

Pelatihan Aktivitas Fisik dan Latihan Fisik pada Lansia Berbasis Video Edukasi

Riskah Nur'amalia^{*1}, Rabia², Riswana³, Zein Mauludil Adhim⁴, Hebat Mahaputra⁵

Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

*e-mail: riskanuramalia75@gmail.com

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
06.02.2022	21.02.2022	29.02.2022	03.03.2022

Abstract: The number of elderly people continues to increase rapidly, especially in Indonesia. It is important to maintain fitness in old age by doing physical activity and exercise because physical activity is one of the important factors in increasing the physical capacity and functional ability of the elderly. Therefore, this community service aims to share knowledge and transfer knowledge regarding education and training in physical activity as well as appropriate training for the elderly, elderly families, and cadres at Batara Hati Mulia Foundation. This activity was held on 7th November 2021 at Batara Hati Mulia Foundation, Gowa Regency, South Sulawesi with 22 elderly participants. This counseling has been well conducted, all participants were active in discussions and QnA sessions both during material presentation and practice. The results indicate that this training can increase the knowledge of the elderly regarding the importance of doing physical activity and regular physical exercise.

Keywords: Physical Activity, Physical Exercise, Elderly.

Abstrak: Jumlah penduduk dengan usia lanjut terus mengalami peningkatan yang pesat khususnya di Indonesia. Penting untuk tetap menjaga kebugaran di usia tua dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan karena aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional lansia. Oleh karena itu, Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk berbagi pengetahuan dan transfer knowledge mengenai edukasi dan pelatihan aktivitas fisik serta Latihan yang tepat bagi lansia, keluarga lansia, serta kader di Posbindu Lansia Batara Hati Mulia, Kab. Gowa. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 7 November 2021 di Yayasan Batara Hati Mulia Kab. Gowa Sulawesi Selatan dengan jumlah peserta 22 orang lansia. Penyuluhan ini berjalan dengan lancar, semua peserta aktif dalam diskusi dan tanya jawab baik saat pemberian materi ataupun praktik. Hasil menyatakan bahwa pelatihan ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia terkait pentingnya melakukan aktivitas fisik dan Latihan fisik yang rutin.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Latihan Fisik, Lansia

1. PENDAHULUAN

Tingginya populasi lansia di Indonesia mendorong perlunya upaya dalam mewujudkan lansia yang sehat dan mandiri. Populasi penduduk Indonesia merupakan populasi terbanyak keempat sesudah China, India dan Amerika Serikat (Kiik, Sahar dan Permatasari, 2018). Semakin banyaknya jumlah penduduk di Indonesia maka semakin tinggi usia harapan hidup, meningkatnya usia harapan hidup menyebabkan jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia setiap tahunnya mengalami peningkatan. Lansia adalah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun. Populasi lansia yang berada diseluruh dunia mencapai tiga kali lipat dari lansia pada tahun 1980 (United Nations, 2019). Di Indonesia sendiri pada 2017 ke tahun 2018 terjadi peningkatan jumlah lansia, data dari Badan Pusat Statistik pada tahun 2017 menunjukkan bahwa jumlah lansia sekitar 8,79% atau 23,4 juta jiwa dan di tahun 2018 sekitar 9,27% atau 24,49 juta jiwa lansia dari seluruh lansia di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2018). Jika peningkatan populasi lansia ini diimbangi dengan kemampuan lansia tersebut untuk mandiri, berkualitas dan tidak menjadi beban masyarakat, maka secara tidak langsung *ageing population* akan memberikan pengaruh positif terhadap pembangunan nasional (Maylasari *et al.*, 2019).

