

Olah Raga Aman Untuk Lansia Pada Masa Pandemi Covid 19

Neneng Hasanah, Izattul Azijah, Miftahul Jannah, Dini Indah Lestari
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Indonesia
Email : nenghasanah233@gmail.com

Abstrak

Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup yang berarti semakin banyak penduduk lanjut usia, secara ekonomi biaya tahunan untuk perawatan kesehatan Lansia cukup tinggi. Masa Pandemi Covid-19 banyak orang yang harus menghadapi kehidupan normal yang baru atau "new normal" yaitu, beraktivitas seperti biasa di rumah atau beraktivitas di masyarakat dengan menjaga jarak baik fisik maupun sosial. Salah satu yang harus menghadapi situasi ini adalah para penduduk berusia lanjut (lansia). Bagi lansia aktivitas fisik terbukti dapat membangun sistem imun tubuh yang membuat kita mampu melawan penyakit. Tujuan kulwap ini diharapkan kelompok lansia mendapatkan pengetahuan dan dapat melaksanakan exercise aman untuk lansia pada masa pandemi Covid 19. Kegiatan ini di ikuti oleh 172 Peserat di Grup WhatsApp "Exercise Lansia", Narasumber memberikan Materi Berupa Video "Olah Raga Aman untuk Lansia di Masa Pandemi Covid 19", para lansia sangat aktif mengikuti KulWap dan sangat antusias, para lansia semakin bertambah pengetahuannya mengenai Gerakan aman, nyaman tidak harus keluar rumah, dan manfaat dari olah raga pada masa pandemi covid-19, di buktikan dengan banyak nya pertanyaan pada sesi diskusi dan peserta mengirimkan Photo olah raga.

Kata Kunci : Lansia, Pengetahuan, Olah Raga aman

Abstract

One of the main indicators of the level of public health is the increase in life expectancy, which means that more and more elderly people, economically, the annual cost of health care for the elderly is quite high. During the Covid-19 Pandemic, many people had to face a new normal life or "new normal", that is, carry out activities as usual at home or do activities in the community by maintaining physical and social distancing. One of those who have to deal with this situation is the elderly population. For the elderly, physical activity is proven to be able to build the body's immune system which makes us able to fight disease. The aim of this kulwap is that it is hoped that the elderly group will gain knowledge and be able to carry out safe exercises for the elderly during the Covid 19 pandemic. This activity was attended by 172 participants in the "Elderly Exercise" WhatsApp Group, resource persons provided material in the form of a video "Safe Exercise for the Elderly in a Pandemic Period Covid 19", the elderly are very active in participating in KulWap and are very enthusiastic, the elderly are increasing in knowledge about safe movement, comfortable not having to leave the house, and the benefits of exercise during the Covid-19 pandemic, as evidenced by the many questions in the discussion session and participants send sports photos.

Keywords: Elderly, Knowledge, Safe sports

PENDAHULUAN

Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup yang berarti semakin banyak penduduk lanjut usia (Lansia) menurut Titisus ketua umum Lembaga Lanjut Usia Indonesia dalam Kompas 3 Desember 2020, lansia adalah warga yang berusia di atas 60

<http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/PAMAS>

Article History :

Submitted 05 Agustus 2022, Accepted 20 Februari 2023, Published 23 Februari 2023

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

tahun, pada tahun 2020 lansia diprediksi sekitar 30 juta jiwa atau 11,5% dari total populasi. Sekitar 25% lansia menderita penyakit degeneratif dan hidup tergantung pada orang lain. Sekitar 99% diantaranya mengkonsumsi obat dan sebagian besar menghabiskan hidupnya dengan beristirahat, tanpa berbuat apa-apa.

Lansia menurut WHO seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia termasuk kelompok umur yang telah memasuki tahap akhir kehidupan, kelompok ini akan terjadi suatu proses yang di sebut proses penuaan.

Virus Corona adalah virus yang menyerang saluran pernapasan, virus ini akan sangat mudah menyerang orang dengan daya tahan tubuh yang lemah salah satunya adalah lansia, yang lebih rentan dan dapat mengalami gejala yang lebih berat jika lansia terserang penyakit Corona. Hal ini di sebabkan karena daya tahan tubuh lansia sudah melemah dan kerja organ-organ tubuhnya juga umumnya sudah tidak optimal, bahkan bisa saja sudah mengalami gangguan. Dalam kondisi tersebut, virus akan lebih mudah berkembang biak dan menyebabkan kerusakan, serta memperberat gangguan yang sudah ada.

