

Edukasi Aktivitas dan Latihan Fisik dalam Mendukung Kesehatan Lanjut Usia di Yayasan Al Aziz Kendari

Waode Syahrani Hajri*, Saida, dan Ida Mardhiah Afrini

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran

Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

*syahrani.hajri@gmail.com

Abstrak: Aktivitas dan latihan fisik telah terbukti memiliki manfaat dalam mewujudkan penuaan yang sehat pada lansia. Namun disayangkan, masih banyak lansia yang kurang menyadari dan menerapkan pola hidup aktif dikesehariannya. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada lansia tentang aktivitas dan latihan fisik yang dapat dilakukan secara mandiri dalam mendukung kesehatannya. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 9 Oktober 2021 oleh kelompok dosen keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo dengan mitra pengabdian yaitu kelompok lansia pada Yayasan Al Aziz Kendari. Pengabdian menggunakan metode pendidikan masyarakat melalui penyuluhan dan simulasi yang bertujuan meningkatkan pemahaman dan partisipasi kelompok lanjut usia. Hasil evaluasi pengabdian masyarakat menunjukkan adanya pemahaman lansia tentang aktivitas dan latihan fisik yang dapat dilakukan sehari-hari yang ditujukan dengan kemampuan lansia dalam mempraktikkan ragam gerak latihan fisik secara mandiri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan manfaat berkelanjutan untuk dilakukannya praktik aktivitas/latihan fisik oleh lansia dengan pendampingan oleh pengurus Yayasan Al Aziz.

Kata kunci: Aktivitas Fisik; Lanjut Usia; Latihan Fisik

Abstract: *Physical activity and exercise have been shown to promote healthy ageing in ageing. However, unfortunately, there are still many older people who are not aware of and apply an active lifestyle in their daily life. This community service aims to provide an understanding to the elderly about activities and physical exercises that can be done independently to support their health. Community service activities were carried out on October 9, 2021, by a group of lecturers from the Faculty of Medicine, Halu Oleo University, with service partners, namely a group of older people at the Al Aziz Kendari Foundation. The service uses community education methods through counselling and simulations to increase the understanding and participation of the elderly group. The evaluation results of community service show that there is an understanding of the elderly regarding activities and physical exercises that can be carried out daily, which are aimed at the ability of the elderly to practice a variety of physical exercise movements independently. This community service activity is expected to provide ongoing benefits for the practice of physical activities/training by the elderly with assistance from the management of the Al Aziz Foundation.*

Keywords: *Physical Activity; Elderly; Exercise*

© 2022 Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Received: 3 November 2022 **Accepted:** 9 Desember 2022 **Published:** 31 Desember 2022

DOI : <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i4.6763>

How to cite: Hajri, W. S., Saida, S., & Afrini, I. M. (2022). Edukasi aktivitas dan latihan fisik dalam mendukung kesehatan lanjut usia di yayasan al aziz kendari. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 1694-1700.

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia menurut Peraturan Pemerintah Indonesia Nomor 43 Tahun 2014 ialah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Saat ini, komposisi penduduk lansia mengalami peningkatan pesat baik di negara maju maupun di negara berkembang. Pada tahun 2050 diperkirakan jumlah lansia mencapai 2 miliar di seluruh dunia. Jumlah ini meningkat hampir dua kali lipat dari 12% menjadi 22% dibanding tahun 2015 (WHO, 2018).

Data Kementerian Kesehatan RI (2017) menunjukkan bahwa sejak tahun 2015, Indonesia telah memasuki era penduduk menua karena persentase jumlah penduduk lansianya melebihi 7 persen. Di Indonesia, presentasi penduduk lansia meningkat sekitar dua kali lipat dalam kurun waktu hampir lima dekade. Pada tahun 2019, lansia di Indonesia mencapai 25,64 juta jiwa atau setara dengan 9,6 persen dari total jumlah penduduk. Lansia muda (60-69 tahun) mendominasi dengan persentase mencapai 63,82% dari total jumlah lansia yang ada di Indonesia, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) sebesar 27,68% dan lansia tua (>80 tahun) dengan persentase 8,50%. Kondisi ini menunjukkan fenomena meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia (Maylasari, et al, 2019).

Peningkatan usia harapan hidup dapat berkontribusi positif terhadap pembangunan nasional, namun juga memiliki konsekuensi masalah kesehatan yang berpotensi dialami lansia seiring penuaan. Hal ini disebabkan karena secara biologis terjadi penurunan struktur dan fungsi sel, jaringan serta sistem organ pada tubuh lansia sebagai proses penuaan. Tahapan siklus hidup ini ditandai dengan adanya penurunan kapasitas fisik dan mental secara bertahap, meningkatnya resiko penyakit, dan akhirnya kematian (WHO, 2018).

