

Upaya Promotif Aktivitas Fisik Pada Komunitas Lansia Di Wilayah Puskesmas Banyuwanyar Kota Surakarta

Efforts To Promote Physical Activity In The Elderly Community In The Banyuwanyar Community Health Center Area, Surakarta City

Khairi Rizqi Fadhlika¹, Umi Budi Rahayu², Seliana Sinta Debi³

¹⁻²Universitas Muhammadiyah Surakarta

³Puskesmas Banyuwanyar

Alamat: Jl. Ahmad Yani No. 157, Pabelan, Kartasura, Surakarta 57169, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: fadlika62@gmail.com*

Article History:

Received: Desember 31,
2023 Accepted: Januari 09,
2024

Published: Februari 29,
2024

Keywords: Education,
Physical Activity, Elderly.

Abstract: Physical activity is body movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure to carry out physical activities. When you are elderly, a degenerative process occurs which can put you at risk of disease and injury resulting in a decline in aspects of your health status. The thing that needs to be considered in this condition is the importance of the quality of life of the elderly in an active and effective manner, one of which is physical activity which is related to physical well-being. Based on the results of a survey in the elderly community, namely Pos Lansia Seruni RW 08, Sumber sub-district, it was found that most of the elderly population has low daily activity. The aim of this community service is to promote physical activity in the elderly so that they can improve their functional abilities independently and efficiently and effectively in everyday life. The method used for counseling is promotional and provides media that can be read and taken home in the form of leaflets containing efforts to promote physical activity in the elderly community in the Banyuwanyar community health center area, precisely at the Seruni Elderly Post RW 08, Sumber Village, Surakarta City. The results obtained are that the elderly understand and can apply promotional efforts regarding the importance of physical activity.

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh rangka otot yang membutuhkan pengeluaran energi untuk melakukan kegiatan fisik. Pada saat lansia, terjadi proses degenerative yang dapat beresiko terhadap penyakit dan cedera sehingga terjadi penurunan pada aspek derajat kesehatan. Hal yang perlu diperhatikan pada kondisi ini yaitu pentingnya kualitas hidup pada lansia secara aktif dan efektif yaitu salah satunya aktivitas fisik yang berhubungan dengan kesejahteraan jasmani. Berdasarkan hasil survey di Komunitas lansia yaitu Pos Lansia Seruni RW 08 kelurahan sumber didapatkan bahwa populasi lanjut usia sebagian besar dalam keseharian adalah aktivitas rendah. Tujuan pengabdian Masyarakat ini yaitu upaya promotif tentang aktifitas fisik pada lansia sehingga dapat meningkatkan kemampuan fungsional secara mandiri serta efisien dan efektif dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan penyuluhan berupa promotif serta memberikan media yang bisa dibaca dan dibawa pulang berupa leaflet yang berisikan tentang upaya Promotif Aktivitas Fisik Pada Komunitas Lansia di wilayah puskesmas Banyuwanyar tepatnya di Pos Lansia seruni RW 08 Kelurahan Sumber kota surakarta. Hasil yang didapatkan yaitu lansia memahami dan dapat mengaplikasikan tentang upaya promotif tentang pentingnya dalam melakukan aktifitas fisik.

Kata kunci: Edukasi, Aktifitas Fisik, Lansia

* Khairi Rizqi Fadhlika, fadlika62@gmail.com

LATAR BELAKANG

Lanjut usia (lansia) menurut Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan yaitu seseorang yang sudah berusia 60 tahun ke atas. Peningkatan jumlah lansia tentu akan diikuti dengan permasalahan kesehatan yang akan dihadapi oleh lansia karena adanya penyakit akibat penyakit degeneratif/ proses penuaan (Agustana et al., 2023). Pada saat lansia, terjadi proses degenerative yang dapat beresiko terhadap penyakit dan cedera sehingga terjadi penurunan pada aspek derajat kesehatan, selanjutnya hal yang perlu diperhatikan pada kondisi ini yaitu pentingnya kualitas hidup pada lansia secara aktif dan efektif yaitu salah satunya aktivitas fisik yang berhubungan dengan kesejahteraan jasmani (Kresniari et al., 2022).

Aktivitas fisik menurut WHO pada tahun 2016 merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh rangka otot yang membutuhkan pengeluaran energi untuk melakukan kegiatan fisik. Menurut (Baga et al., 2017), Aktivitas fisik terbagi menjadi 3 klasifikasi diantaranya aktivitas fisik ringan seperti (mencuci, menyapu dan membersihkan kamar), aktivitas sedang seperti (menaiki tangga, bersepeda, bersih bersih rumah, berjalan kaki dan menari) serta aktivitas berat seperti (berenang, lari sprint, sepak bola dan angkat beban). Tujuan dari aktivitas fisik sangat penting karena dapat memperkuat otot-otot sehingga meningkatkan kemampuan otot untuk menarik oksigen dari aliran darah dan kerja jantung akan jadi lebih efisien untuk memompa darah ke otot (Kresniari et al., 2022).

