

IMPLEMENTASI PROMOSI KESEHATAN TENTANG MENJAGA KEBUGARAN FISIK USIA LANJUT DI RW 05 DESA JAYARAGA KECAMATAN TAROGONG KIDUL GARUT

Iin Patimah¹, Tantri Puspita², Rudy Alfiyansah³, Eldessa Vava Rilla⁴, Hasbi Taobah
Ramdani⁵, Wahyudin⁶, Engkus Kusnadi⁷, Andhika L Perceka⁸

¹STIKes Karsa Husada Garut korespondensi email: iin.patimah84@gmail.com

²STIKes Karsa Husada Garut email: tanpus1987@gmail.com

³STIKes Karsa Husada Garut email: rudialfiyansah@gmail.com

⁴STIKes Karsa Husada Garut email: eldessavavarilla@gmail.com

⁵STIKes Karsa Husada Garut email: hasbiners@gmail.com

⁶STIKes Karsa Husada Garut email: wahyudin.1363@gmail.com

⁷STIKes Karsa Husada Garut email: ekusnadi23@yahoo.com

⁸STIKes Karsa Husada Garut email: andhikalperceka@gmail.com

ABSTRACT

The health status of the elderly is not as good as at a young age. Often the elderly suffer from various diseases that generally occur due to decreased organ function. Based on the initial study we conducted in RW 05 Jayaraga Village, Tarogong Kidul Garut District, there were 80 elderly, 30 women and 50 men. Of the 80 elderly, there are 40 elderly who frequently visit Pos Bindu, and 20 elderly who experience health problems such as hypertension and gout. The activity of the elderly is to always come every month to the bindu post to have their health checked. The objectives of this community service are: providing an understanding of maintaining fitness in old age, health education for the elderly and preventing disease in old age. The methods used in this community service are: Lecture method on maintaining fitness in old age, and demonstration method in the form of gymnastics for the elderly. The target of this activity is the elderly with a total of 80 people. The urgency of this community service activity is that old age is seen as a period of decline, a period where the elderly feel a decrease in the decline that occurs in them both physically and psychologically. Some elderly people still view old age with an attitude that shows hopelessness, is passive, weak and dependent on relatives. The elderly do not have enough effort to develop themselves so that the elderly experience deterioration both physically and mentally. So it can be concluded so that it can be concluded that the implementation of these activities has been going well. It can be seen from the results that participants can understand and respond to the material we convey and participants can do elderly exercise.

Keywords: Elderly, Elderly gymnastics, Health promotion

ABSTRAK

Status kesehatan pada lansia tidak sebaik saat usia muda. Sering kali lansia menderita berbagai penyakit yang umumnya terjadi akibat penurunan fungsi organ tubuh. Berdasarkan studi awal yang kami lakukan di RW 05 Desa Jayaraga Kecamatan Tarogong Kidul Garut terdapat 80 lansia, 30 perempuan dan 50 laki-laki. Dari 80 lansia yang ada 40 lansia yang sering berkunjung ke pos bindu, dan 20 lansia yang mengalami gangguan kesehatan seperti hipertensi dan asam urat. Kegiatan dari lansia adalah selalu datang setiap bulannya ke pos bindu untuk memeriksakan kesehatannya. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu: memberikan pemahaman tentang menjaga kebugaran di usia lanjut, Edukasi kesehatan bagi lansia dan mencegah terjadi penyakit di usia lanjut. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu: Metode ceramah mengenai menjaga kebugaran di usia lanjut, dan Metode demonstrasi berupa senam lansia. Sasaran kegiatan ini adalah lansia dengan jumlah 80 Orang. Urgensi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini bahwa usia tua dipandang sebagai masa kemunduran, masa dimana para lansia merasakan penurunan penurunan yang terjadi pada dirinya baik secara fisik dan psikologis. Sebagian lansia masih memandang usia tua dengan sikap yang menunjukkan keputusasaan, pasif, lemah dan tergantung dengan sanak saudara. Lansia tersebut kurang berusaha untuk mengembangkan diri sehingga lansia semakin cepat mengalami kemunduran baik jasmani maupun mental. Sehingga dapat disimpulkan Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut telah berjalan dengan baik yang dapat diketahui dari hasil yaitu peserta dapat memahami dan merespon materi yang kita sampaikan dan peserta dapat melakukan senam lansia.

