

PENDAMPINGAN LANSIA DALAM MENJAGA KESEHATAN FISIK DI KELURAHAN SIMALINGKAR B KECAMATAN MEDAN TUNTUNGANTAHUN 2021

Indra Agussamad¹, Eva Ratna Dewi², Ingka Kristina Pangaribuan³, Diana Viranty Surbakti⁴,
Agnes Anastasia Napitu⁵, Lilis Hartati Berutu⁶

^{1,2,3} STIKes Mitra Husada
Medan, Medan

syamsiarindra@gmail.com

ABSTRAK

Pemeriksaan kesehatan secara rutin dan olahraga yang baik dapat menjaga kesehatan lansia agar tidak terjadi penurunan yang drastis. Pemeriksaan kesehatan rutin bertujuan untuk mengontrol kesehatan lansia secara berkala agar dapat mengetahui apa yang terjadi. Kendala yang ditemui pada kelompok mitra adalah kurangnya kesadaran lansia dalam menjaga kesehatan karena kesibukan pekerjaan dan aktivitas lainnya. Keluaran: peningkatan pengetahuan kelompok mitra tentang kesehatan dan cara melindunginya. Metode: penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan rutin, terapi dan olahraga untuk menjaga kesehatan lansia. Hasil : setelah penyuluhan dan pendampingan kesehatan sebelum dan sesudah pemberian informasi pengetahuan meningkat. Sebelum penyuluhan pengetahuan lansia tentang gangguan osteoarthritis sebesar 32% dan low back pain sebesar 36%. Setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan sebesar 64% pengetahuan tentang gangguan osteoarthritis dan sebesar 72% pengetahuan tentang gangguan low back pain. Simpulan: adanya peningkatan pengetahuan pada lansia tentang gangguan osteoarthritis dan low back pain.

Kata Kunci: Lansia, Pemeriksaan Fisik, Komunikasi

PENDAHULUAN

Jumlah lansia di Indonesia semakin meningkat dan angka kematian menurun mengharuskan lansia untuk dapat mempertahankan kualitas hidup, tetap aktif dan produktif. Lansia berupaya mempertahankan hidupnya dengan membutuhkan kemudahan dalam beraktivitas, pemahaman tentang lingkungan aktivitas yang akan membantu lansia untuk melakukan kegiatan tanpa hambatan, menggunakan energi minimal, dan

menghindari cedera. Penurunan kemampuan melakukan aktivitas dan kemampuan kerja menjadi menurun disebabkan oleh penyusutan jaringan tubuh secara bertahap. Penurunan fungsi fisiologis, neurologis, dan kemampuan fisik terjadi setelah usia antara 30 sampai 40 tahun dengan irama yang berbeda untuk setiap orang (Leni & Triyono, 2018).

Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga

kognitif, perasaan, sosial dan seksual. Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial dan seksual. Jaringan penghubung (kolagen dan elastin), kartilago, otot dan sendi (Mujianto, 2003). Menurut Rasjad (2003) bahwa pada usia lanjut pembentukan kondroitin sulfat yang merupakan substansi dasar tulang rawan berkurang dan dapat terjadi fibrosis tulang rawan. Berkurangnya penyusun tulang dapat mengakibatkan tulang menjadi rapuh sehingga rawan terjadi osteoarthritis.

Selain itu, lansia juga mengalami nyeri punggung bawah. Perubahan terjadi sejak awal kehidupan hingga usia lanjut pada semua organ dan jaringan tubuh. Nyeri punggung bawah adalah salah satu alasan paling umum yang membuat orang tidak dapat bekerja atau melakukan kegiatannya dengan baik. Berdasarkan penelitian, ditemukan bahwa nyeri punggung bawah mengenai kira-kira 60- 80% anggota masyarakat semasa hidupnya dan 50% diantaranya menderita nyeri sepanjang tahun (Idyan, 2008).

Menurut *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)*, kualitas hidup adalah kondisi fungsional lansia yang meliputi kesehatan fisik yaitu aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada bantuan medis, kebutuhan istirahat, kegelisahan tidur, penyakit, energi, kelelahan, mobilitas, aktivitas

sehari-hari, kapasitas pekerjaan. 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 menjadi mengalami penurunan. Deteksi dini merupakan sebuah proses pengungkapan akan adanya kemungkinan mengidap suatu penyakit. Untuk menghindari terjadinya sakit, maka perlu upaya sedini mungkin untuk mengenal kondisi, maka dari itu harap diketahui faktor-faktor yang menimbulkan gangguan dan gejala-gejalanya sebagai bentuk deteksi diagnosis.