Populasi lanjut usia sebagian besar dalam keseharian adalah aktivitas rendah. Semakin bertambah usia akan membuat aktivitas fisiknya menurun bahkan memburuk dikarenakan proses dalam penuaan ditandai adanya kehilangan kemampuan jaringan secara progresif dalam menjalankan *instrumental activity of daily living* (IADL) secara mandiri yang tujuannya untuk pemenuhan keberlangsungan hidup (Juwinda & Febriana, 2022). Puskesmas Banyuanyar salah satu wilayah yang memiliki Penduduk dengan 13 kelompok usia dengan jumlah penduduk paling banyak di kelompok usia lanjut. Berdasarkan data (Dispendukcapil Surakarta, 2019), tercatat sebanyak 3.289 orang penduduk yang berusia lanjut dari total jumlah penduduknya 33.819 orang atau 9,7% dari 33.819.

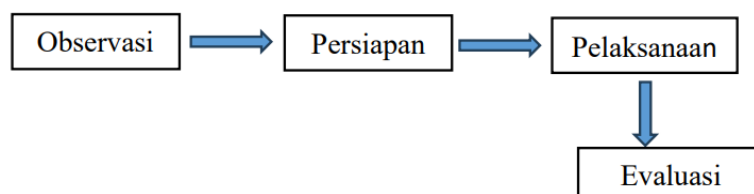
Menurut hasil survey mawas diri (SDM) tahun 2022, aktivitas fisik di wilayah binaan puskesmas banyuanyar yaitu kelurahan sumber terdapat 22% warga yang tidak melakukan aktivitas fisik dikarenakan kondisi fisik yang buruk. Berdasarkan hasil survey di wilayah binaan puskesmas banyuanyar yaitu komunitas lansia posyandu seruni menggunakan kuisioner *Physical Activity Scale For Elderly* (PASE) dan *instrumental activity of daily living* (IADL)

didapatkan hasil dari 80 lansia diantaranya 50 orang dengan intensitas aktivitas ringan, 20 orang dengan aktivitas sedang dan 10 orang dengan aktivitas berat.

Berdasarkan kondisi diatas, tingginya jumlah populasi lansia dan kurangnya aktifitas fisik pada lansia sehingga pentingnya peran pelayanan kesehatan yang ada di puskesmas banyuanyar yaitu fisioterapis dalam pelayanan kesehatan dengan upaya promotif tentang aktifitas fisik pada lansia sehingga dapat meningkatkan kemampuan fungsional secara mandiri serta efisien dan efektif dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan menggunakan penyuluhan berupa promotif serta memberikan media yang bisa dibaca dan dibawa pulang berupa leaflet yang berisikan tentang upaya Promotif Aktivitas Fisik Pada Komunitas Lansia di wilayah puskesmas Banyuanyar tepatnya di Pos Lansia seruni RW 08 Kelurahan Sumber kota surakarta. Adapun serangkaian kegiatan yang dilaksanakan yaitu diawali dengan observasi, persiapan, pelaksanaan dan diakhiri dengan evaluasi.



Gambar 1. Alur Kegiatan Penyuluhan

Berdasarkan informasi yang telah diperoleh serta diuraikan sebelumnya, pemahaman tentang pentingnya aktifitas fisik pada lansia menjadi peran fisioterapis dalam menangani permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Solusi yang ditawarkan berupa program yang dilakukan pada posyandu lansia seruni di Kelurahan sumber ini merupakan tindakan promotif berupa edukasi terkait definisi, pentingnya aktivitas fisik, manfaat aktifitas fisik dan tips dalam melakukan aktifitas fisik pada lansia. Berikut *rundown* acara terkait dengan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dikomunitas lansia posyandu lansia seruni RW 08 Kelurahan Sumber pada hari Senin, 09 oktober 2023:

Tabel 1. Rundown Acara

No	Waktu	Agenda Acara	PJ	Tempat	Pengisi
1	08:00 WIB	Pembukaan acara	<i>Clinical Educator</i>	Posyandu Lansia Seruni	Ketua kader Posyandu Seruni
2	08:30 WIB	Pemberian leaflet	<i>Clinical Educator</i>	Posyandu Lansia Seruni	Pemateri dan Tim
3	08:40 WIB	Penyampaian materi (Definisi aktivitas fisik, pentingnya aktifitas fisik, manfaat aktifitas fisik dan tips dalam melakukan aktifitas fisik)	<i>Clinical Educator</i>	Posyandu Lansia Seruni	Pemateri
4	09:20 WIB	Sesi tanya jawab	<i>Clinical Educator</i>	Posyandu Lansia Seruni	Pemateri
5	09:50	Penutup	<i>Clinical Educator</i>	Posyandu Lansia Seruni	Ketua kader Posyandu Seruni

