

PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANJUT USIA (LANSIA) DI KAMPUNG PENUMPING RW 03 DENGAN LATIHAN FISIK

Diyah Setyorini, Isnaini Ervin, Trisna, Bambang Eko S, Raskent Dio W, Maya Dwi T, Sri Adinda, Hari Setiyawan, Dhea Madanti N¹

¹Mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan
Email : diyahsetyorini95@gmail.com

Abstrak

Penuaan merupakan proses alami yang terjadi pada setiap manusia. Proses penuaan menyebabkan terjadinya perubahan fisik, mental, sosial dan kesehatan. Proses penuaan tersebut menyebabkan lansia sulit untuk melakukan *Activity Daily Life* (ADL) secara mandiri dan menjadi tergantung pada orang lain. Banyak lansia yang sulit beradaptasi dengan proses penuaan, merasa sendirian, frustrasi, depresi, dan kehilangan kepercayaan diri sehingga mempengaruhi kualitas hidup mereka. Pada tahun 2020, jumlah lansia diprediksi sudah menyamai jumlah balita dan populasi lansia meningkat dengan sangat cepat. Menurut data *World Health Statistic* (2013), penduduk China berjumlah 1,35 milyar, India 1,24 milyar, Amerika Serikat 313 juta dan Indonesia berada di urutan keempat dengan 242 juta penduduk. Latihan fisik sangat penting bagi lansia dalam meningkatkan kualitas hidup. Latihan yang teratur dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Latihan fisik juga berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit dan memelihara fungsi tubuh lansia. Latihan fisik dapat mencegah kelelahan fisik karena meningkatkan fungsi kardiovaskuler, sistem saraf pusat, sistem imun dan sistem endoktrin. Latihan fisik juga dapat menurunkan gejala depresi.

Kata Kunci: lansia, latihan fisik, kualitas hidup

Abstract

Aging is a natural process that occurs in every human being. The aging process causes physical, mental, social and health changes. The aging process makes it difficult for the elderly to do Activity Daily Life (ADL) independently and become dependent on others. Many elderly people find it difficult to adapt to the aging process, feel alone, frustrated, depressed, and lose their self-confidence, which affects their quality of life. In 2020, the number of elderly is predicted to equal the number of children under five and the elderly population is increasing very rapidly. According to World Health Statistics data (2013), the population of China is 1.35 billion, India is 1.24 billion, the United States is 313 million and Indonesia is fourth with 242 million inhabitants. Physical exercise is very important for the elderly in improving quality of life. Regular exercise can improve social relationships, improve physical health and mental health. Physical exercise also plays an important role in reducing the risk of disease and maintaining the functioning of the body of the elderly. Physical exercise can prevent physical fatigue because it improves cardiovascular function, the central nervous system, the immune system and the endocrin system. Physical exercise can also reduce symptoms of depression.

Keywords: elderly, physical exercise, quality of life

A. Pendahuluan

Pada tahun 2020, jumlah lansia diprediksi sudah menyamai jumlah balita dan populasi lansia meningkat dengan sangat cepat. Sebelas persen dari 6,9 milyar penduduk dunia adalah lansia (WHO, 2013). Populasi penduduk Indonesia merupakan populasi terbanyak keempat sesudah China, India dan Amerika

Serikat. Menurut data *World Health Statistic* 2013, penduduk China berjumlah 1,35 milyar, India 1,24 milyar, Amerika Serikat 313 juta dan Indonesia berada di urutan keempat dengan 242 juta penduduk (WHO, 2013). Menurut proyeksi Badan Pusat Statistik (2013) pada 2018 proporsi penduduk usia 60 tahun ke atas sebesar 24.754.500 jiwa (9,34%) dari total populasi. Indonesia juga berada pada peringkat yang rendah dalam domain kesehatan yaitu peringkat 70 (Dahono, 2014). Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Panti Wreda Hargo Dadali Surabaya pada Januari 2015 juga menunjukkan bahwa faktor ketidakpuasan terhadap kemampuan diri dan kesehatan merupakan hal utama yang mempengaruhi kualitas hidup lansia.

Seiring dengan semakin meningkatnya populasi lansia, pemerintah telah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan usia lanjut yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan lansia untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaannya. Sebagai wujud nyata pelayanan sosial dan kesehatan pada kelompok lanjut usia, pemerintah telah mencanangkan pelayanan pada lansia melalui perubahan jenjang. Pelayanan di tingkat masyarakat adalah posyandu lansia,. Posyandu lansia merupakan pengembangan dari kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang penyelenggaraanya melalui program pukesmas dengan melibatkan peran serta lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi dalam penyelenggaraanya (Purnama, 2010).

Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko (*population at risk*) yang semakin meningkat jumlahnya. Allender, Rector, dan Warner (2014) mengatakan bahwa populasi berisiko (*population at risk*) adalah kumpulan orang-orang yang masalah kesehatannya memiliki kemungkinan akan berkembang lebih buruk karena adanya faktor-faktor risiko yang memengaruhi. Menurut, Stanhope dan Lancaster (2016) lansia sebagai populasi berisiko ini memiliki tiga karakteristik risiko kesehatan yaitu, risiko biologi termasuk risiko terkait usia, risiko sosial dan lingkungan serta risiko perilaku atau gaya hidup. Ketika lansia berusaha beradaptasi terhadap proses penuaan yang dialaminya, tidak sedikit yang merasa kesepian, marah, depresi, dan kehilangan rasa percaya diri (Liu, 2007).

Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa misalnya mandi, berpakaian, berpindah secara mandiri. Ketidaksesuaian kondisi lansia dengan harapan mereka ini bahkan dapat menyebabkan lansia mengalami depresi.

Latihan fisik sangat penting bagi lansia dalam meningkatkan kualitas hidup. Latihan yang teratur dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Latihan juga berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit dan memelihara fungsi tubuh lansia (Ko & Lee, 2012). Latihan dapat mencegah kelelahan fisik karena meningkatkan fungsi kardiovaskuler, sistem saraf pusat, sistem imun dan sistem endokrin. Latihan juga dapat menurunkan gejala depresi (Chung, 2008).

Berdasarkan penelitian kami selama di Kampung Penunping RW 03 yang mayoritas penduduknya merupakan Lanjut Usia (Lansia). Lansia tersebut kurang

memiliki pengetahuan terkait dengan cara meningkatkan kualitas hidup hanya saja lansia dilingkungan tersebut aktif dalam kegiatan latihan fisik seperti jalan sehat dan senam sehat. Oleh karena itu, kami melakukan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi lansia dan memberikan pelatihan tentang menjadi lansia sehat dan berkualitas dengan latihan fisik.

B. Metode

Metode yang digunakan dalam peningkatan kualitas hidup lanjut usia adalah memberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi lansia dan pelatihan menjadi lansia sehat juga berkualitas dengan senam sehat. Cara kami melakukan penyuluhan materi tersebut yaitu dengan menggunakan presentasi Power Point kemudian disampaikan dengan metode ceramah. Sebelum penyampaian materi tersebut kami melakukan senam sehat dengan tema yang berbeda – beda setiap minggunya seperti senam diabetes, senam hipertensi, senam otak dan senam maumere yang menjadi pendinginan senam.

C. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kampung Penumping, Kelurahan Gowongan, RW 03, Kecamatan Jetis. Di lingkungan RW 03, Gowongan. lansia merupakan mayoritas penduduk terbanyak di lingkungan tersebut. Setiap hari minggu pagi, kelompok lansia mempunyai kegiatan rutin yang biasanya di ikuti oleh seluruh kelompok lansia yang ada di Kampung Penumping. Di Kampung Penumping, memiliki banyak sekali kegiatan seperti senam sehat dan jalan sehat yang dilakukan secara bergantian setiap minggu pagi. Kemudian, selain kegiatan latihan fisik lansia Penumping ini sering melakukan kegiatan di luar seperti piknik ke luar kota yang diadakan rutin setiap tahun dengan tujuan untuk menghilangkan stres, meningkatkan kekeluargaan dan mengulang kembali jiwa muda serta untuk meningkatkan kualitas hidup.

Lansia di Kampung Penumping, sangatlah aktif dalam berbagai kegiatan, misalnya arisan PKK, penyuluhan – penyuluhan, posyandu lansia, dan lomba – lomba senam. Mereka bahkan sangat senang bila dapat berpartisipasi langsung, padahal apabila dilihat dari umur, mereka sudah tidak lincah lagi seperti kaum muda, tetapi semangatnya mereka sangatlah luar biasa.

