

Senam Kreasi dan Permainan Konsentrasi Melalui *Ice Breaking* Menuju Lansia Sehat dan Bahagia

Fitria Sari, Yuna Trisuci Aprillia, Endang Siti Mawarni, Lativa Sufie Saputri
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Indonesia
fitriasisari1989@gmail.com

Abstrak

Menjadi tua adalah sebuah kepastian. Namun kenyataannya banyak yang tidak siap untuk menjadi tua karena dianggap sebagai peristiwa yang menyakitkan. Data Badan Pusat Statistik (BPS) memprediksi penduduk lanjut usia (lansia) sekitar 26 juta (11,34%) pada 2020 serta diprediksi akan terus meningkat hingga 48,2 juta jiwa (15,8%) pada 2035. Usia lanjut ditandai dengan kemunduran fisik. Kesehatan lansia merupakan hal penting yang merupakan tujuan nasional. Menurunnya kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi kelompok resiko tinggi. Untuk mencegah munculnya permasalahan dalam kesehatan lansia biasanya melakukan: aktivitas fisik, salah satunya dengan senam lansia dan permainan konsentrasi. Solusi yang ditawarkan adalah dengan melakukan senam kreasi secara bersama sama yang dilakukan secara *offline* dan permainan konsentrasi melalui *ice breaking* untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan daya ingat. Target luaran yang diharapkan adalah meningkatnya kualitas kesehatan bagi lansia agar dapat mengurangi berbagai keluhan yang ada, mengurangi risiko penyakit dan memelihara fungsi tubuh lansia dan membuat lansia lebih berdaya, produktif dan bahagia. Juga menjaga agar lansia tetap sehat dan dapat beraktivitas seperti biasa secara mandiri.

Kata kunci : senam lansia, permainan, lansia sehat

Abstract

Growing old is a certainty. However, in reality, many are not ready to grow old because it is considered a painful event. Data from the Central Statistics Agency (BPS) predicts that the elderly population will be around 26 million (11.34%) in 2020 and is predicted to continue to increase to 48.2 million people (15.8%) in 2035. Old age is characterized by decline. physique. The health of the elderly is an important matter which is a national goal. Decreased physical abilities cause the elderly to become a high risk group. To prevent the emergence of problems in the health of the elderly, make it a habit to do: physical activity, one of which is elderly exercise and concentration games. The partner's problem is that there are no special forums and associations that can empower the elderly and the decline in the health status of the elderly as they get older is marked by the emergence of various complaints. The expected output target is to improve the quality of health for the elderly so that they can reduce various existing complaints, reduce the risk of disease and maintain the body functions of the elderly and make the elderly more empowered, productive and happy. It also keeps the elderly healthy and able to carry out their normal activities independently.

Keywords: *elderly exercise, games, healthy elderly*

PENDAHULUAN

Menjadi tua adalah sebuah kepastian. Namun kenyataannya banyak yang tidak siap untuk menjadi tua karena dianggap sebagai peristiwa yang menyakitkan. Menjadi tua dianggap akhir dari segalanya, karier, eksistensi, bahkan merasa tidak berguna.

<https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/JPPKM>

Article History :

Submitted 22 Desember 2023, Accepted 27 Desember 2023, Published 30 Desember 2023

Saat ini Indonesia memang sedang menikmati bonus (dividen) demografis yang substansial sejak 2015 dan berakhir sekitar 2038. Dalam kurun waktu 2020-2024 (Proyeksi Penduduk BPS, 2017), diperkirakan terjadi jendela peluang (*window of opportunity*) yang semestinya harus dapat dimanfaatkan dividen demografisnya seoptimal mungkin (Bloom, dkk, 2003) dan mengurangi segala hal yang merugikan akibat pengaruh penuaan. Bersamaan dengan itu, implikasi yang perlu diantisipasi adalah peningkatan jumlah lansia yang akan menciptakan "beban" demografis (*demographic tax*) atas pertumbuhan ekonomi.

Data Badan Pusat Statistik (BPS) memprediksi penduduk lanjut usia (lansia) 18 juta jiwa (9,77%) dari total penduduk Indonesia pada 2010 dan menjadi sekitar 26 juta (11,34%) pada 2020 serta diprediksi akan terus meningkat hingga 48,2 juta jiwa (15,8%) pada 2035. Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 63,82%, selanjutnya diikuti lansia madya (70-79 tahun) sebesar 27,68% dan lansia tua (80+ tahun) sebesar 8,50%.

