenai senam kaki.

Para peserta yang terdiri dari ibu-ibu lansia dengan usia 48-82 tahun. Hasil pemberian pre test dan dilanjutkan dengan wawancara yang dilakukan terhadap ibu-ibu Lansia pada awal kegiatan yang dilakukan, secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan awal mengenai senam kaki masih kurang. Semua peserta menyatakan belum mengetahui dan belum memahami mengenai senam kaki. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pre test didapatkan bahwa pengetahuan ibu-ibu masih kurang dan dan belum baik. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Hasil Pre test Ibu-ibu Lansia Desa Tanjung Gunung Kecamatan Pangkalan Baru Kabupaten Bangka Tengah

Nilai Hasil Pre test	Frekuensi	Persentase
4	24	80,0
5	5	16,7
6	1	3,3
Total	30	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 peserta terdapat 1 orang yang mendapat nilai tertinggi 6 dengan presentase 3,3% dan 24 peserta mendapatkan nilai terendah 4 dengan presentase sebesar 80%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu-ibu lansia memiliki pengetahuan yang rendah mengenai senam kaki.

Tabel 2 Tingkat pengetahuan Sebelum diberi penyuluhan Ibu-Ibu Lansia di Desa Tanjung Gunung Kecamatan Pangkalan Baru Kabupaten Bangka Tengah

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Kurang	30	100
Cukup	0	0
Baik	0	0
Jumlah	30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa semua peserta memiliki pengetahuan yang kurang sebesar 100 % mengenai senam kaki. Setelah dilaksanakan pengisian kuesioner *pre-test* dilanjutkan dengan penyuluhan tentang senam kaki kepada ibu-ibu lansia dan kader Desa Tanjung Gunung. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh 3 orang dosen dan 3 orang mahasiswa. Kegiatan ceramah dan diskusi berjalan dengan lancar, ibu-ibu lansia sangat aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

Setelah kegiatan pemberian pre test, penyuluhan, dan demonstrasi. Tim Pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat kembali memberikan post test untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan. Kegiatan ini dengan mengevaluasi pengetahuan ibu-ibu lansia tentang senam kaki dengan mengisi kuesioner post test. Adapun hasil pengisian kuesioner post test dapat dilihat pada Tabel 3 dan Tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 3 Hasil Post Test Ibu-Ibu Lansia Desa Tanjung Gunung Kecamatan Pangkalan Baru Kabupaten Bangka Tengah

Nilai Post Test	Frekuensi	Persentase
6	1	3.3
22	5	16.7
24	5	16.7
28	19	63.3
Jumlah	30	100.0

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 peserta terdapat 19 orang yang memperoleh nilai tertinggi 28 dengan presentase 63,3%. Terdapat 1 peserta memperoleh nilai terendah 6 dengan presentase 3,3%.

Tabel 4 Tingkat Pengetahuan Setelah diberi Penyuluhan Ibu-Ibu Lansia Desa Tanjung Gunung Kecamatan Pangkalan Baru Kabupaten Bangka Tengah

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Kurang	1	3,3
Cukup	0	0
Baik	29	96,7
Jumlah	30	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 peserta terdapat 29 peserta mempunyai pengetahuan baik dengan presentase 96,7% dan mempunyai pengetahuan yang kurang 1 orang peserta dengan presentase 3,3%. Untuk menilai perbandingan hasil pre test dan post test serta menilai keberhasilan kegiatan, maka data hasil ini di uji dengan menggunakan aplikasi SPSS yaitu uji paired T Test (Tabel 5).

Tabel 5. Hasil Uji *Paired T Test*

	<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Nilai <i>Pre-Test</i>	4,23	30	0,504	0,092
Nilai <i>Post-Test</i>	25,60	30	4,438	0,810

Pada Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pada *pre-test* adalah 4,23 sedangkan nilai rata-rata setelah post test sebesar 25,60.

Tabel 6. Hasil Uji *Paired Samples Correlations*

		<i>N</i>	<i>Correlation</i>	<i>Sig.</i>
Pair 1	Nilai <i>Pre-test</i> & Nilai <i>Post-test</i>	30	-0,142	0,455

Pada Tabel 6 terdapat korelasi antara *pre-test* dan *post-test* yaitu sebesar -0,142.

Tabel 7. Hasil Uji *Paired Differences*

			<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>		Lower	Upper			
Nilai Pre Test - Nilai Post Test	- 21,367	4,537	0,828	-23,061	-19,672	- 25,794	29	0,000

Pada Tabel 7 didapatkan bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar 0.000. Karena nilai sig (2-tailed) < dari 0.05 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian penyuluhan dengan hasil *pre-test* dan *post-test* pada ibu-ibu lansia di Desa Tanjung Gunung Kecamatan Pangkalan Baru Kabupaten Bangka Tengah.

