



EDUKASI MANFAAT AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI KECAMATAN SUKARAMI PALEMBANG

Yudiansyah*

*Program Studi DIII Fisioterapi, IKesT Muhammadiyah Palembang

Email: yudiansyahyudiansyah@gmail.com

Abstrak

Aktivitas fisik memiliki manfaat yang besar terhadap fungsi tubuh para lansia, diantaranya adalah agar terhindar dari penyakit kardiovaskular, depresi hingga mencegah terjadinya cedera akibat terjatuh. Faktor tubuh yang sudah menurun membuat para lansia harus benar-benar memperhatikan dosis latihan dan jenis latihan yang dilakukan. Kegiatan ini memberikan edukasi terhadap para lansia dengan metode ceramah dan praktik secara langsung untuk melakukan aktivitas fisik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh Hasil kegiatan ini di temukan lansia dengan aktivitas fisik ringan 17 orang (55%), dan lansia dengan aktivitas fisik sedang 9 orang (30%) sedangkan lansia dengan aktivitas fisik berat 4 orang (15%).

Kata Kunci: Fisioterapi, Aktivitas Fisik, Lansia

EDUCATION OF THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE ELDERLY IN SUKARAMI DISTRICT PALEMBANG

Abstract

Physical activity has great benefits for the body functions of the elderly people. Among them are to avoid cardiovascular disease, hypertension, depression and prevent injury from falling. Factors that have decreased the body makes the elderly have to really pay attention to the dose of exercise and the type of exercise to perform. For this reason, this activity provides education for the elderly to carry out physical activities well in order to get the desired function. The results of this physical activity were found that the elderly with light physical activity 17 people (55%), and the elderly with moderate physical activity were 9 people (30%) while the elderly with heavy physical activity were 4 people (15%).

Keywords: *Physiotherapy, Physical Activity, Elderly*

PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Desai, Grossberg, & Sheth, 2004).

Lansia merupakan seseorang yang dikategorikan berusia 65 tahun atau lebih. Lansia merupakan fase dimana terjadinya penurunan fungsi sel-sel tubuh dan rentan terhadap penyakit (Desai et al., 2004; Fong, Mitchell, & Koh, 2015). Penurunan fungsi tubuh pada usia lanjut juga dijelaskan dalam Al-Qur'an yang berbunyi :

﴿ قُوَّ بَعْدَ مَنْ جَعَلَ ثُمَّ قُوَّ ضَعْفٍ بَعْدَ مَنْ جَعَلَ ثُمَّ ضَعْفٍ مِّنْ خَلَقَكُمْ فِي الذَّلَالَةِ وَ ضَعْفًا
يُرِ الْقَدِ الْعَلِيمِ ا هُوَ َّ ء يَشَأ مَا يَخْلُقُ ۚ شَيْئَةً

Artinya : “Allah-lah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) setelah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) setelah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang Dia kehendaki. Dan Dia Maha Mengetahui, Maha Kuasa” (Qs.Ar-Rum : 54).

Akibat terjadinya penurunan fungsi sel – sel tubuh maka muncul beberapa problem pada lansia diantaranya penyakit Parkinson, depresi, osteoarthritis berbagai persendian, diabetes, gangguan pendengaran, kesulitan dengan ingatan, perasaan tidak aman, demensia dan gangguan musculoskeletal (Cech & Martin, 2012a, 2012b; Zaleski et al., 2016). Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia yaitu terjadinya penurunan fungsi sel – sel tubuh, kurangnya bergerak, gangguan fisik, dan faktor lingkungan dapat menyebabkan lansia menjadi kurang bergerak. Penyebab yang paling sering adalah gangguan tulang, sendi dan otot, serta gangguan keseimbangan.

Prevalensi gangguan aktivitas fisik pada lansia menurut WHO Global Report, mencapai 30-50% dan 40%. Hal ini menunjukkan bahwa akan ada peningkatan permasalahan kesehatan lainnya yang akan ditimbulkan akibat kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia jika tidak ditangani secara serius.