Diperkirakan terdapat lansia yang mandiri sebanyak 74,3% dan lansia yang tergantung ringan 22%. Beberapa penyakit lansia tertinggi (di atas 45%) adalah sendi, hipertensi, masalah mulut, dan diabetes (Risikesdas, 2018). Seiring dengan proses penuaan yang tergolong cepat, ternyata prevalensi demensia juga meningkat dengan sangat cepat yang harus disikapi dengan baik agar tidak memengaruhi pertumbuhan ekonomi. Di Indonesia, diperkirakan ada sekitar 1,2 juta orang dengan demensia (2016) yang akan meningkat menjadi 2 juta (2030) dan menjadi dua kali lipat (4 juta) orang pada 2050. Sementara itu BPS mencatat angka kesakitan penduduk lansia di Indonesia mencapai 26,20% pada 2019. Artinya terdapat 26 hingga 27 dari 100 lansia yang sakit di dalam negeri[1].

Tingginya proporsi angka kesakitan dan disabilitas pada kelompok umur ini mengakibatkan kenaikan penduduk lansia berimplikasi pada meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan primer, sekunder dan tersier, kebutuhan pelayanan *home care* dan fasilitas perawatan rehabilitatif (Kesehatan and Indonesia n.d.). Berdasarkan laporan Rumawas (2021), angka kesakitan, yang merupakan indikator status kesehatan, mencapai 26,2% pada lansia Indonesia (yang berarti: satu dari empat lansia Indonesia mengalami sakit), dengan persentase yang semakin meningkat seiring dengan bertambahnya umur lansia[2].

Proses penuaan penduduk tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan. Fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit karena dengan semakin bertambahnya usia. Lansia merupakan proses dengan bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi kognitif [3].

Usia lanjut ditandai mengalami kemunduran biologis seperti yang terlihat gejala kemunduran fisik salah satunya mengalami kemunduran kemampuan kognitif. Fungsi kognitif berkaitan dengan aktifitas fisik yang berpengaruh pada struktur dan fungsinya, setiap gerakan fisik yang dilakukan memberikan rangsangan kepada otak,. Kesehatan lansia merupakan hal penting yang merupakan tujuan nasional dalam bidang kesehatan melihat angka harapan hidup terus meningkat. Menurunnya kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi kelompok resiko tinggi dalam penanganan masalah kesehatan. Penurunan fisik tersebut dapat menyebabkan gangguan keseimbangan.

Kondisi yang dihadapi lansia tidak hanya membawa dampak ekonomi namun juga dampak sosial, relasi dengan lingkungan dan psikologis. Penurunan pendapatan karena usia pensiun, kesulitan mendapatkan atau mempertahankan pekerjaan oleh karena keterbatasan fisik, persaingan dengan tenaga kerja yang berusia lebih muda maupun ketidakmampuan mengikuti kecanggihan teknologi, kerap membuat lansia menjadi terpinggirkan dan terisolasi dari masyarakat. Nilai-nilai etika seperti berbakti pada orangtua dan perwujudannya dalam bentuk perawatan dan perhatian terhadap lansia pun terkikis oleh tuntutan karir dan gaya hidup kaum yang lebih muda; akibatnya lansia tinggal sendiri, ataupun hidup bersama keluarganya namun kesepian karena sering kali ditinggal sendiri. Keadaan tersebut menyebabkan lansia rentan mengalami gangguan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Misalnya, menurut Prabhaswari & Ariastuti (2015), sebesar 24,4% dari 90 lansia di wilayah kerja Puskesmas Petang di Kabupaten Badung Bali mengalami depresi terutama lansia perempuan dengan tingkat pendidikan rendah, dengan kecenderungan peningkatan angka kejadian depresi seiring dengan bertambahnya usia [4].

Kemunduran lain yang terjadi pada lanjut usia yaitu menurunnya kemampuan kognitif misalnya sering lupa, kemunduran orientasi (waktu, ruang, dan tempat)[5]. Seiring bertambahnya usia seseorang secara anatomi dan fisiologi tubuh mengalami berbagai kemunduran yang sering menimbulkan permasalahan dalam kesehatan tubuh lansia. Untuk mencegah munculnya permasalahan dalam kesehatan lansia biasakan melakukan: aktivitas fisik misalnya berjalan, mencuci, menyapu dan sebagainya[6], atau dengan melakukan latihan fisik, salah satunya dengan senam lansia dan permainan konsentrasi.

