

Proporsi Kebiasaan Senam dan Latihan Keseimbangan Lanjut Usia Berdasarkan Alat Ukur *mAgeing*

Deborah Farah Rasul¹, Fransiskus Ricky Bayu Styanto², Desmiwati³
Fakultas Teknologi Informasi, Universitas Respati Indonesia
Jl. Bambu Apus I No. 3, Cipayung, Jakarta Timur 13890
deborah@urindo.ac.id, ricky@urindo.ac.id, desmiwati@fti.urindo.ac.id

ABSTRAK

Secara global populasi lanjut usia terus mengalami peningkatan, di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi dari pada populasi lansia di wilayah Asia dan global setelah tahun 2050, yang berarti mengalami penuaan penduduk.. Penuaan penduduk berdampak pada masalah sosial, kesehatan dan kesejahteraan yang harus didukung oleh lingkungan yang memadai. Salah satu kegiatan yang perlu dilakukan untuk tetap sehat dan aktif adalah olah raga, antara lain melakukan kebiasaan senam dan latihan keseimbangan. Di era digitalisasi saat ini program lanjut usia aktif tidak lepas dari perkembangan teknologi informasi yang sangat cepat, antara lain penggunaan ponsel. Atas dasar itu telah dilakukan penelitian awal untuk menilai kebiasaan senam dan latihan keseimbangan menggunakan instrument *mAgeing* dan ponsel. Hasilnya menunjukkan bahwa lanjut usia yang melakukan senam rutin 56,5% dan yang melakukan latihan keseimbangan hanya 43,5%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebiasaan senam sudah lebih diterapkan oleh lanjut usia dibandingkan dengan latihan keseimbangan.

Keywords. *mAgeing*, senam, latihan keseimbangan, lanjut usia

ABSTRACT

Globally the elderly population continues to increase, in Indonesia is predicted to rise higher than the elderly population in Asia and globally after 2050, which means an increase in the population is adequate ... One of the activities carried out to stay healthy and active is sports, including doing exercise habits and balance exercises. The era of digitalization is currently an inactive elderly program of very rapid development of information technology, including the use of mobile phones. On this basis, initial studies have been conducted to test exercise habits and balance exercises using *mAgeing* instruments and cellphones. How to do the elderly who do 56.5% of regular exercise and who do the balance of only 43.5%. Thus it can be concluded that the exercise habits have been more applied by the elderly compared to balance exercises.

Keywords. Aging, gymnastics, balance training, old age

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Batasan lanjut usia menurut UU Nomor 13 tahun 1998, adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Secara global populasi lanjut usia terus mengalami peningkatan, di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi dari pada populasi lansia di wilayah Asia dan global setelah

tahun 2050. Hasil sensus penduduk tahun 2010, menyatakan bahwa Indonesia saat ini termasuk ke dalam 5 besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia. Pertambahan persentase penduduk lanjut usia (60 tahun keatas) di Indonesia dan dunia pada tahun 2013, 2050, 2100, cukup pesat sejak tahun 2013 sebesar 8,9% di Indonesia, 13,3% di dunia, hingga tahun 2050 sebesar 21,4% di Indonesia dan 25,3%

di dunia. Pada tahun 2100 akan menjadi 41% di Indonesia dan 35,1% di dunia (Adioetomo, 2013 Bappenas 2010).

Penuaan penduduk berdampak pada masalah sosial, kesehatan dan kesejahteraan yang harus didukung oleh lingkungan yang memadai. Paradigma yang terus berkembang adalah lanjut usia aktif (*Active Ageing*). *Active Ageing* adalah proses optimalisasi peluang kesehatan, partisipasi, dan keamanan untuk meningkatkan kualitas hidup di masa tua (WHO, 2002). Di era digitalisasi saat ini program lanjut usia aktif tidak lepas dari perkembangan teknologi informasi yang sangat cepat, antara lain penggunaan ponsel . *International Telecommunication Union (ITU)* melaporkan bahwa di negara-negara dengan populasi berusia 25-74 tahun hampir 85% memiliki ponsel, dan bahwa kurang dari separuhnya adalah lanjut usia yang berusia lebih dari 74 tahun (WHO, 2017)

