

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan Terapi Kesehatan Untuk Menjaga Kebugaran Fisik Lanjut Usia (LANSIA) Di Kelurahan Kapasa Makassar

Cici Yusnayanti ¹, Rahmat Pannyiwi ², Wachyudi Muchsin ³, Syarifah Wahyuni Al Syarief ⁴, Serly Sani Mahoklory ⁵

¹ Program Studi Keperawatan dan Profesi Ners, Universitas Mandala Waluya

² Fakultas Strategi Pertahanan, Universitas Pertahanan

³ Program Studi Keperawatan, Universitas Islam Makassar

⁴ Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Aceh

⁵ Program Studi Profesi Ners, STIKes Maranatha Kupang

Abstract

Everyone's physical and mental health will be affected by aging, therefore it is very important to maintain healthy lifestyle habits as we age to improve the quality of life for seniors. Individual movement for exercise to a fitness center is highly recommended, and even carrying out activities independently outside the home is also highly recommended. Even though sports activities are very important to do as an effort to maintain the body's immunity so that it can prevent the body from being infected with viruses. The best thing to maintain and improve the immune system is to exercise regularly. The purpose of this PkM is to provide training and promotive and preventive efforts for problems that are analyzed by the situation carried out by the PkM Team, PKK women, community members in Kapasa Village, Makassar. The training participants, totaling 36 elderly people, are an important part of efforts to reduce the morbidity rate of the elderly. The hope is that the elderly will benefit from maintaining healthy bodies in old age, so that participants will be enthusiastic about taking part in the training. Data was obtained that many mothers in the community complained about a lack of understanding of physical fitness. So assistance is needed to maintain physical fitness with Health Therapy. Another problem is that it is difficult for them to maintain physical fitness because there is no assistance. As for the results, the PkM team had an idea to overcome the problem, namely discussing it by finding a solution by providing information and training about health and physical fitness accompanied by mentoring and practicing health therapy. After that, community members will demonstrate the results of the training. The results of Health Therapy Practices to maintain the physical fitness of PKK mothers, residents of the Kapasa Makassar Village community, will be evaluated.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Keywords: Implementation, Health Therapy, Physical Fitness, Elderly, Kapasa Village

Abstrak

Kesehatan fisik dan mental setiap orang akan dipengaruhi oleh penuaan, oleh karena itu sangat penting untuk mempertahankan kebiasaan gaya hidup sehat seiring bertambahnya usia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Pergerakan individu dalam melakukan olahraga ke pusat kebugaran sangat disarankan, bahkan melakukan aktivitas secara mandiri di luar rumah juga sangat disarankan. Padahal aktivitas olahraga sangat penting untuk dilakukan sebagai upaya dalam mempertahankan imunitas tubuh sehingga dapat menjaga tubuh untuk tidak terinfeksi virus. Hal terbaik mempertahankan dan meningkatkan sistem imun dengan berolahraga secara teratur. Tujuan PkM ini untuk memberikan pelatihan dan upaya promotif dan preventif dari permasalahan yang di analisis situasi yang dilakukan Tim PkM, Ibu-ibu PKK warga masyarakat di Kelurahan Kapasa Makassar . Peserta pelatihan yang berjumlah 36 orang lansia ini merupakan bagian penting dari upaya penurunan angka kesakitan lansia. Harapannya agar lansia mendapatkan manfaat dari menjaga kesehatan tubuh di usia lanjut, sehingga peserta antusias mengikuti pelatihan. Diperoleh data bahwa banyaknya mereka ibu-ibu warga masyarakat yang mengeluh kurangnya pemahaman atas kebugaran fisik . Sehingga dibutuhkan pendampingan untuk menjaga kebugaran fisik dengan Terapi Kesehatan. Permasalahan yang lain adalah sulitnya mereka menjaga kebugaran fisik karena tidak ada pendampingan. Adapun hasil dari tim PkM mempunyai gagasan untuk mengatasi masalah yaitu berdiskusi dengan mencari solusi dengan cara memberikan informasi dan pelatihan tentang Kesehatan dan kebugaran fisik dengan disertai pendampingan dan praktek Terapi Kesehatan. Setelah itu mereka warga masyarakat akan memperagakan hasil pelatihan. Dari hasil Praktek Terapi Kesehatan untuk menjaga kebugaran fisik ibu- ibu PKK warga masyarakat Kelurahan Kapasa Makassar akan di evaluasi.

