

TERAPI LATIHAN DAN AKTIFITAS FUNGSIONAL PADA LANSIA DI DESA RAYA KAHEAN KABUPATEN SIMALUNGUN TAHUN 2020

Nurul Rahmah Siregar

Prodi Fisioterapi, Politeknik Kesehatan YRSU Dr. Rusdi

Email : nurulrahmahsiregar@gmail.com

Abstract

The purpose of training therapy and functional activities in the elderly is to increase understanding of how to do exercise therapy and increase functional activities in the elderly in Raya Kahean Village, Simalungun Regency. The implementation method carried out in this community service activity is by conducting two-way discussions or communication and by conducting demonstrations by strengthening the process of internalizing knowledge because of direct practice carried out to the community, especially the elderly. The activity plan carried out is by conducting surveys, analyzing the needs of the elderly, socializing exercise therapy programs and functional activities to the elderly, as well as carrying out exercise therapy programs and functional activities, as well as evaluating whether the program is able to improve the health of the elderly in Raya Kahean Village, Simalungun Regency.

Keywords: Exercise Therapy and Functional Activity.

Abstrak

Tujuan terapi pelatihan dan aktifitas fungsional pada Lansia adalah untuk meningkatkan pemahaman mengenai bagaimana melakukan terapi latihan dan meningkatkan aktivitas fungsional pada Lansia di Desa Raya Kahean Kabupaten Simalungun. Adapun metode pelaksanaan yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan diskusi atau komunikasi dua arah dan dengan melakukan demonstrasi dengan menguatkan proses internalisasi pengetahuan karena adanya praktik langsung yang dilakukan kepada masyarakat, khususnya para Lansia. Rencana kegiatan yang dilakukan adalah dengan melakukan survey, menganalisis kebutuhan Lansia, melakukan sosialisasi program terapi latihan dan aktifitas fungsional kepada Lansia, serta melaksanakan program terapi latihan dan aktifitas fungsional, serta melakukan evaluasi terhadap program tersebut apakah sudah mampu meningkatkan kesehatan Lansia di Desa Raya Kahean Kabupaten Simalungun.

Keywords: Terapi latihan dan Aktivitas Fungsional.

PENDAHULUAN

Peningkatan kondisi sosial masyarakat dan usia harapan hidup (UHH) menyebabkan jumlah lanjut usia (lansia) semakin bertambah (Utomo 2009). Peningkatan UHH di Indonesia dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun dan proyeksi tahun 2030-2035 mencapai 72,2 tahun (Kemenkes RI, 2016). Peningkatan jumlah lansia tersebut perlu mendapatkan perhatian masyarakat maupun tenaga profesional karena lansia beresiko mengalami berbagai gangguan kesehatan khususnya penyakit degeneratif, untuk itu diperlukan program peningkatan derajat kesehatan lansia agar dampak negatif dari tingginya UHH di Indonesia dapat dikurangi.

Penuaan (menjadi tua: aging) adalah suatu proses penghilangan secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya. Kualitas fisik yang kurang baik akan menjadi penghambat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Lansia perlu mengetahui bentuk aktivitas fisik yang mampu menunjang dan meningkatkan kemampuan fungsionalnya dan dilakukan dengan riang gembira. Berdasarkan hasil pengamatan dan survei langsung ke lokasi adalah kurang sadarnya lansia dalam menjaga kesehatan terutama kapasitas fisik yang dapat mengarah pada lansia.

Kapasitas fisik merupakan kebutuhan setiap individu seseorang. Manusia dituntut untuk memiliki kapasitas fisik yang baik untuk beraktifitas. Penurunan kapasitas fisik disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor penurunan muskuluskeletal, kardiovaskular dan Neuromuskular. Penurunan kapasitas fisik merupakan kasus yang banyak dijumpai dimasyarakat yang bisa memicu terjadinya rasa nyeri. Rasa nyeri terutama merupakan mekanisme pertahanan tubuh, rasa nyeri ini timbul akibat adanya jaringan yang rusak dan ini akan bereaksi dengan si individu untuk memindahkan stimulus nyeri tersebut karena adanya penurunan kapasitas fisik (Rizqi, 2018).