Masa Pandemi Covid-19 ini banyak orang yang harus menghadapi kehidupan "new normal" yaitu, tetap beraktivitas namun harus tetap berada di rumah atau beraktivitas di masyarakat dengan tetap menjaga jarak fisik dan sosial. Salah satu nya adalah para lanjut usia (lansia) yang harus menghadapi situasi ini.

Para Lansia tetap harus berada di rumah, karena lansia merupakan kelompok rentan terhadap paparan Covid-19, Lansia harus menjaga kondisi kesehatan fisik dan mental agar tidak semakin rentan. Raejean Porter, seorang fisioterapis dan juga Buff Bones seorang instruktur olahraga, menyarankan lansia melakukan aktivitas fisik dan olahraga tertentu yang dapat dilakukan di rumah.

Aktivitas fisik bagi lansia terbukti dapat meningkatkan sistem imun dalam tubuh yang membuat para Lansia mampu melawan Virus Covid-19. Aktivitas fisik bagi Lansia juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan emosi lansia khususnya saat harus tetap tinggal di rumah. Selain itu, bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, dan tulang, serta meningkatkan fungsi paru-paru dan jantung.

Lansia di kompleks Duta Indah pada setiap bulan melaksanakan Posyandu lansia, namun pada masa pandemi Covid-19 saat ini tidak di laksanakan, para lansia mengeluh di *WhatsAff* grup duta indah mengeluh stress dan takut terkena Covid-19. mereka butuh ruang gerak agar tetep sehat dan aktif menjalani masa Pandemi dengan Bahagia tanpa rasa takut.

Untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para lansia dalam melakukan Gerakan olah raga ringan yang aman di rumah dengan melakukan pengabdian kepada masyarakat agar para lansia dapat melaksanakan Gerakan olah raga tersebut dengan aman.

METODE

Kegiatan PkM dilaksanakan menggunakan *handpond* (Hp) masing masing peserta dengan bergabung melalui *WhatsApp Grup* dengan nama Kuliah *WhatsApp (KulWap)*. Tema Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah “Olah Raga Aman untuk lansia pada masa pandemi covid 19” dengan sasaran kegiatan adalah para lansia Kelompok Edelweis Duta Indah Bekasi serta masyarakat umum dengan harapan menambah pengetahuan dan dapat mealukan Gerakan olah raga ringan para lansia di rumah pada masa Pandemi Covid-19. Kegiatan *KulWap* di Grup *WhatsApp* dilaksanakan pada Hari Sabtu – Minggu Tanggal 14-15 Juni 2020 pukul 08.00 s.d 12.00 WIB.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Hari Pertama diawali dengan sambutan Kepala LPPM, perkenalan para peserta *KulWap*, pemberian Kuesioner Pre-Test Peserta *KulWap*, pemberian materi Exercise Lansia dan pertanyaan. kemudian hari ke Dua Diskusi dengan Pemateri dengan menjawab pertanyaan peserta. Kegiatan diakhiri dengan pembagian doorprize dan evaluasi kegiatan yang formulirnya telah disediakan oleh panitia.



Gambar 1. Penyampaian Materi Oleh Narasumer (Susiana Nugraha,SKM,MN)

Kegiatan ini diikuti oleh 172 peserta yang tergabung dalam grup *WhatsApp “KulWap Exercise Aman untuk Lansia pada Masa Pandemi Covid 19”*. Beberapa pertanyaan dan hasil diskusi adalah sebagai berikut :

1. Pertanyaan : Ibu Eldira

Jika sudah dilakukan pengecekan frailty sesuai gerakan di materi tp tdk bisa melakukan ke 2 gerakan, apakah orang tersebut tetap latihan fisik mencegah frailty seperti contoh materi atau adakah olahraga yg lbh ringan lainnya?

Jawaban : Pergerakan pengecekan Frailty sifatnya hanya sementara, namun jika memang tidak bisa melakukan gerakan2 tersebut pertanda ada kelemahan pada otot2 tubuh kita, maka dari itu otot2 yang lemah tersebut harus selalu diberikan latihan atau olahraga yang dapat memperkuat otot2 tubuh. Latihan ini tetap boleh dilakukan akan tetapi porsi nya dikurangi sedikit demi sedikit sesuai kemampuan individu masing2 dan dilakukan secara perlahan2 saja, jika latihan2 ini dilakukan secara rutin setiap harinya maka bisa melemaskan otot2 tubuh yang kaku dan dapat pula mencegah frailty.

