

PENINGKATAN KEMANDIRIAN LANSIA DENGAN SENAM LANSIA DI PANTI WERDHA WELAS ASIH SINGAPARNA TASIKMALAYA

Jajuk Kusumawaty *1, Dedi Supriadi², Adi Nurapandi³, Heni Marliany⁴, Lilis Lismawanti⁵, Ima Sukmawati⁶

STIKes Muhammadiyah Ciamis, Ciamis, Jawa Barat

*e-mail korespondensi: jajukkusumawaty@gmail.com

Abstract

The elderly experience a decrease in physiological and cognitive functions so that they are vulnerable to various health problems. The health burden of the elderly comes from diseases such as heart disease, stroke, visual impairment and hearing loss. The purpose of the community service is to find out the differences in the level of independence in the Activity of Daily Living (ADL) for the elderly at the Singaparna Werdha Welas Asih Home and to increase independence with gymnastics for the elderly. Methods: (i) Identification of the Level of Independence of the Elderly with the Katz Index (ii) Socialization, and (iii) Evaluation. Results: The number of elderly who took part in community service activities was 20 people. From the activity evaluation, it was found that the elderly were able to understand the material provided and do elderly exercise enthusiastically. Conclusion: The benefits of having knowledge and understanding about increasing the independence of the elderly with elderly exercise are very helpful in improving the health and life expectancy of the elderly

Keywords: *Elderly Independence, Elderly Gymnastics*

Abstrak

Lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis dan kognitif sehingga rentan terhadap berbagai masalah kesehatan. Beban kesehatan lansia berasal dari penyakit seperti jantung, stroke, gangguan penglihatan, dan gangguan pendengaran. Tujuan dari pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah mengetahui perbedaan tingkat kemandirian Activity of Daily Living (ADL) pada lansia di Panti Werdha Welas Asih Singaparna dan peningkatan kemandirian dengan senam lansia. Metode: (i) Identifikasi Tingkat Kemandirian Lansia dengan Katz Index (ii) Sosialisasi, dan (iii) Evaluasi. Hasil: Jumlah lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebanyak 20 orang. Dari evaluasi kegiatan diperoleh lansia mampu memahami materi yang diberikan dan melakukan senam lansia dengan antusias. Kesimpulan: Manfaat dari adanya pengetahuan dan pemahaman tentang peningkatan kemandirian lansia dengan senam lansia sangat membantu dalam meningkatkan kesehatan dan umur harapan hidup lansia

Kata kunci: *Kemandirian Lansia, Senam Lansia*

Accepted: 2022-12-28

Published: 2023- 01-08

PENDAHULUAN

Secara global, ada 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020 (Kusumawaty, Marliani, Sukmawati, & Novianti, 2021). Proporsi tersebut diproyeksikan akan terus meningkat menjadi 16 persen pada tahun 2050. Artinya, satu dari enam orang di dunia akan berusia 65 tahun atau lebih. Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) (Pratiwi & Hidayat, 2020)(Novianti, Sukmawati, & Kusumawaty, 2022).

Lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis dan kognitif sehingga rentan terhadap berbagai masalah kesehatan. Beban kesehatan lansia berasal dari penyakit seperti jantung, stroke,

gangguan penglihatan, dan gangguan pendengaran (Kusumawaty & Nurapandi, 2022). Hasil survey pendahuluan yang dilakukan di Panti Werdha Welas Asih didapatkan data beberapa penyakit yang diderita lansia sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan *activity of daily living*, seperti rematik, hipertensi dan stroke (Sukmawati, Kusumawaty, Noviati, & Marliany, 2021). Meskipun lansia secara alamiah mengalami penurunan dan kemunduran fisik, tetapi tidak menutup kemungkinan lansia dapat melakukan aktivitas dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari secara mandiri.

Activity of Daily Living (ADL) adalah suatu bentuk pengukuran kemampuan seseorang untuk melakukan ADL secara mandiri, yang meliputi mandi, makan, toileting, kontinen, berpakaian, dan berpindah. Sesuai dengan konsep proses menua, bahwa terjadinya proses penuaan pada lansia merupakan siklus kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi dan kemunduran fisik (Julioe, 2017) dapat menyebabkan lansia menjadi tergantung pada orang lain, termasuk dalam memenuhi kebutuhan ADL-nya. Timbulnya ketergantungan dalam melakukan ADL pada lansia dapat disebabkan oleh beberapa penyebab seperti umur, kesehatan fisiologis, fungsi kognitif, fungsi psikososial, status mental, ritme biologi, tingkat stress, dan pelayanan Kesehatan (Susilowati, 2017).

