



Pembinaan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya

¹Eldawaty, ²Zarwan, ³Suwirman, ⁴Sepriadi

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: eldawaty@fik.unp.ac.id¹, zarwan@fik.unp.ac.id², suwirman@fik.unp.ac.id³, sepriadi@fik.unp.ac.id⁴

Abstract

The purpose of this community service is to provide knowledge and understanding to the community about the health and physical fitness of the elderly in Sungai Rumbai, Dharmasraya Regency. The community service method used is using direct site visits, conducting training, workshops and workshops, and further discussions in the context of monitoring and evaluating program implementation and program sustainability. The number of people who were sampled in community service was 28 people. The results of this community service are 1) Increasing public knowledge and understanding of health for the elderly in Sungai Rumbai, Dharmasraya Regency. 2) Increasing public knowledge and understanding of physical fitness for the elderly in Sungai Rumbai, Dharmasraya Regency.

Keywords: *Elderly, Health, Physical Fitness*

Abstrak

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat mengenai kesehatan dan kebugaran jasmani lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya. Metode pengabdian masyarakat yang digunakan yaitu menggunakan peninjauan langsung ke lokasi, melakukan pelatihan, workshop dan lokakarya, dan diskusi lanjutan dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program. Jumlah masyarakat yang menjadi sample pada pengabdian masyarakat berjumlah 28 orang. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah 1) Peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan bagi lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya. 2) Peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai kebugaran jasmani bagi lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.

Keywords: Kesehatan, Kebugaran Jasmani, Lansia

ANALISIS SITUASI

Berdasarkan Undang-Undang No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan Lanjut Usia pasal 1 ayat 2 yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. World Health Organization (WHO, 2014) mendefinisikan lanjut usia secara kronologi adalah orang yang berumur 65 tahun atau lebih. Secara fisik, Leslie dan Suzanne (2007: 2) menjelaskan bahwa penuaan berkaitan dengan perubahan fisik tertentu seperti rambut beruban, kerutan kulit, penurunan kapasitas reproduksi, respon sistem kekebalan tubuh dan fungsi kardiovaskuler, yang mana perubahan-perubahan tersebut dapat diperlambat ataupun dicegah terkait dengan pengaruh sosial dan budaya.

Jika merujuk pada UU No. 13 tahun 1998 maka menurut Pemerintah Kabupaten Dharmasraya pada tahun 2019 jumlah lansia yang ada di Kabupaten Dharmasraya adalah sekitar 18.000 orang (<https://dharmaarayakab.go.id>). Pada Kecamatan Sungai Rumbai memiliki daerah yang hampir keseluruhan berada pada daerah perkebunan, sehingga sebagian besar penduduk tinggal di daerah perkebunan. Jumlah lansia di sini ada adalah yang paling banyak di Kabupaten Dharmasraya.

Dari sekian banyak lansia yang ada di Kecamatan Sungai Rumbai tersebut tentunya harus diimbangi dengan adanya pelayanan-pelayanan kesehatan bagi para lanjut usia. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia menyatakan bahwa lansia layak mendapatkan pelayanan kesejahteraan bagi dirinya. Adapun pelayanan kesejahteraan tersebut berupa

pelayanan kesehatan, pendidikan, pelatihan, kemudahan dalam penggunaan fasilitas dan sarana serta prasarana umum, kemudahan dalam layanan dan bantuan hukum, keagamaan, dan lain sebagainya.

Dalam pelayanan kesehatan, salah satunya dengan adanya Puskesmas sebagai pusat pelayanan kesehatan di masyarakat. Akan tetapi, Puskesmas hanya berfungsi sebagai sarana pengobatan bukan sebagai pencegahan dari segala penyakit yang diderita lansia. Sehingga dirasa perlu adanya kegiatan dalam usaha mempertahankan derajat kesehatan lansia melalui kegiatan fisik yang erat hubungannya dengan kebugaran jasmani.

Morris dan Shoo (2004: 2) menjelaskan bahwa konteks dari aktivitas fisik dikategorisasikan berdasarkan tipe, intensitas, durasi, frekuensi. Olahraga yang baik yaitu olahraga yang ditentukan berdasarkan intensitas, lama dan frekuensi latihan. Ketiga komponen ini akan berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan, yang mana kebutuhan tersebut ditentukan oleh usia dan jenis kelamin. Berdasarkan hal tersebut perlu dirasa diberikan pemahaman kepada lansia bagaimana dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang mana secara langsung akan dapat berpengaruh terhadap derajat kesehatan.