MASALAH

Kurangnya aktivitas fisik (olahraga) pada para lansia akan menimbulkan penurunan berbagai fungsi system pada tubuh. Hal tersebut membuat lansia menjadi malas untuk bergerak sehingga muncul banyak permasalahan yang timbul seperti nyeri, insomnia, gangguan keseimbangan hingga dementia.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur 3-4 kali seminggu dengan durasi kurang lebih 30 menit dapat menjaga kebugaran dan menurunkan resiko jatuh hingga kematian. Selain itu, dapat untuk memperbaiki sirkulasi darah, peregangan otot, fleksibilitas sendi sehingga akan mengurangi nyeri. Fisioterapi menyarankan untuk para lansia yang akan melakukan aktifitas fisik wajib dengan kriteria FITT (frequency, intensity, time, type) agar terhindar dari cedera sehingga mendapatkan manfaat yang maksimal untuk kesehatan tubuh lansia. Aktivitas fisik jika dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kapasitas fisik sehingga lansia dapat terhindar

dari berbagai penyakit seperti, resiko jatuh, dementia, nyeri, kaku sendi, hingga gangguan musculoskeletal lainnya.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan melalui ceramah, praktik dan tanya jawab. Waktu pelaksanaan yaitu di bulan Oktober 2021. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat yang berada di Kecamatan Sukarami, Palembang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 30 lansia.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan program latihan dan aktivitas fisik berdasarkan CDC (Panza, Taylor, Thompson, White, & Pescatello, 2017; Zaleski et al., 2016). Ketentuan untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik yang kami sampaikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

Jenis	Waktu	Intensitas	Aktivitas Fisik
Pilihan 1	2 jam 30 menit	Moderat	Jalan Cepat
Pilihan 2	1 jam 15 menit	Berat	Jalan santai / lari
Pilihan 3	Campuran yang setara	Moderat - Berat	Aktivitas Aerobik

Selain hal tersebut di atas peserta di edukasi tentang bagaimana caranya untuk melakukan latihan penguatan otot-otot besar seperti tungkai, hip, back, perut, dada, bahu, dan lengan sebanyak 2 kali atau lebih dalam satu minggu.

Beberapa kegiatan yang pengabdi sarankan kepada peserta untuk dilakukan adalah sebagai berikut (Barnes & Schoenborn, 2012; Chodzko-Zajko et al., 2009; Riebe et al., 2015):

1. Aerobic Exercise

Ketentuan latihan Aerobic (Reed & Ones, 2006) adalah sebagai berikut:

Frekuensi: $\geq 5x$ / minggu untuk intensitas sedang atau $\geq 3x$ / minggu untuk intensitas kuat, aktivitas fisik atau kombinasi latihan intensitas sedang dan kuat 3-5 x / minggu.

Intensitas: Pada skala 0-10 untuk tingkat aktivitas fisik, 5-6 untuk intensitas sedang dan 7-8 untuk intensitas yang kuat.

Waktu: Untuk intensitas sedang, kumpulkan setidaknya 30 - 60 menit per hari hingga total 150 - 300 min / minggu, atau setidaknya 20-30 menit untuk intensitas yang lebih kuat hingga total 75-100 menit / minggu atau yang setara kombinasi intensitas sedang dan kuat. Jenis: Modalitas apa pun yang tidak menimbulkan stres ortopedi yang berlebihan - berjalan kaki adalah yang paling umum tipe kegiatan.

2. Muscle Strengthening/Endurance Exercise

Frekuensi: $\geq 2x$ / minggu, intensitas: intensitas sedang (60% -70% 1RM), intensitas (40% -50% 1RM) untuk permulaan. Jenis: Program latihan beban progresif atau senam angkat beban (melibatkan 8-10 latihan kelompok otot utama; ≥ 1 set masing-masing 10-15 pengulangan), panjat tangga, dan penguatan lainnya aktivitas yang menggunakan kelompok otot utama.

3. Flexibilitas Exercise:

Frekuensi: $\geq 2x$ / minggu, intensitas: lakukan peregangan hingga terasa sesak atau sedikit tidak nyaman, waktu: Tahan regangan selama 30-60 detik , jenis: Setiap aktivitas fisik yang menjaga atau meningkatkan kelenturan dengan menggunakan gerakan-gerakan lambat itu akhiri dalam peregangan berkelanjutan untuk setiap kelompok otot menggunakan peregangan statis, bukan gerakan cepat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan, menari, mengasuh cucu, dan lain sebagainya. Aktivitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan lansia sebaiknya memenuhi kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*). Frekuensi adalah seberapa sering aktivitas dilakukan, berapa hari dalam satu minggu. Intensitas adalah seberapa keras suatu aktivitas dilakukan. Biasanya diklasifikasikan menjadi intensitas ringan, sedang, berat. Waktu mengacu pada durasi, seberapa lama suatu aktivitas dilakukan dalam satu pertemuan, sedangkan jenis aktivitas adalah jenis-jenis aktivitas yang dilakukan. Survey awal yang dilakukan di Jl. Naskah, Komplek Bukit Naskah Indah KM. 7 kecamatan Sukarami, Palembang terdapat 67 orang lansia. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan Edukasi Manfaat Aktivitas Fisik pada Lansia di Kecamatan Sukarami, Palembang.

