

PENDAMPINGAN LANSIA MELALUI KEGIATAN SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN FISIK DAN PSIKIS LANSIA DI POSYANDU RT 01 DAN RT 02 KELURAHAN LINGKAR SELATAN KECAMATAN PAAL MERAH TAHUN 2020

Dwi Noerjoedianto¹, ArnildAuginaMekarisce¹, Risty Ivanti¹, Willia Novita Eka Rini¹,
Fitria Eka Putri¹.

¹Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat FKIK Universitas Jambi

Email :dwi_noerjoedianto@unja.ac.id

Abstrak

Lansia adalah periode dimana organisme telah mencapai masa kejayaannya dalam ukuran, fungsi, dan juga beberapa telah menunjukkan kemundurannya sejalan dengan berjalannya waktu. Berdasarkan indikator kebugaran fisik lansia di Indonesia masih kurang, hal ini di buktikan dengan angka kesakitan pada lansia yang masih cukup tinggi. Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikis lansia melalui kegiatan pendampingan senam lansia. Kegiatan ini bermitra dengan RT 01 dan RT 02 Kelurahan Lingkar Selatan Kecamatan Paal Merah. Kegiatan ini melibatkan seluruh lansia yang terdaftar dalam posyandu sebagai target peningkatan kesehatan fisik dan psikis melalui senam lansia. Kegiatan dilaksanakan dari menyusun rencana kegiatan hingga monitoring dan evaluasi kegiatan sesuai target dan luaran yang ditetapkan. Hasil capaian kegiatan diadakan pre test dan post test yang terdiri dari empat indikator penilaian sudah mengalami peningkatan namun belum terlalu signifikan hal ini terjadi dikarenakan kegiatan ini hanya berlangsung pada saat pengabdian saja, untuk mendapat hasil yang maksimal perlu adanya keberlanjutan dari kegiatan tersebut. Meningkatnya pengetahuan kelompok lansia RT. 01 dan RT. 02 Kelurahan Lingkar Selatan terhadap pentingnya senam lansia dalam menjaga kesehatan fisik dan psikis dan Meningkatnya kesadaran dan keterampilan kelompok lansia RT. 01 dan RT. 02 Kelurahan Lingkar Selatan dalam melakukan senam lansia.

Kata Kunci : Pendampingan Lansia, Senam Lansia , Sehat Fisik dan Psikis

Abstract

Elderly is a period when organisms have reached their prime in size, function, and some have shown their decline over time. Based on the indicators of physical fitness in the elderly in Indonesia, it is still lacking, this is proven by the high morbidity rate in the elderly. To be able to face the elderly who can enjoy their life and maintain their strength and fitness, the elderly must do regular sports activities, carry out a healthy lifestyle, take a break from smoking and have health checks. This community service aims to improve the physical and psychological health of the elderly through exercise assistance activities for the elderly. This activity is in partnership with RT 01 and RT 02 Kelurahan Lingkar Selatan, Paal Merah District. This activity involves all elderly who are registered in the posyandu as a target of improving physical and psychological health through elderly exercise. Activities are carried out from compiling an activity plan to monitoring and evaluating activities according to the set targets and outputs. The results of the pre-test and post-test activities, which consisted of four indicators of evaluation, had increased, but this was not too significant because this activity only took place during service activities, to find maximum results, it was necessary to sustain the activity. Increased knowledge of the RT elderly group. 01 and RT. 02 Kelurahan Lingkar Selatan on the importance of Lansia Gymnastics in maintaining physical and psychiatric health and Increasing awareness and skills of the elderly group RT. 01 and RT. 02 Lingkar Selatan Village in doing elderly gymnastics.

Keywords: Elderly Mentoring, Elderly Gymnastics, Physical and Psychic Health

PENDAHULUAN

Orang lanjut usia atau lansia adalah orang yang berumur 60 tahun ke atas di bagi menjadi tiga bagian yaitu usia lanjut dengan kisaran umur 60-74, usia tua dengan kisaran umur 75-89 tahun, dan usia sangat lanjut di atas 90 tahun. Lansia adalah periode dimana organisme telah mencapai masa keemasan atau kejayaannya dalam ukuran, fungsi, dan juga beberapa telah menunjukkan kemundurannya sejalan dengan berjalannya waktu⁽¹⁾.