Menurut Kane et. al dalam Boedhi-Dharmojo (2011: 106) menyatakan bahwa: (1) latihan atau olahraga dengan intensitas sedang dapat memberikan keuntungan bagi para lansia melalui beberapa hal, antara lain status kardiovaskuler, risiko fraktur, abilitas fungsional dan proses mental, (2) Peningkatan aktivitas tersebut hanya akan sedikit sekali menimbulkan komplikasi, (3) Latihan dan olahraga pada usia lanjut harus disesuaikan secara individual, dan dengan tujuan yang khusus pada individu tersebut. Perhatian khusus harus diberikan pada jenis dan intensitas latihan, antara lain: aerobik, kekuatan, fleksibilitas dan keadaan dalam hal apa latihan diberikan, (4) Latihan menahan beban (*weight bearing exercise*) yang intensif, misalnya berjalan adalah yang paling aman, murah dan paling mudah serta sangat bermanfaat bagi sebagian besar lansia, (5) Lansia yang sedenter harus dirangsang untuk melakukan latihan secara tetap (CNN Indonesia, 2020).

Selain pemahaman akan aktivitas fisik seperti berolahraga para lansia juga harus memahami gaya hidup sehat lainnya yaitu pola makan dan istirahat. Pola makan sangat berperan penting dalam kelangsungan hidup terutama masa lanjut usia. Pola makan yang baik akan memberikan perkembangan baik pula pada tubuh untuk memperlambat terjadi pengerusakan jaringan di dalam tubuh, sebaliknya pola makan yang kurang sehat akan mempercepat degenerasi jaringan pada organ-organ tubuh sehingga fungsi dari organ-organ tersebut lebih cepat menurun dari pada organ tubuh manusia lainnya yang memiliki pola makan yang baik.

Istirahat merupakan keadaan dimana tubuh diberikan waktu untuk pulih kembali seperti sebelumnya. Istirahat diperlukan oleh tubuh karena tubuh tidak mampu melakukan aktivitas secara terus menerus tanpa henti. Kebutuhan istirahat bagi setiap orang berbeda-beda tentunya, tergantung pada kualitas tidur dari orang tersebut. Namun rata-rata orang dewasa normal tidur 6-8 jam dalam sehari. Pada saat ini Virus Covid-19 menyerang hampir seluruh Negara di Dunia termasuk di Indonesia. Menurut update data pada tanggal 23 April 2020 jumlah kasus yang positif 7.775 jiwa dengan 647 jiwa meninggal (CNN Indonesia, 2020). Tapi pada saat ini, update data hingga 8 Maret 2022 sudah lebih dari 150 ribu orang yang meninggal akibat virus ini di Indonesia dengan lebih dari 5 juta orang yang telah pernah terserang virus ini (<https://covid19.go.id/>).

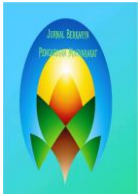
Virus ini juga telah sampai ke Sumatera Barat. Dari banyaknya yang positif terjangkit virus Covid-19 yang paling rentan adalah lansia (Tempo, 2020). Sebagian besar yang menderita di Indonesia adalah lansia dan juga memiliki riwayat penyakit seperti jantung, paru-paru dan lainnya. Sehingga para lansia dirasa perlu menjaga kesehatan dan kebugaran agar dapat mencegah terjangkit virus ini karena jika kesehatan dan kebugaran yang baik maka juga memiliki daya tahan yang baik pula sehingga resikonya akan lebih kecil untuk terjangkit Virus Covid-19.

Melihat kondisi yang demikian perlu dilakukan pembinaan tentang pembinaan kebugaran jasmani bagi Lansia sebagai salah satu sarana dalam meningkatkan derajat kesehatan Lansia dan juga untuk mencegah terjangkit virus covid-19 di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.

SOLUSI DAN TARGET

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra, maka adapun solusi yang bisa diberikan dari kegiatan ini adalah:

- a. Memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia dalam usaha meningkatkan dan mempertahankan derajat kesehatan serta mencegah terjangkit Virus *Covid-19*. Dalam memberikan solusi terhadap permasalahan ini maka solusi yang



direncanakan dilakukan adalah dengan memberikan materi tentang pentingnya aktivitas fisik dan juga kebugaran jasmani bagi kesehatan terkhusus bagi lansia. Sehingga dengan meningkatnya pengetahuan maka diharapkan lansia semakin paham akan pentingnya kebugaran jasmani. Sehingga setelah itu diharapkan lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya memiliki pengetahuan serta juga pemahaman pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani. Selain itu, dibagian akhir juga diharapkan lansia dapat membuat program latihan sendiri untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmaninya.

- b. Selain itu, perlu adanya pemberian penyuluhan dan juga pelaksanaan kegiatan pembinaan kebugaran jasmani bagi lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya. Dimana direncanakan dalam kegiatan ini akan diadakan kegiatan workshop pendalaman materi tentang latihan kebugaran jasmani bagi lansia sehingga lansia akan meningkat kebugaran jasmaninya. Selain itu, direncanakan juga akan dilaksanakan kegiatan pemeriksaan kesehatan bagi lansia sehingga lansia akan merasa langsung efek latihan yang dilakukan terhadap kesehatannya.