Tujuan dari pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah mengetahui perbedaan tingkat kemandirian *Activity of Daily Living* (ADL) pada lansia di Panti Werdha Welas Asih Singaparna. Senam lansia adalah serangkaian gerak atau latihan fisik yang dilakukan oleh orang lanjut usia untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Jenis aktivitas ini memiliki gerakan yang teratur, terarah, dan terencana, yang disesuaikan dengan berbagai perubahan tubuh pada lansia. Latihan fisik seperti senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat mencegah terjadinya hipertensi, rematik dan stroke dan untuk meningkatkan kemandirian lansia (Darsini, 2018). Berdasarkan uraian di atas tim pada kegiatan ini melaksanakan sosialisasi mengenai peningkatan kemandirian pada lansia dengan program senam lansia di Panti Werdha Welas Asih Singaparna.

METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat "Peningkatan Kemandirian Lansia Dengan Senam Lansia Di Panti Werdha Welas Asih Singaparna" yaitu (1) Identifikasi jumlah dan tingkat kemandirian lansia (2) Sosialisasi (3) Pelaksanaan senam bersama lansia (4) Evaluasi.

1. Identifikasi jumlah lansia dimulai dari mengidentifikasi jumlah lansia dan jumlah lansia yang mandiri atau dibantu untuk memenuhi *Activity Daily Living* dengan format katz index.
2. Sosialisasi. Materi sosialisasi terdiri dari :
 - a. Pengertian Mengenai Peningkatan Kemandirian dengan Senam Lansia
 - b. Manfaat Senam Lansia
 - c. Prinsip Senam Lansia
 - d. Jenis Senam Lansia

e. Gerakan – Gerakan Dasar Senam Lansia

3. Pelaksanaan senam bersama Lansia. Tim pada kegiatan ini mengajak lansia yang mandiri maupun yang dibantu untuk mengikuti senam lansia, jenis senam lansia yang dipakai yaitu senam lansia dasar yang terdiri dari pemanasan, gerakan inti dan pendinginan, yang dilaksanakan selama \pm 15 - 30 menit
4. Evaluasi

Evaluasi dilakukan saat pertemuan terakhir dengan mengevaluasi pengetahuan tentang senam lansia dan gerakan – gerakan yang sudah dilakukan. Dan hasil evaluasi ditindaklanjuti dengan membuat tim/instruktur dan jadwal Kegiatan Senam lansia di Panti Werdha Welas Asih Singapura

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan kami selaku pelaksana dari kegiatan tersebut antusias pengurus panti dan para lansia cukup tinggi untuk mengikuti kegiatan senam, hal itu terbukti dari jumlah lansia yang mengikuti kegiatan senam berjumlah 13 dari 23 orang. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap yang dijelaskan secara rinci di bawah ini:

1. Identifikasi Tingkat Kemandirian Lansia dengan Katz Index.

Peserta kegiatan yang diidentifikasi kemandiriannya dengan Katz Index

Tabel 1. Nilai Tingkat Kemandirian Lansia

Nilai	Kemandirian	Jenis Kelamin		Jumlah
		L	P	
A	Kemandirian dalam hal makan, kontinen (BAK/BAB), berpindah, ke kamar kecil, mandi dan berpakaian.	6	6	12
B	Kemandirian dalam semua hal kecuali satu dari fungsi tersebut	2	-	2
C	Kemandirian dalam semua hal, kecuali mandi dan satu fungsi tambahan	-	-	0
D	Kemandirian dalam semua hal, kecuali mandi, berpakaian, dan satu fungsi tambahan	2	-	2
E	Kemandirian dalam semua hal kecuali mandi, berpakaian, ke kamar kecil, dan satu fungsi tambahan.	1	-	1
F	Kemandirian dalam semua hal kecuali mandi, berpakaian, ke kamar kecil, berpindah dan satu fungsi tambahan	-	1	1
G	Ketergantungan pada keenam fungsi tersebut	2	4	6

2. Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan pada tanggal 17 September 2022 di Panti Werdha Welas Asih

