

Promosi Kesehatan Upaya Meningkatkan Kapasitas Fisik Pada Lansia Dengan Aktifitas Fungsional Dan Rekreasi Di Desa Kuala Nenas

Gusman Virgo¹, Indrawati², Rizki Kurniadi³

^{1,2,3}Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 31, January, 2025

Revised: 31, January, 2025

Available online: 31, January, 2025

KEYWORDS

Elderly, Health Promotion, Physical Capacity

Kapasitas Fisik, Lansia, Promosi Kesehatan,

E-mail: gusmanvirgo@gmail.com

No. Tlp : +628117502655

A B S T R A C T

Elderly people need to know forms of physical activity that can support and improve their functional abilities and be carried out cheerfully. Based on the results of direct observations and surveys at the location, there is a lack of awareness among the elderly in maintaining their health, especially physical capacity, which can lead to the elderly. The solution offered to the partner group is assistance to the elderly by carrying out health promotions consisting of counseling about efforts to increase physical capacity through functional activities. and recreation. The target of the service program is the elderly in Kuala Nenas Village, Kampar Regency. The methods used are discussion, video screening and demonstration. The model developed in this activity is to empower the role of peer groups so as to enable a regeneration process in knowledge transfer. The final aim of this activity is to increase awareness and knowledge of related parties. Meanwhile, the output to be achieved in the community service program is increasing the knowledge and ability of the elderly in increasing physical capacity with functional and recreational activities.

A B S T R A K

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. Solusi yang ditawarkan pada kelompok mitra adalah pendampingan kepada lansia dengan melakukan promosi kesehatan yang terdiri dari penyuluhan tentang upaya untuk meningkatkan kapasitas fisik melalui aktifitas fungsional dan rekreasi. Sasaran program pengabdian adalah lansia di Desa Kuala Nenas Kabupaten Kampar. Metode yang digunakan adalah diskusi, pemutaran video, 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. Sedangkan, output yang akan dicapai pada program pengabdian kepada masyarakat adalah Peningkatan Pengetahuan dan Kemampuan Lansia dalam meningkatkan kapasitas fisik dengan Aktifitas Fungsional dan Rekreasi.

PENDAHULUAN

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 muskuloskeletal, 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).

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).

Pada lansia terjadi penurunan kapasitas fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, toleransi latihan, dan terjadi peningkatan lemak tubuh. Perubahan fisik karena perubahan komposisi tubuh yang menyertai pertambahan umur umumnya bersifat fisiologis, misalnya turunnya tinggi badan, berat badan, daya lihat, daya dengar, kemampuan berbagai rasa, toleransi tubuh terhadap glukosa, fungsi otak, dan kekuatan otot. Kualitas fisik yang kurang baik akan menjadi penghambat dalam melaksanakan aktivitas

sehari-hari serta massa otot dan kekuatan otot akan menjadi lemah. Kelemahan otot pada lansia akan berdampak pada keseimbangan yang berimplikasi terhadap timbulnya gangguan menjalankan mobilitas fungsional sehingga meningkatkan risiko terjadinya jatuh yang menyebabkan ketergantungan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Sebesar 28-35% lansia di atas 65 tahun setidaknya jatuh satu kali dalam satu tahun dan meningkat pada usia di atas 75 tahun sebesar 32-42%. Jadi, sangat penting bagi lansia untuk menjaga dan memelihara kekuatan otot (Ryoto V, 2012).

Permasalahan Desa Kuala Nenas Kabupaten Tambang berdasarkan hasil pengamatan dan survei langsung ke lokasi adalah kurang sadarnya lansia dalam menjaga kesehatan terutama kapasitas fisik yang dapat mengarah pada lansia (geriatri) mengalami gangguan Kesehatan fisik karena kesibukan bekerja dan kurangnya pengetahuan lansia terkait penyakit atau gangguan kesehatan pada lansia. Berdasarkan permasalahan tersebut, solusi yang ditawarkan pada kelompok mitra adalah pendampingan kepada lansia dengan melakukan promosi kesehatan yang terdiri dari penyuluhan tentang upaya untuk meningkatkan kapasitas fisik melalui aktifitas fungsional dan rekreasi, serta pendampingan yang akan dilakukan secara berkelanjutan. Untuk menjawab permasalahan-permasalahan dibidang kesehatan yang dihadapi oleh mitra Desa Kuala Nenas, maka solusi yang ditawarkan pada kegiatan pengabdian ini, meliputi: Pelatihan bagi kader posyandu lansia melalui beberapa pelatihan seperti pelatihan pemeriksaan kesehatan lansia, pelatihan tentang upaya untuk meningkatkan kapasitas fisik melalui aktifitas fungsional dan rekreasi, Program sosialisasi kesehatan, pelayanan kesehatan, pelatihan, aktivitas fungsional rekreasi dan keagamaan. Evaluasi dan monitoring kegiatan. Keberlanjutan program.

