

PKM KEBUGARAN LANSIA DI PRA PALBAPANG BARAT BANTUL, YOGYAKARTA

Veni Fatmawati¹, Andri Ariyanto²

^{1,2}Prodi Fisioterapi S1, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
venifisio10@gmail.com, aariyanto3@gmail.com

ABSTRAK

Pada lansia, terjadi penurunan anatomis dan fisiologis pada system organ pada tubuhnya. Penurunan fungsi system organ ini menyebabkan terjadinya gangguan kebugaran pada lansia, factor yang mempengaruhi seperti usia, gangguan penyerta, aktifitas sehari hari. Tujuan dari PKM jni memberikan pengetahuan kepada lansia untuk menjaga kebugaran serta memberikan screaning kebugaran pada lansia dan memberikan edukasi. Metode : 1. Memberikan penyuluhan sebanyak 2 kali tentang pengetahuan penyebab kebugaran, 2. Memberikan penyuluhan tentang dampak dari gangguan kebugaran, 3. Melakukan screaning kebugaran pada lansia, 4. Melakukan tindak lanjut dari hasil screaning, 5. Memberikan edukasi latihan dan home program .Hasil: Lansia mengetahui tentang gangguan kebugaran, lansia mampu melakukan latihan di rumah secara rutin.

Kata Kunci: lansia; kebugaran; latihan

PENDAHULUAN

Pelayanan kesehatan termasuk Fisioterapis dalam hal ini sangat diperlukan karena lansia sangat rentan terhadap penyakit dan cedera. Peran fisioterapi dalam hal ini meliputi aspek; peningkatan (*promotive*), pencegahan (*preventive*), pengobatan (*curative*), pemulihan (*rehabilitative*) dan pemeliharaan (*maintenance*) (Erdiana Sari, 2016).

Jumlah lansia di Indonesia semakin bertambah. Pada tahun 2015 jumlah lansia diperkirakan mencapai 24,5 juta orang dan akan melewati jumlah balita yang pada tahun 2015 diperkirakan mencapai 18,8 juta orang (Pudjiastuti & Utomo, 2002). Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan (Padila, 2013). Penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan system tubuh itu bersifat alamiah. Pada umumnya

tanda proses menua mulai tampak sejak usia sekitar 60 tahun (Erfandi, 2009).

Melihat keragaman masalah kesehatan pada lansia, upaya pencegahan harus diutamakan. Masalah kesehatan lansia tidak terjadi seketika itu saja, tetapi melalui proses kemunduran yang panjang. Proses itu dapat dihambat atau dalam beberapa hal dapat dicegah apabila upaya pencegahan dilakukan sejak dini, terpadu, terus menerus dan berkesinambungan. Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahap-tahap menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, misalnya sistem kardiovaskuler, pernafasan, pencernaan maupun fungsi kognitifnya. Kebugaran diartikan sebagai kesanggupan untuk melakukan kerja secara

efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*Physical Fitness*), yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani dipandang dari aspek fisiologi adalah kapasitas fungsional untuk memperbaiki kualitas hidup. Total fitness meliputi kebugaran fisik, kebugaran mental, kebugaran emosi, dan kebugaran sosial. Untuk mencapai kondisi yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran dengan metode yang benar.

METODE

Dengan mengadakan pengabdian masyarakat pada lansia di PRA Aisyiyah Palbapang Barat, Bantul, Yogyakarta diharapkan dapat memberikan informasi kepada lansia tentang kebugaran lansia. Dengan melibatkan mahasiswa S1 Fisioterapi, Tim pengabdian melakukan penyuluhan sebanyak 2x dengan tema : 1. Penyebab gangguan kebugaran pada lansia, 2. Dampak gangguan kebugaran pada lansia.

Tim dengan dibantu oleh mahasiswa S1 Fisioterapi melakukan *screening* kebugaran lansia bertujuan untuk mengetahui apakah lansia mengalami gangguan kebugaran. Selain itu, Tim juga melakukan koordinasi tentang hasil

screening lansia dan sebagai bentuk tindaklanjutnya, Tim melakukan melakukan edukasi Latihan kepada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama pengabdian ini berlangsung, Mitra berperan aktif dalam semua kegiatan yang sudah dirancang oleh tim pengusul program pengabdian ini. Dalam hal ini, bentuk partisipasi Mitra adalah menyediakan fasilitas berupa ruangan yang bisa dipakai untuk kegiatan-kegiatan program pengabdian. Selain itu, Mitra juga berperan aktif dalam membantu pengusul untuk menginformasikan kepada lansia tentang kegiatan pengabdian ini dan membantu mengkondisikan lansia selama kegiatan berlangsung.

Kegiatan pengabdian ini di lakukan sebanyak 8 kali dan diikuti sebanyak 40 lansia di PRA 'Aisyiyah Palbapang Barat, Bantul, Yogyakarta serta evaluasi melalui kader PRA. Tim melakukan koordinasi tim dan kader tentang kegiatan pengabdian masyarakat di PRA Aisyiyah Palbapang Barat, Bantul, Yogyakarta secara rutin setiap 2 minggu sekali. Pada tahap perencanaan, kegiatan pengabdian ini rencananya akan di laksanakan pada pagi hari, namun ada beberapa lansia tidak hadir karena di pagi hari ada kegiatan yang tidak bisa di tinggalkan. Akhirnya Tim melakukan koordinasi kembali dengan kader dan lansia untuk mencari waktu dan hari agar semua lansia hadir, di sepakati pada hari sabtu jam 16.00-17.30.

