

Sosialisasi Aktivitas Fisik pada Lansia di Desa Cot Yang Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

Socialization of Physical Activity to the Elderly in Cot Yang Village, Kuta Baro District, Aceh Besar Regency

Syukriadi^{1*}, Nurul Amna², Suci Mayatara³, Sahla Rizkina⁴

Universitas Abulyatama, Aceh Besar

*syukriadi@abulyatama.ac.id

Article History:

Received: Desember 10, 2023

Accepted: Januari 15, 2024

Published: Desember 30, 2023

Keywords: Physical Activity, Elderly.

Abstract: *The importance of physical activity for the elderly in an effort to support indicators of healthy Indonesia, namely increasing the Life Expectancy of the Indonesian people. The purpose of this socialization is to find out the elderly's routine in daily activities to support Activity Daily Living (ADL). The method used in this outreach was the lecture and question and answer method, then questionnaires were distributed before and after the counseling to determine the elderly's understanding regarding physical activity. Suggestions for this activity are the elderly in Cot Yang Village, Aceh Besar District. This socialization activity was carried out for 1 hour. The results obtained from this socialization activity were that there was a change in the understanding of the elderly regarding physical activities carried out in daily activities. At this activity Mr. Geusyik, Village Secretary and Cot Yang Village Cadres along with 18 elderly people were present. Held on Friday 12 January 2024 at the Cot Yang Village multipurpose hall, at 09:00 WIB. This socialization activity was carried out by lecturers and Diploma Three Nursing students.*

Abstrak. Pentingnya dilakukan aktivitas fisik pada lansia dalam upaya mendukung indikator Indonesia sehat yaitu meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH) masyarakat Indonesia. Tujuan sosialisasi ini adalah untuk mengetahui rutinitas lansia dalam kegiatan sehari-hari dalam menunjang *Activity Daily Living* (ADL). Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini yaitu metode ceramah dan Tanya jawab, kemudian dilakukan pembagian kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengetahui pemahaman lansia terkait aktivitas fisik. Saran kegiatan ini adalah lansia Desa Cot Yang Kecamatan Aceh Besar. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan selama 1 jam. Hasil yang diperoleh dari kegiatan sosialisasi ini adalah terdapat perubahan pemahaman lansia terkait aktivitas fisik yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari, pada kegiatan ini turut hadir Pak Geusyik, Sekdes dan Kader Desa Cot Yang beserta lansia sebanyak 18 orang. Dilaksanakan pada Jum'at tanggal 12 Januari 2024 di balai serbaguna Desa Cot Yang, pukul 09:00 WIB. Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Lansia.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kepemilikan yang paling berharga bagi setiap individu khususnya pada lansia. Sehat berarti dapat mengerjakan apa saja yang sesuai dengan keinginan dan kemampuan. Kesehatan juga merupakan aspek yang sangat penting yang perlu diperhatikan pada kehidupan para lanjut usia. Salah satu indikator keberhasilan Pembangunan Kesehatan di Indonesia

* Syukriadi, syukriadi@abulyatama.ac.id

adalah meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH) manusia Indonesia dimana pada RPJMN Kemkes tahun 2014 diharapkan terjadi peningkatan UHH dari 70,6 tahun pada 2010 menjadi 72 tahun pada 2014. Sejalan dengan meningkatnya usia harapan hidup maka akan terjadi perubahan struktur usia penduduk.

Kualitas hidup lansia merupakan bentuk kepuasan terhadap kebutuhan lansia yang dapat mempengaruhi berbagai macam faktor yaitu kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan kesehatan lingkungan tempat mereka tinggal yang akan sangat berpengaruh terhadap keseimbangan lansia dalam beraktivitas, pada lansia kualitas hidupnya digolongkan menjadi 3 kategori adalah kesejahteraan fisik, psikologis, dan interpersonal (Ekasari dkk, 2018). Pada lansia kelemahan, adanya batasan, dan tidak mempunyai kemampuan untuk melakukan berbagai macam kegiatan setiap hari dapat menimbulkan menurunnya kualitas hidup (Yulianti dkk, 2014).