Kata kunci: Promosi kesehatan, Senam lansia, Usia Lanjut

PENDAHULUAN

Secara umum, status kesehatan pada lansia tidak sebaik saat usia muda. Sering kali lansia menderita berbagai penyakit yang umumnya terjadi akibat penurunan fungsi organ tubuh (Annisa & Ildil, 2016). Badan kesehatan dunia WHO bahwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang sudah mencapai angka 11,34% atau tercatat 28,8 juta orang, balitanya tinggal 6,9% yang menyebabkan jumlah penduduk lansia terbesar di dunia (Salim et al., 2016). Hal yang menarik untuk dibahas dengan terjadinya peningkatan penduduk lansia ini adalah pandangan bahwa lansia bergantung kepada bagian penduduk yang lain, terutama pada pemenuhan kebutuhan hidupnya. Selain itu, keberadaan lansia juga dikaitkan dengan perhitungan rasio ketergantungan, yang merupakan perbandingan antara penduduk usia produktif dengan penduduk usia non produktif termasuk di dalamnya adalah lansia. Jika penduduk lansia tersebut semakin meningkat jumlahnya, maka beban penduduk usia produktif akan semakin besar (Katadata, 2016).

Problematika yang dihadapi orang-orang yang telah lansia sangat khas. Mereka mengalami penurunan kondisi fisik dan juga masalah psikologis. Pada usia lanjut, seseorang tidak mengalami hanya harus menjaga kesehatan fisik tetapi juga menjaga agar kondisi mentalnya dapat menghadapi perubahan-perubahan yang mereka alami (RI Kementrian Kesehatan, 2018). Masyarakat sekarang ini menganggap bahwa lansia itu hanya dapat berada dalam rumah, menikmati hari-harinya dengan hanya bersantai saja tanpa melakukan aktifitas apapun padahal disisi lain kita dapat menemukan fenomena-fenomena dimana lansia dalam menjalani masa-masanya dapat tetap produktif dan berguna bagi orang lain (Suyanto, 2017). Usia tua dipandang sebagai masa kemunduran, masa dimana para lansia merasakan penurunan penurunan yang terjadi pada dirinya baik secara fisik dan psikologis. Sebagian lansia masih memandang usia tua dengan sikap yang menunjukkan keputusasaan, pasif, lemah dan tergantung dengan sanak saudara. Lansia tersebut kurang berusaha untuk mengembangkan diri sehingga lansia semakin cepat mengalami kemunduran baik jasmani maupun mental. Disisi lain pandangan ini tidak berarti bahwa kelompok lansia adalah kelompok orang yang homogeny (Annisa & Ildil, 2016).

Senam lansia adalah suatu bentuk latihan fisik yang memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia, bila dilaksanakan dengan baik dan benar. Senam atau latihan fisik sering diidentifikasi sebagai suatu kegiatan yang meliputi aktifitas fisik yang teratur dalam jangka waktu dan intensitas tertentu. Senam merupakan bagian dari usaha menjaga kebugaran termasuk kesehatan jantung dan pembuluh darah, dan sebagai bagian dari program rehabilitas bagi mereka yang telah menderita (Nurdianningrum & Purwoko, 2016). Senam lansia merupakan olahraga ringan, mudah dan aman dilakukan. Senam lansia ini sudah memiliki standar gerakan dan diakui untuk dilakukan pada lansia. Gerakan pada senam lansia bersifat *Low Impact*, dimana gerakan biasanya untuk anggota tubuh bagian atas karena pada lansia terjadi penurunan fungsi jantung dan paru-paru. Tujuan diberikannya senam lansia agar lansia tetap sehat (Hatmanti & Yunita, 2019).

METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah:

1. Metode ceramah mengenai menjaga kebugaran di usia lanjut
2. Metode demonstrasi berupa senam lansia

Adapun Sasaran kegiatan ini adalah lansia dengan jumlah 80 Orang. Ada pun jadwal pelaksanaannya hari Selasa, tanggal 14 Agustus 2018, Pukul: 08.00 WIB bertempat di Balai Warga RW 05 Desa Jayaraga kecamatan Tarogong Kidul Garut

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Uraian Kegiatan

Implementasi Menjaga Kebugaran Fisik Usia Lanjut di RW 05 Desa Jayaraga Kecamatan Tarogong Kidul Garut. Dilaksanakan pada hari Rabu, 15 Agustus 2018. Yang juga dihadiri oleh lansia yang berjumlah 80 orang. Adapun mekanisme dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat tersebut adalah sebagai berikut :

