

Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Manfaat Aktivitas dan Latihan Fisik pada Lansia di Posyandu Lansia Purwodadi Kota Malang

Azzahra Anindya*¹, Rakhmad Rosadi², Ari Rosyida³

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³UPT Puskesmas Polowijen, Kota Malang, Indonesia

*e-mail: azzahranindy12@gmail.com¹

Abstrak

Aging process (proses menua) dalam perjalanan hidup manusia merupakan hal yang wajar. Masalah umum yang dialami lansia yang berhubungan dengan kesehatan fisik yaitu rentan terhadap berbagai penyakit, karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar. Masalah yang dihadapi lansia terutama perubahan fisik seperti menurunnya fungsi sel, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem pengaturan temperatur (suhu tubuh), sistem respirasi, sistem gastrointestinal, sistem endokrin, sistem kulit serta sistem muskuloskeletal. Dampak terpenuhinya kebutuhan aktivitas lansia yaitu meningkatkan umur harapan hidup. Sedangkan akibat dari kurang terpenuhinya kebutuhan aktivitas lansia seperti fungsi fisik dan psikis lansia akan terganggu. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai manfaat aktivitas dan latihan fisik bagi lansia, dilakukan secara deskriptif, menjelaskan materi dalam forum menggunakan media cetak berupa poster. Kesimpulan yang didapat yaitu tingkat pengetahuan lansia tentang manfaat aktivitas dan latihan fisik meningkat setelah dilakukan penyuluhan.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Latihan Fisik, Penyuluhan Fisioterapi

Abstract

The aging process in the course of human life is a natural thing. A common problem experienced by the elderly related to physical health is that they are vulnerable to various diseases, due to reduced body resistance in dealing with external influences. The problems faced by the elderly are mainly physical changes such as decreased cell function, hearing system, vision system, cardiovascular system, body temperature regulation system, respiratory system, digestive system, endocrine system, skin system and musculoskeletal system. The impact of fulfilling the activity needs of the elderly is increasing life expectancy. As a result of not fulfilling the activity needs of the elderly, the physical and psychological function of the elderly will be disrupted. This counseling aims to provide education about the benefits of physical activity and exercise for the elderly, carried out descriptively, explaining the material in the forum using print media in the form of posters. The conclusion obtained is that the level of knowledge of the elderly about the benefits of physical activity and exercise increased after the counseling was carried out

Keywords: Physical Activity, Physical Exercise, Physiotherapy Counseling

1. PENDAHULUAN

Setiap manusia akan melalui proses penuaan yang merupakan tahap akhir dari proses tumbuh kembang, kondisi ini dialami oleh orang lanjut usia (lansia). Menurut Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998, dalam Bab 1 Pasal 1 ayat 2, lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Seiring dengan meningkatnya jumlah lansia khususnya di Indonesia, semakin meningkat pula permasalahan penyakit akibat proses degeneratif (Noor et al., 2020). Populasi lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan dalam 50 tahun belakangan ini (1971-2019) yaitu sekitar 25 juta jiwa (9,6% dari total penduduk) dan diperkirakan pada tahun 2035 mendatang jumlah populasi lansia akan mengalami peningkatan sebesar 15,8% dari total populasi. (Nur'amalia, Abdullah, et al., 2022). Pada penuaan, terjadi sejumlah penurunan fungsi tubuh seperti penurunan fleksibilitas, penurunan elastisitas otot, serta penurunan kekuatan otot. Penurunan fungsi ini diamati tidak hanya pada satu sistem tubuh, melainkan pada beberapa sistem tubuh. Hal ini berdampak pada timbulnya berbagai penyakit dan masalah kesehatan

ainnya. Aktivitas fisik dan latihan fisik merupakan strategi utama yang dapat berperan dalam mencegah dan memperlambat penurunan fungsi yang diakibatkan oleh penuaan (Nur'amalia, Rabia, et al., 2022)

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh, dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya. Namun proses penuaan yang terjadi berdampak pada keterbatasan lansia dalam melakukan aktivitas yang mempengaruhi kemandirian lansia sehingga lansia menjadi mudah bergantung pada bantuan orang lain. Keterbatasan lansia melakukan aktivitas fisik juga menyebabkan menurunnya tingkat kesehatan (Ariyanto et al., 2020). Sedangkan Latihan fisik atau exercise lebih merujuk pada aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan gerakan berulang untuk memperbaiki atau memelihara kebugaran tubuh contohnya seperti berenang, senam aerobik, bersepeda, dan lainnya (Anuar et al., 2021).

