

## Peningkatan Pengetahuan tentang Latihan Fungsional Pada Lanjut Usia (Lansia) Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Dwi Purwantini<sup>1</sup>, Ni Nyoman Wahyu Lestarina<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

\*Corresponding author : Ni Nyoman Wahyu Lestarina, wahyulestarina@gmail.com

### ABSTRAK

*Active ageing* merupakan kemampuan orang yang bertambah tua untuk menjalani kehidupan yang produktif dalam masyarakat. Secara alami tubuh manusia yang sudah lanjut usia akan menyebabkan tingkat kerusakan dan hilangnya kapasitas fungsional yang tinggi yang dapat membawa lansia ke keadaan menderita, peningkatan penyakit, kelemahan dan kerentanan. Namun, semua ini dapat dicegah dengan pemeliharaan aktivitas fisik. Tujuan: meningkatkan kesadaran akan Kesehatan dan pengetahuan lansia di RW 5, Kelurahan Sawunggaling tentang Latihan fungsional. Metode: yang digunakan adalah ceramah, leaflet, dan tanya jawab. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada warga perkotaan di RW 5 Kelurahan Sawunggaling, Surabaya. Sebanyak 18 lansia yang terdiri dari lansia perempuan, laki-laki dan pengurus posyandu lansia berpartisipasi pada kegiatan ini. Hasil: adanya peningkatan aspek perilaku pada pengetahuan tentang Latihan fungsional meningkat 100%, pemahaman akan tujuan dan dosis Latihan meningkat 100%, pengetahuan tentang hal yang harus diperhatikan saat latihan meningkat 89%, dosis yang tepat untuk kebugaran meningkat 100%, Latihan fungsional dapat meningkatkan kebugaran 94%, dan 100% para lansia menyatakan kesanggupan untuk melakukan Latihan fungsional di rumah. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Kesehatan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan kesehatan dan pentingnya melakukan latihan fungsional untuk melengkapi senam yang sudah dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani

**Kata Kunci:** Lansia, Latihan Fungsional, Pendidikan Kesehatan, Kebugaran Jasmani

### ABSTRACT

*Active aging is the ability of elderly to lead productive lives in society. Naturally the elderly human body will cause a high level of damage and loss of functional capacity which can lead the elderly to a state of suffering, increased disease, weakness and vulnerability. However, all of these can be prevented by maintaining physical activity. Purpose: to increase awareness of health and knowledge of the elderly in RW 5, Sawunggaling Village about functional training. Methods: lectures, leaflets, and questions and answers are used. This community service was carried out for urban residents in RW 5, Sawunggaling Village, Surabaya. A total of 18 participants consisting of elderly women, men and elderly Posyandu administrators. Results: behavioral aspects of knowledge about functional exercise increased 100%, understanding of the purpose and dosage of exercise increased 100%, knowledge of recommendation during exercise increased 89%, the right dosage for fitness increased 100%, functional exercise can improve fitness 94%, and 100% of the elderly stated the ability to do functional exercises at home. Conclusion: Health Education is very effective in increasing knowledge and awareness of health and the importance of doing functional exercises to complement exercise that has been done to improve physical fitness.*

**Keywords:** Elderly, Functional exercise, health education, physical fitness

### PENDAHULUAN

*Active ageing* didefinisikan penuaan aktif sebagai kemampuan orang yang bertambah tua untuk menjalani kehidupan yang produktif dalam masyarakat dan ekonomi <sup>(1)</sup>. Lanjut usia menurut UU Nomor 13 Tahun 1988 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan angka harapan hidup dan menurunnya kematian. Kondisi ini membawa dampak dibidang kesehatan, ekonomi dan sosial <sup>(2)</sup>. Kemajuan terus menerus dalam ilmu

pengetahuan, adalah mungkin untuk meningkatkan harapan hidup individu. Secara alami tubuh manusia yang sudah lanjut usia akan menyebabkan tingkat kerusakan dan hilangnya kapasitas fungsional yang tinggi yang dapat membawa lansia ke keadaan menderita, peningkatan penyakit, kelemahan dan kerentanan <sup>(3)</sup>. Namun, semua ini dapat dicegah dengan pemeliharaan aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kondisi fisik, social, mental dan kognitif <sup>(1)</sup>. Di usia tua, penurunan kapasitas organ dan

sistem fungsional dapat memicu proses patologis, dan mengurangi kualitas hidup lanjut usia<sup>(4)</sup>.