Singaparna. Sebelum melakukan kegiatan kami berkolaborasi dengan para pengurus panti yang ada di Panti Werdha dan melakukan wawancara terhadap beberapa lansia apakah mereka mengetahui dan memahami tentang bagaimana caranya meningkatkan atau mempertahankan kemandirian dengan senam lansia khususnya tentang manfaat untuk lansia yang melakukan senam lansia secara rutin minimal seminggu 2x, sebagian besar lansia menjawab "tidak tahu" tetapi mereka sering mendengar tentang olahraga yang dapat mencegah atau mengurangi resiko terjangkit dari suatu penyakit. Materi Peningkatan Kemandirian lansia di sampaikan dalam media *standing banner*. Materi tentang peningkatan kemandirian lansia dengan senam lansia diikuti dengan cukup khidmat oleh peserta, materi yang disampaikan cukup menarik perhatian para lansia. Para lansia mengungkapkan bahwa baru sekarang mengetahui dan menyadari tentang manfaat senam lansia (olahraga) dan ada beberapa dari mereka yang merasa bahwa jika dirinya merasa malas untuk berolahraga meskipun tahu akan manfaatnya dan mereka bilang merasa malas mungkin karena faktor usia.

3. Pelaksanaan Senam Lansia Bersama Para Lansia dari Panti Werdha Welas Asih SINGAPARNA Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan senam lansia bersama para lansia di lapang olahraga Panti Werdha Welas Asih Singaparna, diikuti oleh lansia yang teridentifikasi. Gerakan dimulai dengan pemanasan selama \pm 10 menit, kemudian gerakan inti selama \pm 30 menit dan terakhir gerakan pendinginan selama \pm 10 menit.

4. Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan pada tanggal 17 September 2022, terdiri dari:

- a. Evaluasi Struktur
 - 1) \pm 100% Peserta mengikuti acara
 - 2) Alat dan media sesuai rencana
 - 3) Tim dapat melaksanakan tugasnya sesuai dengan peran dan fungsinya masing – masing.
- b. Evaluasi hasil setelah diberikan materi dan pelaksanaan senam lansia bersama peserta diharapkan mampu :
 - 1) Lansia/peserta mampu menjelaskan tentang pengertian peningkatan kemandirian lansia dengan senam lansia
 - 2) Lansia/peserta paham akan manfaat senam lansia
 - 3) Lansia/peserta berkeinginan untuk berolahraga khususnya senam lansia
 - 4) Pihak Panti diharapkan membuat jadwal senam lansia rutin untuk meningkatkan kemandirian lansia

KESIMPULAN

Bertambahnya usia akan mengakibatkan kemandirian pada lansia berkurang, dan dampaknya lansia mudah terkena penyakit hipertensi dan stroke. Salah satu pencegahan adalah merubah gaya hidup dengan senam lansia. Senam lansia dapat mencegah terjadinya penyakit, tidak hanya hipertensi dan stroke saja. Manfaat dari adanya pengetahuan dan pemahaman tentang peningkatan kemandirian lansia dengan senam lansia sangat membantu dalam meningkatkan kesehatan dan umur harapan hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Darsini, M. Z. A. (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemandirian Activity Daily Living (Adl) Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 6, 31–39.
- Julioe, R. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-hari pada Lansia di Graha Werdha Marie Joseph Pontianak. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Kusumawaty, J., Marlioni, H., Sukmawati, I., & Noviaty, E. (2021). Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Hipertensi Di Posbindu Rungki Cigembor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 202–205. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i1.685>

- Kusumawaty, J., & Nurapandi, A. (2022). Edukasi Dan Mobilisasi (ROM) pada Lansia Penderita Stroke dengan Audio Visual di Panti Jompo Welas Asih Tasikmalaya. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 45–51. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v2i1.42>
- Noviati, E., Sukmawati, I., & Kusumawaty, J. (2022). Happy Elderly in the Pandemic Period with Elderly Gymnastics and Counseling Methods. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 666–670. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i2.1142>
- Pratiwi, J., & Hidayat, F. R. (2020). Literature Review: Pengaruh Senam Rematik terhadap Kemandirian Lansia dalam Melakukan Activity Of Daily Living (ADL) di Panti Werdha. *Borneo Student Research*, 2(1), 2020. Retrieved from <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/1429/639>
- Sukmawati, I., Kusumawaty, J., Noviati, E., & Marliany, H. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Penularan Tbc Dengan Batuk Efektif Di Desa Ciharalang Ciamis Jawa Barat. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 175–178. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i1.671>
- Susilowati, T. (2017). Senam Rematik Tingkatkan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living Di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta. *Gaster*, 15(1), 28. <https://doi.org/10.30787/gaster.v15i1.132>