Hasil kegiatan berupa penyuluhan dan demonstrasi pelaksanaan senam kaki pada ibu-ibu lansia di Desa Tanjung Gunung Kecamatan Pangkalan Baru menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap dan keterampilan peserta dalam pelaksanaan senam kaki mengalami peningkatan yang cukup signifikan setelah diberikan ceramah dan demonstrasi oleh narasumber sehingga kegiatan ini sangat bermanfaat bagi lansia. Indikator tolok ukur meningkatnya pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu lansia berdasarkan tercapainya nilai > 80 % yaitu 96.7 %. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya peserta sebelum penyuluhan belum mengetahui senam kaki, namun setelah penyuluhan banyak peserta memahami senam kaki.

Kemampuan peserta dalam memahami penatalaksanaan senam kaki lebih meningkat setelah diberikan demonstrasi senam kaki. Hal ini terlihat dari kemampuan ibu-ibu lansia di Desa Tanjung Gunung Kecamatan Pangkalan Baru dalam menjawab soal tentang senam kaki

yang diberikan. Hal ini terlihat dari hasil post test menunjukkan adanya peningkatan pencapaian skor. Sebelum penyuluhan peserta mendapatkan nilai terendah 4 tetapi setelah penyuluhan peserta mendapatkan nilai tertinggi 28. Secara umum dapat dikatakan bahwa terdapat peningkatan 21.37. Hal ini dapat dihitung dengan membandingkan nilai rata-rata pre test sebesar 4.23 dan nilai rata-rata post test sebesar 25.60. Hasil ini di dukung oleh hasil penelitian Ratna (2019) bahwa sesudah melakukan demonstrasi senam kaki terjadi peningkatan pengetahuan. Dafriani dan Marlinda (2020) juga menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada responden yang diberikan edukasi demonstrasi tentang senam kaki diabetik dibandingkan dengan sebelum diberikan edukasi kesehatan metode demonstrasi.

Peningkatan pengetahuan pada ibu-ibu lansia secara umum disebabkan karena antusias dan kemauan yang tinggi dari para peserta. Namun, hal ini perlu adanya latihan ulang dalam pelaksanaan senam kaki agar peserta mengingat kembali dan dapat melaksanakan mandiri dirumah pelaksanaan senam kaki.

### **KESIMPULAN**

Peningkatan pengetahuan pada khalayak sasaran tentang senam kaki. Hal ini dibuktikan dengan data sebelum dilakukan penyuluhan, pengetahuan kurang sebanyak 30 peserta sebesar 100%. Setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan kurang 1 peserta dengan presentase 3,3% dan pengetahuan baik 29 peserta dengan presentase 96,7%. Adanya kemauan dan ketertarikan khalayak sasaran untuk melakukan senam kaki. Terlihat antusias dan aktif khalayak sasaran dalam melakukan senam kaki.

### **REKOMENDASI**

Perlu adanya pengaktifan kader-kader kesehatan yang telah dibentuk dan tenaga kesehatan yang ada di Desa Tanjung Gunung untuk pelaksanaan senam kaki setiap pelaksanaan Posyandu Lansia.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada UPPM Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang untuk dukungan yang telah diberikan kepada Penulis.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- BPS. (2016). *Statistik Penduduk Lansia Bangka Belitung*. Pangkalpinang: BPS Bangka Belitung
- BPS. (2018). *Statistik Penduduk Lanjut Usia. Jakarta : BPS*
- Dafriani, P. and Marlinda, R. (2020). *Edukasi Dan Demonstrasi Senam Kaki Diabetes Pada Pasien Diabetes Mellitus (DM) Di RSUD. Rasidin Kota Padang*. Jurnal Abdimas Sainika, 2(1), pp. 64–69.

- Flora, R. (2013). Pelatihan Senam Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus Dalam Upaya Pencegahan Komplikasi Diabetes Pada Kaki (Diabetes Foot). *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 1(1), pp. 7–15. doi: 10.37061/jps.v1i1.1543
- Hardika, B. D. (2018) ‘Penurunan gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II melalui senam kaki diabetes’, *Medisains*, 16(2), p. 60. doi: 10.30595/medisains.v16i2.2759.
- Nugroho, Wahyudi(2014). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta:EGC
- Nur, C., Hasrul, H. and Tahir, M. (2021). *Efektifitas Senam Terhadap Sensitivitas Kaki Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Wilayah Kerja Puskesmas Pangkajene Kabupaten Sidenreng Rappang*. *Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat* Vol.01(1), pp. 1–7.
- Padila.(2013).*Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ratnasari, N. Y. (2019). *Upaya pemberian penyuluhan kesehatan tentang diabetes mellitus dan senam kaki diabetik terhadap pengetahuan dan keterampilan masyarakat desa Kedungringin, Wonogiri*. *Indonesian Journal of Community Services*, 1(1), p. 105. doi: 10.30659/ijocs.1.1.105-115
- Setyoadi, S, Utami, Septiana.(2013). *Senam Dapat Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Lansia Di Yayasan Gerontologi Kecamatan Wajak Kabupaten Malang*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya*, vol. 1, no. 1
- Utomo, Agus S. (2019). *Status Kesehatan Lansia Berdayaguna*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia
- WHO. (2024). *Ageing and Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>