Dengan adanya peningkatan populasi lansia yang terus menerus, penuaan yang sehat (*healthy aging*) perlu dioptimalkan untuk menunjang kesehatan dan kemandirian populasi ini. Pemeliharaan kualitas hidup dan penurunan beban masalah kesehatan akibat penuaan merupakan inti dari *healthy aging* (Eckstrom *et al.*, 2020). Pada penuaan, terjadi sejumlah penurunan fungsi tubuh seperti penurunan fleksibilitas, penurunan elastisitas otot, serta penurunan kekuatan otot (Sulaiman dan Anggriani, 2018). Penurunan fungsi ini diamati tidak hanya pada satu sistem tubuh, melainkan pada beberapa sistem tubuh. Hal ini berdampak pada timbulnya berbagai penyakit dan masalah kesehatan

lainnya. Aktivitas fisik dan latihan fisik merupakan strategi utama yang dapat berperan dalam mencegah dan memperlambat penurunan fungsi yang diakibatkan oleh penuaan (Eckstrom *et al.*, 2020; Lin *et al.*, 2020). Aktivitas fisik yang teratur pada lansia terbukti memiliki keterkaitan dengan peningkatan kemandirian fungsional, stamina, kekuatan otot, kesehatan tulang dan sendi serta perbaikan pada tekanan darah. Beberapa manfaat lain dari aktivitas fisik adalah meliputi penurunan resiko jatuh dan fraktur, kejadian penyakit kardiovaskuler, nyeri, gejala depresi dan kecemasan serta memelihara fungsi kognitif (Maula *et al.*, 2019).

Persoalan yang kemudian dihadapi adalah sebagian besar lansia malah mengurangi aktivitas fisiknya karena mereka merasa aktivitas fisik seperti olahraga tidak cocok dengan gaya hidup mereka, meskipun ada diantara mereka sadar akan manfaatnya (Sauliyusta, M., & Rekawati, E., 2016). Selain itu, pandemi COVID-19 yang menyebabkan lockdown mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup termasuk pola aktivitas fisik. Penurunan aktivitas fisik akibat pembatasan sosial berskala besar diamati pada seluruh populasi usia (Knell *et al.*, 2020). Bahkan, penurunan aktivitas fisik dalam kurun waktu yang singkat (1-4 minggu) berkaitan dengan dampak negatif terhadap fungsi kardiovaskuler dan peningkatan faktor resiko penyakit kardiovaskuler (Bu *et al.*, 2021). Dengan demikian, dampak yang ditimbulkan dari penurunan aktivitas fisik pada masa pandemi ini tentunya akan menimbulkan percepatan penurunan fungsi pada lansia.

Berdasarkan data kesehatan lansia pada Posbindu Lansia Batara Hati Mulia diperoleh bahwa lebih dari 50% tingkat aktivitas fisik lansia masih dalam kategori sedang ke rendah, terdapat 34% lansia yang memiliki tingkat kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas fisik kategori rendah, serta kapasitas kardiorespirasi 66% dari total lansia berada dalam kategori sangat rendah. Berdasarkan analisis situasi di atas, dapat dirumuskan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah masalah aktivitas fisik lansia masih dalam kategori sedang ke rendah yang berdampak pada kapasitas kardiorespirasi lansia yang rendah; kurangnya pengetahuan lansia tentang aktivitas fisik dan latihan yang tepat yang dapat mereka lakukan khususnya di masa pandemi; kepercayaan diri lansia untuk beraktivitas fisik masih dalam kategori kurang; belum maksimalnya partisipasi kader dalam mengimbau lansia untuk beraktivitas fisik dan melakukan latihan yang tepat; serta belum pernah dilakukan pemberian edukasi dan pelatihan tentang manfaat aktivitas fisik dan Latihan yang tepat dalam rangka menjaga dan meningkatkan komponen kebugaran lansia. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan adanya pendampingan dan pelatihan berupa edukasi dan pelatihan kepada lansia serta pendamping lansia (keluarga, kader, dan petugas) di posbindu terkait pentingnya aktivitas fisik serta latihan yang tepat dalam rangka menjaga dan meningkatkan komponen kebugaran lansia.

2. METODE

a. Tempat dan Waktu Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 7 November 2021 bertempat di Yayasan Batara Hati Mulia, Kab. Gowa, Sulawesi Selatan.

b. Peserta

Peserta kegiatan pengabdian ini adalah lansia, pendamping lansia, kader Yayasan dengan melaksanakan prosedur kesehatan yang ketat, memakai masker, dan menjaga jarak.