Posyandu lansia merupakan salah satu pelayanan bagi masyarakat lanjut usia yang bertujuan meningkatkan Kesehatan dan mewujudkan masa tua yang bahagia, sehat, mandiri dan berdayaguna. Posyandu lansia RW 5 Kelurahan Sawunggaling, Kecamatan Wonokromo, kota Surabaya merupakan salah satu posyandu binaan STIKES Katolik St Vincentius a Paulo. RW 5 Kelurahan Sawunggaling terdiri dari 10 RT, dengan jumlah lansia 198 orang. Saat dilakukan assesmen lapangan didapatkan 110 lansia (56%) tidak pernah mengikuti kegiatan posyandu lansia, 43 lansia (22%) tidak rutin hadir saat ada kegiatan, serta 26% lansia tidak pernah memeriksakan kesehatannya. Lansia yang rutin berkegiatan di posyandu secara rutin melakukan senam 1 minggu 1x yaitu setiap hari kamis. Satu kali dalam sebulan ada petugas puskesmas yang melakukan pemeriksaan kesehatan pada lansia. Jumlah lanjut usia yang tidak aktif di posyandu lansia yang cukup banyak menjadi perhatian khusus bagi kader posyandu lansia, sehingga menyampaikan keinginan untuk diberikan pelatihan atau edukasi tentang Kesehatan. Dampak tidak aktifnya lansia membawa dampak pada kualitas hidup dan kebugarannya. Dari hasil pendataan didapatkan banyak lansia yang menderita penyakit seperti kolesterol, hipertensi, diabetes dan lain sebagainya. Oleh karena itu kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan supaya lansia dapat meningkatkan kesehatannya dan kebugaran pada lansia.

## METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini terdiri 3 tahapan. Tahap pertama survei awal yang dilakukan Ketua posyandu lansia RW 5 Kelurahan Sawunggaling, selanjutnya menganalisa masalah yang terjadi bahwa cukup banyak lansia di RW 5 yang kurang. Tim Pengabdi dan Ketua Posyandu Lansia melakukan diskusi melalui komunikasi WA untuk mengadakan Pendidikan Kesehatan sebagai bentuk solusi yang kami berikan terhadap masalah yang dihadapi oleh mitra.

Tahapan yang kedua dilakukan pada awal Februari 2023, yaitu menyiapkan media informasi berupa leaflet tentang Latihan Fungsional untuk Lansia. Leaflet berisi tentang Latihan fungsional, untuk siapa, tujuan latihan, apa saja yang harus diperhatikan saat Latihan dan dosis Latihan serta prosedur cara melakukan Latihan fungsional.

Metode yang digunakan untuk meningkatkan kesadaran akan Kesehatan dan menambah pengetahuan yaitu dengan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Sedangkan media yang digunakan dalam pemecahan masalah yang dilakukan pada kegiatan ini menggunakan leaflet.



Gambar 1. Leaflet tentang Latihan Fungsional

Tahap Ketiga adalah pemberian Pendidikan Kesehatan pada Lansia di RW 5 Kelurahan Sawunggaling tentang Latihan fungsional yang dilaksanakan hari Kamis, 23 Februari 2023 mulai jam 07.30 – 09.00 WIB. Kegiatan ini diikuti 18 lansia dan pengurus Posyandu Lansia di Balai RW 5 Kelurahan Sawunggaling, Wonokromo. Dari semua peserta yang mengikuti kegiatan terdiri dari 4 lansia laki-laki dan 14 lansia perempuan dengan rentang usia 59 – 85 tahun. Kegiatan ini diawali dengan senam rutin, dilanjutkan dengan pengarahan dari Ketua Posyandu Lansia, bapak Satrija Wibowo. Selanjutnya dibagikan leaflet dan dilanjutkan penyuluhan tentang Latihan fungsional dan mendemonstrasikan latihan sesuai yang ada di leaflet.