Selanjutnya rencana capaian tahunan/target luaran capaian adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan pada lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya. Selain itu, diharapkan juga terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai kebugaran jasmani pada lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan pada bulan Agustus 2022 dan dilaksanakan di Puskesmas Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya Provinsi Sumatera Barat dengan jumlah masyarakat 28 orang. Metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan mitra adalah sebagai berikut :

1. Peninjauan langsung bagaimana situasi dan kondisi mitra serta melakukan diskusi dengan pihak terkait.
2. Melakukan pelatihan mengenai pembinaan kesehatan dan kebugaran jasmani lansia.
3. Workshop dan lokakarya dalam rangka kegiatan pelatihan mengenai kesehatan dan kebugaran jasmani lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.
4. Diskusi lanjutan dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program.

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan Program ini adalah sebagai berikut:

1. Mitra memberikan laporan permasalahan awal pada Pelaksana
2. Mitra mengikuti Program dengan sebaik-baiknya
3. Mitra ikut membantu dalam menerapkan solusi terhadap permasalahan yang awal dilaporkan kepada pelaksana.
4. Mitra bersedia Diskusi lanjutan dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Adapun tahapan kegiatan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah:

- a. Tahap Awal
Melakukan observasi awal ke mitra dan mengidentifikasi permasalahan mitra, kemudian melakukan diskusi kepada pihak-pihak yang terkait tentang bagaimana pelaksanaan kegiatan ini. Ini dilakukan dengan peninjauan langsung serta komunikasi dengan bantuan alat komunikasi bagaimana situasi dan kondisi mitra serta melakukan diskusi dengan pihak Puskesmas Sungai Rumbai sebagai tempat kegiatan karena disana memiliki perkumpulan ataupun Posyandu khusus bagi Lansia.
- b. Tahap Pelaksanaan
Melaksanakan kegiatan pembinaan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi Lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya sebagai salah satu sarana dalam meningkatkan derajat kesehatan Lansia dan juga untuk mencegah terjangkit virus *covid-19* di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya. Kegiatan ini dilaksanakan dengan cara Workshop dan praktek lapangan

langsung dalam rangka kegiatan meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani Lansia dan juga untuk mencegah terjangkit virus *covid-19* di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.



Penyampaian Materi Kegiatan Pengabdian

c. Tahap Akhir

Mendampingi dan mengevaluasi pelaksanaan workshop dan pelatihan serta melaksanakan evaluasi dan pembimbingan yang berkelanjutan. Hal ini dilakukan dengan terus berkomunikasi dengan mitra tentang keberlanjutan dan keberhasilan program.



Pengukuran Kesehatan sebagai Salah satu Bentuk Kegiatan

Metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan mitra adalah sebagai berikut :



- a. Peninjauan langsung bagaimana situasi dan kondisi mitra serta melakukan diskusi dengan pihak terkait.
- b. Melakukan pelatihan mengenai pembinaan kesehatan dan kebugaran jasmani lansia.
- c. Workshop dan lokakarya dalam rangka kegiatan pelatihan mengenai kesehatan dan kebugaran jasmani lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.
- d. Diskusi lanjutan dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program.

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan Program ini adalah sebagai berikut:

- a. Mitra memberikan laporan permasalahan awal pada Pelaksana
- b. Mitra mengikuti Program dengan sebaik-baiknya
- c. Mitra ikut membantu dalam menerapkan solusi terhadap permasalahan yang awal dilaporkan kepada pelaksana.
- d. Mitra bersedia Diskusi lanjutan dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program.



Penyerahan Cenderamata untuk Keberlanjutan Mendukung Program

Tahapan ini berupa kegiatan pendampingan dalam bentuk monitoring dan evaluasi atas pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Kegiatan ini dilakukan bersama-sama oleh tim pengusul dan mitra dengan jadwal pelaksanaan sesuai dengan yang telah disepakati bersama. Kegiatan ini dilakukan dengan cara pelaksana dan mitra selalu berkomunikasi tentang hasil kegiatan tentang pembinaan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi Lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya apakah perlu dilanjutkan kedepannya atau tidak.

Keberlanjutan program setelah kegiatan dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah berupa pendampingan dan konsolidasi dengan mitra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan kepada peserta pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Pembinaan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya” didapati hasil sebagai berikut :

1. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan bagi lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.

2. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai kebugaran jasmani bagi lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.

Pembahasan

1. Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman Masyarakat Mengenai Kesehatan bagi Lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.

Kesehatan bagi lansia merupakan hal penting yang harus di programkan, baik dari petugas kesehatan, professional olahraga maupun masyarakat. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan social ekonomi berdampak pada peningkatan deraja kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga meningkat (Kurnianto, 2015). Dengan makin lanjutnya usia seseorang maka kemungkinan terjadinya penurunan anatomic dan fungsional atas organ tubuhnya semakin besar.

