



[Homepage Journal: https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS](https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS)

Efektifitas Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Laswani dengan Melakukan Senam

Effectiveness of Improving the Quality of Life of the Elderly in the Laswani District by Doing Exercises

Fauzan^{1*}, Hayati Palesa², Andi mariani³
1,2,3Universitas Tadulako

Corresponding Author: E-mail: sfauzan.akprddl@gmail.com

Artikel Pengabdian

Article History:

Received: 15 Nov, 2024

Revised: 21 Nov, 2024

Accepted: 27 Dec, 2024

Kata Kunci:

Kualitas Hidup;

Senam;

Lansia;

Efektifitas

Keywords:

Quality of Life;

Gymnastics;

Elderly;

Effectiveness

DOI: [10.56338/jks.v7i12.6459](https://doi.org/10.56338/jks.v7i12.6459)

ABSTRAK

Olahraga juga dapat menjadi salah satu alternatif atau pelengkap untuk terapi bagi lansia yang memiliki masalah kualitas hidup yang rendah. Menganalisis pengaruh senam lansia terhadap kualitas hidup lansia di Kelurahan Lasoani. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode quasi-experimental pendekatan pre dan post dengan kontrol. Subjek penelitian terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok control dan kelompok perlakuan (diberikan Latihan senam lansia). Sebelum diberikan perlakuan terhadap kedua kelompok dilakukan pre-test untuk mengukur kualitas hidup lansia. Senam lansia dilakukan selama 2 bulan secara rutin 2x dalam seminggu setiap hari Kamis dan Sabtu dengan durasi minimal 30 menit setiap senam dalam hal ini sudah termasuk pemanasan dan pendinginan sampel pada penelitian ini 1:1, minimal masing-masing kelompok 30 lansia, kelompok perlakuan yang berada di RW 007 dan kelompok kontrol 30 lansia yang berada di RW 001 kelurahan lasoani. sehingga total sampel keseluruhan adalah 60 lansia. Analisis data menggunakan alat pengolah data SPSS. Penelitian ini memiliki target luaran yang nantinya akan bermanfaat bagi pemerintah kota palu khususnya dinas kesehatan Kota Palu dan Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako. Target luaran penelitian ini dengan mempublikasikan hasil penelitian ini secara komprehensif pada jurnal internasional bereputasi dan luaran tambahan adalah hak kekayaan intelektual (HKI).

ABSTRACT

Exercise can also be an alternative or complement to therapy for elderly people who have low quality of life problems. Analyzing the influence of elderly exercise on the quality of life of the elderly in Lasoani Village. The type of research used is quantitative descriptive research with a quasi-experimental method, pre and post approach with control. The research subjects consisted of two groups, namely the control group and the treatment group (given elderly exercise training). Before being given treatment to the two groups, a pre-test was carried out to measure the quality of life of the elderly. Elderly exercise is carried out for 2 months regularly twice a week every Thursday and Saturday with a minimum duration of 30 minutes for each exercise, in this case it includes warming up and cooling down the sample in this study 1:1, a minimum of 30 elderly people in each group, the treatment group is were in RW 007 and the control group was 30 elderly people who were in RW 001, Lasoani sub-district. so the total sample is 60 elderly people. Data analysis using SPSS data processing tools. This research has an output target that will later be useful for the Palu city government, especially the Palu City health service and the Nursing Diploma Three Study Program, Faculty of Medicine, Tadulako University. The target output of this research is to publish the results of this research comprehensively in reputable international journals and additional outputs are intellectual property rights (IPR).

PENDAHULUAN

Proses penuaan pasti akan di alami setiap manusia, proses penuaan tentunya akan berdampak pada beberapa faktor dalam kehidupan sosial, ekonomi dan kesehatan, karena dengan bertambahnya usia tubuh juga akan mengalami kelemahan baik melalui faktor alamiah maupun penyakit yang akan di derita oleh manusia tersebut, tubuh mulai mengalami gangguan keseimbangan yang di sebabkan oleh kelemahan otot, dikarenakan oleh faktor alamiah yang mengakibatkan penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot, serta kecepatan dan waktu reaksi. Penurunan fungsi dan kekuatan otot akan mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh lansia maka akan meningkatkan resiko jatuh pada lansia. (Utami, 2017).