Pertemuan pertama. Tim melakukan penyuluhan dengan tema “Penyebab gangguan kebugaran pada lansia”, yang dihadiri sebanyak 45 lansia. Melihat antuisame lansia yang cukup besar, maka Tim merekomendasikan agar lansia bersama kader tetap melakukan senam atau Latihan secara rutin serta cek kesehatan ke medis atau puskesmas terdekat.

Pertemuan kedua, Tim melakukan penyuluhan dengan tema “Dampak gangguan kebugaran pada lansia”, acara ini juga dihadiri oleh para lansia yang ada di PRA Palbapang Bantul sebanyak 40 lansia. Sebagaimana yang diketahui, bahwa dampak gangguan kebugaran berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia, jika tidak di jaga atau pelihara maka gangguan tersebut akan semakin berat hingga disfungsi system. Maka Tim dari UNISA Yogyakarta mencoba

memberikan arahan dan masukan kepada para kader dan lansia agar sejak sedini mungkin melakukan deteksi dini dan upaya pemeliharaan agar kebugaran lansia tetap terjaga dan terhindar dari penyakit.

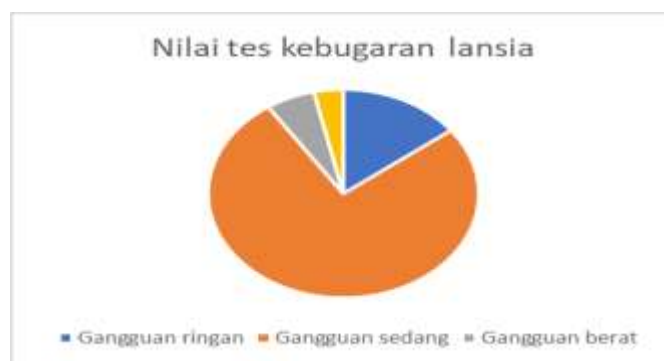
Pertemuan ketiga, Tim melakukan *screening* kebugaran lansia di PRA Aisyiyah Palbapang Barat, Bantul, Yogyakarta. Acara ini dihadiri 40 lansia dengan hasil 32 lansia mengalami gangguan kebugaran yang di ukur dengan 2 *minute step test* dengan memperhatikan keselamatan lansia.



Gambar 1. Kebugaran (*2minute step test*)

Prosedur Pemeriksaan:

Timer selama 2 menit dan memosisikan lutut 90°, dilakukan berulang kali dalam waktu 2 menit usia 60-74(87-115).



Gambar 2. Grafik hasil tes kebugaran lansia

Dari hasil pemeriksaan di dapat bahwa lansia terbanyak digangguan sedang sebanyak 27 lansia. Faktor yang mempengaruhi kebugaran seperti anatomi tubuh kaitannya dengan organ tubuh, sistem kardiorespirasi yang berfungsi sebagai proses pertukaran oksigen dan karbondioksida, panca indra sebagai reseptor dalam beraktivitas, system saraf berfungsi menghantarkan saraf untuk berfungsi.

Rekomendasi diharapkan lansia menyadari bahwa usia dan fisik berpengaruh terhadap kebugaran. Melakukan sreaning lengkap ke medis atau puskesmas serta melakukan latihan atau senam secara rutin dengan tujuan menjaga kebugaran.



Gambar 3. Poster Kebugaran Lansia

Pertemuan keempat, Tim melakukan tindaklanjut terhadap hasil *screening* kepada kader PRA Aisyiyah Palbapang Barat, Bantul, Yogyakarta. Tindak lanjut terkait hasil *screening* yaitu dengan Latihan atau senam secara rutin dan dengan pantauan medis agar terpantau dan terpelihara. **Pertemuan kelima**, tim melakukan edukasi Latihan untuk memelihara kebugaran fisik dan upaya pencegahan gangguan fisik. **Pertemuan keenam dan Tujuh**, tim melakukan pantauan dengan whhatup group terkait Latihan apakah dilakukan rutin atau tidak.

SIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini adalah pentingnya pengetahuan tentang kebugaran lansia. Saran yang diberikan pelaksana kepada semua lansia untuk dapat selalu melaksanakan kegiatan pertemuan dengan rutin agar dapat menambah pengetahuan dan memperoleh pemeriksaan dari tenaga kesehatan. Selain itu, untuk dapat secara rutin melaksanakan latihan yang telah diberikan dan mengaplikasikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Universitas Aisyiyah Yogyakarta dan LPPM universits Aisyiyah Yogyakarta yang telah memfasilitasi dan memberikan dana dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dan juga tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada mahasiswa yang telah membantu jalannya pengabdian masyarakat ini, lansia PRA Aisyiyah Palbapang Barat, Bantul, Yogyakarta, yang telah membantu dan memfasilitasi tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat serta seluruh lansia yang menghadiri kegiatan ini dengan semangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Erdiana, Yuyun. (2016). Dukungan Keluarga Dalam kunjungan Lansia Di posyandu lansia Di Desa Karanglo lor Kecamatan Sukerejo Kabupaten Ponorogo. *KTI*. Tidak diterbitkan ponorogo: Program studi D III Keperawatan Falkultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
- Erfandi. (2009). Pengetahuan Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi. Diunduh 17 Juli 2012. <http://forbetterhealth.wordpress.com/2009/04/19/pengetahuan-dan-faktor-faktor-yang-mempengaruhi>.
- Pudjiastuti, S. S., & Utomo, B. (2002). *Fisioterapi Pada lansia* (1st ed.). Buku Kedokteran EGC.