Sesuai dengan KEPMENKES 1363 tahun 2008 Bab I, pasal 1 ayat 2 dicantumkan bahwa: "Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, lingkungan. Usia lanjut dikaitkan dengan proprioseptif yang berkurang, proses degeneratif pada sistem vestibuler, reflex posisi yang melambat, dan melemahnya kekuatan otot yang amat penting dalam memelihara postur. Kelemahan otot dan ketidakstabilan atau nyeri sendi dapat menjadi sumber gangguan postural selama gerakan volunteer.

Melemahnya kekuatan otot akibat inaktivitas, tidak digunakannya otot, dan deconditioning dapat berperan pada terjadinya gangguan cara berjalan serta memperbaiki posisi setelah kehilangan keseimbangan. Terjadinya penurunan kekuatan otot akibat proses penuaan, bahkan pada lansia yang sehat dan aktif.

Menurut jurnal fisioterapi dan okupasi terapi oleh Gaur et al (2012), Swiss ball atau gym ball atau Exercise ball terkenal sejak beberapa dekade lalu, yang membuat bola jenis ini menjadi salah satu benda yang digunakan dalam aktivitas rekreasi seperti dalam gymnasium (senam), latihan rumahan dan digunakan sebagai salah satu benda terapi

dalam klinik-klinik, tempat fitness, pelatihan atlet dan latihan-latihan alternative seperti yoga dan pilates. Jalan Tandem (Tandem Stance) merupakan suatu tes dan juga latihan yang dilakukan dengan cara berjalan dalam satu Adaptasi sistem saraf yang melambat pada lansia dapat dilatih responnya dengan Swiss ball, sehingga core stability meningkat dan respon pada adaptasi sistem saraf dapat meningkat dengan keadaan tersebut dapat mengurangi resiko jatuh pada lansia.

Lanjut usia (lansia) merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Penuaan (menjadi tua: aging) adalah suatu proses penghilangan secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Darmajo, 2011).

Di Indonesia, populasi lansia pada tahun 2019 terus mengalami peningkatan sebesar 9,60 % atau sekitar 25,64 juta orang dan diprediksi jumlah penduduk lansia pada tahun 2025 meningkat sebanyak 33,69 juta jiwa, tahun 2030 sebanyak 40,95 juta, kemudian pada tahun 2035 sebanyak 48,19 juta (Badan Pusat Statistik, 2019). Persentase penduduk lansia di Sulawesi Selatan mencapai 9,86 % dari jumlah populasi (Badan Pusat Statistik, 2020).

Aktivitas fungsional merupakan setiap gerakan tubuh, dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi dimana kapasitas fisik yang dimiliki guna untuk memenuhi kewajiban hidupnya, yang berintegrasi/ berinteraksi dengan lingkungan dimana ia berada (Binkley, 1999). Aktivitas pergerakan normal sangat diperlukan dalam menunjang kegiatan sehari – hari supaya menjadi manusia yang mandiri (Jussi, 2017).

Oleh karenanya, lansia perlu mengetahui bentuk aktivitas fisik yang mampu menunjang dan meningkatkan kemampuan fungsionalnya dan dilakukan dengan riang gembira. Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Desa Raya Kahean Kabupaten Simalungun Tahun 2020, diharapkan mampu memberi gambaran terhadap lansia bahwa penyakit tersebut dapat diminimalisir.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan adalah diskusi dan demonstrasi. Model yang dikembangkan dalam kegiatan ini adalah memberdayakan peran kelompok sebaya (peer group) sehingga memungkinkan untuk proses regenerasi dalam transfer pengetahuan. Tujuan akhir dari kegiatan ini adalah dalam rangka meningkatkan kesadaran dan pengetahuan dari pihak –pihak terkait. Metode yang digunakan agar tercapai tujuan dari usulan pengabdian masyarakat ini adalah dengan pemberian materi yang akan disampaikan dengan berbagai metode sehingga memudahkan peserta untuk mempelajari dan mengikuti pesan yang disampaikan antara lain :

- 1) Diskusi sebagai metode komunikasi dua arah dengan beragam media yang menarik.
- 2) Demonstrasi sebagai upaya menguatkan proses internalisasi pengetahuan karena adanya praktik langsung.