Kata Kunci: Pelaksanaan, Terapi Kesehatan, Kebugaran Fisik, Lanjut Usia, Kelurahan Kapasa

Corresponding Author: Cici Yusnayanti
Email : cicistikesmw@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

PENDAHULUAN

Lansia akan memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengembangkan berbagai hambatan kognitif dan penurunan fisik yang parah jika mereka memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Mereka juga akan lebih kecil kemungkinannya untuk tertular penyakit serius dan bahkan mengalami lebih sedikit stres.

Angka harapan hidup yang meningkat di Indonesia, dari 61,3 tahun pada tahun 1992 (bps, 2020) menjadi 71,74 tahun pada tahun 2020, menunjukkan keberhasilan negara tersebut dalam pembangunan nasional. Seiring bertambahnya usia harapan hidup, jumlah lansia juga meningkat, sehingga diperlukan upaya yang lebih besar untuk meningkatkan layanan kesejahteraan bagi lansia.

Salah satu tanda perbaikan yang bermanfaat adalah masa depan populasi yang meningkat. Jumlah lansia terus meningkat setiap tahunnya akibat kondisi ini sebagaimana dimaksud dalam undang-undang nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia.

Menurut Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pendaftaran Umum (2021), akan ada 30,16 juta orang lanjut usia di Indonesia pada tahun 2021. Mereka yang berusia di atas 60 tahun merupakan penduduk lanjut usia. Kelompok ini merupakan 11,01 persen dari 273,88 juta orang yang tinggal di Indonesia. Dengan demikian, terdapat 11,3 juta individu (37,48%) dari populasi tua berumur 60-64 tahun. Sisanya 7,77 juta atau 25,77 persen berusia 65 hingga 69 tahun. Setelah itu, ada 5,1 juta orang (atau 16,94 persen) berusia antara 70 dan 74 tahun dan 5,98 juta (atau 19,81 persen) di atas 75 tahun.

Upaya promotif dan preventif merupakan elemen penting yang harus dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi kesuraman di masa lalu dengan perencanaan yang berhasil antara lintas program yang terkait. Orang dengan tekanan darah tinggi juga harus banyak berolahraga dan bentuk aktivitas fisik lainnya. Kami memilih terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu latihan yang akan diajarkan kepada lansia karena memiliki beberapa manfaat antara lain kemampuan untuk mengurangi ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, sakit kepala, dan punggung. Nyeri, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, mengurangi stres pada lansia, serta menurunkan kecemasan dan depresi dengan meningkatkan pengendalian diri (Sucipto, 2014 dalam Murniati, 2019).

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Karena besar pengaruhnya dalam upaya peningkatan derajat kesehatan pada lansia maka TIM PkM mengadakan pelatihan teknik relaksasi otot progresif bagi lansia. Suatu sistem pengobatan atau perawatan dengan air atau dalam bahasa Inggris dikenal sebagai Hydrotherapy. Secara lebih rinci didefinisikan sebagai suatu cara penatalaksanaan kesehatan dengan mempergunakan air dalam berbagai bentuk untuk mengobati suatu penyakit atau untuk mempertahankan kehidupan dan Kesehatan setiap individu. (Menelusuri Asal Usul , 2012, www.conectique.com, 11 Maret 2012).

Latihan fisik dengan intensitas sedang setiap hari dan 20 menit aktivitas fisik dengan intensitas yang tinggi setiap hari adalah program terbaik untuk mempertahankan imun tubuh. Idealnya mengkombinasikan kedua intensitas akan lebih memberikan efek jauh lebih baik. Cara Floyer yang mempunyai dasar ilmiah klinis kuat mengenai penggunaan air sebagai upaya penyembuhan maka di daratan Eropa mulai muncul beberapa ahli baik medis maupun non-medis yang berkecimpung dalam dunia di antaranya adalah Priessnitz, Rausse dan Father Kneipp. Mereka sangat populer dalam mempergunakan sebagai metode pengobatan sampai akhir abad 19.