Gambar 2. Senam lansia



Gambar 6. Demonstrasi Latihan fungsional



Gambar 3. Pengarahan dari Ketua Posyandu Lansia



Gambar 4. Penyuluhan



Gambar 5. Demonstrasi Latihan fungsional

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi sesudah pelaksanaan dengan memberikan pertanyaan apakah memahami tentang latihan fungsional, memahami dosis dan tujuan latihan fungsional, hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan Latihan fungsional dan juga diberikan quisioner tentang kualitas hidup untuk dibawa pulang.

Tabel 1. Hasil evaluasi kegiatan PKM

Aspek Perilaku	Jumlah	Prosentase
Pengetahuan tentang Latihan fungsional		
Meningkat	18	100%
Tidak meningkat	0	0%
Pengetahuan tujuan Latihan fungsional		
Meningkat	18	100%
Tidak meningkat	0	0%
Pengetahuan dosis Latihan fungsional		
Meningkat	18	100%
Tidak meningkat	0	0%
Pengetahuan tentang hal-hal yang harus diperhatikan saat latihan		
Meningkat	16	89%
Tidak meningkat	2	11%
Pengetahuan tentang dosis latihan yang tepat untuk kesehatan		
Meningkat	18	100%
Tidak meningkat	0	0%
Apakah kebugaran meningkat dengan Latihan fungsional		
Meningkat	17	94%
Tidak meningkat	1	5,6%
Apakah akan tetap		

Aspek Perilaku	Jumlah	Prosentase
melakukan Latihan fungsional		
Ya	18	100%
Tidak	0	0%

Dari tabel di atas didapatkan data bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada lansia setelah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Latihan fungsional. Seluruh lansia (100%) yang mengikuti kegiatan menyampaikan bahwa mereka menjadi paham dan tahu tentang Latihan fungsional yang dapat dilakukan di rumah, tujuan Latihan dan juga dosis/ berapa kali sebaiknya Latihan dapat dilakukan. Lansia di RW 5 kelurahan Sawunggaling selama ini ada kegiatan senam yang rutin dilakukan 1 minggu sekali, yaitu senam lansia. Senam yang dilakukan 1x per minggu belum memenuhi syarat minimal supaya lansia bugar. Aktivitas fisik atau senam yang disarankan untuk meningkatkan kebugaran pada lansia yaitu dilakukan dengan rutin 3-5 kali per-minggu selama 30-60 menit<sup>(5)</sup>. Para lansia semakin memahami dan menyampaikan akan melakukan Latihan fungsional yang dicontohkan sebagai aktivitas fisik yang akan dilakukan di rumah. Pertanyaan terkait bagaimana kualitas hidup lansia di RW 5 menyampaikan 78% (14 lansia) menyatakan kualitas hidup baik, 17% (3 lansia) menyatakan cukup baik, dan 0,5% (1 lansia) menyatakan kualitas hidupnya kurang. Dengan memberikan Pendidikan Kesehatan Latihan fungsional ini diharapkan kualitas hidup lansia yang baik, cukup dan kurang semakin baik.

Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan kesadaran akan Kesehatan dan menambah pengetahuan para lansia di RW 5 tentang Latihan fungsional, satu bentuk Latihan yang dilakukan general dan penguatan<sup>(1)</sup>. Latihan ini ditujukan untuk lansia dengan memperhatikan perubahan yang terjadi akibat proses penuaan. Latihan fungsional sendiri dapat dilakukan 2-3x per minggu dan dilakukan 40-60 menit<sup>(6)</sup>. Lansia juga memahami tujuan dari Latihan fungsional, yaitu untuk meningkatkan kekuatan dan kapasitas kardiovaskuler, mengoptimalkan fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi, meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, serta mengontrol berat badan dan nutrisi<sup>(1)</sup>. Lansia biasanya mengalami penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan stress lingkungan yang bersifat alamiah, sehingga dengan melakukan aktivitas fisik yang tepat akan meningkatkan level aktivitas fisik lansia<sup>(7)</sup>.

