

Senam Lansia Di RSJD Dr. Amino Gondohutomo

Elderly Gymnastics At Dr. Amino Gondohutomo Hospital

Widya Ervianta^{1*}, Lilik Sigit Wibisono², Fitratun Najizah³, Auliya Rahma Putri⁴, Panji Satria Wiguna⁵

¹⁻⁵ Program Studi S1 Fisioterapi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IV/Diponegoro

Email: widyaervianta@gmail.com^{1*}, liliksigitwibisono@gmail.com², fitratun.najizah@gmail.com³,

aulyaputri192@gmail.com⁴, panjisatriaw1@gmail.com⁵

*Korespondensi penulis: widyaervianta@gmail.com

Article History:

Received: 30 Maret 2022

Revised: 30 April 2022

Accepted: 30 Mei 2022

Keywords: Elderly Gymnastics, RSJD Gondo Amino Community, Health

Abstract: The elderly are an age group that is prone to falls. The purpose of this service is to detect the risk of falling in the elderly and provide assistance in balance training as an effort to prevent the risk of falling in the elderly. Falls occur due to unintentional loss of balance resulting in failure of postural stability, or unexpected and sudden changes resulting in a position landing on the floor. Associated risk factors include current health status (living in the community, nursing home, hospital, frail or active state), diseases suffered (diabetes, hip fracture, stroke) and general changes related to aging (decreased balance, coordination, muscle strength, visual impairment, etc.). The output targets to be achieved are in the form of publications in accredited national journals and copyright for videos of community service activities. The method used is a fall risk detection examination using. Elderly gymnastics is a series of regular, directed, and planned movements carried out with the intention of improving the functional abilities of the body. Reporting from the Panti Rapih Hospital page, this activity is carried out regularly and with movements that are not too heavy.

Abstrak

Lansia menjadi kelompok usia yang rentan mengalami jatuh. Tujuan pelaksanaan pengabdian ini untuk mendeteksi risiko jatuh pada lansia dan melakukan pendampingan latihan keseimbangan sebagai upaya pencegahan risiko jatuh pada lansia. Jatuh terjadi karena kehilangan keseimbangan yang tidak disengaja yang mengakibatkan kegagalan stabilitas postural, atau perubahan yang tak terduga dan tiba-tiba yang mengakibatkan posisi mendarat di lantai. Faktor risiko yang berhubungan antara lain status kesehatan saat ini (tinggal di masyarakat, panti wreda, rumah sakit, keadaan lemah atau aktif), penyakit yang diderita (diabetes, hip fraktur, stroke) dan perubahan umum terkait penuaan (penurunan keseimbangan, koordinasi, kekuatan otot, gangguan visual, dsb). Target luaran yang akan dicapai berupa publikasi jurnal nasional terakreditasi dan Hak Cipta untuk video kegiatan pengabdian masyarakat. Metode yang digunakan berupa pemeriksaan deteksi risiko jatuh menggunakan. Senam lansia adalah serangkaian gerakan yang teratur, terarah, serta terencana yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional tubuh. Dilansir dari laman Rumah Sakit Panti Rapih, aktivitas ini dilakukan dengan teratur dan dengan gerakan yang tidak terlalu berat.

Kata Kunci: Senam Lansia, Masyarakat RSJD Gondo Amino, Kesehatan

PENDAHULUAN

Geriatri merupakan cabang ilmu dari gerontologi yang mempelajari tingkat kesehatan pada lanjut usia dari berbagai aspek, diantaranya: promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang mencakup kesehatan jasmani, jiwa, dan sosial. Pada prinsipnya geriatri mengusahakan masa tua yang bahagia dan berguna.

* Widya Ervianta, widyaervianta@gmail.com

Di seluruh dunia saat ini, jumlah lanjut usia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa, dan pada tahun 2025 diproyeksikan jumlah lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Indonesia merupakan negara yang mempunyai jumlah lansia yang cukup tinggi. Pada tahun 2010 jumlah lanjut usia yang berusia 65 tahun keatas adalah 11 juta jiwa, dan diproyeksikan pada tahun 2020 jumlah lanjut usia akan meningkat 7,2 %. Bahkan Biro Sensus Amerika Serikat memperkirakan Indonesia akan mengalami penambahan warga lanjut usia terbesar didunia pada tahun 2025, yaitu sebesar 414 %

Jumlah lansia yang terus meningkat akan mempengaruhi kesejahteraan lansia (Kementrian Kesejahteraan Republik Indonesia, 2012). Peningkatan populasi lansia tentunya diikuti dengan resiko berbagai penyakit degenerative seperti diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, osteoarthritis, penyakit neuromuscular, dan penyakit paru. Sekitar 50-80% lansia yang berusia lebih dari 65 tahun akan mengalami lebih dari satu penyakit kronis. Hal ini berkaitan bahwa semakin tinggi usia maka semakin banyak masalah kesehatan yang dialami.

