

## Latihan Fisik Pada Kelompok Lansia Di Puskesmas Mulyoharjo Pemalang

Nunung Hasanah <sup>1\*</sup>, Siwi Sri Widhowati <sup>2</sup>, Santoso Tri Nugroho <sup>3</sup>,  
Ade Irma Nahdliyah<sup>4</sup>, Dhimas Khairil Ikbal <sup>5</sup>, Noor Ariefah Tis'ah Baniyati <sup>6</sup>

<sup>1,2,3</sup> Prodi Keperawatan FIK Universitas Pekalongan

<sup>4,5,6</sup> Prodi Fisioterapi FIK Universitas Pekalongan

Korespondensi penulis : [nunungunikal@gmail.com](mailto:nunungunikal@gmail.com)

**Abstract.** *The process of growing old is a phase in a person's life cycle with characteristics found to decrease every function of body organs, such as physical, emotional, psychological conditions and social abilities. Decreased physical function that also occurs in the musculoskeletal system is calcification and decreased production of synovial fluid in the joints. This is the cause of the elderly lazy to move because of pain and stiffness. Lack of movement will cause other health problems such as atrophy or contracture in the muscles. Lack of physical activity and sedentary behavior, resulting in decreased physical fitness and subsequent impact on physical health, well-being, sleep patterns and quality of life. In the elderly, physical fitness can be maintained with regular physical exercise from an early age, and carrying out a healthy lifestyle. Physical exercise refers more to planned, structured, and repetitive physical activity to improve or maintain body fitness. Older or elderly people are advised to take advantage of physical exercise. Some physical exercises that can be taught to the elderly. Activities in this community service are blood pressure measurement and physical exercise in the form of elderly gymnastics, which is carried out at the Mulyoharjo Health Center by involving professional students. When gymnastics, the elderly seem enthusiastic and can participate in activities and look fit.*

**Keywords:** *Physical Exercise, Elderly, Musculoskeletal*

**Abstrak.** Proses menjadi tua adalah satu fase dalam siklus hidup seseorang dengan karakteristik ditemukan adanya penurunan setiap fungsi organ tubuh, seperti kondisi fisik, emosional, psikologik dan kemampuan sosial. Penurunan fungsi fisik yang juga terjadi pada sistem muskuloskeletal yaitu pengapuran dan penurunan produksi cairan synovial pada sendi. Inilah penyebab lansia malas bergerak karena rasa nyeri dan kaku. Pergerakan yang kurang akan menimbulkan masalah kesehatan yang lain seperti atropi atau kontakur pada otot. Kurangnya aktivitas fisik dan perilaku menetap, sehingga menurunkan kebugaran fisik dan dampak selanjutnya pada kesehatan fisik, kesejahteraan, pola tidur dan kualitas hidup. Pada lansia kebugaran jasmani dapat dipertahankan dengan latihan fisik yang teratur sejak dini, dan melaksanakan pola hidup sehat. Latihan fisik atau exercise lebih merujuk pada aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan gerakan berulang untuk memperbaiki atau memelihara kebugaran tubuh. Orang yang lebih tua atau lansia disarankan untuk memanfaatkan latihan fisik. Beberapa latihan fisik yang dapat diajarkan untuk lansia. Kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pengukuran tekanan darah dan latihan fisik berupa senam lansia, yang dilakukan di Puskesmas Mulyoharjo dengan melibatkan mahasiswa profesi ners. Saat senam lansia tampak antusias dan dapat mengikuti kegiatan dan tampak bugar.

**Kata Kunci:** Latihan Fisik, Lansia, Muskuloskeletal

## **PENDAHULUAN**

Berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia mengkategorikan penduduk lanjut usia adalah mereka yang sudah berumur 60 tahun keatas. Secara umum, terdapat 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020 dan diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Presentasi lanjut usia di Indonesia meningkat dari 4,5 persen pada tahun 1971 menjadi sekitar 10,7 persen pada tahun 2020. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9 persen pada tahun 2045. Jika dilihat dari kelompok umur, sebagian besar lansia di Indonesia merupakan lansia muda yaitu pada kelompok umur 60-69 tahun dengan persentase sebesar 63,65 persen, diikuti oleh lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,66 persen, dan lansia tua (kelompok umur 80 tahun ke atas) sebesar 8,68 persen.

Proses menjadi tua adalah satu fase dalam siklus hidup seseorang dengan karakteristik ditemukan adanya penurunan setiap fungsi organ tubuh, seperti kondisi fisik, emosional, psikologik dan kemampuan sosial. Penurunan fungsi fisik yang juga terjadi pada sistem muskuloskeletal yaitu pengapuran dan penurunan produksi cairan synovial pada sendi. Inilah penyebab lansia malas bergerak karena rasa nyeri dan kaku. Pergerakan yang kurang akan menimbulkan masalah kesehatan yang lain seperti atrofi atau kontraktur pada otot.

Aktivitas yang kurang dapat menyebabkan munculnya masalah pada sistem muskuloskeletal yang dapat berakibat pada morbiditas pada lansia. Lansia yang aktif bergerak mengurangi resiko penyakit kardiovaskuler dan penurunan fungsi organ karena aktivitas meningkatkan kebugaran terutama untuk sistem kardiorespirasi. Pada lansia kebugaran jasmani dapat dipertahankan dengan latihan fisik yang teratur sejak dini, dan melaksanakan pola hidup sehat.

Latihan fisik atau exercise lebih merujuk pada aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan gerakan berulang untuk memperbaiki atau memelihara kebugaran tubuh. Olahraga adalah salah satu aktivitas yang baik untuk lansia. Jenis olahraga yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran yang efektif untuk populasi lansia adalah aerobik, contohnya senam.

## **METODE**

Metode kegiatan berupa pengabdian pada masyarakat yaitu senam sebagai latihan fisik pada lansia. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Mulyoharjo Pemalang. Tahapan dalam kegiatan ini adalah:

1. Survey lapangan terkait lokasi dan program lansia yang dilaksanakan di Puskesmas, pada tahap ini pengusul berkomunikasi dengan pemegang program lansia dan menyampaikan maksud kegiatan dengan mengirimkan proposal kegiatan pengabdian masyarakat
2. Koordinasi selanjutnya adalah kesepakatan tempat dan tanggal kegiatan akan dilaksanakan, pihak yang dilibatkan dan sarana dan prasarana yang dibutuhkan.
3. Pada tahap ini adalah tahap pelaksanaan kegiatan. Diawali dengan pengukuran tekanan darah pada lansia yang akan mengikuti kegiatan. Dan dilanjutkan dengan latihan fisik bersama.
4. Pada akhir kegiatan sekaligus evaluasi kegiatan, lansia diukur tekanan darahnya.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020 dan diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Presentasi lanjut usia di Indonesia meningkat dari 4,5 persen pada tahun 1971 menjadi sekitar 10,7 persen pada tahun 2020. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9 persen pada tahun 2045. Jika dilihat dari kelompok umur, sebagian besar lansia di Indonesia merupakan lansia muda yaitu pada kelompok umur 60-69 tahun dengan persentase sebesar 63,65 persen, diikuti oleh lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,66 persen, dan lansia tua (kelompok umur 80 tahun ke atas) sebesar 8,68 persen.

Proses menjadi tua adalah satu fase dalam siklus hidup seseorang dengan karakteristik ditemukan adanya penurunan setiap fungsi organ tubuh, seperti kondisi fisik, emosional, psikologik dan kemampuan sosial. Seseorang dikatakan lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Menua adalah proses penurunan fungsi organ dan penurunan perkembangan fisik yang tidak dapat dihindari.

Perubahan fisik juga hal lazim terjadi pada lansia salah satunya dapat mempengaruhi sistem musculoskeletal. Perubahan pada sistem musculoskeletal antara lain pada jaringan penyambung (kolagen dan elastin), kartilago, tulang, otot, dan sendi. Pada lansia jaringan ikat sekitar sendi seperti tendon, ligament, dan fascia mengalami perubahan elastisitas. Ligament, kartilago, dan jaringan pratikular mengalami Intensitas daya lentur dan elastisitas. Terjadi

degenerasi, erosi, dan klasifikasi pada kartilago dan kapsul sendi. Sendi kehilangan fleksibilitasnya sehingga terjadi penurunan luas gerak sendi . Penurunan luas gerak sendi mengakibatkan kelainan pada sendi. Beberapa kelainan akibat berubah pada sendi yang banyak terjadi antara lain arthritisrheumatoid, gout, pseudogout,dan osteoarthritis . Selain itu penurunan fungsi muskuloskelatal juga berpengaruh terhadap menurunnya aktifitas sehari-hari. Kurangnya aktivitas fisik dan perilaku menetap, sehingga menurunkan kebugaran fisik dan dampak selanjutnya pada kesehatan fisik, kesejahteraan,pola tidur dan kualitas hidup . Individu yang aktif secara fisik secara signifikan. Aktivitas fisik mengurangi angka kematian akibat penyakit kardiovaskular,serta meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan mencegah berbagai penyakit kronis. Selain itu mencegah kemungkinan jatuh karena ketidakseimbangan postural (pinho et al, 2020).Kebugaran fisik merupakan salah satu tolak ukur dalam menentukan derajat kesehatan termasuk lansia, dengan kebugaran maka seseorang mampu melakukan aktivitas fisik dalam pekerjaan sehari-hari, karena aktivitas fisik terkait dengan kemampuan fungsional termasuk mobilitas dan kemandirian dalam aktivitas pribadi dalam kehidupan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berlebihan dan masih dapat melakukan kegiatan lainnya .

Kebugaran fisik adalah kemampuan untuk memenuhi tuntutan mempertahankan keselamatan hidupsehari-hari dan efektif tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki energi untuk melakukan aktifitas lainnya dan kegiatan rekreasi . Penting bagi orang yang lebih tua / lansia untuk tetap aktif dan menjaga serta meningkatkan status kesehatan mereka . Pada lansia kebugaran jasmani dapat dipertahankan dengan latihan fisik yang teratur sejak dini, dan melaksanakan pola hidup sehat . Latihan fisik atau exercise lebih merujuk pada aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan gerakan berulang untuk memperbaiki atau memelihara kebugaran tubuh . Orang yang lebih tua atau lansia disarankan untuk memanfaatkan latihan fisik.

**Tabel 1. Pengukuran Tekanan darah**

Variabel	Frekuensi	Mean	Min	Max
TD Systole	16	141,9	100	170
TD Dyastole	16	92,5	70	100

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Program Kemitraan masyarakat ini akan semakin meningkatkan hubungan baik antar lembaga, sehingga akan terealisasi bentuk-bentuk kerjasama yang lain yang saling menguntungkan. Pendampingan lansia yang memerlukan juga dapat dilakukan oleh institusi pendidikan melalui kegiatan praktik lapangan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anuar Restu, Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19 : Narrative Review. *Jurnal Fisiomu*.2021 Vol 2(2): 95-106
- Ariyanti Rea, Peningkatan Pengetahuan Pengasuh Lansia Terkait Peran Latihan Fisik Dalam Manajemen Terpadu Osteoarthritis.,Selaparang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, Volume 5, Nomor 1, Desember 2021.
- Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Situasi Lansia Di Indonesia Tahun 2017. *Indonesia Gambar Struktur Umur Penduduk Indonesia Tahun 2017. Anal Lansia Di Indonesia 2017* [Internet]. 2017;(1). (Diunduh 10 April 2018). Tersedia Dari: [Ttp://Www.Depkes. Go.Id](http://www.depkes.go.id)
- Lestari Sr.,Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Nyeri Sendi Pada Lansia Di Puskesmas Plumbon Kabupatencirebon, *Jurnal Tambusai*.,Volume 4, Nomor 2, Juni 2023
- Muhith, A., Herlambang, T., Fatmawati, A., Hety, D. S., & Merta, I. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kekuatan Otot Dan Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(2), 306–314.
- Muladi, A., Alartha, A. G., & Resti, F. E. (2022). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Tingkat Keseimbangan Postural Dalam Menurunkan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(02), 145–154.
- Ningsih, R. (2019). Efektivitas Pemberian Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Batusangkar. *Menara Ilmu*, 13(3).
- Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022). Senam Lansia Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (Jurdikbud)*, 2(3), 314–319.
- Sbardelotto, M. L., Costa, R. R.,Malysz, K. A., Pedroso, G. S., Pereira, B.C., Sorato, H. R., ... Pinho, R. A. (2019). Improvement in muscular strength and aerobic capacities in elderly people occurs independently of physical training type or exercise model. *Clinics*, 74(7).<https://doi.org/10.6061/clinics/2019/e833>
- Nugroho, W. 2008. *Gerontik dan Geriatric*. Jakarta: EGC