Menurut World Health Organization Quality of Life (WHOQOL), Kualitas hidup adalah kondisi fungsional lansia yang meliputi kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial lansia, dan kondisi lingkungan. Kualitas hidup dipengaruhi oleh tingkat kemandirian, kondisi fisik dan psikologis, aktifitas sosial, interaksi sosial dan fungsi keluarga. Pada umumnya lanjut usia mengalami keterbatasan, sehingga kualitas hidup pada lanjut usia mengalami penurunan. keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat sehingga memiliki peran yang sangat penting dalam perawatan lanjut usia untuk meningkatkan hidup lanjut usia (ismayadi 2016)

Populasi usia lanjut dalam perkembangannya selalu mengalami peningkatan. Proporsi penduduk lansia yang berumur lebih dari 60 tahun mencapai satu juta orang. sekitar 80% dari lansia tersebut berasal dari Negara berkembang dan estimasi Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) dunia akan berlipat ganda dari 600 juta menjadi 1,2 miliar pada 2025 dan akan menjadi dua miliar pada tahun 2050. Indonesia diperkirakan akan mengalami “elderly population boom” pada 2 dekade awal abad ke-21 sebagai dampak dari baby boom pada beberapa puluh tahun yang lalu. BPS memproyeksikan pada tahun 2045 Indonesia akan memiliki sekitar 63,31 juta lansia atau hampir mencapai dengan 20% populasi. Bahkan proyeksi PBB menyebutkan persentase lansia Indonesia akan mencapai 25% pada tahun 2050 atau sekitar 74 juta lansia. Presentase lansia akan terus meningkat seiringnya bertambah waktu.”PBB memprediksi bahwa pada tahun 2030 jumlah lansia akan melebihi jumlah anak dibawah 10 tahun (1,41 miliar berbanding 1,35 miliar). Proyeksi di tahun 2050 mengindikasikan bahwa akan lebih banyak usia 60 tahun keatas dibandingkan dengan usia remaja dan pemuda berusia 10 tahun ke atas sampai usia 24 tahun yaitu sekitar 2,1 miliar berbanding dengan 2 miliar di seluruh dunia.

Upaya peningkatan kesehatan lansia, khususnya peningkatan kualitas hidup lansia dapat dilakukan melalui peningkatan gaya hidup sehat sehari-hari. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan melakukan berbagai program. Salah satunya latihan atau olah raga secara rutin. Melakukan olahraga secara rutin memiliki efek cukup positif pada kualitas hidup seseorang, khususnya pada lansia. Olahraga juga dapat menjadi salah satu alternatif atau pelengkap untuk terapi bagi lansia yang memiliki masalah kualitas hidup yang rendah.

Salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia yaitu senam. Senam adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut (Suroto, 2016). Senam banyak jenisnya, dan salah satu jenis senam yang dapat diterapkan pada lansia adalah senam bugar lansia.

Solusi yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan keseimbangan tubuh dengan cara melakukan senam lansia, sehingga dapat meregangkan otot – otot persendian dan memperlancar sirkulasi darah dan menjaga kesehatan mental maupun fisiknya, diharapkan dengan aktifitas tersebut dapat berguna bagi hidupnya, sehingga lansia dapat meningkatkan daya kontrol keseimbangan tubuh. dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari, untuk dapat melakukan semua aktifitas tersebut lansia memerlukan dukungankeluarga maupun orang yang ada di sekitarnya dan dukungan sosial (Kuntjoro 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas senam lansia sangatlah penting dilakukan karena untuk menjaga keseimbangan tubuh pada lansia menjaga kekuatan otot maupun gerak sendi yang terbatas pada lansia maka peneliti tertarik untuk mengambil judul pengaruh mengikuti senam lansia terhadap kualitas hidup pada lansia di Kelurahan Laswani.

METODE PELAKSANAAN

Teknik Pelaksanaan Kegiatan. Kegiatan pengabdian ini akan diawali dengan penyampaian materi Peningkatan kualitas hidup lansia dengan cara melakukan senam, kegiatan ini dilakukan di depan Gazebo RT 02 RW 07 kelurahan Lasoani yang juga berlokasi di kompleks RT02 Kegiatan ini dihadiri oleh Bapak RT02 RW07 dan ibu ibu pengurus dasa wisma yang sekaligus peserta peserta lansia dan diikuti sebanyak 60 peserta lansia 3 dosen dan 3 mahasiswa sebagai staf pembantu. Waktu dan Tempat. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2024 di dilakukan di depan Gazebo RT 02 RW 07 kelurahan Lasoani yang juga berlokasi di kompleks RT02

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Efektifitas Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di RT 02, RW 07, Kelurahan Lasoani Dengan Melakukan Senam. hasil kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Efektifitas Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di RT 02, RW 07, Kelurahan Lasoani Dengan Melakukan Senam. agenda yang dilaksanakan pada hari sabtu 26 juli 2024 yaitu penyampaian materi Peningkatan kualitas hidup lansia dengan cara melakukan senam, kegiatan ini dilakukan di depan Gazebo RT 02 RW 07 kelurahan Lasoani yang juga berlokasi di kompleks RT02 Kegiatan ini dihadiri oleh Bapak RT02 RW07 dan ibu ibu pengurus dasa wisma yang sekaligus peserta peserta lansia dan diikuti sebanyak 60 peserta lansia 3 dosen dan 3 mahasiswa sebagai staf pembantu.