Setelah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini pemahaman para peserta tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik meningkat. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil kegiatan dimana terdapat peningkatan aktivitas fisik. Gambaran aktivitas fisik pada lansia di kecamatan Sukarami, Palembang di temukan lansia dengan aktivitas ringan 17 orang (55%), dan lansia dengan aktivitas sedang 9 orang (30%) sedangkan lansia dengan aktivitas berat 4 orang(15%). Kesimpulan pada penelitian ini bahwa Tingkat aktivitas fisik pada lansia di Kecamatan Sukarami, Palembang ialah ringan sebanyak 17 rasponden (55%).



Gambar 1.
Pemberian Arahan Kepada para Peserta



Gambar 2.
Anggota Menyampaikan Materi



Gambar 3.

Sesi Tanya Jawab dengan Peserta

KESIMPULAN

Peserta yang mengikuti kegiatan pengabmas ini rata-rata memiliki aktivitas fisik ringan (55%). Setelah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan pada seluruh peserta terhadap pentingnya melakukan aktivitas fisik terhadap kebugaran dan kesehatan para peserta.

Fisioterapi menyarankan untuk para lansia yang akan melakukan aktifitas fisik wajib dengan kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*) agar terhindar dari cedera sehingga mendapatkan manfaat yang maksimal untuk kesehatan tubuh lansia. Karena dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan kapasitas fisik sehingga lansia dapat terhindar dari berbagai penyakit seperti, resiko jatuh, dementia, nyeri, kaku sendi, hingga gangguan musculoskeletal lainnya. Kegiatan yang disampaikan oleh pengabdi ini dapat dilakukan secara bertahap agar fisik mengalami adaptasi dengan perubahan aktivitas yang dilakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini mendapatkan dukungan dana hibah pengabdian masyarakat dari IKesT Muhammadiyah Palembang, untuk itu penulis mengucapkan banyak terimakasih atas dana yang telah diberikan. Selain itu, penulis juga ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh team yang telah membantu serta memfasilitasi kegiatan ini serta para peserta yang telah bersedia mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Barnes, P. M., & Schoenborn, C. A. (2012). Trends in adults receiving a recommendation for exercise or other physical activity from a physician or other health professional. *NCHS Data Brief*(86), 1-8.
- Cech, D. J., & Martin, S. T. (2012a). Chapter 5 - Evaluation of Function, Activity, and Participation. In D. J. C. T. Martin (Ed.), *Functional Movement Development Across the Life Span (Third Edition)* (pp. 88-104). Saint Louis: W.B. Saunders.
- Cech, D. J., & Martin, S. T. (2012b). Chapter 6 - Skeletal System Changes. In D. J. C. T. Martin (Ed.), *Functional Movement Development Across the Life Span (Third Edition)* (pp. 105-128). Saint Louis: W.B. Saunders.
- Cech, D. J., & Martin, S. T. (2012c). Chapter 7 - Muscle System Changes. In D. J. C. T. Martin (Ed.), *Functional Movement Development Across the Life Span (Third Edition)* (pp. 129-150). Saint Louis: W.B. Saunders.



- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc*, 41(7), 1510-1530. doi:10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c
- Desai, A. K., Grossberg, G. T., & Sheth, D. N. (2004). Activities of daily living in patients with dementia: clinical relevance, methods of assessment and effects of treatment. *CNS Drugs*, 18(13), 853-875. doi:10.2165/00023210-200418130-00003
- Fong, J. H., Mitchell, O. S., & Koh, B. S. (2015). Disaggregating activities of daily living limitations for predicting nursing home admission. *Health Serv Res*, 50(2), 560-578. doi:10.1111/1475-6773.12235
- Panza, G., Taylor, B., Thompson, P., White, C., & Pescatello, L. (2017). Physical activity intensity and subjective well-being in healthy adults. *Journal of Health Psychology*, 24, 135910531769158. doi:10.1177/1359105317691589
- Reed, J., & Ones, D. (2006). The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 477-514. doi:10.1016/j.psychsport.2005.11.003
- Riebe, D., Franklin, B. A., Thompson, P. D., Garber, C. E., Whitfield, G. P., Magal, M., & Pescatello, L. S. (2015). Updating ACSM's Recommendations for Exercise Preparticipation Health Screening. *Med Sci Sports Exerc*, 47(11), 2473-2479. doi:10.1249/mss.0000000000000664
- Zaleski, A. L., Taylor, B. A., Panza, G. A., Wu, Y., Pescatello, L. S., Thompson, P. D., & Fernandez, A. B. (2016). Coming of Age: Considerations in the Prescription of Exercise for Older Adults. *Methodist DeBakey cardiovascular journal*, 12(2), 98-104. doi:10.14797/mdcj-12-2-98