

Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Konseling Pola Hidup Sehat Dan Senam Lansia

Raudhatul Munawarah^{1*}, Junengsih², Endah Dian Marlina³, Rosita Syarifah⁴

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III

e-mail: Raudhatulmunawarah1907@gmail.com

Abstract

The health of the elderly is something that needs attention, the proportion of elderly people has increased in the last few decades. Some problems that are often experienced by the elderly are problems with decreased physical and cognitive function. Elderly health services are still quite limited for the elderly to access, so there is a need for alternative services that are easy to reach. The methods used are counseling and demonstration methods. The results of community service showed that 47 respondents had increased knowledge about healthy lifestyles with 70.21% poor knowledge before counseling, increasing to 76.59% very good knowledge after counseling. 4.25% of respondents experienced mild back pain and 95.74% experienced moderate back pain before elderly exercise. After exercise, elderly respondents with moderate pain decreased to 2.12% and mild back pain to 97.87%. Knowledge about healthy lifestyles can improve the health of the elderly and elderly exercise can prevent back pain in the elderly. This can improve the quality of life of the elderly so they can live healthy and independent lives.

Keywords: Elderly, Elderly exercise, Back pain

Abstrak

Kesehatan lansia merupakan hal yang perlu diperhatikan, proporsi lansia mengalami peningkatan dalam beberapa decade terakhir. Beberapa masalah yang sering dialami oleh lansia adalah masalah penurunan fungsi fisik dan kognitif. Layanan Kesehatan lansia masih cukup terbatas untuk diakses oleh para lansia, sehingga perlu adanya layanan alternatif yang mudah dijangkau. Metode yang digunakan adalah metode konseling dan demonstrasi. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan 47 responden terjadi peningkatan pengetahuan tentang pola hidup sehat dengan pengetahuan kurang 70,21% sebelum konseling, meningkat menjadi 76,59% pengetahuan sangat baik sesudah konseling. Responden yang mengalami nyeri punggung ringan 4,25% dan 95,74% mengalami nyeri punggung sedang sebelum senam lansia. Sesudah senam lansia responden dengan nyeri sedang menurun menjadi 2,12% dan nyeri punggung ringan menjadi 97,87%. Pengetahuan tentang pola hidup sehat mampu meningkatkan Kesehatan lansia dan senam lansia dapat mencegah nyeri punggung pada lansia. Hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup lansia agar hidup sehat dan mandiri.

Kata Kunci: Lansia, Senam lansia, Nyeri punggung

PENDAHULUAN

Pertumbuhan penduduk usia lanjut (Lansia) di Indonesia mengalami peningkatan secara cepat setiap tahunnya. Pada tingkat Asia, Indonesia tercatat menempati peringkat lima besar dunia dengan pertumbuhan kelompok masyarakat rentan tersebut. Seseorang dengan usia 60 tahun keatas telah disebut lansia. Badan Pusat Statistik 2020 mencatat proporsi lansia mengalami peningkatan pesat sejak lima decade terakhir menjadi 9,92% atau setara dengan 26 juta lansia dalam kurun waktu 1971-2020. Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes, 2019), saat ini Indonesia telah memasuki periode *aging population* yang diprediksi pada tahun 2035 penduduk usia lanjut akan terus meningkat sebanyak 15,7% atau 48,2 juta jiwa.

Semakin bertambahnya usia, maka semakin besar kemungkinan seseorang akan mengalami masalah Kesehatan. Kelompok lansia memiliki risiko tinggi timbulnya berbagai macam penyakit. Gaya hidup merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi timbulnya penyakit, seperti kurangnya olahraga dan diet yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit obesitas, hipertensi, diabetes dan sebagainya (Pedersen and Saltin, 2015). Salah satu masalah yang sering dialami oleh lansia adalah masalah fisik yaitu nyeri punggung (Angelica *et al.*, 2023). Nyeri punggung merupakan manifestasi kondisi patologi dari alat tubuh pada bagian pinggang (Arwinno, 2018). Terdapat beberapa faktor pemungkin yang dapat menyebabkan nyeri punggung diantaranya adalah responsi tulang aktual, ketidakaktifan fisik, serta perubahan hormon (Awaludin, 2019). Keluhan nyeri punggung seringkali berkaitan dengan usia, semakin bertambahnya usia maka tingkat keluhan akan semakin meningkat. Risiko terjadinya keluhan nyeri punggung selaras dengan kekuatan dan ketahanan otot yang mulai menurun. Ketika memasuki usia 30 tahun, kekuatan otot mulai menurun pada usia 60 tahun. Ketika memasuki usia 30 tahun, terjadi degenerasi pada tubuh manusia berupa kerusakan jaringan, pergantian jaringan menjadi jaringan parut, dan pengurangan cairan, hal ini merupakan penyebab penurunan stabilitas tulang dan otot. Semakin tua seseorang maka elastisitas tulang akan semakin menurun dan dapat memicu timbulnya gejala nyeri punggung (Andini, 2015).