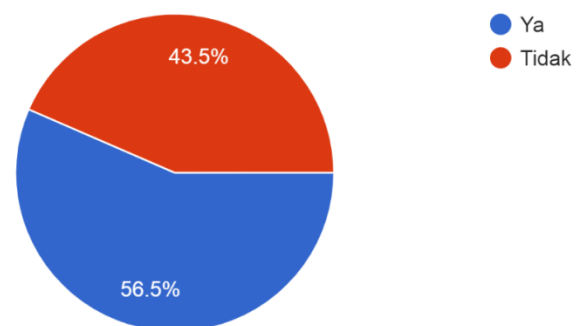
Penggunaan telepon seluler anantara lain berupa layanan pesan singkat (SMS) atau pesan teks yang memiliki keuntungan transmisi instan dengan biaya rendah bagi para pengguna , dan merupakan teknologi yang dapat diadopsi dan diakses secara luas (Zainal et al , 2015) Sejauh mana penggunaan telepon seluler untuk memonitor kondisi lanjut usia belum banyak dilakukan di Indonesia. Dalam konteks *Active Ageing* dan *Healthy Ageing*, kebiasaan latihan fisik perlu dimonitor. Salah satu kegiatannya

adalah senam dan latihan keseimbangan. Atas dasar itu , telah dilakukan penelitian tentang kebiasaan senam dan latihan keseimbangan sebagai salah satu kegiatan *active ageing* dengan menggunakan instrument *mAgeing* di Universitas Respati Indonesia

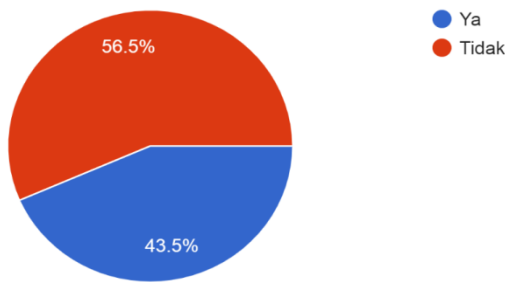
METODE

Penelitian berupa survei singkat terhadap 23 responden lanjut usia berusia 60 tahun ke atas ,menggunakan telepon seluler . Dari seperangkat variable yang ditetapkan oleh *mAgeing*, dipilh beberapa variable dan khususnya senam dan latihan keseimbangan.Variabel tersebut dituangkan dalam bentuk digital menggunakan *google form*, dan disebarakan melalui aplikasi pesan singkat *Whatsapp* . Data dianalisis secara deskriptif (Fransiskus Asisi Ricky Bayu et al, 2019)

Hasil dan Pembahasan



Gambar 1. Proporsi lanjut usia yang melakukan senam (n 23)



Gambar 2. Proporsi lanjut usia yang melakukan latihan keseimbangan (n 23)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi lanjut usia yang melakukan senam kecil lebih besar dari pada yang tidak melakukannya. Sedangkan proporsi yang melakukan latihan keseimbangan masih sangat kecil. Baik senam maupun latihan keseimbangan merupakan kegiatan yang diprogramkan untuk mempertahankan kemampuan fungsional. Senam merupakan salah satu kegiatan yang rutin diselenggarakan oleh masyarakat dalam Posyandu Lanjut Usia, namun ternyata responden dalam penelitian ini belum semua melakukannya. Sementara itu latihan keseimbangan yang amat penting untuk mencegah *frailty* belum menjadi program Posyandu Lanjut Usia. Temuan ini dapat dijadikan dasar untuk penelitian lebih lanjut dengan menyertakan lanjut usia yang lebih luas, untuk meningkatkan validitas agar dapat digunakan sebagai rekomendasi untuk perbaikan program kesehatan lanjut usia yang sudah berjalan terutama dalam program promotif dan preventif tentang perilaku hidup sehat.

Faktor perilaku memegang peranan penting dalam menentukan derajat kesehatan. Penerapan perilaku hidup sehat dan partisipasi aktif dalam perawatan diri sangat penting dalam mempertahankan derajat kesehatan pada setiap tahap siklus kehidupan seseorang. Dalam mencapai *active ageing*, penerapan perilaku hidup sehat sejak dini sangat penting. Beberapa perilaku yang berpengaruh terhadap kesehatan di antaranya merokok, konsumsi alkohol, aktivitas fisik, perilaku makan dan perilaku dalam pengobatan. Melakukan aktivitas fisik, berperilaku makan yang sehat, menghindari rokok dan alkohol serta mengkonsumsi obat-obatan secara bijak apabila sakit di masa tua dapat mencegah penyakit dan memperlambat penurunan kapasitas fungsional, yang pada akhirnya memperpanjang usia harapan hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup (Kemenkes, 2014)