Menurut Fatmah (2010) dengan melakukan aktivitas fisik, maka lansia tersebut dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya, karena keterbatasan fisik yang dimilikinya akibat pertambahan usia serta perubahan dan penurunan fungsi fisiologis sehingga lansia memerlukan beberapa penyesuaian dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Olahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan, dengan berolahraga meski itu hanya jalan kaki santai bisa mencegah beragam penyakit bahkan kepikunan. Olahraga yang baik untuk lansia adalah olahraga yang ringan, mudah dilakukan dan tidak memberatkan. Mengingat pentingnya manfaat aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia maka penting untuk dilakukan kegiatan yang mengarahkan atau mendampingi lansia untuk selalu

aktif bergerak aktif. Oleh karena itu, dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan memberikan pendampingan kepada lansia khususnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan.

Cara menjaga kesehatan fisik lansia melalui pemeriksaan kesehatan secara rutin di mana cek kesehatan secara rutin merupakan salah satu langkah yang penting dilakukan untuk memelihara kondisi tubuh. Pemeriksaan kesehatan oleh lansia pada dasarnya adalah mendeteksi dini penyakit atau berusaha untuk mencegah penyakit dari terjadi Pemeriksaan kesehatan secara rutin bertujuan untuk mengontrol kesehatan lansia secara berkala sehingga dapat mengetahui permasalahan yang terjadi. Cara pencegahan dan penanganan permasalahan tersebut dapat diberikan kepada lansia dengan cara penyuluhan tentang kesehatan kemudian diterapkan melalui latihan atau olahraga secara teratur Langkah selanjutnya dengan cara olahraga secara teratur di mana olahraga secara teratur bagi lansia akan membantu lansia agar tetap bugar dan segar karena berolahraga secara teratur dapat mengeluarkan hormon anti stress dan endorphin yang berfungsi untuk menghambat penurunan f Apabila lansia sudah mengalami gangguan kesehatan fisik maka perlu dilakukan penanganan secara tepat yang dapat dilakukan oleh seorang fisioterapi dimana fisioterapi merupakan pelayanan kesehatan untuk memulihkan gangguan gerak dan ungsi tubuh atau penuaan yang terjadi pada lansia (Pribadi, 2015).

Fungsi dengan modalitas alat dan manual bagi individu dan masyarakat. Terapi ini juga bisa dilakukan untuk mengurangi risiko terluka atau sakit di kemudian hari. Perawatan ini berupa gerakan, latihan, terapi manual, edukasi dan saran. Semua kalangan dari berbagai umur bisa mengikuti terapi ini. Perawatan akan dipandu oleh seorang terapis yang membantu pasien untuk mengatasi rasa sakit. Fisioterapi sebagai bagian dari kesehatan memiliki beberapa teknologi intervensi yang dapat membantu pasien mengatasi masalah kesehatan fisik dengan menggunakan intervensi berupa Short Wave Diathermy (SWD), Micro Wave Diathermy (MWD), Infra Red (IR), Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), Electrical Stimulation (ES), Ultra Sound (US), terapi latihan dan lain sebagainya.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pemeriksaan kesehatan, penyuluhan kesehatan, pemberian senam dan terapi gratis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Simalingkar B kecamatan medan tuntungan dilaksanakan dengan melibatkan 33 lansia dan kader Pengabdian diawali dengan wawancara terkait riwayat kesehatan khususnya masalah musculoskeletal dengan hasil

seperti gambar 1 di bawah ini:

Tabel 1 Riwayat Keluhan MuskuloSkletal

No	Keluhan Muskulo Skletal	F	%
1	Nyeri Lutut	19	57,6
2	Nyeri Pinggang	11	33,3
3	Nyeri Bahu	3	9,1
4	Tidak Ada	0	0
Total		33	100