METODE

Sasaran program pengabdian adalah lansia di Desa Kuala Nenas Kabupaten Kampar. Jumlah lansia dalam kelompok lansia tersebut sebanyak 20 orang. Desa Kuala Nenas sebelumnya belum pernah mendapatkan Promosi Kesehatan

mengenai peningkatan kapasitas fisik dan berdasarkan analisa situasi disana, kami memutuskan untuk melakukan Promosi Kesehatan mengenai peningkatan kapasitas fisik pada kelompok lansia tersebut. Metode yang digunakan adalah diskusi, pemutaran video, 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: Diskusi sebagai metode komunikasi dua arah dengan beragam media yang menarik Pemutaran Video sebagai media yang menarik untuk memvisualisasikan suatu proses atau kegiatan yang diharapkan dapat lebih meningkatkan pengetahuan Demonstrasi sebagai upaya menguatkan proses internalisasi pengetahuan karena adanya praktik langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan pada Hari Kamis, tanggal 26 Desember 2024 di Desa Kulalu Nenas, Kecamatan Tambang, . Pengabdian kepada masyarakat diberikan kepada lansia di Desa Kualu Nenas, Kecamatan Tambang, dengan jumlah peserta sebanyak 32 peserta yang terdiri kader posyandu lansia dari masing-masing RW. Kegiatan dilakukan dengan satu sesi, dan menerapkan protocol kesehatan di masa pandemic ini sehingga peserta di dalam ruangan tidak berkerumun. Acara dibuka oleh MC Dhita Hidayah yang merupakan perwa, dan dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh narasumber yaitu Ns. Gusman Virgo,S.Kep,M.KL mengenai upaya meningkatkan kapasitas fisik pada lansia dengan aktifitas fungsional dan rekreasi pada Lansia.

Hasil Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan prevalensi kader lansia yang hadir di Desa Kuala Nenas, Kecamatan Tambang Kaupaten Kanmpar dengan jumlah 32 peserta didapatkan hasil bahwa peserta didominasi oleh perempuan sebesar 20 orang dan peserta laki-laki sebesar 12 orang. Dari hasil pemeriksaan awal mengenai aktivitas fisik lansia terutama dimasa pandemic ini menggunakan kuisisioner IPAQ didapatkan lansia menunjukkan jumlah responden yang memiliki tingkat aktivitas ringan sebanyak 21 orang, 9 orang memiliki tingkat aktivitas sedang dan 2 orang memiliki tingkat aktivitas berat.

Pembahasan

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). Konsep olahraga pada aspek kesehatan adalah padat gerak, bebas dari stress, dilakukan secara cukup, adekuat, mudah, murah, dan fisiologis (Pingkan et al., 2019).

Aktivitas rekreasi merupakan segala bentuk aktivitas yang dilakukan pada waktu luang dan membuat pelakunya menjadi lebih gembira dan dapat menikmati aktivitas tersebut. Senada yang kemukakan bahwa rekreasi adalah 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, kegiatan rekreasi 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.

Menurut Roger, untuk membentuk sebuah perilaku yang positif, maka harus didasari oleh pengetahuan hal ini berhubungan dengan faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu informasi. Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Jika pada individu tidak diberikan sebuah informasi yang benar, maka akan dipersepsikan atau terbentuk sikap yang tidak baik pula sehingga membentuk sebuah perilaku yang kurang baik atau negative.

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

SIMPULAN

Dalam upaya promosi Kesehatan Pengabdian masyarakat ini mendapatkan respon yang positif dari peserta kegiatan yang merupakan lansia di masing-masing posyandu lansia tiap RW di Desa Kula Nenas. 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.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh tenaga kesehatan yang terlibat pada kegiatan Posyandu UPT Puskesmas Tambang yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini, kepada seluruh pihak Universitas Pahlawan yang telah membantu kegiatan ini serta para siswi yang sudah meluangkan waktu pada pelaksanaan kegiatan ini.

REFERENSI

- 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. Geriatri (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 Rydwick. 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.