Hasil evaluasi menunjukkan hampir semua lansia antusias untuk menambahkan Latihan fungsional ini sebagai salah satu aktivitas fisik

supaya semakin bugar dan kualitas hidup serta kebugaran jasmani semakin meningkat. Ketua Posyandu lansia akan membantu untuk memantau para lansia untuk tetap melanjutkan Latihan fungsional ini di rumah.

Pada kegiatan tersebut tim Pengabdian pengabdian memberikan penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah. Metode ceramah merupakan salah satu metode dalam promosi Kesehatan yang efektif untuk meningkatkan kesadaran akan Kesehatan dan menambah pengetahuan<sup>(8)</sup>. Media yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah dengan memakai leaflet. Leaflet adalah suatu bentuk media promosi Kesehatan berupa kertas selebaran dengan ukuran tertentu yang berisi tulisan dengan kalimat singkat, padat dan mudah dimengerti<sup>(9)</sup>. Salah satu lansia menyampaikan bahwa selain senam lansia yang diikuti meskipun tidak rutin, mereka menanyakan aktivitas fisik lain yang dapat dilakukan selain melakukan Latihan fungsional untuk meningkatkan kebugaran. Beberapa aktivitas dapat dilakukan oleh lansia untuk meningkat kebugaran jasmani, yaitu jalan, berkebun, membersihkan rumah, dan menari<sup>(5)</sup>. Pada lansia aktivitas fisik yang disarankan untuk meningkatkan kebugaran adalah aktivitas dengan tipe aerobik, latihan kekuatan, latihan keseimbangan dan fleksibilitas<sup>(10)</sup>, dan semua sudah sesuai dengan tujuan yang ada di Latihan fungsional. Apabila semua Latihan tersebut dilakukan secara rutin dengan dosis yang benar dapat juga mengurangi resiko jatuh, mengurangi depresi dan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia<sup>(11)</sup>.

## KESIMPULAN

Tingkat kesadaran akan Kesehatan dan pengetahuan lansia di posyandu lansia RW 5 Kelurahan Sawunggaling semakin meningkat setelah mendapatkan Pendidikan Kesehatan tentang Latihan Fungsional pada lansia dan kualitas hidup juga semakin meningkat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meningkatkan pemahaman baru tentang peningkatan kebugaran pada lansia melalui Latihan fungsional dan sebagian besar lansia melakukan Latihan fungsional di rumah selain tetap rutin mengikuti senam 1x per minggu supaya terpenuhi dosis yang benar dalam Kesehatan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Ketua Posyandu lansia, para lansia di posyandu lansia RW 5 Kelurahan Sawunggaling yang sudah memfasilitasi kegiatan

pengabdian masyarakat sehingga dapat terlaksana dengan baik dan lancar. STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo yang sudah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Dias G, Couceiro M. Active Ageing and Physical Activity Guidelines , Functional Exercises and Recommendations. Switzerland: Springer; 2017.
2. BPS. Statistik Penduduk Lanjut Usia. Statistik Penduduk Lanjut Usia. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2020. 283 p.
3. Kemenkes.RI. Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. Jakarta: InfoDatin, Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI; 2016.
4. Guccione A, Wong R, Avers D. Geriatric Physical Therapy. Third Edit. United State of America: Elsevier Mosby; 2012.
5. Syahrudin S. Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. JUARA J Olahraga. 2020;5(2):232–9.
6. Pescatello LS, Arena R, Riebe R, Thompson PD. ACSM’S Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Ninth Edit. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins; 2014.
7. Taylor D. Physical activity is medicine for older adults. 2014;26–32.
8. Dwi Susilowati. Promosi Kesehatan. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan; 2016. 201 p.
9. Mubarak WI. Promosi Kesehatan Untuk Bidan. Jakarta: Penerbit Salemba medika; 2011. 150 p.
10. Nigg CR. ACSM’s Behavioral Aspek of Physical Activity and Exercise. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins; 2014.
11. Hoeger WWK, Hoeger SA. Lifetime Physical Fitness and Wellness A Personalized Program. Eleventh e. USA: Wadworth, Cengage Learning; 2011.