Materi yang disampaikan tatap muka ini adalah materi tentang senam untuk meningkatkan kualitas hidup dengan menggunakan leaflet, Gerakan gerakan senam dan urutannya serta manfaat dan fungsi senam pada lansia lansia yang ada di RW07 sebelumnya diberikan pretest dan sesudah mereka dibagikan leaflet dilakukan lagi posttest tentang urutan gerakan dan fungsi dari senam, hasil protes sebelum diberikan penyuluhan dan dibagikan leaflet sebanyak 60 responden yang pengetahuannya baik sebanyak 60% dan yang kurang baik sebanyak 40 % hasil postes setelah diberikan penyuluhan dan dibagikan leaflet sebanyak 60 responden yang berpengatahuan baik sebanyak 100%).

Capaian yang diperoleh dalam kegiatan penyampaian materi dan pembagian leaflet dalam dikategorikansangat baik, yang dapat dilihat dengan hasil postes ada kenaikan 60 % dan juga pada saat setelah memberikan materi banyak peserta berdiskusi sekitar permasalahan yang dihadapi lansia dalam kehidupan sehari-hari dan peserta banyak menyatakan rasa puas dan senang dalam kegiatan tersebut dan mereka bersepakat untuk melakukan kegiatan senam setiap minggu 2x yaitu pada hari sabtu dan mingguyang di motorilangsung oleh pak RT02 RW07 kelurahan Lasoani.

Kegiatan tersebut dihadiri oleh masyarakat dan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat. Kegiatan yang dilakukan yaitu dengan menggunakan metode penyuluhan dimana Ketua tim menjelaskan menggunakan materi yang telah dibuat kemudian masyarakat di berikan games terkait materi yang disampaikan. Terlihat sangat aktif dan gembira, banyak mengajukan tangan saat diberikan pertanyaan terkait materi yang disampaikan.

Dokumentasi kegiatan Vidio edukasi



Pada setiap akhir sesi penyuluhan, protokol selalu memberikan kesempatan kepada para peserta untuk bertanya bila ada hal yang kurang di pahami dan dimengerti dari isi materi penyuluhan, atau ada pengalaman pengalaman yang di dapatkan diluar dan ada kaitannya dengan materi penyuluhan. Pemateri menjawab semua pertanyaan para peserta secara langsung dan didiskusikan secara bersama sama karena pemateri juga ingin para peserta mempunyai kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya.



KESIMPULAN

Terdapat perubahan pengetahuan siswa tentang pendidikan kesehatan dalam meningkatkan status kebersihan gigi dan mulut. Terdapat perubahan sikap siswa tentang pendidikan kesehatan dalam meningkatkan status kebersihan gigi dan mulut. Efektivitas edukasi kesehatan gigi dapat meningkatkan status kebersihan gigi dan mulut.

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan yang diperoleh dari pengabdian kepada masyarakat ini, maka pengabdian mengajukan saran sebagai berikut: 1) Memberikan informasi pada siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi.

Diharapkan menjadi tambahan informasi dan pengetahuan bagi guru dan pihak sekolah tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi agar terhindar dari penyakit karies.

Sebagai informasi pentingnya memelihara kesehatan gigi pada anak sehingga terciptanya perubahan pengetahuan kesehatan gigi yang lebih baik.

Sebagai bahan masukan dalam pengembangan pendidikan kesehatan gigi sehingga penggunaan metode-metode penyuluhan kesehatan dapat lebih dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemendes RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2019). Laporan Nasional Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Litbangkes Kemendes.
- Putri, D. R., Fransiska, M., & Elma. (2017). Faktor-Faktor yang Beerhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita 0-23 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Rajo Kabupaten Pasaman Tahun 2016. *Journal Kesehatan STIKES Prima Nusantara Bukittinggi* 8(1), 61-68.
- Kemendes-PDPT. (2019). Penetapan Daerah Tertinggal dalm RPJMN 2019-2024 Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi. Jakarta Pusat: Kemendes-PDPT.
- Damanik, Noverini. 2009. Gambaran Konsumsi Makanan Dan Status Gizi Pada Anak Penderita Karies Gigi Di SDN 091285 Panei Tengah Kecamatan Panei Tahun 2009. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara.
- Putri, R.M., Maemunah, N. & Rahayu, W. 2017. Kaitan karies gigi dengan status gizi anak. *Jurnal Care*; 5(2): 24–36.
- Kidd, E. & Joyston-Bechal, S. 2013. Dasardasar karies penyakit dan penanggulangan. Jakarta: EGC.