Di daerah Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan bagi lansia terjadi peningkatan. Dimana masyarakat mulai memahami bagaimana terjadinya kemunduran fisik pada lansia, penurunan psikis dan social pada lansia. Pada lansia terjadinya kelemahan fisik dilihat dengan tanda tubuh membungkuk, merasakan sakit pada area tubuh, tidak kuat berdiri lama, tidak kuat memegang sesuatu, badan mulai melemah, mudah tersinggung, penglihatan memudar, pendengaran berkurang dan berkurangnya daya ingat. Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam kehidupan manusia. Manusia yang memasuki tahap ini ditandai dengan menurunnya kemampuan kerja tubuh akibat perubahan atau penurunan fungsi organ tubuh.

Pelayanan kesehatan terhadap lansia terdiri dari 5 upaya kesehatan yaitu promotif, preventif, diagnose dini dari pengobatan, pembatasan kecacatan serta pemulihan (Dahlan et al., 2018). Promotif adalah upaya kesehatan yang merupakan advokasi kesehatan untuk meningkatkan dukungan klien, tenaga professional dan masyarakat terhadap praktik kesehatan yang baik menjadi norma-norma social. Preventif merupakan upaya kesehatan pencegahan meliputi pencegahan primer (program imunisasi, konseling, dukungan nutrisi, manajemen stress dan menggunakan medikasi yang tepat), pencegahan skunder (control hipertensim deteksi dan pengobatan kanker, dan skrining), dan pencegahan tersier (memfasilitasi rehabilitasi, mendukung usaha untuk mempertahankan kemampuan anggota badan yang masih berfungsi).

2. Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman Masyarakat Mengenai Kebugaran Jasmani bagi Lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Sepriadi, 2017). Lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan social. Dimana ditandai dengan pendengaran mulai menurun, penglihatan kabur dan kekuatan fisiknya pun mulai melemah (Syahrudin, 2020). Menurut Listyasari dalam (Syahrudin, 2020) latihan yang baik bagi lansia yaitu senam dan berjalan. Senam dan berjalan merupakan dua bentuk latihan yang bertujuan meningkatkan kardiovaskular. Oleh karena itu olahraga senam dan berjalan sangat disarankan bagi lansia.

Di daerah Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai kebugaran jasmani bagi lansia. Dimana masyarakat mulai memahami pentingnya berolahraga diusia tua. Yaitu dengan menjaga kesehatan dengan berolahraga dan menjaga asupan makanan. Kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga semakin tinggi, hal ini terbukti dengan didirikannya tempat kebugaran, program senam bersama 1 kali seminggu dan pemahaman nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Durasi waktu yang baik dalam partisipasi berolahraga bagi lansia yaitu dapat menyesuaikan dengan kemampuan individu dan melihat kondisi kesanggupan diri dengan mengecek terlebih dahulu tekanan darah sebelum melakukan aktivitas olahraga, sehingga dapat menghindari dari kejadian atau hal-hal yang tidak diinginkan (Hambali et al., 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan penerapan ipteks yang berjudul “Pembinaan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya” didapatkan hasil sebagai berikut :



1. Terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan pada lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya
2. Terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai kebugaran jasmani pada lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.

PENGAKUAN

Terima kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Padang atas bantuan Dana dalam pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Boedhi-Dharmojo. (2011). *Geriatric (ilmu kesehatan usia lanjut)*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

CNN Indonesia. 2020. *Update Corona 23 April 2020*.

Dahlan, A. K., Umrah, & Abeng, T. (2018). Kesehatan Lansia Kajian Teori Gerontologi Dan Pendekatan Asuhan Pada Lansia. In *Intimedia*.

Hambali, R. M., Kusmaedi, N., & Jajat, J. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Dikaji Berdasarkan Tingkat Partisipasi dan Gender. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 1.
<https://doi.org/10.25157/jkor.v5i2.2150>

<https://dharmasrayakab.go.id>. Di Akses pada tanggal 2 Maret 2022

<https://covid19.go.id/>. Diakses pada tanggal 8 maret 2022.

Kurnianto, D. P. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30.
Leslie A. M. & Suzanne R. K. (2007). *Aging, society, and the life course (3rded.)*. 11 west 42nd Street New York: Springer Publishing Company.

Morris, M. & Shoo, A. (2004). *Otimizing exercise and physical activity instruktur older people*. London: Elsevier Science Limited.

Sepriadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77–89.

Syahrudin, S. (2020). Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 232–239. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.943>

Tempo. 2020. *Siapa saja yang Lebih Rentan Terjangkit Virus Corona*.

Undang-Undang No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan Lanjut Usia

World Health Organization.(2014). *Definition of an older or elderly person*.
<http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>.