METODE PELAKSANAAN

Dalam rangka melaksanakan kegiatan Implementasi Konsep Terapi Kesehatan Untuk Menjaga Kebugaran Fisik Masyarakat Lanjut Usia, metode yang digunakan adalah sebagai berikut:

- 1) Menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literature, dan langsung dipraktekkan saat itu diberikan pendampingan dan dijelaskan penggunaannya dan fungsinya.
- 2) Melakukan gerakan yang betul dengan pendampingan oleh TIM PkM dan dilaksanakan dengan gerakan fisik.
- 3) Aktifitas PkM bisa terlaksana dengan baik dengan Mitra yang terlibat dalam kegiatan PkM ini adalah para lansia dan Ibu-ibu PKK Kelurahan Kapasa Makassar sejumlah 36 orang.

Pelaksanaan Kegiatan

a) Tempat dan Waktu Pengabdian

Kegiatan PkM (Pengabdian kepada Masyarakat) ini dilaksanakan pada tanggal 9 Februari

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

2024 bertempat di Balai Kelurahan Kapasa Makassar.

b) Peserta

Peserta kegiatan PkM (Pengabdian kepada Masyarakat) ini adalah lansia itu sendiri dan Ibu-Ibu PKK Kelurahan Kapasa Makassar yang berjumlah 36 orang.

c) Tahapan Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan tahap pertama dimulai pada 9 Februari 2024, bertempat di Kelurahan Kapasa Makassar dengan agenda penyampaian materi oleh narasumber berkaitan dengan Implementasi Konsep Terapi Kesehatan untuk Menjaga Kebugaran Fisik Masyarakat. Materi yang disampaikan antar lain:

- a. Menjaga kesehatan.
- b. Kebugaran fisik.
- c. Terapi.
- d. Tes dan pengukuran kebugaran fisik.

Kegiatan berlangsung mulai pukul 08.00 s.d 11.00 Wita dengan peserta sebanyak 36 orang dari Kelurahan Kapasa Makassar yang terlaksana dengan baik, tertib dan lancar. Peserta PkM melakukan tugas gerak selama 1 minggu dan menuliskan kegiatan atau bentuk aktivitas fisik intensitas sedang yang telah dilakukan. Bentuk kegiatan Tim PkM melakukan pendampingan secara berkala untuk memastikan peserta melakukan tugas geraknya.

Acara diawali dengan registrasi peserta, pembukaan, acara inti, dan penutupan. Acara inti kegiatan ini berupa pelatihan teknik relaksasi otot progresif bagi lansia.

Dalam kegiatan ini, tim yang melakukan pelatihan dan bimbingan menggunakan metode random sampling kepada peserta untuk mentransfer pengetahuan dan keterampilan kepada para peserta dengan harapan supaya tujuan kegiatan ini dapat tercapai dan untuk menyampaikan informasi mengenai segala hal terkait teknik relaksasi otot progresif bagi lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan PKM implementasi konsep terapi kesehatan untuk menjaga Kebugaran Fisik lansia dan Masyarakat kelurahan kapasa diawali dengan pengisian data peserta meliputi nama, usia, jenis kelamin dan kondisi kesehatan yang dinyatakan sehat untuk dijadikan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

peserta. Pengisian data menggunakan blangko tes kebugaran fisik. Adapun yang jumlah pendaftar yang hadir berjumlah 36 orang lansia dan Ibu-Ibu PKK. Adapun hasil tes kebugaran fisik yang dilakukan lansia dan Ibu-ibu PKK Kelurahan Kapasa Makassar. Dengan melakukan aktivitas fisik pada dasarnya adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Semua peserta merupakan lansia, hampir semua peserta belum pernah melakukan pelatihan teknik relaksasi otot progresif bagi lansia. Tahap 1 pelatihan teknik relaksasi otot progresif bagi lansia, tim yang juga narasumber, bahwa pelatihan itu sangat penting bagi kesehatan lansia, paling tidak dengan pelatihan ini dapat meningkatkan derajat kesehatan. pelatihan teknik relaksasi otot progresif bagi lansia akan terjadi dan hal tersebut tergantung kepada teknik yang di tawarkan apakah bermanfaat atau mengecewakan. Pelatihan Teknik Relaksasi Otot Progresif ini merupakan upaya pencegahan penyakit yang sangat ampuh dan efektif. Pada pelatihan ini, TIM PkM memberikan pelatihan dan bimbingan, mengingat bahwa saat ini adalah era digital dimana hampir semua dapat melihat dan mengikuti latihan ini. Dengan adanya pelatihan teknik relaksasi otot progresif menandai perlunya dorongan perubahan sosial pada lansia untuk mendapatkan kesehatan bermanfaat yang berkelanjutan.