Aktivitas dan latihan fisik memiliki banyak manfaat untuk lansia, diantaranya dapat menstimulasi faktor pertumbuhan neuron yang diduga dapat menghambat terjadinya demensia pada lansia. Selain itu, pengontrol keseimbangan tubuh yakni penurunan kekuatan otot, dan perubahan postur tubuh ikut terpengaruh pula sebagai akibat dari proses degeneratif pada lansia. Namun, lansia yang memiliki aktivitas fisik rendah dilihat dari durasi waktu berjalannya dapat meningkatkan risiko jatuh tinggi pada lansia (Nur'amalia, Abdullah, et al., 2022). Selain itu aktivitas fisik juga diduga dapat menstimulasi pertumbuhan saraf yang kemungkinan dapat menghambat penurunan fungsi kognitif pada lansia. Lansia yang melakukannya olahraga teratur, membersihkan rumah dan melakukan senam fisik memiliki kualitas tidur yang baik karena dengan beraktivitas akan membuat serangkaian otot berkontraksi dan relaksasi secara fisik, sehingga merangsang respons relaksasi baik fisik maupun pikiran, sehingga dapat menimbulkan gelombang otak menurun dan membuat lansia merasa lebih tenang dan rileks (Ashari et al., 2022).

Sebagian besar populasi lanjut usia hanya beraktivitas rendah dalam aktivitas hariannya, semakin tinggi usia akan membuat aktivitas fisik semakin menurun atau bahkan memburuk (Ivanali et al., 2021). Peran fisioterapi dalam hal ini adalah memberikan edukasi tentang pentingnya aktivitas serta latihan fisik bagi lansia, fisioterapi juga dapat membuat program latihan yang dapat dilakukan para lansia secara teratur dengan intensitas serta frekuensi yang telah disesuaikan. Penulis perlu merancang kegiatan yang bersifat promotif yaitu penyuluhan terkait manfaat aktivitas dan latihan fisik bagi lansia. Sasaran objek pada kegiatan ini adalah para lansia RW 4 Kelurahan Purwodadi Kota Malang yang rutin mengikuti posyandu Dewi Shinta. Tujuan dilakukannya penyuluhan ini adalah untuk memberikan edukasi terkait manfaat aktivitas dan latihan fisik bagi lansia. Kegiatan posyandu lansia dilakukan pada hari Sabtu 11 November 2023 dan pelaksanaan penyuluhan selama 10 menit.

2. METODE

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode deskriptif, penulis menjelaskan dalam forum mengenai pengenalan fisioterapi, pengertian aktivitas fisik beserta contohnya dan latihan fisik beserta contohnya, serta menjelaskan apa saja manfaat aktivitas dan latihan fisik untuk lansia dan apa yang terjadi apabila tidak melakukan aktivitas dan latihan fisik. Penulis menjelaskan materi menggunakan media berupa poster yang di desain sendiri yang kemudian posternya ditinggalkan di posyandu untuk dapat di review dengan kader posyandu di lain kesempatan.