Langkah kegiatan yang ditempuh sebagai berikut :

- 1) Survey kondisi lansia di Desa Raya Kaehan
- 2) Analisis kebutuhan lansia di Desa Raya Kaehan
- 3) Sosialisasi dan pengenalan program Promosi Kesehatan Upaya Peningkatan Kapasitas Fisik pada Lansia melalui Terapi Latihan dan Aktivitas Fungsional.
- 4) Pelaksanaan program
- 5) Evaluasi kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan prevalensi lansia yang hadir di Desa Raya Kaehan, Kabupaten Simalungun, dengan jumlah 50 lansia didapatkan hasil bahwa peserta didominasi oleh perempuan sebesar 30 orang dan peserta laki-laki sebesar 20 orang. Dari hasil pemeriksaan awal mengenai aktivitas fisik lansia terutama dimasa pandemic ini menggunakan kuisioner didapatkan lansia menunjukkan jumlah responden yang memiliki tingkat aktivitas ringan sebanyak 23 orang, 10 orang memiliki tingkat aktivitas sedang dan 17 orang memiliki tingkat aktivitas berat.

Di era pandemi saat ini, penduduk lanjut usia merupakan kelompok yang paling berisiko sakit atau morbid dan meninggal akibat penyakit Covid-19 (Mueller et al., 2020). Data kematian akibat Covid-19 di beberapa negara lain menunjukkan peningkatan seiring bertambahnya usia, misalnya di Cina 3,6% orang berusia 60-69 meninggal, 8% dari mereka yang berusia 70-79 dan lebih dari 80 dari populasi setinggi 3,6 %. 14,8%. Hal ini dikarenakan pasien lanjut usia (lansia) seringkali menderita berbagai penyakit penyerta, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis, hipertensi, dll (Rydyznski Moderbacher et al., 2020). Hal ini sejalan dengan Indonesia yang angka kematiannya meningkat seiring bertambahnya usia menurut Kementerian Kesehatan tahun 2020 yaitu 8% penduduk berusia 45-54 tahun, 14% penduduk 55-64 tahun, dan 22% penduduk 65 tahun ke atas. (Yurianto, 2020). Oleh karena itu tindakan pencegahan penularan melalui upaya promotif dan preventif perlu dilakukan kepada kelompok lansia, baik di tingkat keluarga, masyarakat dan fasilitas kesehatan.

Olahraga rutin setiap minggu meningkatkan dan memperkuat sistem imun tubuh (Sulaeman, 2017). Olahraga, jika dilakukan secara konsisten, merupakan pilihan dan upaya terbaik untuk meningkatkan kekebalan dan meningkatkan kesehatan jangka panjang (Jones & Davison, 2018). Studi menunjukkan bahwa 60% pasien Covid-19 adalah mereka yang memiliki aktivitas fisik tingkat rendah, indeks masa tubuh dalam kategori kelebihan berat badan dan obesitas, dan riwayat sindrom metabolik (Jakobsson et al., 2020). Konsep olahraga pada aspek kesehatan adalah padat gerak, bebas dari stress, dilakukan secara cukup, adekuat, mudah, murah, dan fisiologis (Pingsan et al., 2019).

Aktivitas fungsional merupakan segala bentuk aktivitas yang dilakukan pada waktu luang dan membuat pelakunya menjadi lebih gembira dan dapat menikmati aktivitas tersebut. suatu aktivitas atau kegiatan yang bersifat fisik, mental maupun emosional yang dilakukan pada waktu senggang dan didorong oleh keinginan atau suatu motif atau bentuk dan macam aktivitas, dilakukan secara bebas, tanpa paksaan, yang didasari oleh diri sendiri secara sukarela, yang bersifat universal, tersebut semata-mata ingin mendapatkan kepuasan atau kesenangan (Hernawan 2017). Oleh karenanya, lansia perlu mengetahui bentuk aktivitas fisik yang mampu menunjang dan meningkatkan kemampuan fungsionalnya dan dilakukan dengan riang gembira.