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia adalah dengan melakukan latihan fisik. Latihan fisik dapat mempertahankan atau meningkatkan fleksibilitas, daya tahan jantung paru, kelincahan, kekuatan dan keseimbangan. Beberapa studi menunjukkan bahwa latihan fisik memiliki efek yang konsisten dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia yang sehat. Penelitian Kuptniratsaikul tahun 2009-2010 menunjukkan bahwa latihan keseimbangan sederhana yang dilakukan lansia dengan riwayat jatuh dapat menurunkan kejadian jatuh pada lansia dan secara signifikan meningkatkan keseimbangan tubuh. Studi meta analisis Cuevas 2017 menunjukkan bahwa program latihan keseimbangan menunjukkan efek terbesar dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia. Bagi lansia yang belum mampu melakukan latihan keseimbangan secara mandiri melalui senam lansia

TINJAUAN PUSTAKA



Gambar 1. Peta Lokasi

Wilayah RSJ GondoAMino Semarang berjarak sekitar 10,5 km dari kampus Stikes Kesdam IV/Diponegoro Semarang, yang dapat ditempuh melalui jalur darat dengan transportasi umum ataupun pribadi.

Berdasarkan analisis situasi pada masyarakat di Kota Semarang, permasalahan prioritas mitra sebagai berikut :

1. Mayoritas masyarakat di wilayah daerah sekitar RSJ Gondo Utomo Semarang Kota Semarang belum mendapatkan pelayanan kesehatan dasar minimal seperti pengukuran tekanan darah.
2. Belum terdapat Kelompok atau pelayanan kesehatan, dan kelompok Masyarakat sekiran RS Gondo Amino
3. Mayoritas Ibu-ibu mengeluhkan gampang jatuh. Kondisi tersebut cenderung diabaikan atau tidak mendapat perhatian.

METODE PENELITIAN

Kegiatan Senam Lansia ini bertujuan untuk mendeteksi risiko jatuh pada lansia dan memberikan latihan untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia sehingga bisa diminimalisir untuk faktor penyebab risiko jatuh pada lansia. Adapun solusi yang ditawarkan oleh tim pengusul untuk mengatasi permasalahan mitra meliputi:

- a. Memberikan pendidikan kesehatan tentang risiko jatuh pada lansia
- b. Melakukan pengukuran keseimbangan pada lansia
- c. Melakukan pendampingan pemberian senam lansia dan mencegah risiko jatuh
- d. Pengecekan vital sign meliputi tekanan darah dan respirasi rate
- e. Pemberian edukasi pada lansia sesuai hasil pemeriksaan

HASIL PENELITIAN

Target Luaran

Target luaran hasil pengabdian masyarakat ini adalah Publikasi di jurnal nasional. Selain itu hasil pengabdian masyarakat dapat diintegrasikan dengan mata kuliah Fisioterapi pediatri dengan capaian pembelajaran yang sesuai. Pengabdian masyarakat ini juga rencananya akan diajukan untuk mendapatkan HAKI.

Kelakyaan Perguruan Tinggi

Institusi STIKES Kesdam IV/Diponegoro melalui pusat penelitian dan pengabdian masyarakat berperan dalam mengkoordinasikan tim pengisi kegiatan yang memenuhi kualifikasi yaitu memiliki pengetahuan tentang Stimulasi tumbuh kembang untuk anak yang kekurangan gizi. Tim mengisi kegiatan bekerja sama dengan pihak – pihak terkait dalam

pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian masyarakat terdiri dari dosen Fisioterapi dan mahasiswa Fisioterapi STIKES Kesdam IV/Diponegoro. Dosen yang terlibat berjumlah dua orang yang sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar yang dibutuhkan dalam kegiatan ini. Staf pengajar ini mampu beberapa mata kuliah yang terkait dalam tema atau materi terkait. Untuk mahasiswa sendiri akan berperan sebagai fasilitator dalam membantu penyelenggaraan kegiatan pengabdian. Mahasiswa yang terlibat adalah mahasiswa tingkat satu yang juga sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar dalam pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan akan dilaksanakan pada rentang bulan Januari- Maret dengan jadwal kegiatan sebagai berikut:

No.	Nama Kegiatan	Bulan		
		1	2	3
1	Penyusunan Proposal			
2	Kunjungan lapangan			
3	Pengajuan Proposal			
4	Presentasi Proposal			
5	Pelaksanaan Pengabdian			
6	Pelaporan Hasil pengabdian			
7	Publikasi Jurnal Nasional			
8.	Publikasi Media Elektronik			

Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 2. Dokumentasi Tim STIKES Kesdam IV/Diponegoro