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Senin, 09 oktober 2023 dimulai pada jam 08:00 WIB sampai 09:50 WIB. Kegiatan ini berlokasi di Pos Lansia Seruni RW 08 Kelurahan Sumber yang dihadiri sebanyak 40 orang. Proses kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan penyuluhan berupa edukasi kemudian dilanjutkan dengan diskusi interaktif.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Penyampaian materi berdasarkan gambar 2 dilakukan secara langsung dengan lansia yang ada di pos lansia Seruni tersebut. Materi yang disampaikan berupa Definisi aktivitas fisik, pentingnya aktifitas fisik, manfaat aktifitas fisik dan tips dalam melakukan aktifitas fisik. Penyuluhan ini sangat penting dilakukan agar lansia memiliki pengetahuan dalam memepertahankan kesehatan pada lansia karena Aktivitas fisik termasuk dalam sebagian faktor-faktor sangat memiliki pengaruh cukup penting terhadap kualitas hidup seseorang

(Putri, 2021). Minimnya lansia dalam melakukan aktivitas fisik dapat menjadikan fisik dan psikis lanjut usia akan turun dan bisa berpengaruh cukup terhadap kualitas hidup lanjut usia (Palit et al., 2021).

Adapun bentuk media yang disampaikan pada kegiatan tersebut bisa dilihat dan dibaca oleh audiens menggunakan leaflet yang telah diberikan. Leaflet tersebut bisa dibawa pulang agar bisa diaplikasikan di rumah. Berikut adalah leaflet yang berjudul "Pentingnya Aktivitas Fisik":



Gambar 3. Leaflet

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat kepada kesempatan kali ini didapatkan hasil yaitu:

- 1) Lansia dapat memahami pentingnya aktivitas fisik serta manfaat dari aktifitas fisik
- 2) Lansia dapat mengaplikasikan jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan baik di rumah ataupun dilingkungan sekitar
- 3) Ajakan untuk meningkatkan aktifitas fisik dengan rutin 30 menit/hari atau 150 menit/minggu
- 4) Terbentuk luaran yang sangat bermanfaat bagi masyarakat yang membacanya

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penyuluhan yang dilakukan di Pos Lansia Seruni RW 08 Kelurahan Sumber tentang upaya promotif aktivitas fisik pada komunitas lansia di wilayah puskesmas Banyuwangi kota Surakarta didapatkan hasil mayoritas lansia tersebut memahami materi yang disampaikan dengan baik. Kegiatan tersebut berjalan lancar dikarenakan pada kegiatan berlangsung lansia berpartisipasi secara aktif. Untuk peneliti selanjutnya dalam kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan hasil survey didapatkan bahwa jumlah lansia yang melakukan aktifitas fisik sangat rendah, hal ini menjadi perhatian khusus. Untuk itu disarankan untuk rencana tindak lanjut berupa mengevaluasi dalam hal kepatuhan dalam menjalankan aktifitas fisik agar lansia memiliki kualitas hidup yang aktif dan efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih diberikan kepada para lansia di Pos Lansia Seruni RW 08 Kelurahan Sumber Kota Surakarta yang bersedia dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan ini untuk dipublikasikan. Selanjutnya, ucapan terimakasih juga diberikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta dan berbagai pihak lainnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan yang membacanya mendapat manfaat.

DAFTAR REFERENSI

- Agustana, R. S., Suparto, T. A., Sumartini, S., Purwandari, A., & Puspita, W. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia: Kajian Literatur. In Jurnal Ilmiah Ners Indonesia (Vol. 4, Issue 1). <https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JINI>
- Baga, setiantwo, Treesia, S., & Antonius, T. W. (2017). PERSPEKTIF LANSIA TERHADAP AKTIVITAS FISIK DAN KESEJAHTERAAN JASMANI DI DESA MARGOSARI SALATIGA. In Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (Vol. 8, Issue 2).
- Dispendukcapil Surakarta. (2019). Laporan Jumlah Penduduk Berdasarkan Kelompok Umur. <https://dispendukcapil.surakarta.go.id/wp-content/uploads/2019/09/tahun-2019-smt-i-jumlah-penduduk-per-kelurahan.pdf>
- Juwinda, M., & Febriana, D. (2022). INSTRUMENTAL ACTIVITY OF DAILY LIVING (IADL) PADA LANSIA. In JIM (Issue 3).
- Kresniari, N. K., Nuryanto, K., & Megayanti, D. (2022). AKTIVITAS FISIK LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS I DENPASAR BARAT PADA MASA PANDEMI COVID-19. JURNAL RISET KESEHATAN NASIONAL, 6(1), 54–60. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn>

Palit, I. D., Kandou, G. D., & Kaunang, W. J. P. (2021). HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI DESA SALURANG KECAMATAN TABUKAN SELATAN TENGAH KABUPATEN KEPULAUAN SANGIHE. In Jurnal KESMAS (Vol. 10, Issue 6).

Putri, E. (2021). HUBUNGAN FUNGSI KOGNITIF DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA. Jurnal Inovasi Penelitian, 2(4), 1147–1152. <http://undhari.ac.id>