
Penyuluhan Edukasi Menjaga Kebugaran pada Kelompok Lansia Prolanis di Puskesmas Pembantu Banjarejo

Educational Outreach on Maintaining in the Prolanis Elderly Group at the Banjarejo Supporting Community Health Center

Wiwit Primaningati¹, Arys Hasta Baruna¹, Tarmiah²

¹Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang

²UPT Puskesmas Pakis, Malang

E-mail : wwwtt97prima@gmail.com, aryshastabaruna@umm.ac.id

Article History:

Received: September 16, 2024;

Revised: Oktober 21, 2024;

Accepted: November 25, 2024;

Online Available: Desember 09, 2024;

Keywords:

elderly, elderly fitness, physical activity, counseling

Abstract: Aging is a process where person experiences with a lot of physiological decline and is susceptible to disease. there are several factors that influence fitness in elderly such a physical activity, quality of sleep and nutritional intake. Exercise, adequate sleep patterns and quality and nutrition intake have a positive impact on maintaining fitness in elderly. Method : method was used in this counseling of health promotion using poster media regarding fitness for elderly with a total of 26 participants. Result and conclusion : the counseling session went well and the participants can understand about the materi, it is hoped this education can be applied in their daily living.

Abstrak

Proses penuaan merupakan suatu proses dimana seseorang banyak terjadi penurunan secara fisiologis dan mudah terserang penyakit. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran pada lansia seperti aktivitas fisik, kualitas tidur dan asupan bergizi. Olahraga, pola dan kualitas tidur yang cukup dan asupan yang bergizi memiliki dampak positif dalam menjaga kebugaran pada lansia. Metode Penelitian : metode yang dilakukan yaitu berupa penyuluhan edukasi promosi kesehatan dengan media poster mengenai kebugaran pada lansia dengan jumlah peserta 26 orang. Hasil dan pembahasan: penyuluhan edukasi berjalan dengan baik dan peserta mampu menerima materi, diharapkan apa yang disampaikan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari

Kata Kunci : Lansia, Kebugaran lansia, aktivitas fisik, penyuluhan

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan suatu proses dimana seseorang banyak terjadi penurunan secara fisiologis dan mudah terserang penyakit. Penuaan ditandai oleh perubahan di berbagai aspek, termasuk anatomi, biologi, fisiologi, dan psikologi. Seseorang yang sudah lanjut usia banyak menghabiskan sebagian besar waktunya untuk berdiam diri dan mengurangi aktivitasnya yang dapat menimbulkan konsekuensi pada kesehatan, dan olahraga memberikan dampak yang efektif untuk mengurangi dampak dari kurangnya aktivitas (Lakicevic et al., 2020).

Kebugaran adalah kemampuan fisik yang memungkinkan tubuh dalam menyesuaikan fungsinya secara efisien tanpa lelah berlebihan dan mampu untuk melakukan kegiatan selanjutnya dan berpengaruh pada produktivitas dan ketahanan terhadap penyakit (Hartanti & Mawarni, 2020). Kebugaran bisa menjadi tolak ukur kesehatan pada lansia jika terjadi penurunan menyebabkan cepat lelah dan mudah cidera (Sudibjo et al., 2019). Penurunan kebugaran pada

lanjut usia terlihat pada kemampuan fungsi organ tubuh yang mengalami penurunan seperti kinerja jantung dan paru, penurunan kemampuan fisik, penurunan daya tahan tubuh (Rechika Amelia Eka Putri1, 2024) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran pada lansia seperti aktivitas fisik, kualitas tidur dan asupan bergizi.

Olahraga merupakan serangkaian gerak yang teratur dan terencana diarahkan untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya dan dilakukan sesuai dengan tujuan dari olahraga tersebut (Prativi, 2013), pada lansia pemberian olahraga juga memberikan dampak positif dalam mempertahankan kesehatan dan kebugaran. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia dalam mempertahankan kebugaran yaitu senam lansia, salah satu manfaat senam pada lansia yaitu meningkatkan endorphin yang merupakan hormone yang berfungsi dalam memberikan rasa nyaman dan membantu menurunkan tekanan darah, kadar endorphin pada seseorang yang rutin melakukan senam endorphin meningkat empat sampai lima kali dalam tubuh. peningkatan endorphin membantu dalam menurunkan nyeri, daya ingat, peningkatan nafsu makan, seksual pernafasan dan tekanan darah (Yantina & Saputri, 2019).