Terdapat beberapa masalah kesehatan pada lansia seiring penuaan. Proses penuaan berdampak pada perubahan fungsi jantung dan sistem arteri tubuh yang mengarah ke peningkatan penyakit kardiovaskular seperti aterosklerosis, hipertensi, infark miokard, dan stroke (Costantino et al., 2016; North & Sinclair, 2012). Penuaan juga mempengaruhi perubahan struktur dan fungsi otot. Seiring penuaan terjadi penurunan masa dan kekuatan otot, mempengaruhi penampilan fisik, yang selanjutnya dapat terjadi hambatan mobilitas, peningkatan resiko jatuh, hambatan fungsi seperti perlambatan gerak dan kelemahan otot, serta beberapa penyakit muskuloskeletal dan neuromuskuler spesifik (Distefano & Goodpaster, 2018; Lakhani, 2019). Penyakit metabolik seperti diabetes melitus juga sering dikaitkan dengan proses penuaan. Penurunan masa otot dan peningkatan lemak tubuh yang sering menyertai penuaan dapat memicu perkembangan resistensi insulin. Penuaan juga berhubungan dengan penurunan sensitivitas insulin, perubahan fungsi sel beta, dan penurunan fungsi mitokondria yang berkontribusi terhadap terjadinya resistensi insulin pada lansia (Suastika et al., 2011; Cartee et al., 2016). Beberapa penyakit metabolik lainnya yang juga sering dikaitkan dengan penuaan ialah penyakit arteri koroner, penyakit keganasan, gangguan kognitif, dan defisiensi vitamin D (Suastika et al., 2011).

Sustainable Development Goals (SDGs) memiliki target untuk mewujudkan kehidupan yang sehat pada semua kelompok usia termasuk lansia. Salah satu strateginya ialah dengan mewujudkan penuaan yang sehat bagi lansia. Penuaan yang sehat memastikan lansia untuk dapat mempertahankan kemampuan fungsional yang memungkinkannya untuk melakukan hal-hal yang diinginkan, dengan

mempertahankan kapasitas fisik dan mental seiring bertambahnya usia (WHO, 2019).

Aktivitas dan latihan fisik memiliki manfaat dalam mewujudkan penuaan yang sehat pada lansia. Aktivitas fisik dan olahraga dapat menjadi tindakan pencegahan terhadap penuaan otot dan telah terbukti mengurangi penurunan massa otot, kekuatan otot rangka dan kapasitas regeneratif yang berkaitan dengan lanjut usia, serta memperlambat atau mencegah gangguan metabolisme otot selama proses penuaan (Distefano & Goodpaster, 2018; Cartee *et al.*, 2016). Beberapa studi menunjukkan bahwa latihan fisik teratur tiap minggunya dapat menurunkan kejadian insomnia dan meningkatkan kualitas tidur lansia (Hartescu *et al.*, 2016; Inoue *et al.*, 2013), berkontribusi pada peningkatan kesehatan lansia termasuk fungsi fisik, status keseimbangan hormonal pada wanita lanjut usia (Im *et al.*, 2019), dapat sebagai pencegahan terhadap kejadian jatuh dan meningkatkan keseimbangan lansia (Setyoadi, Utami YW, 2013; Vincent *et al.*, 2012), serta memberi manfaat pada peningkatan kualitas hidup baik fisik maupun mental bagi lansia (Kell & Rula, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Yayasan Al Aziz Kendari sebagai yayasan pembina kelompok Lanjut Usia, ditemukan bahwa sebagian besar lansia memiliki pola hidup kurang bergerak, lansia belum menyadari pentingnya aktivitas dan latihan fisik secara teratur dalam mendukung kesehatannya. Banyak lansia mengungkapkan kekhawatiran untuk melakukan latihan aktif atau olahraga ringan, dan tidak mengetahui jenis-jenis latihan fisik yang dianjurkan bagi usia lanjut.