Senam lansia dan permainan konsentrasi sederhana yang dilakukan dengan teratur memiliki dampak positif terhadap peningkatan organ tubuh dalam peningkatan kualitas hidup lansia. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua tetapi ada juga yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa menikmati masa tua yang Bahagia[7].

Tujuan dari program pengabdian (PKM) ini adalah peningkatan kualitas kesehatan bagi lansia dengan melakukan senam lansia dan permainan konsentrasi untuk peningkatan hidup agar lansia

dapat bermobilisasi secara optimal. Adapun manfaat secara umum dalam kegiatan pengabdian, senam lansia dan permainan konsentrasi dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Latihan juga berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit dan memelihara fungsi tubuh lansia. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa misalnya mandi, berpakaian, berpindah secara mandiri. Ketidakesesuaian kondisi lansia dengan harapan mereka ini bahkan dapat menyebabkan lansia mengalami depresi.

METODE

1. Melakukan koordinasi dengan tim untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan sehingga selaras dengan program pengabdian masyarakat
2. Menentukan waktu dan tempat yang tepat. Waktu Pelaksanaan direncanakan pada Hari Senin, 16 Oktober 2023 Pukul 07.00 sd 09.00 WIB dengan pertemuan langsung tatap muka dengan para lansia. Tempat pelaksanaan di Sekolah lansia Husnul Khotimah 2, Depok Jawa Barat
3. Meminta izin kepada Ketua Organisasi Indonesia Ramah Lansia (IRL) Jabar dimana tempat pengabdian kepada masyarakat dilakukan
4. Melakukan persiapan pembuatan spanduk, membeli alat yang diperlukan termasuk pembahasan rangkaian acara kegiatan
5. Menyebarkan info kegiatan kepada peserta untuk memudahkan tim dalam mendata peserta yang ikut
6. Melakukan senam kreasi secara bersama sama yang dilakukan secara offline
7. Melakukan permainan konsentrasi melalui *ice breaking* di sela sela kegiatan
8. Melakukan evaluasi kegiatan kepada lansia melalui lembar pertanyaan yang sudah tim siapkan
9. Menutup kegiatan pengabdian masyarakat dengan mengucapkan salam dan ucapan terima kasih kepada peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini terlaksana sesuai jadwal. Jumlah peserta ada sebanyak 45 orang di Sekolah lansia Husnul Khotimah 2 Depok Jawa Barat, pada tanggal 16 Oktober 2023 dengan sasaran lansia. Kegiatan PKM ini, diketuai oleh Fitria Sari dengan anggota Yuna Trisuci Aprillia dan Endang Siti Mawarni juga melibatkan mahasiswa Lativa sufie saputri. Kegiatan ini ditujukan bagi lansia baik

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat

wanita maupun pria. Peserta cukup aktif dan merasa badan jauh lebih bugar dan sehat. Beberapa lansia mengatakan dalam sebuah tulisan di kolom saran “sudah baik, ramah, lebih ditingkatkan lagi.



Acaranya lebih meriah lagi, mudah mudahan lansia tetap semangat terus”. Berikut beberapa dokumentasi kegiatan yang kami lakukan bersama tim.

Gambar 1 . Dokumentasi antara tim pelaksana, relawan IRL Jabar, pihak kelurahan dan seluruh lansia di Sekolah lansia Husnul Khotimah 2 Depok