2. Pertanyaan : Lebih baik makan sebelum m olahraga atau makan sesudah olahraga untuk melakukan gerakan2 mencegah frailty?

Jawaban : Dua-duanya boleh dilakukan akan tetapi apabila ingin makan sebelum olahraga maka diberikan dulu waktu 2 jam untuk mengosongkan lambung agar tidak terjadi gangguan pencernaan/ muntah, jadi berikan dulu waktu untuk perut beristirahat baru boleh malakukan olahraga, tetapi apabila melakukan olahraga sebelum makan itu sangat baik agar tidak terjadi gangguan saluran pencernaan

3. Pertanyaan : Ibu Novi Berliana

Pada awal latihan yang menentukan apakah kita sdh masuk dalam kategori pra-frailty. Apakah ada kategori umur lansia yang bisa melakukannya, krn saya saya berumur 36 tahun, lumayan merasakan gerakannya cukup berat apa lagi lansia. Mohon penjelasannya.

Jawaban : Ketika seseorang tidak biasa melakukan latihan fisik atau olahraga pasti semua orang akan merasakan kesulitan dalam melakukan latihan fisik tersebut pada awalnya, akan tetapi dengan seringnya melakukan gerakan ini maka otot2 tubuh sudah mulai menerima dan terbiasa dengan latihan2 ini. Gerakan frailty ini sudah diujikan kapasitasnya diseluruh dunia kepada para sia lantubuh agar seseorang, jadi lansia pasti bisa melakukan gerakan2 tersebut. Gerakan ini intinya adalah menstimulasi otot2 besar yang menjadi penopang bsgi tubuh kits.

4. Pertanyaan : Ibu Rita

Kalau tulang suka bunyi ketika sholat(pletak pletok) ,apa itu salah satu gejala kerapuhan,apa diusia sy yg 52thn terlalu cepat mengalami hal sperti itu,trimaksh bu **Jawaban :** Pletak pletok pada tulang itu tidak ada hubungannya dengan kerapuhan, jika kita tidak melakukan latihan

fisik/olahraga maka rongga otot kita akan mudah sekali terisi dengan udara/angin, bunyi udara yang keluar yang ada didalam cairan sendi ketika digerakkan akan menimbulkan suara pletak pletok itu/ krek-krek, sama seperti ketika kita melakukan peregangan pada leher akan berbunyi krek-krek, itu boleh dilakukan hanya saja tidak boleh terlalu sering karena bisa menyebabkan iritasi pada sendi. Frailty tidak ada hubungannya dengan usai tetapi banyak macam-macam penyebab yang bisa menimbulkan frailty tersebut contohnya : berat badan terlalu berlebih, jarang bergerak, penurunan berat badan yang drastis pun bisa menyebabkan Frailty.

5. Pertanyaan : Ibu Elli

Gerakan senamnya bagus dan ringan cocok buat kita yg lansia, mau bertanya apakah kalo sering mengalami stress karena beban pekerjaan bisa kena penyakit jantung? Bukannya kalo sering memicu adrenalin baik buat jantung ? sehingga jantung lebih sehat? Mohon penjelasan terima kasih

Jawaban :

- Stres itu merupakan reaksi alami tubuh yang muncul ketika kita mengalami situasi yang sulit, ketika kita mengalami stres maka detak jantung akan meningkat, nafas lebih cepat, otot menegang, jika dibiarkan tanpa penanganan maka stres akan menyebabkan keluhan yang lebih luas lagi. Karena stres maka hormon sitoksin dalam tubuh kita akan meningkat yang kemudian akan meningkatkan resiko rusaknya pembuluh darah.
- Stres juga terkait dengan penumpukan endotelium yaitu lapisan pelindung pembuluh darah yang diperkirakan dapat memicu peradangan yang kemudian menyebabkan penumpukan kolesterol dan lemak pada arteri koroner.
- Makanya orang yang sering stres maka kolesterolnya naik, kualitas endotelium dalam lapisan darah berkurang karena terpapar stres yang terus menerus. Biasanya jika sudah mengalami peradangan endotelium di lapisan darah, kolesterol mudah sekali menempel pada pembuluh darah, karena tumbukan kolesterol maka pembuluh darah akan menyempit dan biasanya mudah memicu penyakit jantung. Jika pembuluh darah sempit maka jantung akan memompa darah lebih keras, nah jika terjadi pada arteri koroner yang ada di dalam jantung itu bisa beresiko mengalami serangan jantung (penyakit jantung koroner)