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 25 – 31 Januari 2022 TIM pengabdian Masyarakat berkumpul di kampus STIKES Kesdam IV/Diponegoro pada jam 06.00 WIB kemudian melakukan perjalanan ke RSJ Gondo Amino Kota Semarang. TIM menyiapkan Acara dengan mempersiapkan materi dan modalitas Tensi yang akan diberikan kepada peserta, menyiapkan absensi dan persiapan lainnya. Pembukaan acara dimulai dengan sambutan dari Ketua Grup Senam RSJ Gondo Amino Kota Semarang. Sebelum acara dimulai warga datang langsung melakukan pemeriksaan tekanan darah serta pembagian masker oleh tim pengabdian masyarakat STIKES Kesdam IV/ Diponegoro. Masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi diberikan edukasi untuk mengontrol makanan dan dianjurkan melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke klinik atau nakes terdekat. Masyarakat yang memiliki tekanan

darah normal dilakukan assesment Fisioterapi serta penentuan intervensi yang akan diberikan. Setelah dilakukan assesment Fisioterapi mayoritas masyarakat mengeluhkan nyeri pada lutut dan bahu. Latihan keseimbangan diberikan kepada masyarakat yang mengeluhkan nyeri lutut dan bahu. Pada saat dilakukan assesment fisioterapi diketahui kondisi masyarakat mengarah kepada Osteoarthritis, hal ini juga didukung dengan ada beberapa masyarakat yang telah melakukan pemeriksaan ke Rumah sakit dan terdiagnosa Osteoarthritis. Selanjutnya kepada mayoritas masyarakat yang mengeluhkan nyeri bahu diberikan infrared dan terapi latihan agar mengurangi spasme atau kekakuan pada otot bahu. Pengabdian masyarakat berlangsung selama 4 jam dengan jumlah peserta 56 orang. Pengabdian masyarakat dimulai dari pendaftaran, pemeriksaan tekanan darah, assesment fisioterapi dan dilanjutkan dengan pemberian intervensi Fisioterapi serta terapi latihan yang dapat mengurangi terjadinya nyeri. Adanya penurunan intensitas nyeri dapat meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Fisioterapi memberikan terapi latihan kepada Masyarakat sesuai dengan kondisi yang dialami dan masyarakat ikut mempraktikkan gerakan serta fisioterapi mengarahkan jika ada gerakan yang kurang tepat dalam melakukan latihan. Pada pengkajian atau survey awal wawancara yang dilakukan kepada perwakilan warga setempat, warga menyatakan belum pernah mendapatkan informasi berkaitan dengan Pelayanan Fisioterapi. Terkait dengan masalah kesehatan dan kegiatan pengabdian ini, warga sangat antusias karena mendapatkan pengetahuan baru. Pada saat melakukan pemeriksaan Tekanan darah didapatkan masyarakat memiliki tekanan darah tinggi (Hipertensi) sebanyak 8 orang dengan usia 40-65 tahun dan sebanyak 48 orang memiliki nilai tekanan darah normal. Kegiatan berikut adalah pemeriksaan kesehatan, pemberian intervensi fisioterapi, serta motivasi kepada masyarakat untuk senantiasa semangat menjaga posisi gerakan saat melakukan aktifitas rumah tangga maupun dalam bekerja, melakukan latihan-latihan yang sudah diberikan oleh fisioterapi serta menghindari gerakan atau kondisi yang dapat memperparah kondisi tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat masyarakat RSJ Gondo Amino Kota Semarang melalui Senam Lansia dilanjutkan dengan pemberian tindakan Fisioterapi berupa intervensi Fisioterapi pengukuran risiko jatuh yang optimal sangat dirasakan sekali manfaatnya oleh lansia yang mengalami keseimbangan yang buruk di kota Semarang. Hendaknya kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melakukan kerjasama dengan Puskesmas atau Posyandu-Posyandu yang ada dilingkungan sekitar. Saran sebaiknya giat ini dapat dilakukan

dan dapat menjadi program rutin dengan materi atau giat yang lainnya. Agar terwujud masyarakat yang sehat dan tanggap akan hal baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, A. 2016. "Sosialisasi Nilai Peduli Sosial dalam Kehidupan Bermasyarakat menggunakan Strategi Physical Self Assesment kombinasi Answer Gallery pada Karang Taruna Desa Pakis Kelurahan Boto Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten Tahun 2016 Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Cheng. 2010. "Tehnik Stretching Pada Otot yang Mengalami Kontraktur". Hongkong.
- Djohan A., Hasnia A., Arisandy A. 2014. *Tes Spesifik Muskuloskeletal Disorder*. Makasar: Physio Care Publishing.
- Freivalds, Andris. 2004. *Biomechanics of The Upper Limbs "Mechanics, Modeling, and Musculoskeletal Injuries"*. CRC Press: United States.
- Johanes. 2017. Sinar Infra Merah juga dikenal dengan nama Sinar Infra Red, Sumber; Hand Book Sumber Fisis Poltekes Surakarta Jurusan Fisioterapi, Diakses tanggal 14 Januari 2023, pukul 15.00, dari <http://www.baroqahstore.com/blog/tanaman-kesehatan/sinar-infra-merah-infra-red>.
- Lembaran Negara Republik UUD RI. 2009. *Kesehatan. Keputusan RI*
- Ojoawo, Adesola, Olaogun, M. O. B. 2015. Effect of continuous short wave diathermy and infra red ray in management low back pain. Publishing Physio