Tidur merupakan kondisi dimana otak dapat berproses dengan baik dimana untuk lansia dibutuhkan waktu tidur antara 7-8 jam perhari (Nugroho et al., 2021). Permasalahan pada kualitas tidur menjadi salah satu permasalahan yang dialami oleh lansia, permasalahan tidur pada lansia dapat mempengaruhi kualitas kesehatan lansia itu sendiri. kualitas tidur yang cukup memiliki banyak manfaat seperti meningkatkan konsentrasi (Moi et al., 2017). Pola tidur yang tidak baik pada lansia dapat meningkatkan tekanan darah yang akhirnya menjadi hipertensi (Madeira et al., 2019). Pemberian senam lansia berpengaruh positif dalam menjaga kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia (Yurintika et al., 2015).

Status gizi pada lansia merupakan suatu hal yang penting dalam melindungi dan menjaga tubuh dari penyakit sekaligus berkontribusi dalam proses penyembuhan (Astuti et al., 2019). Mengonsumsi buah dan sayur dipercaya mampu dalam meningkatkan atau mempertahankan kebugaran pada tubuh yang mempengaruhi pada kekuatan otot, fleksibilitas dan keseimbangan. Dari kesimpulan penelitian yang telah disarankan penyajian porsi yang disarankan dalam mengonsumsi buah yaitu 5 porsi sehari yang dimaksudkan mampu untuk menjaga kebugaran (Hidayat, 2022). Melalui kegiatan penyuluhan ini diharapkan mampu untuk meningkatkan pemahaman lansia terhadap bagaimana untuk menjaga kebugaran dimasa lansia.

2. METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan penyuluhan yaitu dengan cara promosi kesehatan dan tanya jawab dengan media poster kepada kelompok lansia prolanis di Puskesmas pembantu Banjarejo dengan jumlah 26 orang lansia. Kegiatan dilaksanakan pada hari kamis, 17 oktober 2024 di halaman Puskesmas pembantu Banjarejo diawali dengan berkoordinasi dengan ibu kader pengurus pada kegiatan tersebut. Lokasi kegiatan bertempat di Jalan Raya, Purworejo, Banjarejo, Pakis, Malang dilaksanakan pukul 08.15-08.30 WIB.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Poster

3. HASIL

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada kelompok lansia prolanis di Puskesmas Pembantu Banjarejo dihadiri sebanyak 26 lansia. Kegiatan penyuluhan dilakukan sebelum kegiatan senam lansia dimulai yang merupakan agenda rutin yang dilakukan oleh pihak Pustu Banjarejo. Materi disampaikan dengan menggunakan media poster mampu memberikan pemahaman mengenai tentang bagaimana menjaga kebugaran pada lansia. Pemberian edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, kualitas tidur dan pentingnya menjaga asupan bergizi dapat menambah pemahaman pada lansia. Diharapkan edukasi penyuluhan mampu untuk diterapkan oleh para peserta sehingga diharapkan mampu mempertahankan kebugaran pada lansia sendiri maupun keluarga dan masyarakat lainnya.



Gambar 1. Proses Penyuluhan

4. DISKUSI

Olahraga atau aktivitas fisik pada lansia mempunyai dampak yang positif bila dilakukan secara rutin selain itu terus beraktivitas dapat membantu lansia untuk tidak hidup sedentary. Beberapa penelitian membuktikan bahwa berolahraga baik untuk lansia seperti pada (Dewi et al., 2021) mengatakan senam pada lansia yang diberikan secara teratur dapat memberikan efek positif dalam peningkatan organ sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup. Kecukupan kualitas tidur juga tidak kalah penting dalam menjaga kebugaran dan kesehatan pada lansia yang berefek pada kualitas hidup yang baik (Sonhaji et al., 2023). Mengonsumsi buah dan sayur jika dikonsumsi dapat membentuk hemoglobin dalam pencernaan dengan protein globin yang dapat mengikat oksigen pada jaringan sehingga mengkonsumsi sayur dan buah mempengaruhi kadar hemoglobin yang berperan menentukan kebugaran jasmani seseorang. Konsumsi sayur dan buah yang cukup adalah tanda seseorang mempunyai asupan yang baik dan

kekurangan mengonsumsi sayur dan buah dapat memicu obesitas, penyakit jantung, hipertensi, diabetes dan stroke (Hermina & S, 2016).

5. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang telah diberikan kepada kelompok lansia prolans di Puskesmas Pembantu Banjarejo dilaksanakan dengan baik dan lancar. Penggunaan poster sebagai media edukasi dapat membantu memberikan informasi yang ringkas dan mudah dimengerti sehingga para peserta yang hadir dapat menerima materi yang disampaikan dengan baik, peserta juga menunjukkan antusiasme terhadap penyampaian dengan mengajukan beberapa pertanyaan seputar materi yang disampaikan. Diakhir penyuluhan diharapkan edukasi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Posyandu Prolans Puskesmas Pembantu Banjarejo Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam proses pelaksanaan kegiatan penyuluhan kegiatan program pengabdian masyarakat. Ucapan terimakasih kepada semua kader posyandu Puskesmas Pembantu Banjarejo yang membantu dalam kelancaran kegiatan penyuluhan pada lansia prolans.

DAFTAR REFERENSI

- Astiti, R. D., Margawati, A., Rahadiyanti, A., & Tsani, A. F. A. (2019). Perbedaan Status Gizi Dan Kualitas Asupan Makanan Pada Lansia Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Prolans. *Journal of Nutrition College*, 8(3), 178–186. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i3.25808>
- Dewi, E. R., Falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Nancy Sinaga, W. (2021). Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 440–444. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v4i0.1208>
- Hartanti, D., & Mawarni, D. R. M. (2020). Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur serta Aktivitas Sedentari terhadap Kebugaran Jasmani Kelompok Usia Dewasa Muda. *Sport and Nutrition Journal*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i1.38073>
- Hermina, H., & S, P. (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 4–10. <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218>
- Hidayat, A. C. (2022). Pengaruh Buah dan Sayur terhadap Kebugaran pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(1), 169–172. <https://doi.org/10.24815/jks.v22i1.21750>

- Lakicevic, N., Moro, T., Paoli, A., Roklicer, R., Trivic, T., Cassar, S., & Drid, P. (2020). Stay fit, don't quit: Geriatric Exercise Prescription in COVID-19 Pandemic. *Aging Clinical and Experimental Research*, 32(7), 1209–1210. <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01588-y>
- Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News*, 4(1), 29–39.
- Moi, M. A., Widodo, D., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan Gangguan Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 2(2), 124–131.
- Nugroho, H., Suri, oryza intan., & Putri, D. U. . (2021). Peningkatan Pengetahuan Lansia Mengenai Sulit Tidur Pada Lansia Dengan Pemberian Pendidikan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 3(September), 207–212. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Rechika Amelia Eka Putri1, D. R. E. (2024). *Medic nutricia 2024*,. 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Sonhaji, S., Adinatha, N. N. M., & Rifwandini, S. A. (2023). Pengaruh Senam Aerobik Dan Senam Kebugaran Jasmani Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 11–16. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i1.151>
- Sudibjo, P., Suharjana, S., & Apriyanto, K. D. (2019). Program Aktivitas Berbasis Aerobik Pada Lansia Untuk Meningkatkan Kebugaran Dan Kualitas Profil Antropometri. *Medikora*, 17(2), 145–156. <https://doi.org/10.21831/medikora.v17i2.29186>
- Yantina, Y., & Saputri, A. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara Tahun 2018. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2(1), 112–121.
- Yurintika, F., Sabrian, F., & Dewi, Y. I. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Insomnia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Riau*, 2(2), 1116–1122. <https://www.neliti.com/publications/188272/pengaruh-senam-lansia-terhadap-kualitas-tidur-pada-lansia-yang-insomnia>