6. Pertanyaan : Ibu NN

Assalamualaikum ibu, izin bertanya kalo pada lansia yang bagian lututnya agak kaku dan sakit apakah boleh juga melakukan gerakan senam tersebut?terima kasih

Jawaban : Gerakan senam ini bisa di lakukan oleh siapa saja sesuai kemampuan, lutut sakit dan kaku harus sering di lemaskan dengan berolah raga ringan.

7. Pertanyaan : Ibu Julita

Jika lansia mngalami stroke (sebelah badan masih belum bisa jalandan ada juga yg sudah bisa jalan pelan-pelan), olah raga atau gerakan apa yang tepat bagi orang tersebut, terima kasih

Jawaban : Orang yang mengalami stroke mengalami pelemahan otot-otot tubuh, strudi di Amerika bahwa orang yg stroke dan menjalani olah raga ringan maka peredaran darah menjadi lancar dan bisa beraktifitas kembali. Gerakan yang cocok adalah :

- Peregangan tangan (tuisting)
- Jalan jinjit
- Berdiri dengan satu kaki saling bergantian
- Latihan bahu / Pundak
- Latihan duduk sambil kaki di gerakan memutar, ke kanan dan kiri, ke atas dan ke bawah

8. Pertanyaan : Bapak Sadikan

Jari jari tanagan sering kebal dan pinggang tersa kemeng kemeng (sakit), sebaiknya olah raga apa yag cocok agar mengurangi keluhan tersebut ?

Jawaban :

- Biasanya pada saat bangun tidur tangan terasa kaku, apalagi jika kolesterol sedang tinggi, caranya mengepalkan jari tangan dan melepasnya agar peredaran darah menjadi lancar, lakukan berulang-ulang sampai otot-otot jari melemas.
- Untuk punggung yang terasa sakit lakukan olah raga yoga secara teratur, atau bisa juga dengan berenang, karena dengan berenang akan membuat otot punggung menjadi rilex dan akan mengurangi rasa sakit, bahkan jika ada syaraf kejepit juga akan sangat membantu.

9. Pertanyaan : Ibu Kristiana

Tulang bahu terasa kaku jika digerakan dan suka bunyi, gerakan olah raga apa yang cocok untuk mengatasi keluhan tersebut?

Jawaban : Bahu yang kaku biasanya di sebabkan karena duduk terlalu lama, tidur dengan posisi yang salah, terlalu sering di gunakan untuk membawa barang yang berat pada satu posisi saja. Cara olah raga nya sebagai berikut :

1. Mengangkat bahu ke atas- ke bawah lakukan semampunya dan secara perlahan-lahan
2. Gerakan memutar bahu, sedikit demi sedikit samapai dapat melakukan gerakan memutar
3. Gerakan kepala ke kanan dan kiri untuk membantu melemaskan otot bahu
4. Gerakan kepala ke atas ke bawah
5. Gerakan mengangkat dan menempelkan tangan ke bahu secara bergantian dan lakukan secara perlahan-lahan
6. Gerakan mengangkat kedua tangan ke atas
7. Lakukan kompres dengan air hangat di bagian punggung dan leher setiap hari menjelang tidur.
8. Lakukan olah raga tersebut secara perlahan-lahan, karena kekakuan bahu akan menyebabkan sakit kepala, migren

10. Pertanyaan : Ibu Yuyun Sumiati

Olahraga yang baik sebaiknya di lakukan pada pagi,siang apa sore hari untuk lansia?

Jawaban : Ketika sudah berusia 60 tahun atau lebih biasanya akan melakukan aktifitas fisik lebih banyak di sekitar rumah, waktu yang tepat melakukan olah raga untuk lansia yaitu pada pagi hari untuk mendapatkan sinar ultraviolet yang baik olah raga di lakukan sekitar jam 09.00 – 09.30 WIB, karena sinar matahari dapat di gunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kekuatan tulang punggung, apalagi pada masa pandemi seperti saat ini lansia diusahakan berjemur.