Upaya dalam mempertahankan Kesehatan pada lansia salah satunya adalah dengan aktifitas fisik yang dapat dilakukan secara mudah oleh lansia yaitu senam lansia. Senam lansia dapat menjadi intervensi dalam meningkatkan kualitas hidup serta karena senam lansia merupakan salah satu aktivitas fisik atau olahraga yang dapat menjaga kebugaran dan membantu untuk meminimalisir radikal bebas dalam tubuh (Sukawana and Witarsa, 2016). Selain mengalami

penurunan fungsi fisik, lansia juga mengalami kemunduran fungsi kognitif. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia adalah keterbatasan dalam memperoleh informasi tentang pola hidup sehat lansia. Oleh karena itu, perlu adanya kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian informasi tentang Kesehatan pada lansia dan peningkatan kebugaran untuk mengantisipasi dan menanggulangi masalah Kesehatan pada lansia (Wulandari and Winarsih, 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat konseling pola hidup sehat dan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia. Tujuan pengabdian masyarakat ini ialah untuk memberikan informasi dan pengetahuan pada lansia dalam menjaga Kesehatan pada masa lansia dan melakukan senam lansia secara teratur. Manfaat yang diharapkan adalah meningkatnya angka harapan hidup, lansia dapat hidup secara sehat dan mandiri.

METODOLOGI

Pengabdian Masyarakat diadakan pada tanggal 12 Agustus 2023 mulai pukul 09.00-12.00 WIB. Sasaran Pengabdian adalah seluruh lansia di RW 09 Kelurahan Baru Kecamatan Pasar Rebo. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode konseling kepada setiap lansia yang berjumlah 47 orang dengan materi kesehatan lansia dan pola hidup sehat pada lansia. Pengabdian Masyarakat diadakan di RW 09 Kelurahan Baru Kecamatan Pasar Rebo pada tanggal 12 Agustus 2023.

Metode yang digunakan dalam pengabdian Masyarakat yaitu:

- a. Metode konseling yang diberikan kepada setiap lansia tentang Kesehatan lansia
- b. Metode demonstrasi yaitu mendemonstrasikan Gerakan-gerakan senam lansia yang diikuti oleh peserta.

Pengambilan sampel secara total sampling yaitu seluruh lansia yang hadir pada acara pengabdian Masyarakat yaitu 47 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Konseling

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan tentang Pola Hidup Sehat Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan pada Lansia di Kelurahan Baru Kecamatan Pasar Rebo.

Pengetahuan	Sebelum Konseling		Setelah Konseling	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	33	70,21	0	0
Sedang	10	21,27	0	0
Baik	4	8,51	14	29,78
Sangat Baik	0	0	36	76,59
Jumlah	47	100	47	100

Pengetahuan lansia sebelum dilakukan konseling 70,67% kurang tentang pola hidup lansia, dan setelah dilakukan konseling 76,59% pengetahuan sangat baik tentang pola hidup sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anik (2013) menyatakan bahwa pengetahuan tentang pola hidup sehat akan mempengaruhi pola hidup sehat lansia (Utami *et al.*, 2014).

Tabel 2. Tingkat Nyeri Lansia Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Lansia di Kelurahan Baru Kecamatan Pasar Rebo.

Nyeri	Sebelum Senam Lansia		Sesudah Senam Lansia	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	2	4,25	46	97,87
Sedang	45	95,74	1	2,12
Berat	0	0	0	0
Jumlah	47	100	47	100

Sebelum senam lansia 4,25% mengalami nyeri ringan dan 95,74% mengalami nyeri sedang. Sesudah senam lansia, 97,87% responden menyatakan nyeri ringan, sedangkan 2,12% responden menyatakan masih nyeri ringan.



Gambar 1. Konseling Lansia di Kelurahan Baru, Kecamatan Pasar Rebo



Gambar 2. Demonstrasi Senam Lansia di Kelurahan Baru, Kecamatan Pasar Rebo

Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah Kesehatan. Salah satu Upaya dalam meningkatkan derajat Kesehatan lansia salah satunya dengan mempertahankan produktifitas lansia. Menurut Heny, (2017), salah satu bentuk promosi Kesehatan ialah dengan Pendidikan Kesehatan yang ditujukan sebagai persebaran informasi, mendorong untuk seseorang dalam meningkatkan kualitas hidup dan berperilaku hidup sehat. Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat, menunjukkan bahwa pemberian konseling Kesehatan pada lansia memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap pengetahuan para lansia. Pemberian Pendidikan kesehatan pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan lansia (Wardani *et al.*, 2018). Peningkatan Kesehatan lansia dapat pula berupa pemberdayaan pada lansia melalui Pendidikan Kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan lansia serta kemampuan dalam deteksi dini penyakit degenerative dan penyakit tidak menular pada lansia (Sumardiono Widodo, 2016).