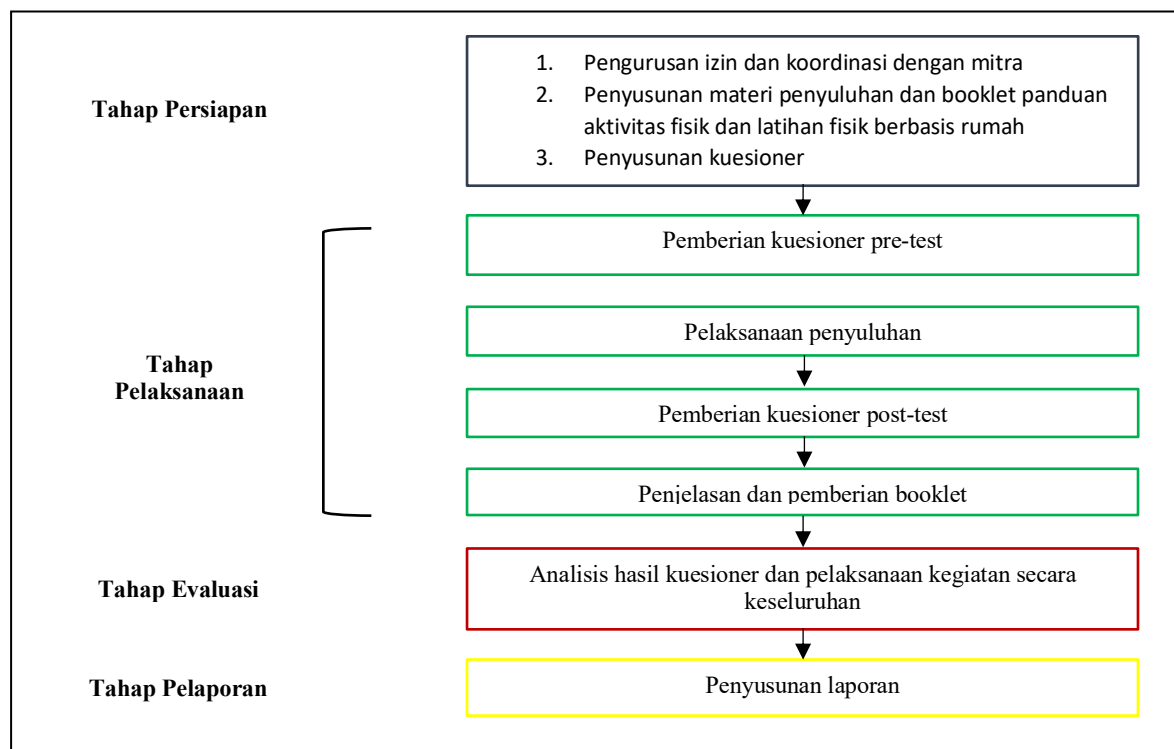
c. Tahapan Kegiatan Pengabdian

- 1) Tahap persiapan merupakan proses persiapan program yang diawali dengan pengurusan izin, advokasi serta koordinasi dengan mitra. Dalam tahap ini juga dilakukan pendekatan awal kepada mitra sekaligus sebagai studi awal sebelum program pengabdian dilaksanakan. Selain itu, dilakukan penyusunan materi penyuluhan dan instrument yang akan digunakan untuk pengukuran ketercapaian sasaran penyuluhan. Selanjutnya, penyusunan *booklet* panduan aktivitas fisik dan latihan fisik berbasis rumah untuk lansia juga dilaksanakan di tahap ini.
- 2) Tahap penyuluhan mencakup pemberian program edukasi oleh tim pengabdian kepada lansia mengenai manfaat dan cara melakukan aktivitas fisik dan latihan fisik pada lansia. Sebelum dilaksanakan penyuluhan, dilakukan *pre-test* terhadap peserta penyuluhan. Metode penyampaian materi dilakukan secara interaktif dan partisipatif dengan menggunakan

berbagai media audio visual yang menarik. Setelah pelaksanaan penyuluhan, dilaksanakan *post-test* untuk menilai tercapainya peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan. *Booklet* panduan aktivitas fisik dan latihan fisik berbasis rumah untuk lansia dibagikan kepada peserta penyuluhan di akhir kegiatan.