Berpijak pada konsep di atas, dan sebagaimana permasalahan, yang hendak dilakukan adalah meningkatkan pelatihan teknik relaksasi otot progresif. Kepada para peserta selanjutnya anggota mitra diberikan pelatihan dan pendampingan dengan memotivasi peserta untuk melakukan latihan secara teratur 1x sehari secara teratur sesuai kondisi lansia. Pelaksanaan latihan ini untuk meningkatkan kesehatan, mendukung upaya promotif dan preventif pada masyarakat, melalui pemberdayaan masyarakat. Target yang hendak dicapai adalah :

- 1) Tumbuh-kembangnya keinginan para peserta yang mampu melakukan latihan ini.
- 2) Meningkatnya kesehatan para peserta, melalui kegiatan pelatihan Pelatihan Teknik Relaksasi Otot Progresif.
- 3) Terciptanya peserta yang memiliki kemauan untuk melakukan latihan ini.
- 4) Terbentuknya tim yang mampu memberikan latihan di masyarakat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

Program Pengabdian Kepada Masyarakat Implementasi Konsep Terapi Kesehatan Untuk Menjaga Kebugaran Fisik Lansia telah terlaksana dengan baik dan sesuai dengan rencana jadwal. Berdasarkan Hasil Tes Kebugaran Fisik yang dilakukan tim, didapatkan peningkatan performa pengetahuan dan motivasi peserta PkM untuk aktif berolahraga secara teratur.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pelatihan Teknik Relaksasi Otot Progresif ini diketahui dapat meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan, mengenai teknik relaksasi otot progresif dapat dilakukan terbuka. Melalui kegiatan ini juga diharapkan para peserta pelatihan dapat memperoleh manfaat terutama untuk kesehatan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dari kegiatan ini diakui oleh sebagian peserta mengatakan bahwa pelaksanaan Konsep Terapi Kesehatan Untuk Menjaga Kebugaran Fisik Masyarakat, sangat diperlukan. Jadi pengukuran Tes dan Kebugaran serta terapi secara berkelanjutan sangat diperlukan sekali agar lansia dan Ibu-Ibu PKK Kelurahan Kapasa Makassar dalam Kebugaran fisik, Kesehatan dan perawatan tetap terjaga bagus.