Penyakit yang lazim pada lansia ialah nyeri sendi yang dapat menurunkan aktivitas fisik lansia. Salah satu Tindakan nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi ialah dengan olah raga. Olah raga yang cocok untuk lansia adalah senam, yang dikenal dengan senam lansia. Senam lansia ialah serangkaian Gerakan yang teratur dan terarah yang dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan fungsi tubuh pada lansia (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat, senam lansia terbukti dapat mengurangi nyeri punggung pada lansia. Latihan senam pada lansia bermanfaat dalam meningkatkan kesegaran jasmani jika dilaksanakan dalam Latihan paling sedikit 15 menit (Afnuhazi, 2018).

Menurut Octa *et al.*, (2020) menyatakan bahwa penerapan senam lansia dapat dilakukan minimal 2 kali dalam 1 minggu, waktu Latihan fisik lebih dari 30 menit dapat menyebabkan kelelahan pada lansia sehingga menimbulkan ketidaknyamanan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat di Kelurahan Baru Kecamatan Pasar Rebo dengan 47 responden, terjadi peningkatan pengetahuan tentang hidup sehat, responden dengan pengetahuan kurang 70,21% sebelum konseling meningkat menjadi pengetahuan sangat baik sebesar 76,59% sesudah konseling. Untuk nyeri yang dirasakan oleh lansia sebelum senam, terdapat 4,25% mengalami nyeri ringan dan 95,74% mengalami nyeri sedang. Sesudah senam lansia, sebanyak 97,87% responden menyatakan nyeri ringan dan 2,12% responden nyeri sedang. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang pola hidup sehat mampu meningkatkan Kesehatan lansia dan senam lansia dapat mencegah nyeri punggung pada lansia. Hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup lansia agar hidup sehat dan mandiri.

Saran dari pengabdian masyarakat yaitu dapat dilakukan senam lansia secara rutin setiap 1 minggu sekali untuk menjaga kesehatan lansia. Dapat disertakan dengan *medical checkup* bagi lansia untuk deteksi dini kesehatan lansia. Sebagai rekomendasi dapat dilakukan senam lansia 1 minggu sekali dan dilakukan *medical check up* setiap bulan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Jakarta III yang telah memberikan ijin dan pendanaan sehingga pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Serta terimakasih kepada mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III yang telah ikut serta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnuhazi (2018) 'Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Rematik Pada Lansia', *Menara Ilmu*, XII, p. 79.
- Andini, F. and Lampung, U. (2015) 'Risk factors of low back pain in workers', 4, pp. 12–19.
- Angelica, I. *et al.* (2023) 'Penyuluhan upaya pencegahan', 1(1), pp. 21–24.
- Arwinno, L. D. (2018) 'Higeia Journal Of Public Health Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Garmen', 2(3), pp. 406–416.
- Awaludin, A. A. (2019) 'Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan Related factor in lamentation

- risk of low back pain on inpatient nurse', 4(2), pp. 91–100.
- Henny Permatasari, Reni Chairani, Ni Made Riasmini, Nawang Puji Astuti, Roma Tao Toba Muara Ria, T. W. H. (2017) *Panduan Asuhan Keperawatan Individu Keluarga Kelompok Dan Komunitas Dengan Modifikasi Nanda Icnp Noc Dan Nic Di Puskesmas Dan Masyarakat*.
- Kemendes (2019) *Indonesia Masuki Periode Aging Population*. Available at: <https://sehatnegeriku.kemdes.go.id/baca/umum/20190704/4530734/indonesia-masuki-periode-aging-population/>.
- Kementerian Kesehatan RI (2016) *Situasi Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta.
- Octa, A. R. *et al.* (2020) 'REAL in Nursing Journal (RNJ)', 3(1).
- Pedersen, B. K. and Saltin, B. (2015) 'Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases', pp. 1–72. doi: 10.1111/sms.12581.
- Sukawana, I. W. and Witasari, I. M. S. (2016) 'Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh', (April), pp. 24–27.
- Sumardiono Widodo (2016) 'Pemberdayaan Kemampuan Lansia dalam Mendeteksi penyakit degenerative', *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 5. Available at: <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/238/213>.
- Utami, R. S. *et al.* (2014) 'Perilaku Hidup Sehat dan Status Kesehatan Fisik Lansia'.
- Wardani, R. *et al.* (2018) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi terhadap Pengetahuan Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Manisrenggo Journal of Community Engagement in Health', 1(2), pp. 25–28. doi: 10.30994/jceh.v1i2.11.
- Wulandari, S. R. and Winarsih, W. (2023) 'Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta', 02, pp. 58–61.