Kualitas hidup terutama pada lansia banyak terdapat berbagai masalah, seperti yang dialami oleh lansia yang ada di Desa Cot Yang Kecamatan Kuta Baro yaitu lansia tidak bisa untuk melakukan berbagai aktivitas yang memiliki durasi yang lama dan jika membuat lansia lebih banyak beraktivitas di rumah dapat bisa mendatangkan perasaan cemas dengan keadaannya yang bisa mengakibatkan stres, hal tersebut berpengaruh pada kualitas hidup responden (Marlita dkk, 2018). Penelitian yang dilakukan pada lansia didapatkan hasil bahwa lansia sering mengalami pengeluhan tentang kehidupannya di masa-masa tua yang sangat susah, karena terbatas melakukan kegiatan, mengalami sakit, lingkungan yang tidak sehat, kurang bersahabat dan tidak percaya diri dengan penampilan fisik lansia, hal tersebut bisa berpengaruh pada kualitas hidup lansia (Soosova, Sovariova, 2016).

Aktivitas fisik termasuk dalam sebagian faktor-faktor sangat memiliki pengaruh cukup penting terhadap kualitas hidup seseorang (Dewi, 2018). Minimnya lansia dalam melakukan aktivitas fisik dapat menjadikan fisik dan psikis lanjut usia akan turun dan bisa berpengaruh cukup terhadap kualitas hidup lanjut usia. Aktivitas fisik bisa dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup lanjut usia, ini juga bersamaan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Elsous et al, (2019), bahwa terdapat adanya korelasi aktivitas fisik dengan kualitas hidup lanjut usia di Desa Selokerto Kecamatan Sempor.

Menurut *Global Recommendation on Physical Activity for Health* yang ditulis dalam “*World Health Organization (WHO)*” sangat menekankan bahwa sangat penting sekali untuk menaikkan kegiatan fisik agar dapat mengangkat kualitas hidup yang baik pada lanjut usia. Secara keseluruhan, 27,5% orang dewasa berusia >50 tahun melaporkan tidak ada aktivitas fisik diluar pekerjaan selama sebulan terakhir, prevalensi tidak aktif secara signifikan meningkat dengan bertambahnya usia dengan jumlah 25,4% diantara orang dewasa berusia 50–64 tahun, 26,9% diantara orang dewasa berusia 65–74 tahun, dan 35,3% diantara orang dewasa berusia ≥75 tahun

(Centers of Disease Control and Prevention (CDC), 2016).

Kebanyakan lansia yang ada di Desa Cot Yang kurang melakukan kegiatan atau bisa dikatakan kurang bergerak, sehingga para lansia sering mengatakan bahwa aktivitas yang lebih bisa membuat tubuh menjadi lemas dan juga hanya akan membuat badan capek tetapi kenyataannya para lanjut usia yang lebih sering bergerak bisa membuat badannya sehat bugar dan pelepasan otot ataupun sendi yang kaku hingga bisa membuat tubuh tetap segar, bergairah dan bisa mengurangi resiko berbagai penyakit seperti stroke, diabetes, asam urat, serangan jantung, dan lain sebagainya. Jika kebugaran lansia bisa tercapai, maka kualitas hidup para lansia akan sejahtera, karena dengan terpenuhinya kualitas hidup lanjut usia maka akan berpengaruh pada kegiatan fisik mereka. Lansia harus memperbanyak kegiatan fisik yang positif dan tidak perlu kegiatan yang berat, karena aktivitas fisik yang positif akan menimbulkan kualitas hidup yang baik.

METODE

Kegiatan ini diikuti oleh 18 lansia Desa Cot Yang, kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2024 di balai serbaguna desa. Pelaksanaan sosialisasi menggunakan beberapa tahapan yaitu:

- 1) Tahap Persiapan Tahapan persiapan dimulai dengan koordinasi dengan kepala desa mengenai tempat pelaksanaan kegiatan, selanjutnya persiapan materi dan kuesioner, persiapan media (Laptop, Proyektor/Infocus).
- 2) Tahap Pelaksanaan Sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2024 di balai desa, tahap pertama lansia diwawancarai tentang aktivitas fisik yang dilakukan selama ini dan diberikan beberapa pernyataan menggunakan kuesioner (*pretest*), selanjutnya penyampaian materi tentang aktivitas fisik pada lansia kemudian diberikan kembali beberapa pernyataan yang sama menggunakan kuesioner.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2024 di balai desa Cot Yang. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa. Kegiatan intervensi dilakukan langsung pada sasaran yaitu lansia di desa Cot Yang Kecamatan Kuta Baro Aceh Besar.

Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB sampai selesai pada pukul 11.30 WIB, diawali dengan absensi peserta, sambutan ketua pelaksana, sambutan geuchik, acara dimulai dengan *pretest*, penyuluhan tentang aktivitas fisik pada lansia dan diakhiri dengan *posttest*.