Populasi lansia di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Dalam empat decade yang akan datang, jumlah populasi penduduk lansia diperkirakan meningkat 10% menjadi 22%⁽²⁾.

Berbagai macam masalah kesehatan yang dihadapi lansia sehingga perlu penanganan segera. bersamaan bertambahnya usia, dapat membuat lansia mengalami penurunan fungsi tubuh, baik fisik, organ tubuh begitupun kejiwaan. Pada kesehatan fisik tubuh lansia sudah tidak dapat berfungsi dengan sempurna, penurunan kondisi fisik akan akan berdampak pada tingkat kebugaran fisik pada lansia. Kesehatan fisik ialah kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Pada kesehatan jiwa yang sering terjadi pada lansia adalah sering mengalami kecemasan, stress, susah tidur, hal terburuk adalah demensia, apabila lansia mengalami hal tersebut, maka kondisi itu dapat mengganggu kegiatan sehari-hari lansia. Mencegah dan merawat lansia dengan masalah kesehatan jiwa adalah hal yang sangat penting dalam upaya mendorong lansia bahagia dan sejahtera di dalam keluarga serta masyarakat⁽³⁾.

Jumlah penduduk lansia yang

semakin meningkat akan berpengaruh pada derajat kesehatan Negara. Berdasarkan indikator kebugaran fisik lansia di Indonesia masih kurang⁽⁴⁾. Hal ini di buktikan dengan angka kesakitan pada lansia yang masihcukup tinggi⁽⁵⁾.

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan sepuluh golongan penyakit yang di derita oleh lansia yaitu hipertensi (57,6%), artritis (51,9%), stroke (46,1%), penyakit paru obstruksi kronik (8,6%), diabetes mellitus (4,6%), kanker (3,9%), penyakit jantung coroner (3,6%), batu ginjal(1,2%) , gagal jantung (0,9%), gagalginjal (0,5%)⁽⁶⁾.

Aktivitasfisik yang cukup salah satu kategori dari kebugaran lansia. Memasuki masa tua berarti mengalami kemunduran secara fisik maupun psikis. Kemunduran fisik ditandai dengan kulit yang mengendor, rambut memutih, penurunan pendengaran,penglihatan memburuk, gerakan lambat, kelainan berbagai fungsi organ vital, sensitivitas emosional meningkat dan kurang gairah. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu menguatkan jantung. Jantung yang lebih kuat tentu dapat memompa lebih banyak darah dengan hanya sedikit usaha. Aktivitas fisik ini terdiri dari aktivitas sehari-hari yang dikerjakan dan kegiatanolahraga⁽⁷⁾.

Aktivitas fisik yang disarankan untuk lansia adalah aktivitas kategori sedang yang dilakukan selama setengah jam sampai satu jam tiap hari. Jumlah kalori terbakar paling tidak 150 kalori per hari. Salah satu yang bisa dilakukan adalah aerobic⁽⁸⁾.

Berdasarkan data sensus penduduk 2018 di Provinsi Jambi terdapat peningkatan jumlah lansia, penurunan angka kelahiran serta penurunan usia

harapan hidup. Data kesehatan menunjukkan sebanyak 28,07 persen penduduk pra lansia mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, meningkat menjadi 39,38 persen pada lansia muda, meningkat lagi menjadi 48,66 persen pada lansia madya, dan proporsi tertinggi pada lansia tua yaitu sebesar 51,74 persen⁽⁹⁾.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, sesuai dengan tahapan:

a. Metode Pendekatan.

1. Melakukan pendekatan dengan lansia posyandu RT 01 dan 02 Kel.Lingkar Selatan, Kec. Paal Merah
2. Melakukandiskusi, penugasan, dan strategi dengan timpengabmas dan mahasiswa (5 orang) sebagai tim Prodi IKM Unja
3. Membangun komitmen bersama yang dituangkan dalam bentuk kegiatan pada tahun 2020

b. Tahap Persiapan

1. Melakukan studi pendahuluan situasi lansia di posyandu RT 01 dan 02 Kel.Lingkar Selatan, Kec.Paal Merah.
2. Melakukan advokasi dan koordinasi tentang peran serta dan tugas mitra.
3. Menyiapkan tempat dan peralatan pembimbingan.

c. Rencana kegiatan

1. Pendampingan kegiatan lansia secara menyeluruh melalui senam lansia sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dan psikis lansia di posyandu RT 01 dan RT 02 Kelurahan Lingkar Selatan Kecamatan Paal Merah dalam bentuk tatap muka (ceramah dan Tanya jawab) dan Praktek

(bimbingan, pelaksanaan senam lansia dan pembentukan kader lansia sehat)

2. Monitor hasil kegiatan pembimbingan 1 kali seminggu selama 1 bulan.
3. Pelaksanaan evaluasi proses pembimbingan dilakukan dengan kerjasama dengan pihak puskesmas.

d. Partisipasi Mitra.