Melakukan aktivitas fisik atau berolahraga merupakan salah satu perilaku hidup sehat yang sangat penting untuk dijadikan suatu kebiasaan. Olahraga dapat membuat peredaran darah menjadi lancar, menurunkan kolesterol karena membakar lemak dan kalori, juga mengurangi risiko darah tinggi dan obesitas. Manfaat olahraga bagi kesehatan di antaranya meningkatkan kemampuan otak, memperlambat proses penuaan, mengurangi stres, meningkatkan daya tahan tubuh serta memperbaiki kepercayaan diri. Berolahraga ternyata juga dapat menimbulkan perasaan bahagia, berpikiran jernih bahkan jika

dilakukan sedikitnya 10 menit setiap hari dapat membuat mental menjadi lebih sehat. Latihan fisik yang rutin dapat meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan mental, karena olahraga bisa meningkatkan jumlah oksigen dalam darah dan mempercepat aliran darah menuju otak (WHO, 2015)

Para ahli percaya bahwa hal-hal ini dapat mendorong reaksi fisik dan mental yang lebih baik. Riset membuktikan bahwa latihan sederhana seperti jalan kaki secara teratur dapat membantu mengurangi penurunan mental pada perempuan di atas 65 tahun. Semakin sering dan lama mereka melakukannya maka penurunan mental kian lambat. Banyak orang merasakan manfaat aktivitas itu setelah sembilan minggu melakukannya secara teratur tiga kali seminggu. Latihan ini tidak harus dilakukan dalam intensitas tinggi. (Prasetyo, Eko. <http://simplyeko.com/penelitian-olahraga-bagi-kesehatan.html>, 2011).

Mengingat senam dan latihan keseimbangan merupakan salah satu program mAgeing yang dianjurkan oleh WHO 2017, maka mengukur kebiasaan senam dan latihan keseimbangan menggunakan instrument mAgeing sangat dianjurkan. Program mAgeing untuk mempertahankan kapasitas intrinsik dan kemampuan fungsional meliputi: (1) Meningkatkan fungsi muskuloskeletal, mobilitas dan vitalitas ; (2) Mempertahankan kapasitas lansia dalam melihat dan mendengar; (3) Mencegah

gangguan kognitif berat dan meningkatkan kesejahteraan psikologis; (4) Mencegah terjadinya inkontinensia urin ; (5) Mencegah jatuh ; (6) Mendukung para *caregivers* atau pendamping lansia . Langhammer et al , 2018 juga menyatakan bahwa kebiasaan latihan fisik dapat meningkatkan stamina lanjut usia serta mencegah jatuh.

Kesimpulan

Dari penelitian awal ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lanjut usia melakukan senam, namun hanya sebagian kecil yang melakukan latihan keseimbangan. Kegiatan senam yang sudah menjadi program Posyandu Lanjut Usia, perlu dilengkapi dengan kegiatan latihan keseimbangan, dan memerlukan sosialisasi melalui berbagai media.

Daftar Pustaka

Adioetomo, SM 2013. Analisis Penduduk Lanjut Usia dari Sensus Penduduk Tahun 2010. BPS (Biro Pusat Statistik), 2011.

Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS) 2010. Proyeksi Penduduk 2010-2030. BAPPENAS, RI.

Fransiscus Asisi Ricky Bayu Styanto, Desmiwati , Tri Budi W. Rahardjo, 2019. Monitoring Functional Ability of Older Persons Using Mobile Ageing Instrument. Second ACHA, Denpasar Bali 1 – 3 October 2019

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik
Indonesia Nomor 75 Tahun 2014 Tentang
Pusat Kesehatan Masyarakat. Kemenkes RI,
Jakarta.

Kementerian Kesehatan, 2018. Riset
Kesehatan Dasar .

Langhammer, Birgitta ; Bergland, Astrid,
dan Rydwik, Elisabeth , 2018 . The
Importance of Physical Activity Exercise
among Older People. *Biomed Res Int*. 2018

Prasetyo, Eko. Manfaat berjalan kaki di
sekitar rumah [http://simplyeko.
com/penelitian-olahraga-bagi-kesehatan. html](http://simplyeko.com/penelitian-olahraga-bagi-kesehatan.html),
2011

Vitalia Susanti, 2010. Faktor Risiko
Disabilitas Lanjut Usia. Tesis Universitas
Indonesia

WHO, 2002. Active Ageing Concept. Geneva:
World Health Organization

WHO, 2015 : Global Strategy and Action Plan
on Ageing and
Health 2016 – 2020 . World Health
Organization; 2015. www.peraturan.go.id
2017, No.857 -17-

WHO, 2018. *mAgeing* dalam buku *Be he@lthy
be Mobile*. World Health Organization,
Geneva