Gambar 1. Kerangka Kegiatan

Penyuluhan dilakukan pada hari Sabtu tanggal 11 November 2023 berlokasi di posyandu lansia Dewi Shinta RW 4 Purwodadi Kota Malang. Respondennya adalah bapak ibu lansia yang mengikuti posyandu dengan rentang usia 60 tahun keatas. Penjelasan materi penyuluhan dilakukan dalam forum sebelum dilakukan kegiatan posyandu dan setelah para lansia melakukan senam lansia dengan kader posyandu. Sebelum penyuluhan penulis menjelaskan maksud dan tujuan, *ppretest* dilakukan dengan penulis menanyakan pertanyaannya dan responden menjawab dengan angkat tangan atau menjawab langsung. Setelah *pretest* dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai pengertian aktivitas dan latihan fisik beserta contohnya, apa saja manfaatnya bagi lansia, dan apa saja yang akan terjadi apabila kurang melakukan aktivitas dan latihan fisik. Kegiatan penyuluhan ditutup dengan *post-test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan di posyandu lansia dewi shinta rw 4 purwodadi berjalan dengan baik dan lancar, peserta posyandu lansia berjumlah 24 orang yang terdiri dari bapak ibu lansia dengan rentang usia 60 tahun keatas. Para responden cukup antusias dan aktif selama proses penyuluhan berlangsung karena mendapat wawasan baru yang belum pernah didapat sebelumnya serta dapat mengetahui apa saja manfaat dan bagaimana pentingnya aktivitas fisik serta latihan fisik untuk lansia.



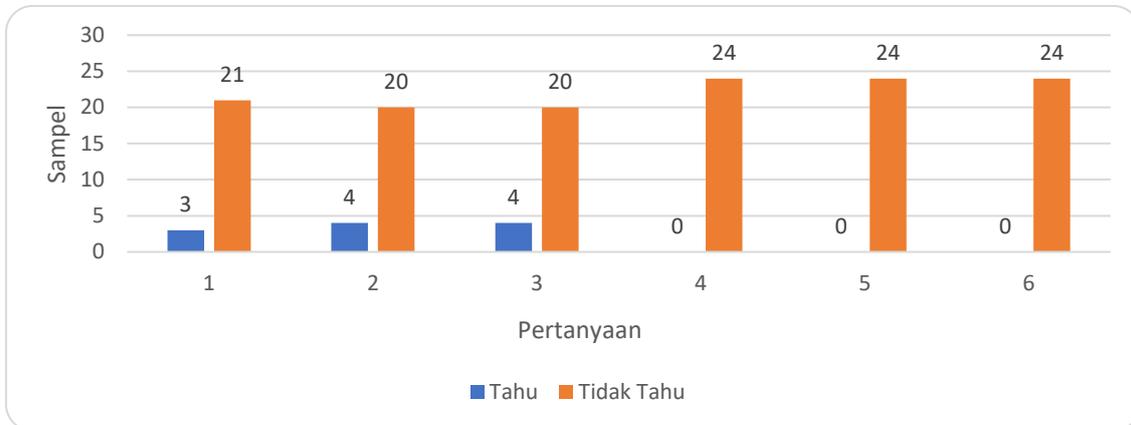
Gambar 2. Lokasi penyuluhan Posyandu Lansia Dewi Shinta



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan

Berikut dibawah ini adalah diagram hasil *pretest* dan *post-test* saat penyuluhan untuk melihat tingkat keberhasilan kegiatan yang dilakukan