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Sosialisasi aktivitas fisik pada lansia Di Desa Cot Yang Kuta Baro Aceh Besar

No	Pengetahuan tentang aktivitas fisik	Frekuensi	%
1	<i>Pre test</i>	18	34,7

2	Post test	18	65,3
---	-----------	----	------

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil *pre test* pengetahuan lansia terkait latihan aktivitas fisik didapatkan hasil bahwa pengetahuan berada pada frekuensi 34.7%. Sedangkan hasil *post test* menunjukkan bahwa pengetahuan lansia berada pada frekuensi 65.3%. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan lansia mengalami perubahan setelah diberikan pengetahuan tentang aktivitas fisik.

DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang sosialisasi aktivitas fisik pada lansia di Desa Cot Yang didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menunjang *Activity Daily Living* (ADL).

Lansia sangat disarankan untuk beraktivitas fisik seperti berjalan, berolahraga, bergerak sehingga tubuh menjadi sehat dan bugar serta kualitas hidup menjadi lebih baik. Sejalan dengan hasil penelitian Ariyanto, Puspitasari & Utami (2020) yaitu terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. Sedangkan hasil penelitian Hutasuhut, Anggraini, Angnesti (2020) terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan aktivitas kognitif terhadap fungsi kognitif lansia.

Aktivitas fisik dapat menstimulasi faktor pertumbuhan neuron. Banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia, diantaranya perubahan-perubahan tubuh, otot, tulang dan sendi, sistem kardiovaskular, respirasi, dan kognisi (Ambardini, 2016). Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan dapat menyebabkan kematian secara global (Mulyadi, 2017).

Selain mendapatkan manfaat untuk kebugaran tubuh dan menunjang ADL lansia, aktivitas fisik pada lansia juga dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang memiliki riwayat hipertensi. Sejalan dengan hasil penelitian Makawekes, Suling, & Kallo (2020) menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kwoalski (2012) menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebanyak 3,6% dan 1,2% pada lansia yang melakukan olahraga dengan frekuensi minimum setiap minggu.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai” Sosialisasi Pentingnya aktivitas fisik pada lansia Di Desa Cot Yang Kuta Baro Aceh Besar “dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapat dukungan dari pihak Universitas Abulyatama. Antusias lansia yang hadir cukup baik dari awal sampai selesai, pelaksanaan kegiatan menggunakan model

penyuluhan dan wawancara. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia Desa Cot Yang tentang pentingnya aktivitas fisik pada lansia.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Abulyatama yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu kepada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama dan Kepala desa (Keuchik) Desa Cot Yang atas kerjasama dalam pengabdian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Ambardini, R. L. "Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia". Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat. (2016)
- Ekasari, Mia Fatma dkk. Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi. Malang : Wineka Media. (2018).
- Elsous, A. M., Radwan, M. M., Askari, E. A., & Mustafa, A. M. A. "Quality of life among elderly residents in the Gaza Strip": A community-based study. *Annals of Saudi Medicine*, 39(1), 1–7. <https://doi.org/10.5144/0256-4947.2019.1>. (2019).
- Dewi, S. K. "Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia". *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 241. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4604>. (2018).
- Hutasuhut A.F, Anggraini M, Angnesti R. "Analisis Fungsi Kognitif Pada Lansia Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Riwayat Pendidikan, Riwayat Penyakit, Aktivitas Fisik, Aktivitas Kognitif, Dan Keterlibatan Sosial". *Jurnal Psikologi Malahayati, Volume 2, No.1, Maret 2020: 60-75*
- Mulyadi A., "Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Demensia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung". (*Jurnal Keperawatan Olahraga, Volume 9, No. 1 Juni 2017*)
- Marlita, Lora dkk. Faktor- faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan activity daily living (ADL) Di UPT PSTW Khusnul Khotimah. *Jurnal Keperawatan Abdurrab, Volume 1 No. 2 Januari 2018.*
- Kwoalski, R.. "Terapi Hipertensi: Program 8 minggu menurunkan tekanan Darah Tinggi". (2012). Bandung : Quanita Mizan Pustaka
- Makawekes E., Suling L., Kallo V., "Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun". *Jurnal Keperawatan (JKp) Volume 8 Nomor 1 [Februari 2020], 83-*

90 ISSN 2302-1152

Soosova, Sovariova M., “Determinants of quality of life in the elderly. Central European Journal of Nursing and Midwifery”. 7, 484-493. doi:10.15452/CEJNM.2016.07.0019. (2016)

Yuliati, dkk . Perbedaan kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas dengan di pelayanan sosial lanjut usia. Jurnal Pustaka Kesehatan. Jember : FKM Universitas Jember. (2014).