

Pemeliharaan Kesehatan Masyarakat Kelompok Lansia Melalui Kegiatan Terapi Modalitas Lansia

Roly Marwan Mathuridy^{1*}, Meti Agustini²

^{1,2} Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
email: polymarwan@umbjma.ac.id

Abstrak: Perubahan-perubahan yang dialami lansia dalam proses menua seperti perubahan pada fisik, psikologis, spiritual, dan psikososial menyebabkan lansia mudah mengalami stres. Melalui program terapi modalitas senam lansia yang diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan diharapkan dapat menciptakan lanjut usia yang sehat, aktif dan produktif. Tujuan dari terapi modalitas senam lansia yang diterapkan yaitu untuk meningkatkan komponen kebugaran kardio-respirasi, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan dan komposisi badan seimbang. Terapi modalitas akan dilaksanakan melalui zoom dengan demonstrasi gerakan terapi melalui video senam lansia dan lansia akan melakukan gerakan terapi bersama pendamping dirumahnya masing-masing.

Kata Kunci: *Lansia, Proses Menua, Terapi Modalitas Lansia, Kebugaran*

1. PENDAHULUAN

Jumlah penduduk lansia di Indonesia berada di nomor empat terbesar di dunia setelah China, India, dan Amerika. Jumlah lansia besar namun tetaplah menjadi kaum minoritas di lingkungannya karena akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan. Selain itu faktor yang menyebabkan lansia sebagai kaum minoritas adalah usia lanjut yang merupakan periode kemunduran, terjadinya perubahan fisik, dan kurangnya adaptasi lansia yang buruk pada lingkungannya (Azizah, 2011).

Proses menua akan terjadi perubahan-perubahan baik anatomis, biologis, fisiologis maupun psikologis. Gejala-gejala kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, mulai beruban, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan mulai lamban dan kurang lincah masalah tersebut akan berpotensi pada masalah kesehatan baik secara umum maupun kesehatan jiwa. Adanya perubahan-perubahan yang dialami lansia, seperti perubahan pada fisik, psikologis, spiritual, dan psikososial menyebabkan lansia mudah mengalami stres (Azizah, 2011).

Senam lansia juga merupakan salah satu program kegiatan yang diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan dalam rangka menciptakan lanjut usia yang sehat, aktif dan produktif (kemenkes, RI 2016). Manfaat gerakan-gerakan dalam senam lansia yang diterapkan dapat meningkatkan komponen kebugaran kardio-respirasi, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan dan komposisi badan seimbang (Hardianti, 2013).

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Pada lanjut usia kekuatan mesin pompa jantung berkurang, berbagai pembulih darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan dengan latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah bisa kembali lancar. Jika dilakukan secara teratur akan memberikan dampak yang baik bagi lanjut usia terhadap tekanan darahnya (Maryam, 2012).

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilakukan dengan sistem jemput bola di wilayah kerja puskesmas Sungai Bilu Banjarmasin. Lansia yang datang ke puskesmas diminta untuk menirukan gerakan terapi modalitas. Sedangkan bagi lansia yang tidak datang ke puskesmas akan didatangi oleh pendamping lansia kerumah dan melakukan terapi modalitas lansia bersama. Pelaksanaannya pemutaran video senam lansia, pengukur tekanan darah dengan menggunakan media zoom metting dan pendampingan.

Terapi modalitas yang diberikan kepada partisipan memiliki karakteristik gerakan yang bersifat dinamis, progresif dengan waktu pelaksanaan 15-30 menit. Gerakan yang dilakukan yaitu:

1. Peregangan leher
2. Gerakan mengangkat lengan
3. Peregangan pinggang
4. Berdiri dengan satu kaki
5. Jinjit

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Rutin dalam melakukan aktifitas fisik pada lansia akan membawa banyak manfaat diantara nya adalah meningkatnya kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lidia, dkk pada tahun 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik (senam lansia) yang dilakukan secara teratur dengan durasi 2 x seminggu dapat berpengaruh terhadap peningkatan intensitas tidur lansia.

senam lansia dapat memiliki beberapa manfaat yaitu : manfaat pada fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, pernafasan, dan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Manfaat pada psikologis dapat memperbaiki kualitas tidur, penurunan

tingkat insomnia, penurunan tingkat depresi, penurunan tingkat stres, dan manajemen nyeri. Manfaat sosial dan lingkungan dapat memperbaiki kualitas tidur, penurunan tingkat insomnia, penurunan tingkat depresi, penurunan tingkat stres, dan manajemen nyeri. Manfaat sosial dan lingkungan.

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan terapi modalitas lansia berjalan lancar dan sesuai harapan. Semua partisipan antusias dalam mengikuti kegiatan. Selain terapi modalitas, juga dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi mengenai gaya hidup sehat pada lansia.

Pentingnya lansia memiliki kemandirian terutama dalam aspek fisik, maka perlu diberdayakan fisiknya dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani. Kondisi kebugaran pada lansia adalah salah satu indikator yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat kesehatan pada lansia. Senam lansia dapat meningkatkan kelenturan dan kebugaran fisik karena dapat membantu untuk menghilangkan radikal bebas yang berada di dalam tubuh sehingga menyebabkan lansia dapat melakukan aktivitas fisik dan kinerja sehari-hari.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Sungai Bilu Banjarmasin, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Serta seluruh responden yang telah berpartisipasi aktif.

7. REFERENSI

Azizah, L. M. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta : Graha Ilmu

- Anshori, A.D. (2016). Pengaruh Senam Tera Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. Vol 2 : 1-7
- Handayani, Sri. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. Jurnal BIMIKI: Vol 8 No 2
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2016)
- Lidia G, Kolo Pou, dkk. (2019). Pengaruh Latihan Fisik (Senam Lansia) Terhadap Intensitas Tidur Lansia Di Upt. Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Di Kupang. Chmk Nursing Scientific Journal: Vol 3
- Maryam,S. (2012). Mengenal Usia Lanjut Perawatannya. Jakarta : Salemba Medika
- Nuraeni, Riri, dkk. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran Fisik Pada Lansia Berdasar Atas Uji Jalan 6 Menit. Jurnal Integrasi Kesehatan dan Science: Vol 1 No 2
- Sartika, Andry, dkk. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. Journal of TeleNursing (JOTING):Vol 2 No 1.