11. Pertanyaan : Saya ingin bertanya telapak tangan dan jari saya kalau bangun tidur jari" nya seperti kaku dan bisa lemas kembali setelah banyak gerak ,itu penyebabnya apa ya mbak. Dan adakah pantangan makan buat saya dan gerakan olga yg bagaimana yg harus saya lakukan?

Jawaban : Apabila kita bangun tidur biasanya jari-jari tangan dan kaki kita akan kaku itu disebabkan adanya kekentalan darah, karena jari-jari tangan dan kaki adalah daerah yang jauh jantung sedangkan jantung adalah sumber pemompa darah dalam tubuh kita sehingga jari-jari tidak mendapatkan aliran darah yang maksimal. Penyakit penyebab yang mempunyai gejala seperti ini adalah contohnya kolesterol, diabetes, asam urat, osteoarthritis jari tangan dan ini pun bisa terjadi pada usia yang muda bukan hanya lansia yang mengalami seperti ini, karena orang yang diabetes darahnya akan banyak mengandung gula dan kolesterol darahnya banyak mengandung lemak sehingga akan lebih cepat terjadi pengentalan darah.

12. **Pertanyaan** : Seusia lansia bila olah raga ,sebaik ya olah raga apa? Waktu brp jam ? atau menit.

Jawaban : Pada usia lansia pun tetep harus menjaga stamina tubuh dengan berolah raga karena dengan berolah raga dapat melenturkan otot-otot, melancarkan peredaran darah, menaikkan vitalitas jantung dan paru-paru.

Olahraga yang bisa dilakukan oleh para lansia diantara nya adalah : berjalan kaki, berjalan dalam air, peregangan-peregangan, berenang , latihan-latihan ini dapat dilakukan setiap hari dalam kurun waktu 30 menit/ hari.

13. **Pertanyaan** : Ibu mau tanya mengenai sakit yg dulunya asam urat, terus keluar jaringan seperti tulang beserta fotonya

Jawaban : Pada kasus penyakit Asam urat terdapat benjolan yang dinamakan "TOFI", Tofi adalah gumpalan kristal-kristal asam urat yang berada dibawah kulit, tofi tidak terasa sakit apabila asam urat tidak sedang kambuh akan tetapi apabila sedang kambuh tofi akan terasa sangat sekali. Tofi harus dikeluarkan dengan cara dioperasi, operasi yang dilakukan hanya operasi kecil tidak terlalu sakit dan mengkhawatirkan agat benjolan itu hilang. Tofi bisa timbul dimana saja bahkan ada yang di jantung, lambung dan ginjal. Pada penderita ini pun tetap harus menjalankan diet untuk makanan yang menyebabkan asam uratnya kambuh kembali.

14. **Pertanyaan** : Tip untuk mengurangi berat badan ,, sebaiknya olah raga apa ya bu ?

Jawaban : Olahraga yang menurunkan berat badan adalah sifatnya aerobiks contohnya yang bisa dilakukan lansia adalah senam lansia, berenang dan berjalan kaki, serta mengkonsumsi lebih banyak protein contohnya kacang-kacangan, sayuran dan buah-buahan

Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dengan cara mengirimkan Photo *Lansia yang sedang mempraktikan cara Exercise*, hasilnya adalah sebagai berikut :





SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat diikuti oleh 172 peserta, Peserta kegiatan sangat antusias dan aktif mengikuti kegiatan ini dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan pada sesi tanya jawab dan para lansia dapat mempraktekan olah raga tersebut dengan menirinkan photo gerakan olah raga. Dengan adanya kegiatan ini peserta menjadi bertambah pengetahuannya dan dapat mempraktekan Exercise Aman untuk lansia di masa Pandemi Covid 19.

DAFTAR PUSTAKA

1. Statistik Penduduk Lanjut Usia. Diakses: 10 Mei 2020, <http://www.bps.go.id>.
2. Erpandi, 2015, Posyandu Lansia, menuju lansia sehat, mandiri dan produktif, EGC, Jakarta
3. Costa, P.D., Wahyuni N., Purnawati S., dan Dinata I.M.K. 2016. Pelatihan Hatha Yoga Modifikasi pada Lansia di Denpasar Timur. Diakses: 15 Mei 2020 <http://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/viewFile/18400/11919>
4. Surya, Sarida, dkk, 2020. Buku Ajar Keperawatan Gerontik.