No	Uraian kegiatan	Kegiatan peserta	Metode	Media	Waktu
1	Tahap perencanaan kegiatan -pembukaan -isi -penutup	-	-	-	-
2	Tahap pelaksanaan Kegiatan a. pembukaan a) mengucapkan salam b) perkenalan c) menjelaskan tujuan d) Pembacaan doa e) Sambutan ketua RW f) Sambutan ketua pelaksana b. Isi a) Penyampaian Materi b) Sesi Tanya jawab c) Senam c. Penutup a) Penyerahan hadiah b) Penyerahan cendramata	<ul style="list-style-type: none"> Menjawab salam Dan mendengarkan Mendengarkan Mendengarkan Doa bersama Mendengarkan Mendengarkan Mendengarkan, Menyimak berdiskusi mendemonstrasikan memberikan apresiasi memberikan apresiasi 	<ul style="list-style-type: none"> ceramah ceramah, diskusi, demonstrasi Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> lisan lembar balik leaflet lisan 	<p>08.00 - 08.15 (15 menit)</p> <p>08.15-08.45 (30 menit)</p> <p>08.45-09.00 (15 menit)</p> <p>09.00-09.15 (15 menit)</p>
3	a. Tahap evaluasi a) Mengevaluasi materi b) doa c) Foto bersama	<ul style="list-style-type: none"> Berdiskusi Berdoa bersama Foto bersama 	<ul style="list-style-type: none"> Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> lisan 	<p>09.00-09.15 (15 menit)</p>

B. Kegiatan Penyuluhan

Pada hari rabu tanggal 15 Agustus 2018 pukul 08.00 Dosen Program Studi Profesi Ners melakukan pengabdian masyarakat pada lansia sebanyak 80 orang di RW 05 Desa Jayaraga Kec. Tarogong Kidul Garut. Diawali pembukaan oleh Mc, lalu sambutan dari ketua RW dan ketua pelaksana, penyampaian materi tentang menjaga kebugaran di usia lanjut oleh pemateri, selanjutnya peserta mengajukan pertanyaan mengenai kesehatan diantaranya, apakah asma bisa disembuhkan atau tidak? Bagaimana cara penanganan urat kejepit? berapa nilai normal asam urat? Apa penyebab kaki sering lemas?. Dilanjutkan dengan senam lansia selama 5 menit di dampingi oleh fasilitator, lansia yang mengajukan pertanyaan diberi hadiah sebagai apresiasi,

pemberian cendramata kepada ketua RW 05 Desa Jayaraga Kec.Tarogong Kidul Garut dan foto bersama.

C. Dokumentasi Kegiatan

Gambar 1. Kegiatan Promosi Kesehatan



KESIMPULAN

Implementasi Promosi Kesehatan dalam menjaga kebugaran fisik usia lanjut Di Rw 05 Desa Jayaraga Kecamatan Tarogong Kidul Garut mendapat sambutan baik dari warga yang mengikuti kegiatan promosi kesehatan.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut telah berjalan dengan baik yang dapat diketahui dari hasil yaitu :

1. Peserta dapat memahami dan merespon materi yang kita sampaikan
2. Peserta dapat melakukan senam lansia

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada LP4M STIKes Karsa Husada Garut (STIKes KHG), Ketua RW 05 Desa Jayaraga, Kepala Desa Jayaraga serta semua pihak yang telah membantu selama kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung.

DAFTAR RUJUKAN

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Hatmanti, N. M., & Yunita, A. (2019). Senam Lansia dan Terapi Puzzle terhadap Demensia pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i1.2422>
- Katadata. (2016). *Usia Produktif Dominasi Penduduk Indonesia 2016*. Katadata.
- Nurdianningrum, B., & Purwoko, Y. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*.
- RI Kementerian Kesehatan. (2018). Masalah Kesehatan Pada Lansia. *Ditjen Yankes*.
- Salim, O. C., Sudharma, N. I., Kusumaratna, R. K., & Hidayat, A. (2016). Validitas dan reliabilitas World Health Organization Quality of Life-BREF untuk mengukur kualitas hidup lanjut usia. *Universa Medicina*.
- Suyanto, F. D. (2017). Pemberdayaan Lansia Melalui Usaha Ekonomi Produktif Oleh Bina Keluarga Lansia (Bkl) Mugi Waras Di Kabupaten Sleman. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat: Media Pemikiran Dan Dakwah Pembangunan*. <https://doi.org/10.14421/jpm.2017.011-10>