Dari hasil wawancara yang dilakukan dari 33 lansia didapatkan hasil terbanyak mempunyai riwayat penyakit nyeri lutut(57,6%) kemudian nyeri pinggang (33,3%). Sehingga penyuluhan kesehatan yang dilakukan lebih mengarah ke nyeri lutut (*osteoarthritis*) dan nyeri pinggang (*low back pain*) kemudian ditindaklanjuti dengan melakukan pemeriksaan spesifik pada lansia. Lansia lebih banyak mengalami gangguan nyeri lutut sesuai dengan pendapat Rasjad (2003) bahwa pada usia lanjut pembentukan kondroitin sulfat yang merupakan substansi dasar tulang rawan berkurang dan dapat terjadi fibrosis tulang rawan. Berkurangnya penyusun tulang dapat mengakibatkan tulang menjadi rapuh sehingga rawan terjadi *osteoarthritis*. Perubahan terjadi sejak awal kehidupan hingga usia lanjut pada semua organ dan jaringan tubuh. Nyeri punggung bawah adalah salah satu alasan paling umum yang membuat orang tidak dapat bekerja atau melakukan kegiatannya dengan baik.

Berdasarkan penelitian, ditemukan bahwa nyeri punggung bawah mengenai kira-kira 60-80% anggota masyarakat semasa hidupnya dan 50% diantaranya menderita nyeri sepanjang tahun (Idyan, 2008).

Gambar 1 Pemeriksaan tekanan Darah

Dilakukan Untuk mengetahui apakah lansia mempunyai keluhan tambahan seperti, tekanan darah tinggi yang menimbulkan rasa nyeri pada bahu lansia.



Gambar 2, Pemeriksaan KGD, Kolesterol, Hb dan Asam Urat





Gambar 3 Penyuluhan yang dilakukan dengan komunikasi Verbal



Sebelum diberi penyuluhan kesehatan tentang *osteoarthritis* dan *low back pain*, lansia diberi *pre test* terlebih dahulu mengenai materi yang akan disampaikan kemudian setelah diberi penyuluhan kesehatan, lansia diberi *post test* dengan hasil:

Tabel 2 Pretes Pengetahuan tentang Osteoporosisi

No	Pengetahuan	F	%
1	Tau	9	27,2
2	Tidak Tau	24	72,8
Total		33	100

Tabel 3 Postes Pengetahuan tentang Osteoporosisi

No	Pengetahuan	F	%
1	Tau	28	84,9
2	Tidak Tau	5	15,1
Total		33	100

Tingkat pengetahuan lansia sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang *osteoarthritis* hanya 27,2% kemudian pengetahuan meningkat menjadi 84,9% setelah diberikan penyuluhan kesehatan.

Tabel 4 Pre-test Pengetahuan tentang lou back pain

No	Pengetahuan	F	%
1	Tau	8	24,3
2	Tidak Tau	25	75,7
Total		33	100

Tabel 5 Pos-test Pengetahuan tentang lou back pain

No	Pengetahuan	F	%
----	-------------	---	---

1	Tau	27	81,9
2	Tidak Tau	6	18,1
Total		33	100

Hasil analisis *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan, terlihat bahwa tingkat pengetahuan lansia sebelum penyuluhan kesehatan dan sesudah diberikan penyuluhan mengalami peningkatan pengetahuan. Tingkat pengetahuan lansia sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang *low back pain* sebesar 24,3% dan mengalami peningkatan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan yaitu sebesar 81,9%.

Hasil analisis *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan, terlihat bahwa tingkat pengetahuan lansia sebelum penyuluhan kesehatan dan sesudah diberikan penyuluhan mengalami peningkatan pengetahuan. Tingkat pengetahuan lansia sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang *low back pain* sebesar 24,3% dan mengalami peningkatan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan yaitu sebesar 81,9%.

Lansia setelah diberikan penyuluhan menyampaikan bahwa mengetahui tentang osteoarthritis dan *low back pain*, sehingga terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dalam mengatasi dan latihan-latihan dalam nyeri pada lutut dan nyeri punggung bawah. Senada dengan pendapat dari Wahdini (2013) yang

menyatakan bahwa penyuluhan dengan metode ceramah disertai poster dan penyuluhan dengan metode ceramah disertai media leaflet dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap responden.

Hasil dari *pre-test* dan *post-test* menunjukkan masih 27,2% yang belum mengetahui gangguan kesehatan tentang osteoarthritis dan 75,7% yang belum mengetahui gangguan kesehatan tentang *low back pain*. Hal ini dikarenakan beberapa lansia memiliki daya tangkap materi, pemahaman bahasa Indonesia yang kurang dan tingkat pendidikan yang rendah. Menurut Rahayu (2010) dalam memberikan penyuluhan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu penyuluhan, diantaranya adalah pendidikan, sosial ekonomi, adat istiadat, kepercayaan masyarakat, ketersediaan waktu.

Pendampingan yang dilakukan terkait dengan menjaga kesehatan fisik lansia dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik dengan senam. Senam yang diberikan terdiri dari senam osteoarthritis untuk gangguan nyeri lutut dan senam lantai untuk kasus gangguan nyeri punggung bawah atau *low back pain*. Hasil yang didapatkan dari lansia yang mengikuti senam tersebut yaitu 90% lansia merasakan adanya perubahan positif terkait kesehatannya diantaranya badan terasa lebih segar dan nyeri sedikit berkurang. Senam lansia atau latihan dapat meningkatkan kekuatan otot dan berpengaruh

meningkatkan keseimbangan pada lansia (Kusnanto, dkk., 2007) dan menurut Megan (2008) dengan olahraga dapat melindungi dan melawan patah tulang panggul. Olahraga dapat meningkatkan massa tulang, kepadatan, dan kekuatan pada lansia.

Gambar 4. Peregangan sendi yang dilakukan lansia untuk mengurangi kekakuan pada sendi

KESIMPULAN

Kesimpulan menggambarkan Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendampingan lansia dalam konteks menjaga kesehatan fisik dilaksanakan di kelurahan Simalaingkar B kecamatan Medan Tuntungan. Pendampingan dilakukan yaitu penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan, dan pendampingan dalam aktivitas fisik berupa peregangan sendi dan pemberian terapi kepada lansia. Hal didapatkan dari pendampingan tersebut berhasil meningkatkan pengetahuan lansia tentang kasus osteoarthritis dari 32% menjadi 64% dan kasus *low back pain* dari 36% menjadi 72%.

Setelah diadakan pengabdian masyarakat ini kader perlu menindaklanjuti untuk tetap mendampingi lansia dan memotivasi lansia agar tetap melakukan aktivitas fisik guna menjaga kesehatannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

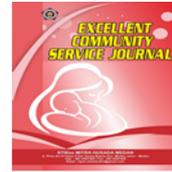
Terimakasih kepada seluruh masyarakat khususnya lansia dan pihak desa yang sudah mau bekerjasama, mendukung dan memberikan izin untuk kami dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di kelurahan simalingkar B Kecamatan Medan Tuntungan, dan semoga kegiatan kami ini dapat membantu para lansia dalam hal kepedulian fisik terhadap penyakit.



PUSTAKA

- Arovah, N. I. 2016. *Fisioterapi Olahraga*. EGC. Jakarta.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Cetakan Pertama. Erlangga. Jakarta.
- Idyan. (2008). Hubungan Lama Duduk saat Perkuliahan dengan Keluhan Low Back Pain. Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI).

Avaiablerom:<http://www.innappni.or.id/index.php/includes/index.php?name=News>



&file=print&sid=130
diaksespada tanggal 3 Oktober
2015.

Beringin,(online), *Skripsi*,
<http://repository.usu.ac.id/handle/12346789/24068>, 1 Februari
2019 (14.00).

- Kusnanto., R. Indarwati, dan N. Mufidah. 2007. Peningkatan Stabilitas Posturallansia melalui Balance Exercise. *Media Ners* 1(2): 59-68.
- Leni, A.S.M., dan E. Triyono. 2018. Perkembangan Usia Mempengaruhi Kekuatan Otot Punggungpada Orang Dewasa Usia 40-60 Tahun. *Jurnal Gaster* 16 (1): 1-5.
- Megan, Johnston. (2008). Participation of Elderly in Cardiac Rehabilitation: ExerciseConsiderationfor the Elderly. *Current Issue in Cardiac Rehabilitation and Prevention*, Vol.16, No.3: 1-3.
- Mujiyanto. 2013. Cara Cepat Mengatasi 10 Besar Kasus Muskuloskeletal dalam Praktirk KlinikFisioterapi. Cetakan Pertama. Trans Info Media: Jakarta.
- Pribadi, A. 2015. Pelatihan Aerobik untuk Kebugaran Paru Jantung bagi Lansia. *Jurnal OlahragaPrestasi* 11 (2): 64-76.
- Wahdini. 2013. Pengaruh Penyuluhan Oleh Tenaga Pelaksana Gizi dengan Metode Ceramah DisertaiMedia Poster dan Leaflet Terhadap Perilaku Ibu dan Pertumbuhan BalitaGizi Kurang di Kecamatan Tanjung