Selesai melakukan sosialisasi dan demonstrasi maka dilakukan evaluasi terkait materi dengan memberi pertanyaan, terapi latihan dan aktifitas fungsional apa saja yang harusnya dilakukan oleh lansia. Adapun lansia yang menjawab betul akan diberikan reward. Dari hasil sosialisasi dan 9 promosi kesehatan. Semua peserta dapat memahami dengan baik. Sebelum kegiatan berakhir peserta diminta untuk mengulangi apa yang pameri sampaikan secara garis besar. Hasil dari pengukuran pengetahuan ini, terjadi peningkatan pengetahuan, sebelum dan setelah diberikan promosi kesehatan.



Gambar 1 Rencana PKM Terapi Latihan dan Aktifitas Fungsional Di Desa Raya Raehan

SIMPULAN

Dalam upaya promosi Kesehatan Pengabdian masyarakat ini mendapatkan respon yang positif dari peserta kegiatan yang merupakan lansia di masing-masing posyandu lansia di Desa Raya Raehan. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya lansia yang akan memberikan program dan penyuluhan pada anggota posyandunya mengenai tema yang sudah disampaikan. Beberapa lansia dan juga ketua pelaksana atau tuan rumah berharap supaya kegiatan bisa berlanjut dengan materi yang berbeda di pertemuan mendatang. Oleh karena itu setiap pengabdian masyarakat akan di tindak lanjuti untuk pengmas berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Boulton, Elisabeth R., Maria Horne, and Chris Todd. 2018. "Multiple Influences on Participating in Physical Activity in Older Age: Developing a Social Ecological Approach." *Health Expectations* 21(1): 239–48.
- Chang, K.S., Tsai, W.H., Tsai, C.H., Yeh, H I., Chiu, P.O., Chang, Y.W., Chen, H.Y., Tsai, J.M. 2017. Effects of health education programs for the elders in community care centers-evaluated by health promotion behaviors. *International Journal of Gerontology*: 1-5.
- Darmajo RB. *Geriatrici (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi ke4. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2011. p.3-10, 35-53.
- Golinowska S., Sowa A., Deeg D., Socci M., Principi A., Rodrigues R., Ilinca S., Galenkamp H. Participation in formal learning activities of older Europeans in poor and good health. *Eur J Ageing*; 18:1–13.
- Golinowska, S., Groot W., Baji P., Pavlova M. 2016. Health promotion targeting older people. *BMC Health Services Research*; 16(5):345
- Hernawan. 2017. "Model Kegiatan Outdoor Games Activities Untuk Mahasiswa Program Studi Olahraga Rekreasi." *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Kardi, Ipa S., et al., 2020. Penerapan aktivitas fungsional rekreasi pada masa new normal untuk menjaga kesehatan lanjut usia. *Jurnal Empati* : Vol. 1, No. 1, Oktober 2020, Hal 62-70
- Kurnianto, D. 2015. "Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut." *Jurnal Olahraga Prestasi* 11(2): 115182. jurnal.uny.ac.id. Langhammer, Birgitta, Astrid Bergland, and Elisabeth
- Rydwik. 2018. "The Importance of Physical Activity Exercise among Older People." *BioMed Research International* 2018: 13–15.
- Lin, Cheng Shih, Mei Yuan Jeng, and Tsu Ming Yeh. 2018. "The Elderly Perceived Meanings and Values of Virtual Reality Leisure Activities: A Means-End Chain Approach." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(4). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29614012>.
- Mofrad Z.P., Jahantigh M., Arbabisarjou A. 2015. Health promotion Behaviors and Chronic Diseases of Aging in the Elderly People of Iranshahr*- IR Iran. *Global Journal of Health Science*, 8(3): 139-145.
- Patandianan R, F., e al., 2015. Pengaruh Latihan Beban terhadap Kekuatan Otot Lansia. *Jurnal e-Biomedik (eBm)* : Volume 3, Nomor 1, Januari-April 2015 Permenkes.
- Permenkes No.67 tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat.