

PELAKSANAAN SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA DENGAN OSTEOATRITIS

Theresia Jamini¹, Bernadetha Tri Handini², Ria Kamala Riani³, T.Adi Kresna⁴

¹STIKES Suaka Insan Banjarmasin, ²STIKES Suaka Insan Banjarmasin, ³STIKES Suaka
Insan Banjarmasin, ⁴STIKES Suaka Insan Banjarmasin

*Email : star.chr@gmail.com

ABSTRAK

Mitra dalam program ini adalah kelompok Lansia penderita osteoarthritis di kelurahan Teluk Dalam RT 50 RW 04 kecamatan Banjarmasin Tengah, berjumlah 18 Lansia, dengan keluhan gejala nyeri pada persendian dengan skala ringan. Hal ini seharusnya ditangani dengan cermat supaya tidak terjadi gejala dengan skala berkelanjutan. Menurut survey menunjukkan bahwa hampir semua penduduk lansia penderita osteoarthritis tidak mengetahui cara penanganan yang tepat. Hal ini di sebabkan oleh kurangnya pemahaman serta tidak adanya penyuluhan serta pelatihan untuk lansia. Hal ini menimbulkan pula kurangnya kesadaran kelompok sasaran akan pentingnya senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup.

Solusi penyelesaian masalah yang disepakati oleh Tim Pengabdian bersama perwakilan kelompok sasaran, disepakati kegiatan yang akan dijalankan yaitu : 1)Penyuluhan tentang osteoarthritis; dan 2)Pelaksanaan senam lansia 2 kali seminggu selama 4 minggu.

Hasil yang diharapkan kedepannya mampu menjadi dasar bagi para lansia untuk aktif bergerak mengatasi masalah osteoarthritis. sehingga kegiatan *oral hygiene* dapat menjadi perilaku yang diterapkan sehari-hari.

Kata Kunci : *Kualitas Hidup Lansia, Lansia, Osteoarthritis, Senam Lansia*

A. PENDAHULUAN

Penuaan atau proses terjadinya penuaan adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang diderita (Darmojo, 2015). Lansia

merupakan orang yang berada pada usia lanjut yang telah mengalami proses penuaan pada tubuh sehingga sering mengalami berbagai masalah kesehatan atau yang biasa disebut sebagai penyakit degenerative. Salah satu penyakit yang sering dijumpai yaitu osteoarthritis (Asmi, 2017).

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degenerative pada kartilago

dengan perubahan reaktif pada batas-batas sendi, seperti pembedakan osteofit, perubahan tulang subkondral, perubahan sum-sum tulang reaksi fibrous sinovium dan penebalan kapsul sendi. Perubahan yang terjadi dapat menimbulkan perubahan kualitas hidup pada lansia (Asmi, 2017).

Kualitas hidup menurut *World Health Organization* (WHO, 1996) adalah persepsi seseorang dalam konteks budaya dan norma sesuai dengan tempat hidup orang tersebut berkaitan dengan tujuan, harapan, standar dan kepedulian selama hidupnya. Sedangkan Kualitas hidup lansia merupakan persepsi individu sebagai laki-laki dan perempuan dalam hidup, ditinjau dari konteks budaya dan system nilai dimana mereka tinggal dan hubungan dengan standar hidup, harapan, kesenangan, dan perhatian mereka. Lansia diharapkan mempunyai kualitas hidup yang baik sehingga dapat menikmati masa tua dengan bahagia dan sejahtera. Untuk mencapai tujuan tersebut diharapkan dapat mengatasi perubahan yang diakibatkan oleh proses menua dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dimaksud salah satunya adalah senam lansia (Azizah, 2011).

Senam lansia merupakan serangkaian gerakan yang terarah dan teratur dilakukan secara rutin untuk

meningkatkan kemampuan raga secara fungsional. Senam lansia merupakan bentuk latihan anggota tubuh untuk kekuatan otot, kekuatan perendian, kelincahan gerak dan keseimbangan tubuh.. Adapun tujuan dari senam lansia adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, koordinasi tubuh, memelihara kesehatan. Selain itu dapat menunda perubahan secara fisiologis yang biasanya terjadi pada proses penuaan secara khusus perubahan pada system musculoskeletal, penurunan kekuatan dan fleksibilitas, penurunan kerentanan terhadap cedera, penurunan kelenturan struktur sendi, dan menurunkan resiko jatuh (Harmasto, 2010)

B. Analisis Masalah

Mitra dalam program ini adalah kelompok Lansia penderita osteoarthritis di kelurahan Teluk Dalam RT 50 RW 04 kecamatan Banjarmasin Tengah, berjumlah 18 Lansia, dengan keluhan gejala nyeri pada persendian dengan skala ringan. Hal ini seharusnya ditangani dengan cermat supaya tidak terjadi gejala dengan skala berkelanjutan. Menurut survey menunjukkan bahwa hampir semua penduduk lansia penderita osteoarthritis tidak mengetahui cara penanganan yang tepat. Hal ini disebabkan oleh

kurangnya pemahaman serta tidak adanya penyuluhan serta pelatihan untuk lansia .

Hasil Survey pada kemitraan di kelurahan Teluk Dalam RT 50 RW 04 yang dilakukan pada tanggal 11 s/d 12 Juli 2017 menunjukkan bahwa pengetahuan kelompok sasaran tentang pentingnya senam lansia terhadap penurunan osteoartritis sangat rendah. Hal ini menimbulkan pula kurangnya kesadaran kelompok sasaran akan pentingnya senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup.

Solusi penyelesaian masalah yang disepakati oleh Tim Pengabdian bersama perwakilan kelompok sasaran, disepakati kegiatan yang akan dijalankan yaitu :

1. Penyuluhan tentang osteoartritis
2. Pelaksanaan senam lansia 2 kali seminggu selama 4 minggu

Penyuluhan merupakan salah satu cara untuk menyampaikan informasi sebagai untuk meningkatkan pengetahuan. Bertambahnya pengetahuan diharapkan dapat mempengaruhi perilaku seseorang di kehidupan sehari-harinya sesuai tingkat pengetahuannya (Notoadmodjo, 2007). Penyuluhan yang diberikan kepada kelompok sasaran yaitu lansia tentang osteoartritis diharapkan akan menjadi dasar bagi lansia untuk menjalani

kehidupan lebih baik sesuai kondisi yang dialami. Akan tetapi, penyuluhan pada kelompok lansia memerlukan teknik khusus agar para lansia dapat memahami dan mengerti terkait informasi yang disampaikan. Penyuluhan dengan metode dan media pendidikan kesehatan yang tepat serta melibatkan semua indera dinilai akan lebih efektif (Kantohe, Wowor, & Gunawan, 2016).

Kegiatan senam lansia merupakan salah satu kegiatan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup para lansia dan membantu mengatasi masalah osteoartritis secara bertahap. kualitas hidup pada lansia berkaitan dengan aspek sosial dan penyakit yang dideritanya (Putri, dkk., 2015). Tidak hanya itu faktor psikologis merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kualitas hidup seorang lansia (Rohmah, dkk., 2012). Maka dari itu senam lansia yang dilakukan pada lansia dengan osteoartritis akan sangat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia

C. METODE

Permasalahan yang ditemukan pada mitra dalam program ini menjadi dasar program pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Dimana peningkatan kualitas hidup pada kelompok lansia dengan osteoartritis

diwilayah kelurahan Teluk Dalam RT 50 RW 04 kecamatan Banjarmasin Tengah menjadi target utama program ini. Dalam mencapai program utama tersebut, TIM merencanakan Program yang coba ditawarkan guna memecahkan masalah yang ada diwilayah tersebut. Program yang ditawarkan yaitu meliputi :

1. Pelatihan terhadap kader lansia terkait program senam bagi lansia diwilayahnya bekerja sama dengan Puskesmas Teluk Dalam.
2. Peningkatan pengetahuan tentang senam lansia dan penyakit osteoarthritis melalui kegiatan penyuluhan.
3. Peningkatan inisiatif kelompok sasaran untuk menjadikan senam lansia sebagai program kegiatan rutin kelompok sasaran setempat melalui kegiatan rapat rutin.
4. Pelaksanaan Senam Lansia secara rutin.

Program ini akan dilaksanakan selama \pm 1-2 bulan yang akan dilaksanakan secara terstruktur, yaitu **Pertama** dengan meningkatkan pengetahuan terkait konsep senam lansia dan konsep penyakit osteoarthritis;

Kedua meningkatkan inisiatif dari kelompok sasaran terhadap jalannya program senam lansia;

Ketiga yaitu pelaksanaan senam lansia secara rutin berdasarkan kesepakatan dari kelompok.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah:

1. Terjadi peningkatan pengetahuan kelompok sasaran tentang senam lansia dan tentang konsep osteoarthritis. Dimana sebelum penyuluhan tingkat pengetahuan kelompok sasaran adalah rendah (25,27 %) dan setelah diberikan penyuluhan selama 4 hari meningkat menjadi 91,27%. Peningkatan pengetahuan pada lansia ini didukung juga oleh kemampuan kelompok sasaran dalam pemanfaatan teknologi informasi (internet).
2. Terjadi peningkatan motivasi atau inisiatif kelompok dalam jalannya program senam lansia. Hal ini terbukti dengan jalannya kegiatan peningkatan motivasi melalui kegiatan rapat mingguan yang diadakan setiap minggu selama 2 bulan. Dimana pada minggu pertama jumlah kelompok yang mengikuti pertemuan adalah 12 atau 66,6% dari jumlah lansia yang terdaftar dan meningkat menjadi 100% pada 5 minggu terakhir.

3. Terbentuknya keterampilan kader lansia dalam menjalankan program senam.
4. Terbentuknya keterampilan kader lansia terkait program senam lansia ini terbukti dengan berjalannya kegiatan senam lansia dua kali dalam seminggu baik yang difasilitasi oleh pihak puskesmas dan STIKES Suaka Insan dalam program pengabdianannya.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Yustisia, 2017). Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dan pengetahuan dapat diperoleh melalui proses pembelajaran atau pendidikan. Menurut Notoatmodjo (2005), pendidikan kesehatan diberikan kepada masyarakat berguna dalam menyadarkan masyarakat sehingga mampu merubah masyarakat untuk mempraktikkan dan memelihara kesehatan di kehidupan sehari-hari. Dan pendidikan kesehatan tidak hanya didapat melalui proses pembelajaran atau tatap muka, tetapi juga melalui pembelajaran mandiri misalnya dengan

memanfaatkan teknologi informasi saat ini.

Ketertarikan kelompok dalam mengikuti program ini sangat baik. Hal ini dapat terwujud karena adanya peningkatan kesadaran lansia akan program ini melalui kegiatan penyuluhan. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Gani, dkk (2017), dimana keaktifan lansia dalam menjalankan program sangat berkaitan dengan kesadaran lansia akan pentingnya program tersebut. Peningkatan kesadaran ini dapat dilakukan melalui program pendidikan atau penyuluhan (Notoatodjo, 2005). Selain itu Hasanah (2007) mengungkapkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia sangat berhubungan dengan keinginan lansia dalam menambah pengetahuan, meningkatkan derajat kesehatan dan menjalin hubungan sosial.

Pelatihan terhadap kader lansia ini dilaksanakan untuk menjadi faktor pemungkin atau pendukung (enabling factors) dalam memaksimalkan berjalannya program di masyarakat. Menurut Notoatmodjo (2005), enabling factors atau faktor pendukung adalah segala sesuatu (baik fasilitas, sarana atau prasarana) yang digunakan dalam memfasilitasi terjadinya perubahan perilaku seseorang atau masyarakat.

Selain itu Notoatmodjo (2005) mengungkapkan dimana enable merupakan upaya yang dilakukan dalam memampukan individu atau masyarakat agar mau dan mampu memelihara dan meningkatkan kesehatan secara mandiri. Sehingga harapan akhir adalah terjadinya perilaku mandiri dari kelompok dalam upaya memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan melalui kegiatan senam.

Pemberdayaan masyarakat (Empowerment) merupakan strategi yang sangat membantu dalam mewujudkan kemampuan masyarakat memelihara dan meningkatkan kesehatan secara langsung (Notoatmodjo, 2005).

E. KESIMPULAN

DAFTAR PUSTAKA

- Asmi. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Osteoarthritis di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru. *JKSI, Vol. 1, Edisi 2.*#
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia dan kualitas hidup lanjut usia* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Darmojo, Budi. (2015). *Geriatric Ilmu Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta : FKUI.
- Harmasto, E. (2010). Pengaruh Penambahan Terapi Latihan Setelah

Kualitas hidup lansia dapat ditentukan dari kondisi psikologis dan kesehatan pada lansia tersebut. Dengan mengadakan senam lansia maka para lansia dengan osteoarthritis secara tidak langsung dapat membantu memaksimalkan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidupnya. Dengan kegiatan senam lansia dapat berkumpul dan bersosialisasi sambil melakukan pergerakan yang menyehatkan.

Keberhasilan kegiatan sangat bergantung pada ketersediaan kader kesehatan yang dapat memaksimalkan jalannya senam lansia secara terstruktur. Selain itu, penyuluhan yang dilakukan di awal akan menjadikan pengetahuan bagi lansia sehingga mau untuk terlibat dalam kegiatan senam lansia.

Diberikan Pemanasan Lutut dengan Gelombang Pendek Intervensi Short Wave Diathermy dan Stimulasi Syaraf Elektrik Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation terhadap Nyeri dalam Aktivitas Berjalan pada Penderita Osteoarthritis Sendi Lutut. Surakarta: *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.*

- Notoadmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

Putri, Suci.T., Fitriana, Lisna.A., Ningrum, Ayu., Sulastri, A. (2015). Studi Komparatif : Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dan Panti. *JPKI, Vol. 1, No.1*. DOI : <http://dx.doi.org/10.17509/jpki.v1i1.1178>

Rohmah, Ania.I.K., Purwaningsih., Bariyah, Khoridatul. (2012). Kulaitas Hidup Lanjut Usia (*Quality of Life Elderly*). *Jurnal Keperawatan, Vol. 3, no.2, pp 120-132*.