Berdasarkan studi fenomena konsekuensi masalah kesehatan akibat penuaan dan bukti-bukti studi penelitian tentang manfaat aktivitas dan latihan

fisik pada lansia yang telah dikemukakan, dan dengan melihat kondisi pola aktivitas fisik lansia di Yayasan Al Aziz Kendari berdasarkan hasil penelusuran awal, maka dianggap penting untuk dilakukannya edukasi dengan topik Aktivitas & Latihan Fisik Untuk Mendukung Kesehatan Lanjut Usia. Khalayak sasaran atau mitra pengabdian masyarakat ini ialah kelompok lanjut usia di Yayasan Al Aziz Kendari

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Yayasan Al Aziz Kendari, yaitu yayasan pelayanan sosial bagi kelompok lanjut usia. Adapun sasaran pelaksanaan kegiatan ialah Lanjut Usia berusia diatas 60 tahun sejumlah 70 orang.

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pendidikan masyarakat melalui penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman dan partisipasi kelompok lanjut usia di Yayasan Al Aziz Kendari dalam melakukan aktivitas dan latihan fisik rutin secara mandiri. Kegiatan pengabdian dilakukan selama 1 hari dengan aktivitas penyuluhan terdiri dari beberapa kegiatan, diantaranya: 1) Pemberian materi tentang aktivitas dan latihan fisik dan manfaatnya bagi kesehatan lansia. Materi diberikan dengan media presentasi melalui *power point*. 2) Pemberian *booklet* berisi materi aktivitas dan latihan fisik bagi lansia yang disertai dengan gambar peragaan tiap latihan fisik yang dianjurkan. 3) Simulasi atau peragaan secara langsung latihan/aktivitas fisik yang dianjurkan kepada lansia. Peragaan dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat, untuk selanjutnya dipraktikkan langsung oleh peserta lansia. 4) Tanya-jawab terkait materi yang disajikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Yayasan Al Aziz Kendari merupakan lembaga yang bergerak dibidang sosial, yang berkedudukan di Mandonga Kota Kendari Sulawesi Tenggara. Yayasan Al Aziz Kendari membina lansia sebanyak 70 orang, terdiri laki-laki dan perempuan.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di yayasan Al Aziz Kendari ini merupakan bentuk pengabdian yang dilakukan oleh tim sebanyak 4 orang yang dibantu oleh 2 orang mahasiswa. Dua orang bertugas sebagai pemateri dan peraga senam, 2 orang lainnya bertugas sebagai fasilitator dalam kegiatan pengabdian, 1 orang mahasiswa bertugas sebagai observer jalannya kegiatan pengabdian, dan 1 orang mahasiswa bertugas sebagai dokumenter kegiatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan berupa pemberian materi latihan gerak bagi lansia sekaligus mempragakan langsung latihan gerak kepada lansia sebagai peserta kegiatan pengabdian masyarakat. Adapun kegiatan pengabdian ini ditujukan untuk meningkatkan kekuatan tulang dan otot bagi lansia, mempertahankan keseimbangan tubuh dan mencegah resiko jatuh pada lansia, mempertahankan dan meningkatkan kebugaran dan kesehatan jantung (Distefano & Goodpaster, 2018; Cartee et al., 2016; Setyoadi, Utami YW, 2013; Vincent et al., 2012)

Pemberian materi dan peragaan Pemberian materi dan peragaan latihan gerak berlangsung sekitar 45 menit. Adapun latihan gerak yang diperagakan pada lansia berjumlah 14 gerakan dimana masing-masing gerakan membutuhkan waktu kurang lebih 1-2 menit. Pemberian materi latihan rentang gerak menggunakan media presentasi power point dengan disertai pembagian booklet “Latihan Gerak Lansia” yang dibagikan kepada peserta. Aktivitas pemberian materi dan latihan rentang gerak serta contoh tampilan Booklet

“Latihan Gerak Lansia” dapat dilihat pada Gambar 1 dan Gambar 2.



Gambar 1 Pemberian Materi dan Simulasi



Gambar 2 Booklet Latihan Gerak bagi Lansia

Setelah sesi materi dan peragaan latihan gerak, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan evaluasi. Para peserta lansia antusias menanyakan tentang beberapa hal diantaranya, kontra-indikasi dalam melakukan latihan gerak, kapan saja waktu yang dianjurkan untuk melakukan latihan gerak, gerakan apa saja yang memungkinkan dilakukan walaupun dengan kondisi kelemahan, dan apa saja manfaat dari tiap latihan gerak yang dianjurkan. Sesi tanya jawab berlangsung sekitar 15 menit, dengan situasi seperti yang ditampilkan pada Gambar 3.