- 3) Tahap Evaluasi Keberhasilan Program merupakan tahap dimana tim pengabdian akan melakukan penilaian terhadap indikator capaian atas solusi permasalahan yang dialami mitra. Selanjutnya, hasil evaluasi akan disampaikan dan didiskusikan dengan mitra. Keberlanjutan program juga akan didiskusikan dalam tahap ini.
- 4) Tahap pelaporan ini akan mencakup penyusunan laporan akhir sebagai pertanggungjawaban pelaksanaan program pengabdian.

Adapun ringkasan kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada **Error! Reference source not found..** Detail kegiatan dijelaskan dalam deskripsi di bawah ini.



Gambar 1. Tahap Kegiatan Pengabdian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu kegiatan rutin yang dilakukan dosen setiap semester dengan mengangkat topik sesuai dengan bidang keilmuan masing-masing dosen dan permasalahan yang sedang dihadapi masyarakat. Kegiatan yang dilakukan yaitu berupa penyuluhan secara langsung kepada lansia, pendamping lansia, kader di Yayasan Batara Hati Mulia, Kab. Gowa, Sulawesi Selatan tentang aktivitas fisik dan Latihan fisik yang tepat untuk lansia pada tanggal 7 November 2021. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan mengenai aktivitas fisik dan Latihan fisik yang tepat untuk lansia, kemudian mempraktikkan cara melakukan aktivitas fisik dan Latihan fisik yang tepat dengan dosis Latihan 1 bulan kedepan. Sebelum dan setelah pelatihan dilakukan, lansia diberikan kuesioner untuk menilai pengetahuan lansia terkait aktivitas fisik dan Latihan fisik yang tepat sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa, khususnya mahasiswa dari Program Studi S1 dan Profesi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, sehingga manfaat yang diberikan bukan hanya bagi masyarakat melainkan juga bagi mahasiswa dalam meningkatkan pengalaman dalam berkomunikasi dengan masyarakat.

Aktivitas fisik adalah salah satu komponen yang berpengaruh pada kebugaran dimana aktivitas fisik menurut WHO adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh rangka otot yang membutuhkan

pengeluaran energi. Aktivitas fisik juga dapat diartikan gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga, energi; seperti membersihkan rumah, mencuci, menyetrika, memasak, berkebun, naik dan turun tangga, dan lain-lain (Bestari, 2019). Latihan fisik merupakan bagian dari aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan melibatkan pergerakan komponen tubuh secara berulang. Kedua kegiatan tersebut bermanfaat bagi lansia khususnya di masa pandemi ini agar terbentuk suatu pola pikir dan perubahan pola perilaku yang awalnya kurang aktif menjadi individu lansia yang aktif bergerak sebagai salah satu strategi efektif dalam mewujudkan lansia Indonesia yang sehat dan mandiri.

Target yang diharapkan dari kegiatan ini adalah terlaksananya kegiatan dan peserta mengetahui aktivitas fisik dan latihan yang tepat untuk lansia sehingga terjadi transfer ilmu pengetahuan dan praktik, serta perubahan pola perilaku individu lansia guna meningkatkan kapasitas dan kualitas hidup lansia. **Error! Reference source not found.** menunjukkan lokasi kegiatan dan jalannya kegiatan penyuluhan.