Berdasarkan penelitian yang kami lakukan selama pengabdian, kami pernah melakukan wawancara kepada salah satu pengurus lansia. Beliau mengatakan bahwa para lansia Penumping sangatlah antusias dalam upaya meningkatkan kualitas hidup baik dalam hal latihan fisik, pola makan, psikologis dan kesehatan reproduksi. Lansia Penumping biasanya senang jika diajak senam, jalan sehat dan kegiatan lainnya, dikarenakan mereka bosan berada di dalam rumah apalagi, bila terdapat lansia yang tinggal di rumah sendirian dan tidak mempunyai teman untuk mengobrol, dikarenakan anggota keluarga yang sibuk bekerja. Hal ini dilakukan agar lansia dapat berinteraksi dengan lingkungan dan dapat menjalin silaturahmi serta meningkatkan kualitas hidup lansia.



Gambar 1. Pelaksanaan Latihan Fisik Berupa Senam Sehat

Latihan fisik juga meningkatkan domain psikologis. Hal ini karena latihan fisik meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, meningkatkan penerimaan penampilan tubuhnya, membuat hidup lansia lebih berarti, meningkatkan kepuasan terhadap diri, mengurangi kecemasan, sepi, putus asa, dan depresi. Miller (2012) mengatakan latihan fisik dapat meningkatkan koordinasi neuromuskular. Lansia juga lebih mampu untuk berkonsentrasi. Marques, Sánchez dan Vicario (2014) menyebutkan 48 lansia yang berpartisipasi dalam penelitiannya di Portugal mengatakan bahwa kualitas hidup berarti memiliki tubuh yang sehat, mendapatkan kedamaian, keharmonisan hidup, merasa bahagia, kepuasan hidup, melakukan kegemaran, terbinanya hubungan dengan teman dan tetangga.

Secara umum latihan fisik juga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Peningkatan kualitas hidup lansia ini membuktikan bahwa latihan fisik merupakan salah satu intervensi yang baik untuk diterapkan di komunitas. Mauk (2014) mengatakan bahwa lanjut usia yang sukses adalah mereka yang aktif dan ikut dalam banyak kegiatan. Lansia identik dengan penuaan dan penurunan berbagai fungsi tubuh. Oleh karena itu, agar fungsi tubuh tidak terus menurun lansia perlu melakukan latihan fisik sehingga lansia tetap sehat dan berkualitas.

D. Kesimpulan

Latihan keseimbangan berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Kualitas hidup kelompok perlakuan lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah perlakuan. Kualitas hidup lansia meningkat karena latihan keseimbangan memiliki pengaruh terhadap fungsi fisik, psikologik, hubungan sosial dan lingkungan lansia. Peningkatan domain kualitas hidup yang tertinggi adalah kesehatan fisik dan terendah adalah lingkungan.

E. Referensi

- Allender, J.A., Rector, C., & Warner, K.D. 2014. *Community and Public Health Nursing Promoting the Public's Health (8th Ed.)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Badan Pusat Statistik (BPS). 2013. *Proyeksi Penduduk Indonesia Population Projection 2010-2035*. Jakarta: Badan Pusat Statistik

- Chung, H. A. 2008. *A Literature Review A Program of Intervention of Patient Geriatric Depression*. Society of Occupational Therapy for the Aged and Dementia, 2 (1), 59-67.
- Dahono, Y. 2014. *Indonesia, Peringkat Bawah Soal Kualitas Hidup Lansia*. Retrieved from <http://www.beritasatu.com/sains/214530-indonesia-peringkat-bawah-soal-kualitas-hidup-lansia.html>
- Ko, J.E., & Lee, S.H. 2012. *A Multilevel Modeling of Factors Affecting Depression Among Older Korean Adults*. *Mental Health & Social Work*, 40 (1), 322-351.
- Liu, S. J. 2007. *The Effect of Reminiscence Group Therapy on Selfesteem, Depression, Loneliness and Life Satisfaction on Elderly People Living Alone*. Taiwan: School of Nursing, China Medical University.
- Marques, E.M.B.G., Sanchez, C.S., & Vicario, B.P. 2014. *Perception of the Quality of Life of A Group of Older People*. *Revista de Enfermagem Referência*. 4 (1). 73-81. 10.12707/RIII1314
- Stanhope, M., & Lancaster, J. 2016. *Public Health Nursing Population Centered Health Care in the Community (9th Ed.)*. Missouri: Elsevier.
- WHO. 2013. *World Health Statistics 2013*. Geneva: WHO Press.