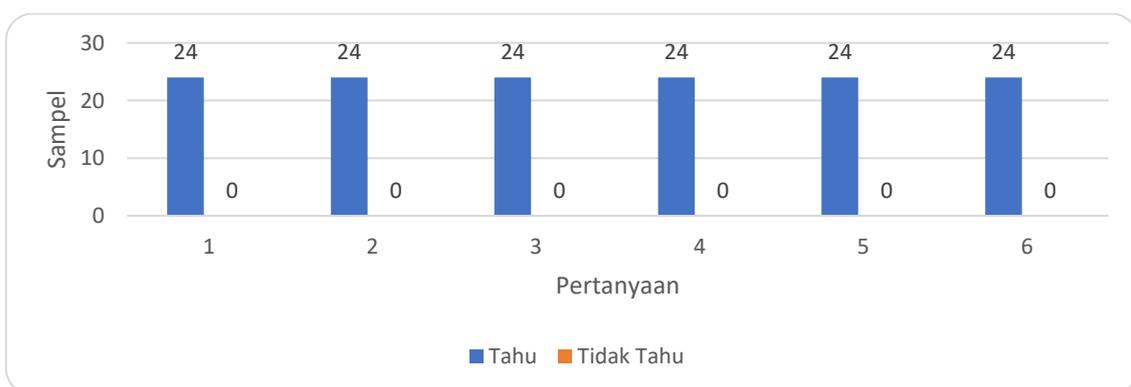
3.1. Hasil *pretest*



Gambar 4. Hasil *pretest*

Terdapat 6 pertanyaan yang diberikan kepada 24 responden sebelum penyuluhan, berdasarkan hasil pada grafik diatas disimpulkan pada pertanyaan 1 yaitu apakah anda tahu atau dengar tentang fisioterapi? terdapat 3 orang menjawab tahu karena pernah ke fisioterapi dan 21 menjawab tidak tahu, pertanyaan 2 yaitu apakah anda tahu apa itu aktivitas fisik? 4 orang menjawab tahu dan 20 sisanya menjawab tidak tahu, pertanyaan 3 yaitu apakah anda tahu apa contoh aktivitas fisik? Terdapat 4 orang menjawab tahu dan 20 sisanya menjawab tidak tahu, pertanyaan 4 yaitu apakah anda tahu apa itu latihan fisik? Semua orang menjawab tidak tahu, pertanyaan 5 yaitu apakah anda tahu contoh latihan fisik? Semua orang menjawab tidak tahu, dan pertanyaan 6 yaitu apakah anda tahu apa saja manfaat aktivitas dan latihan fisik? Terdapat 2 orang menjawab tahu dan 10 orang menjawab tidak tahu. Kesimpulan yang didapat dari hasil *pretest* adalah masih banyak yang belum tahu tentang fisioterapi, kemudian tentang aktivitas fisik hanya beberapa yang paham atau sekedar tahu mengenai aktivitas.

3.2. Hasil *post-test*



Gambar 5. Hasil *post-test*

Berdasarkan hasil yang tertera pada grafik diatas dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang aktivitas dan latihan fisik serta manfaatnya, dibuktikan dengan semua lansia yang menjawab tahu untuk semua pertanyaan *post-test*.

3.3. Hasil *pretest* dan *post-test*

Tabel 1. Hasil evaluasi

No.	Nilai <i>pretest</i>		Nilai <i>post-test</i>	
	Tahu	Tidak tahu	Tahu	Tidak tahu
1.	3	21	24	0
2.	4	20	24	0
3.	4	20	24	0
4.	0	24	24	0
5.	0	24	24	0
6.	0	24	24	0

Seperti yang dapat dilihat dari tabel diatas hasil evaluasi *pretest* dan *post-test* menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia yang mengikuti posyandu lansia dewi shinta terkait aktivitas dan latihan fisik dan manfaatnya meningkat.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan di posyandu dewi shinta RW 4 Purwodadi Malang dapat menambah pengetahuan dan wawasan lansia tentang aktivitas dan latihan fisik beserta manfaatnya. Beberapa lansia ada yang mengetahui secara awam tentang aktivitas fisik dan contohnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19: Narrative Review. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(2), 95–106. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.13978>
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 145–151.
- Ashari, M. H., Hardianto, Y., Hasanuddin, U., Fisik, A., & Tidur, K. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada lansia The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality In Elderly. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(1), 35–41.
- Ivanali, K., Amir, T. L., Munawwarah, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. *Fisioterapi: Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 21(01), 51–57. <https://doi.org/10.47007/fisio.v21i01.4180>
- Noor, C. A., & Merijanti, L. T. (2020). Hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(1), 8–14. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.8-14>
- Nur'amalia, R., Abdullah, M. M., Dzakhirah, M. K., . M., & Ruhama, Y. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik, Keseimbangan dan Kebugaran Kardiorespirasi pada Lansia. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(2), 79–86. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v6i2.165>
- Nur'amalia, R., Rabia, R., Riswana, R., Adhim, Z. M., & Mahaputra, H. (2022). Pelatihan Aktivitas Fisik dan Latihan Fisik pada Lansia Berbasis Video Edukasi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 132–137. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i2.211>

Halaman Ini Dikосongkan