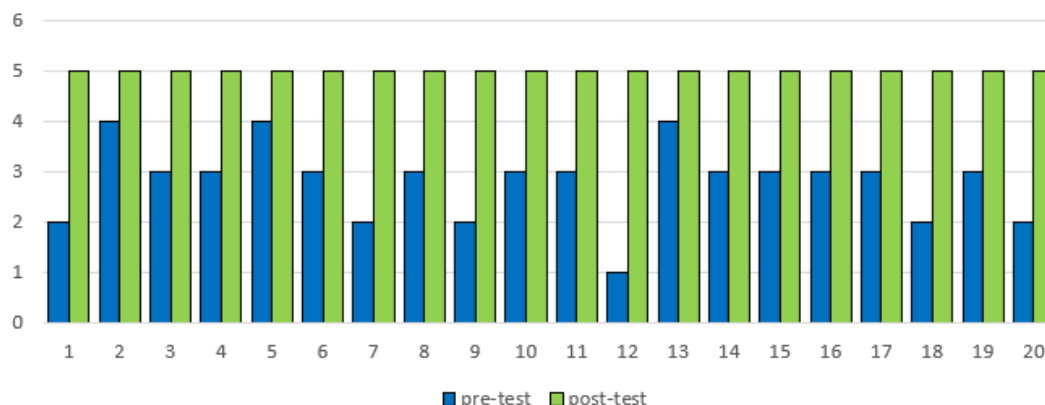


Gambar 2. (a) Pelaksanaan penyuluhan (b) Praktik aktivitas dan Latihan fisik lansia

Hasil pengabdian terdiri dari hasil secara kuantitatif maupun kualitatif. Karakteristik peserta pengabdian digambarkan dalam Tabel 1. Hasil capaian dari penyuluhan yang diberikan dinilai dengan pemberian kuesioner pre dan post-test. Kuesioner yang diberikan menilai tentang pengetahuan peserta pengabdian mengenai aktivitas fisik, jenis aktivitas fisik beserta tingkatannya serta aktivitas fisik yang tepat untuk lansia. Perubahan tingkat pengetahuan peserta pengabdian dapat dilihat pada Gambar 2.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

Variabel	
Jenis Kelamin, N (%)	
Laki-laki	4 (20)
Perempuan	16 (80)
Usia, tahun (rerata)	63
Sistole, mmHg (rerata)	130
Diastole, mmHg (rerata)	89
Denyut nadi, kali/menit (rerata)	79
Saturasi Oksigen, % (rerata)	97



Gambar 2. Tingkat pengetahuan terkait aktivitas fisik dan Latihan fisik yang tepat untuk lansia yang diuji pada sebelum dan setelah kegiatan pengabdian.

Berdasarkan Gambar 2 di atas dapat dilihat bahwa penyuluhan dan pemberian edukasi kepada masyarakat khususnya lansia sangat diperlukan dalam rangka peningkatan pengetahuan masyarakat yang dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan terkait aktivitas fisik dan Latihan fisik pada lansia. Hal ini tampak dari adanya perbedaan nilai antara tingkat pengetahuan lansia terhadap aktivitas fisik dan Latihan fisik antara sebelum dan setelah pemberian edukasi dan praktik Latihan fisik yang tepat untuk lansia. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Alisson Padilha de Lima dkk (2019) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mengenai aktivitas fisik berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik individu (Padilha De Lima *et al.*, 2019). Dengan adanya peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik serta rekomendasi aktivitas fisik untuk lansia, diharapkan adanya peningkatan tingkat aktivitas fisik pada lansia. Namun, dalam studi lain yang dilakukan oleh C. Cheung dkk (2020) melaporkan bahwa pengetahuan mengenai panduan aktivitas fisik pada lansia tidak cukup untuk meningkatkan aktivitas fisik pada lansia. Edukasi mengenai strategi untuk peningkatan motivasi dan mengatasi penghalang untuk beraktivitas fisik juga perlu diberikan untuk meningkatkan aktivitas fisik lansia (Cheung *et al.*, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Silva *et al.*, 2018, lansia yang melakukan olahraga teratur, membersihkan rumah dan melakukan senam fisik memiliki kualitas tidur yang baik karena dengan beraktivitas akan membuat serangkaian otot berkontraksi dan relaksasi secara fisik, sehingga merangsang respons relaksasi baik fisik maupun pikiran, sehingga dapat menimbulkan gelombang otak menurun dan membuat lansia merasa lebih tenang dan rileks. Di lain pihak, dengan tetap melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari – hari dapat membuat keseimbangan tubuh meningkat, kekuatan otot meningkat, dan memperkuat sendi sehingga membuat lansia dapat terhindar dari risiko jatuh (Nurkuncoro, 2015). Sejalan dengannya, semakin tinggi aktivitas fungsional atau aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia maka semakin rendah risiko jatuh yang dimiliki (Mulyorini dan Subekti, 2014).