Gambar 3 Diskusi Bersama Lansia

Total peserta yang hadir pada kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 50 orang, (71%) dari total 70 orang lansia yang berada di bawah binaan Yayasan Al Azis Kendari, dimana laki-laki sebanyak 3 orang dan perempuan sebanyak 47 orang. Berdasarkan kategori usia, terdapat sebanyak 14 orang pada kelompok umur 50 – 60 tahun; 32 orang pada kelompok umur 61-70 tahun; serta sebanyak 4 orang pada kategori usia >70 tahun. Kategori umur tersebut telah memenuhi target sasaran peserta lansia dengan kategori usia menurut Kementerian Kesehatan RI (2017) pada kelompok umur lansia muda dan lansia madya. Selama pelaksanaan kegiatan, fasilitator dari Yayasan Al Azis kendari turut mendampingi lansia untuk dapat berpartisipasi aktif dalam peragaan latihan gerak yang diberikan oleh pemateri dari Tim Pengabdian Masyarakat UHO. Dokumentasi dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4 Tim Pengabdian Masyarakat dan Pengurus Yayasan Al Azis Kendari

Hasil wawancara singkat pada lansia peserta pengabdian masyarakat diketahui bahwa sebagian besar lansia belum mengetahui tentang manfaat dan pentingnya melakukan latihan gerak dalam kehidupan sehari-hari, dan hampir seluruh lansia mengakui jarang bahkan tidak pernah melakukan latihan gerak yang diperagakan. Hasil evaluasi yang dapat disimpulkan dari kegiatan ini terdiri dari evaluasi proses dan evaluasi akhir hasil kegiatan.

Evaluasi proses

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan selama proses kegiatan disimpulkan bahwa selama pelaksanaan pemberian materi latihan rentang gerak, peserta lansia memperhatikan dengan seksama serta beberapa diantaranya menandai gambar-gambar latihan rentang gerak yang terdapat pada booklet yang dibagikan. Selama proses peragaan latihan rentang gerak, semua lansia berpartisipasi aktif dan memeragakan langsung latihan gerak yang dicontohkan. Pada sesi Tanya jawab, beberapa pertanyaan diajukan diantaranya tentang urutan pelaksanaan latihan rentang gerak yang seharusnya, berapa jenis latihan gerak yang wajib dilakukan setiap hari, serta waktu pelaksanaan paling bagus untuk melakukan latihan rentang gerak.

Evaluasi hasil

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan pada akhir pelaksanaan kegiatan disimpulkan bahwa lansia dapat mengingat kembali materi latihan gerak yang diberikan dengan menjawab pertanyaan dari pemateri tentang manfaat latihan gerak bagi lansia serta dapat memeragakan ulang 3-4 latihan gerak sesuai dengan permintaan pemateri. Pada akhir sesi, lansia mengungkapkan akan memeragakan secara mandiri latihan gerak di rumah sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Penuaan pada lansia merupakan dampak jangka panjang dari akumulasi berbagai kerusakan molekuler dan seluler dari waktu ke waktu (WHO, 2018). Pada lansia, adanya proses degeneratif sel-sel menyebabkan hilangnya massa dan kekuatan otot secara substansial (sarcopenia), penurunan kapasitas regeneratif, dan kinerja fisik yang terganggu sebagai ciri dari penuaan otot rangka. Tantangan di bidang penuaan otot adalah untuk memisahkan efek penuaan kronologis

pada karakteristik otot dari pengaruh sekunder gaya hidup dan proses penyakit. Hebatnya, aktivitas fisik dan olahraga adalah tindakan pencegahan yang mapan terhadap penuaan otot, dan telah terbukti mengurangi penurunan massa otot, kekuatan, dan kapasitas regeneratif yang berkaitan dengan usia, dan memperlambat atau mencegah gangguan metabolisme otot (Distefano & Goodpaster, 2018). Beberapa studi telah membuktikan adanya pengaruh aktivitas fisik yang dilakukan lansia seperti senam terhadap kesehatan fisik dan kebugaran jasmani lansia (Raharjo & Kumaat, 2013; Mardius & Astuti, 2017; Dewi, 2018).

Aktivitas dan latihan fisik merupakan hal fundamental yang dibutuhkan lansia untuk mempertahankan kesehatannya. Dalam pedoman WHO disebutkan bahwa lansia dianjurkan untuk melakukan latihan fisik sedang setidaknya 150 menit per minggu atau latihan fisik berat 75 menit dalam seminggu serta melakukan latihan otot minimal 2 kali dalam seminggu. Jika lansia tidak dapat melakukan aktivitas sedang dikarenakan kondisi kronik kesehatannya, lansia dianjurkan untuk setidaknya tetap aktif secara fisik sesuai kemampuan dan kondisi fisiknya (Mirtha et al., 2021; CDC, 2021; Kemenkes RI, 2018). Anjuran ini menjadi landasan materi edukasi yang diberikan pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan.

SIMPULAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan melalui edukasi penyuluhan dan simulasi telah meningkatkan pemahaman dan kemampuan lansia dalam berpartisipasi mempraktikkan ragam latihan gerak bagi lansia untuk mendukung kesehatannya.

Manfaat kegiatan ini diharapkan tidak hanya berlangsung saat pelaksanaan kegiatan pengabdian,

namun dapat berkelanjutan untuk dilakukan secara mandiri oleh lansia di rumah maupun oleh pendampingan dari pengurus Yayasan Al Azis Kendari..

DAFTAR PUSTAKA

- Cartee, G. D., Hepple, R. T., Bamman, M. M., & Zierath, J. R. (2016). Exercise promotes healthy aging of skeletal muscle. *Cell Metabolism*, 23(6), 1034-1047.
- CDC - Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *How much physical activity do older adults need? Physical Activity is Essential to Healthy Aging*. CDC Government.
- Costantino, S., Paneni, F., & Cosentino, F. (2016). Ageing, metabolism and cardiovascular disease. *Journal of Physiology*, 594(8), 2061-2073.
- Dewi, S. K. (2018). Level aktivitas fisik dan kualitas hidup warga lanjut usia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 241-249.
- Distefano, G., & Goodpaster, B. H. (2018). Effects of exercise and aging on skeletal muscle. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 8(3), 1-15.
- Hartescu, I., Morgan, K., & Stevinson, C. D. (2016). Sleep quality and recommended levels of physical activity in older people. *Journal of Aging and Physical Activity*, 24(2), 201-206.
- Im, J. Y., Bang, H. S., & Seo, D. Y. (2019). The effects of 12 weeks of a combined exercise program on physical function and hormonal status in elderly Korean women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 1-11.
- Inoue, S., Yorifuji, T., Sugiyama, M., Ohta, T., Ishikawa-Takata, K., & Doi, H. (2013). Does habitual physical activity prevent insomnia? A cross-sectional and longitudinal study of elderly Japanese. *Journal*

- of Aging and Physical Activity*, 21(2), 119–139.
- Kell, K. P., & Rula, E. Y. (2019). Increasing exercise frequency is associated with health and quality-of-life benefits for older adults. *Quality of Life Research*, 28(12), 3267–3272.
- Kemenkes RI. (2018). Aktivitas fisik untuk lansia. *Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Analisis Lansia di Indonesia. *Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI* (pp. 1–2). Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Lakhani, C. M. (2019). The Microvasculature and skeletal muscle health in aging. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148.
- Mardius, A., & Astuti, Y. (2017). Pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani warga perumahan pondok pinang kelurahan lubuk buaya kecamatan koto tangah kota padang. *Journal of Education Research and Evaluation*, 1(3), 147-156.
- Maylasari, Ika; Rachmawati, Yeni; Wilson, Hendrik; Nugroho, Sigit Wahyu; Sulistyowti, Nadya Putri; Dewi, F. W. R. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*. Badan Pusat Statistik.
- Mirtha, L. T., Tulaar, A., & Pramantara, I. D. P. (2021). Towards healthy aging with physical activity and nutrition. *Amerta Nutrition*, 4(1SP), 1-15.
- North, B. J., & Sinclair, D. A. (2012). The intersection between aging and cardiovascular disease. In *Circulation Research*, 110(8), 1097-1108.
- Raharjo, R. D., & Kumaat, N. A. (2013). Pengaruh senam lansia terhadap kebugaran lansia di panti werdha majapahit mojosokerto. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Setyoadi, S., & Utami, Y. W. (2013). Senam dapat meningkatkan keseimbangan tubuh lansia di yayasan gerontologi kecamatan wajak kabupaten malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan: Journal of Nursing Science*, 1(1), 35-40.
- Suastika, K., Dwipayana, P., Ratna Saraswati, I. M., Kuswardhani, T., Astika, N., Putrawan, I. B., Matsumoto, K., Kajiwara, N., & Taniguchi, H. (2011). Relationship between age and metabolic disorders in the population of Bali. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, 2(2), 47–52.
- Vincent, H. K., Raiser, S. N., & Vincent, K. R. (2012). The aging musculoskeletal system and obesity-related considerations with exercise. In *Ageing Research Reviews* (Vol. 11, Issue 3, pp. 361–373).
- WHO. (2018). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- WHO. (2019). *Ageing and life-course. Healthy Ageing and the Sustainable Development Goals*. <https://www.who.int/ageing/sdgs/en/>