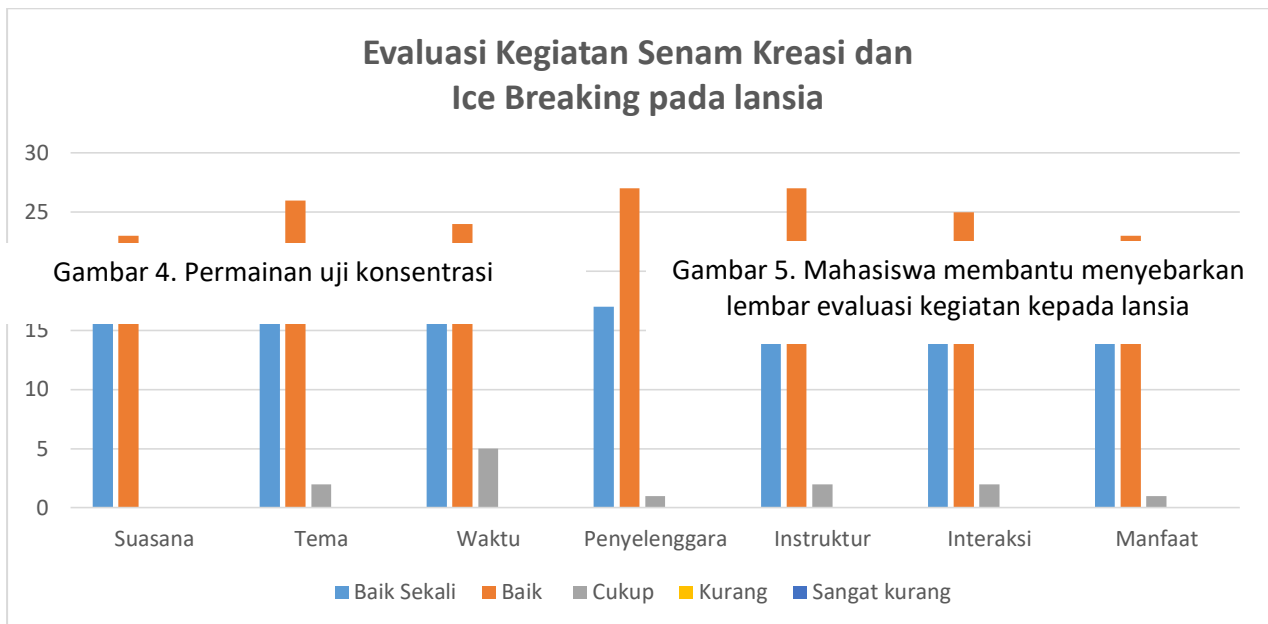
Gambar 2. Gerakan senam poco poco para lansia



Gambar 3. Senam kreasi bersama instruktur senam



Berdasarkan lembar evaluasi kegiatan yang dibagikan kepada peserta sesudah kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi dapat dilihat dari grafik sebagai berikut :



Berdasarkan grafik yang ada, para peserta menilai bahwa pelaksanaan kegiatan dinilai dari aspek suasana kegiatan, tema kegiatan, waktu yang disediakan, sikap dan kesiapan penyelenggara, penguasaan instruktur, interaksi dengan peserta dan kebermanfaatannya ini dinilai “Baik” dan tidak ada peserta yang menilai kurang dan sangat kurang pada semua aspek penilaian evaluasi.

KESIMPULAN

Senam lanjut usia adalah olahraga ringan dan sangat mudah dilakukan. Senam pada lanjut usia membantu supaya tubuh tetap bugar dan tetap segar. Senam pada lanjut usia untuk melatih tulang tetap kuat dan mendorong jantung bekerja optimal serta membantu menghilangkan radikal bebas yang berlebihan di dalam tubuh lansia. Berdasarkan hasil evaluasi dari para peserta, kegiatan ini dinilai “Baik” dan diharapkan ada kegiatan berikutnya dengan variasi kegiatan yang lebih meriah. Sebaiknya kegiatan ini dapat terus dilaksanakan secara teratur dan perlu adanya tambahan kegiatan lain seperti pemeriksaan tekanan darah secara gratis sebelum acara senam dimulai dan pemeriksaan kesehatan lainnya seperti pengecekan gula darah, asam urat dan kolesterol

DAFTAR PUSTAKA

- [1] BKKBN, “Lansia Sehat, Aktif dan Bermartabat.” [Online]. Available: <https://www.bkkbn.go.id/berita-lansia-sehat-aktif-dan-bermartabat>

- [2] M. E. Rumawas, "Pengukuran Kualitas Hidup Sebagai Indikator Status," 2021.
- [3] 2018 RISKESDAS, "RISKESDAS,2018," *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. 2018.
- [4] Lindia Prabhaswari and Ni Luh Putu Ariastuti, "Gambaran Kejadian Depresi Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Bali 2015," *Intisari Sains Medis* 7, vol. 1, p. 47, 2016, doi: 10.15562/ism.v7i1.100.
- [5] M. S. Dkk, *Mengenal Usia Lanjut dan Keperawatannya*. Jakarta: Salemba Medika, 2012.
- [6] K. RI, *Buku Kesehatan Lansia*. Jakarta, 2016.
- [7] ni putu dewi sri Wahyuni, "Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia," *J. Penjakora* 3, vol. 1, pp. 66–77, 2017.