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Bapak Kepala Kelurahan Kapasa Makassar yang sudah memberikan ijin demi terlaksananya kegiatan PkM dan memfasilitasi semuanya yang ada di Balai Kelurahan Kapasa Makassar dan juga terutama Ibu-ibu PKK Kelurahan Kapasa Makassar sebagai Mitra PkM.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anurogo, D., Musiana, M., Rahmat, R. A., Rusli, R., Sulfiani, S., & Marpaung, M. P. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Gratis Bagi Warga Toddopuli Bersama Klinik MEDIKA FARMA. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 191–199. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i4.175>
2. Agusta, Andria. (2002). Aromaterapi Cara Sehat dengan Wewangian Alami. *Penebar Swadaya*, (2), 154.
3. Betan, A., Musiana, M., Wisma Sari, S., Efendi, E., Badaruddin, B., Fredy Saputra, M. K., & Arfah, A. (2023). Description of JKN Patient Satisfaction with the Quality of Dental Health Services in Hospitals. *International Journal of Health Sciences*, 1(1), 26–29. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.48>
4. Lusianawati, H., Irmayanti, I., Afni, F., Pannyiwi, R., Andriani, F., & Utami, Y. P.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Pada Perempuan Sindroma Menopause. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1 (4), 169–176. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i4.170>
5. MS, D. S., Junaidin, J., Kurniawati, K., Samila, S., Malaha, N., & Sima, Y. (2023). Upaya Penguatan Kualitas Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1 (2), 59–64. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i2.35>
 6. Malaha, N., Rusdi, M., Syafri, M., Pannyiwi, R., Sima, Y., & Rahmat, R. A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok di SMA N 1 Liang Kabupaten Banggai Kepulauan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.17>
 7. Musiana, M., Dewi Ruben, S., Merdekawati Surasno, D., Sari Soamole, M., Rino Vanchapo, A., Suabey, S., & Muhammad Adam, A. (2023). The Role and Function of Therapeutic Communication in the Success of Dental and Mouth Health Services at Puskesmas City of Makassar. *International Journal of Health Sciences*, 1(2), 137–142. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.65>
 8. Menegpora. (2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Deputi Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.
 9. Nurhasan (2011). "Menjaga Kebugaran Fisik ". Surabaya: UNESA. University Press.
 10. Ngambut, K., Banne Tondok, S., Ata Maran, A., Bare Telan, A., Rino Vanchapo, A., R.V Purba, E., & Djunaedi, D. (2023). Determinants of Hand Washing with Soap (HWWS) in Rural Communities: Cross Sectional Study in Manggarai Regency East Nusa Tenggara Indonesia. *International Journal of Health Sciences*, 1(2), 75–84. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.56>
 11. Sucipto, A. 2014. *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Karang Bendo Banguntapan Bantul Yogyakarta*. Laporan Penelitian UGM
 12. Surya, S., Putri, L. E., Usman, H., Nofrizal, N., Dwinatrana, K., & Kamal, S. (2023). Edukasi Penggunaan Antibiotik Dan Peduli Resistensi Antibiotik Pada Masyarakat Kota Padang . *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 82–88. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i1.244>
 13. Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011). "Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik". Bandung: CV. Lubuk Agung.
 14. Wilmore, JH dan Costill, DL. (2005) *Fisiologi Olahraga dan Latihan*. 3rd ed. Champaign, IL: Kinetika Manusia
 15. Wiriawan, O. (2019). "Tes dan Pengukuran Olahraga". Penerbit: Unesa University Press Surabaya.
 16. Wijayanti, L. A., Mainassy, M. C., Aryadi, A., Pannyiwi, R., Said, A., & Harlina, H. (2023). Analysis of Age and Gender Factors on the Incidence Rate of Cataracts in the Ophthalmology Clinic. *International Journal of Health Sciences*, 1(3), 258–265. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i3.99>
 17. Yakobus, I. K., Suat, H., Kurniawati, K., Zulham, Z., Pannyiwi, R., & Anurogo, D. (2023). The Use Social Media's on Adolescents' Mental Health. *International Journal of*

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Health Sciences, 1(4), 425–438. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.161>

Sumber Buku:

- Tri Ayu ; Devin Mahendika ; Nurul Aini Suria Saputri ; Dr. M. Risal Tawil ; Suratno Kaluku ; Cut Mutia Tatisina ; Egy Sunanda Putra ; Lili Amaliah ; Dr. Dwi Moerjoedianto ; Dr. Djusmadi Rasyid ; Lina yunita. Sociocultural Dynamics Of Health. No. ISBN: 978-623-09-8156-2. <https://agdosi.com/2024/01/30/sociocultural-dynamics-of-health/>
- M. Khalid Fredy Saputra ; Lili Amaliah ; Mohammad Sadli ; Eko Prastyo ; Dr. Abd. Rozak ; Dr. Muh. Risal Tawil ; Devin Mahendika ; Wita Oileri Tikirik ; Asbath Said ; Ria Wahyuni. HEALTH PROMOTION : Improving The Community's Healty Quality Of Life. No. ISBN: 978-623-09-8361-0. <https://agdosi.com/category/proses-isbn/page/2/>
- Donny Aditia ; Fransina Tubalawony ; Putra ; Mochamad Robby Fajar Cahya ; Nur Febrianti ; Risca Hamdanesti ; Dewi Kokmesa ; Israeli ; Kurniati Nawangwulan ; Yusnita Yusufik. Wound Care And Treatment For Health. No. ISBN: 978-623-09-8231-6. <https://agdosi.com/2024/01/10/wound-care-and-treatment-for-health/>