1. Menyediakan data sekunder yang dibutuhkan untuk analisis situasi
2. Memfasilitasi tempat kegiatan.
3. Memfasilitasi praktek lapangan.

e. Keterkaitan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan mampu mendukung pelayanan pada lansia sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dan psikis pada lansia di posyandu RT 01 dan 02 Kel.Lingkar Selatan, Kec.Paal Merah.

f. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring terhadap peserta yang sudah mendapatkan pendampingan (senam lansia) sebanyak 4 kali dalam sebulan, untuk kesehatan fisik. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan Indikator yaitu meningkatnya pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melaksanakan kegiatan senam lansia, ditandai dengan pelaksanaan senam lansia secara rutin 4 kali dalam se bulan di RT 01 dan RT 02 Kel. Lingkar Selatan Kec.Paal Merah.

METODE PENDEKATAN

1. Pendekatan yang dilaksanakan yaitu dengan meminta dukungan dari stakeholder di posyandu RT 01 dan 02 Kel.Lingkar Selatan, Kec.Paal Merah.
2. Melakukan advokasi dan koordinasi tentang peran serta dan tugas mitra.
3. Menyusun perencanaan kegiatan termasuk jadwal kegiatan yang telah disesuaikan dengan kondisi mitra.

4. Mengevaluasi pelaksanaan kegiatan.

PROSEDUR KEGIATAN

Adapun prosedur kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

Tabel 1. Prosdur Kegiatan

Kegiatan	Target Luaran	Peserta
Penyusunan Jadwal dan Rencana kegiatan pendampingan senam Lansia	Tersedianya jadwal dan rencana kegiatan pendampingan senam Lansia	Petugas Posyandu, Kelompok Lansia RT. 01 dan RT. 02
Pemberian materi (ceramah-tanyajawab) mengenai senam Lansia	Materi mengenai: Pentingnya senam Lansia secara fisik maupun psikis, Tata cara senam Lansia, Pemutaran video dan praktek senam Lansia	29 orang Kelompok Lansia RT.01 dan RT. 02
Pelaksanaan senam Lansia Tahap I	Terlaksananya senam lansia pada kelompok lansia RT. 01 dan RT. 02 dan didampingi oleh instruktur senam yang mumpuni.	14 orang kelompok lansia RT.01 16 orang kelompok lansia RT.02
Pelaksanaan senam Lansia Tahap II	Terlaksananya senam lansia pada kelompok lansia RT. 01 dan RT. 02 dan didampingi oleh instruktur senam yang mumpuni.	15 orang kelompok lansia RT.01 15 orang kelompok lansia RT.02
Pelaksanaan senam Lansia Tahap III	Terlaksananya senam lansia pada kelompok lansia RT. 01 dan RT. 02 dan didampingi oleh instruktur senam yang mumpuni.	14 orang kelompok lansia RT.01 16 orang kelompok lansia RT.02

HASIL KEGIATAN

Hasil kegiatan adalah:

Tabel 2. Hasil Kegiatan

Indikator	Pre	Post	Simpulan
Pengetahuan			
Mengetahui apa itu senam lansia	70	75	Naik
Mengetahui bagaimana orang	55	65	Naik
yang dikatakan dalam kondisi Sehat			
Mengetahui jenis penyakit fisik pada lansia	60	65	Naik
Mengetahui jenis penyakit psikis/kejiwaan pada lansia.	55	65	Naik
Keterampilan			
Dapat melakukan gerakan pemanasan senam lansia	50	65	Naik
Dapat melakukan gerakan inti senam lansia	50	60	Naik
Dapat melakukan gerakan pendinginan senam lansia	50	65	Naik
Perubahan fisik			
Pemeriksaan tekanan darah	100	100	Tetap
Perubahan psikis			
Kepercayaan terhadap diri Sendiri	80	85	Naik
Menjalin kedekatan dengan temankerebat	78	85	Naik
Kemampuan dalam mengelola Beban pikiran	75	78	Naik

Berrdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pada semua indikator baik pengetahuan, keterampilan, perubahan fisik dan perubahan psikis pada lansia.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam hal pendampingan lansia melalui kegiatan senam lansia sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dan psikis lansia di posyandu RT 01 dan 02 kelurahan lingkaran selatan kecamatan paal merah tahun 2020 sudah berjalan dengan baik, dengan kegiatan awal melakukan penyusunan jadwal dan rencana pendampingan senam lansia, melakukan koordinasi yang baik antar pihak PSIKM Unja dengan Pihak mitra yaitu RT 01 dan RT 02, pihak mitra menerima dengan baik kegiatan

pengabdian masyarakat ini. Kegiatan pengabdian ini berupaya untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikis pada lansia.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan mengadakan pelaksanaan senam lansia sebanyak tiga tahap, kemudian diberikan materi-materi terkait senam lansia, dan untuk mengetahui hasil capaian kegiatan diadakan pre test dan post test yang terdiri dari empat indikator penilaian yaitu indikator pengetahuan diukur dengan lembar pre test dan post test, keterampilan yang diobservasi secara langsung, perubahan secara fisik diukur dengan mengukur tekanan darah melalui pemeriksaan langsung dan perubahan secara psikis juga tersedia lembar pre dan post nya, dari keempat indikator tersebut sudah mengalami peningkatan namun belum signifikan, hal ini terjadi dikarenakan kegiatan ini hanya berlangsung pada saat pengabdian saja, untuk mendapati hasil yang maksimal perlu adanya keberlanjutan dari kegiatan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian widyastuti (2014) dapat disimpulkan bahwa semakin baik pengetahuan maka semakin meningkatkan kegiatan latihan fisik, khususnya senam lansia. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan oleh ketua tim dan anggota tim pengabdian masyarakat. Untuk penyampaian materi dan melakukan pendampingan senam lansia dilakukan oleh dosen dan instruktur senam yang mumpuni. Dari hasil evaluasi pre test dan post pada empat indikator di atas ada peningkatan pengetahuan, peningkatan keterampilan, perubahan tekanan darah dan perubahan psikis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam kegiatan ini adalah:

1. Meningkatnya pengetahuan kelompok lansia RT. 01 dan RT. 02 Kelurahan Lingkar Selatan terhadap pentingnya senam lansia dalam menjaga kesehatan fisik dan psikis.
2. Meningkatnya kesadaran dan keterampilan kelompok lansia RT. 01 dan RT. 02 Kelurahan Lingkar Selatan dalam melakukan senam lansia.

Adapun saran yang dapat diberikan dalam kegiatan ini adalah:

1. Perlunya koordinasi yang lebih baik terutama pada pihak petugas kesehatan dan Kelurahan Lingkar Selatan dalam melakukan sinkronisasi program kesehatan terutama yang berorientasi pada peran serta masyarakat.
2. Perlunya melakukan kegiatan senam lansia secara berkesinambungan dan berkala, minimal dua kali pada setiap bulannya.
3. Kegiatan Tim Pengabdian Masyarakat Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi dapat diterima dengan baik, karena menyentuh pelayanan kesehatan secara langsung, sehingga diharapkan di masa yang akan datang akan terus berkarya dan dibiayai oleh Universitas Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Suardiman dan P Siti. Psikologi Lanjut Usia. Yogyakarta: University Press; 2011.
2. Kementerian Kesehatan RI. Situasi lanjut usia (lansia) di Indonesia. In Jakarta: Kemenkes RI; 2017.
3. Maryam R Siti. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. In Jakarta: Salemba Medika; 2012.
4. Nugraheni S.W. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di panti wredha dharma bhakti surakarta. Apikes Citra Med Surakarta Infokes.2013;3:2086–628.
5. Badan Pusat Statistik. Profil Penduduk Indonesia : SUPAS 2015. Jakarta: BPS; 2015.
6. Kemenkes RI. Laporan Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2013.
7. Pradono J. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Di Daerah Perkotaan (Analisis Data Riskesdas 2007). GiziIndon. 2010;33(1):59-66.
8. Mayasari F N. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Banyumanik Kota Semarang. In Semarang: STIKES Ngudi Waluyo; 2015.
9. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lansia Provinsi Jambi. Jakarta: BPS; 2017.