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu penyuluhan terbukti meningkatkan pengetahuan lansia tentang aktivitas fisik dan latihan fisik yang tepat. terhadap aktivitas fisik dan latihan fisik antara sebelum dan setelah pemberian edukasi dan praktik Latihan fisik yang tepat untuk lansia. Adapun dengan adanya pengabdian masyarakat ini, lansia diharapkan dapat menerapkan aktivitas dan Latihan fisik yang diresepkan secara rutin khususnya di masa pandemi ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Yayasan Batara Hati Mulia Kab. Gowa sebagai mitra yang sudah membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih

kepada Program Studi S1 Fisioterapi yang telah memberi dukungan financial terhadap pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik (2018) *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018*. Badan Pusat Statistik.
- Bestari, G. A. (2019) *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap tingkat Vo2Maks Pada Lansia Di Posyandu Lansia Pandanwangi Kota Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Bu, F. *et al.* (2021) "Longitudinal changes in physical activity during and after the first national lockdown due to the COVID-19 pandemic in England," *Scientific Reports*. Nature Publishing Group UK, 11(1), hal. 1–10. doi: 10.1038/s41598-021-97065-1.
- Cheung, C. *et al.* (2020) "Knowledge of Physical Activity Guidelines and Its Association with Physical Activity and Physical Function in Older Adults," *Activities, Adaptation and Aging*. Routledge, 44(2), hal. 106–118. doi: 10.1080/01924788.2019.1591152.
- Eckstrom, E. *et al.* (2020) "Physical Activity and Healthy Aging," *Clinics in Geriatric Medicine*. Elsevier Inc, 36(4), hal. 671–683. doi: 10.1016/j.cger.2020.06.009.
- Kiik, S. M., Sahar, J. dan Permatasari, H. (2018) "Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan," *Jurnal Keperawatan Indonesia*. Universitas Indonesia, Directorate of Research and Public Service, 21(2), hal. 109–116. doi: 10.7454/JKI.V21I2.584.
- Knell, G. *et al.* (2020) "Health behavior changes during covid-19 pandemic and subsequent 'stay-at-home' orders," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), hal. 1–16. doi: 10.3390/ijerph17176268.
- Lin, Y. H. *et al.* (2020) "Physical activity and successful aging among middle-aged and older adults: A systematic review and meta-analysis of cohort studies," *Aging*, 12(9), hal. 7704–7716. doi: 10.18632/aging.103057.
- Maula, A. *et al.* (2019) "Use it or lose it: A qualitative study of the maintenance of physical activity in older adults," *BMC Geriatrics*, 19(1). doi: 10.1186/s12877-019-1366-x.
- Maylasari, I. *et al.* (2019) *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Mulyorini, N. I. dan Subekti, H. (2014) *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Desa Margoagung Seyegan Sleman Yogyakarta*. Universitas Gadjah Mada.
- Nurkuncoro, I. D. (2015) "Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul," *Naskah Publikasi skripsi PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH YOGYAKARTA*, hal. 12. Tersedia pada: [:///D:/Work Here/Documents/SKRIPSI/JURNAL TERKAIT/PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN TERHADAP RESIKO JATUH LANSIA.pdf](#).
- Padilha De Lima, A. *et al.* (2019) "PHYSICAL ACTIVITY IS ASSOCIATED WITH KNOWLEDGE AND ATTITUDES TO DIABETES TYPE 2 IN ELDERLY," *Journal of Physical Education*. Universidade Estadual de Maringá, 30(1), hal. 3017. doi: 10.4025/JPHYSEDUC.V30I1.3017.
- Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(2), 71-77.
- Silva, R. Da, Yuliwar, R. dan Dewi, N. (2018) "Hubungan Antara Senam Tera dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Wanita Pada Kelompok Senam Tera di Stadion Gajayana Malang," *Nursing News Volume 3, Nomor 3, 2018, 3*, hal. 635–643.
- Sulaiman, S. T. dan Anggriani, A. (2018) "Efek Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia di Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu," *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 3(2), hal. 127–140.
- United Nations (2019) *World Population Ageing 2019 Highlights*.