

Manfaat Aktivitas Untuk Lanjut Usia Masa Pandemi Covid 19 Di Kelurahan Angke

Meiyanti^{1*}, Yohana², Eveline Margo³, Juni Chudri⁴

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Email: meiyanti@trisakti.ac.id

(* : coresponding author)

Abstrak : Lanjut usia merupakan siklus kehidupan alami dan tidak dapat dihindari oleh setiap manusia. Peningkatan usia akan menyebabkan perubahan fisik maupun mental, akan terjadi penurunan fungsi dan kemampuan dari seseorang. Pada saat memasuki lanjut usia, secara otomatis kebanyakan orang lanjut usia akan mengurangi aktivitas sehari-hari dan akan mempengaruhi kualitas hidup. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi para lanjut usia jenis aktivitas dan manfaatnya. Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Angke, Jakarta Barat. Metode kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi, pemeriksaan status kesehatan dan konsultasi kesehatan secara personal kepada tim kesehatan. Kegiatan ini mengikutsertakan 22 orang lanjut usia. Hasil kegiatan rata-rata umur lanjut usia 68 tahun, dan 86 % partisipan masuk dalam kelompok umur < 75 tahun. Sebanyak 68 % partisipan lanjut usia mempunyai penyakit kronis terkontrol, dengan penyakit hipertensi paling dominan. Sebanyak 66 % dari 22 lanjut usia terkategori lanjut usia dengan aktivitas baik.

Kunci: Aktivitas, Kualitas, Lanjut Usia, Penyakit

Abstract- Elderly is a natural life cycle and cannot be avoided by every human being. Increasing age will cause physical and mental changes, there will be a decrease in the function and ability of a person. At the time of entering the elderly, automatically most elderly people will reduce their daily activities, which will affect their quality of life. The purpose of this community service activity is to provide education for the elderly on the types of activities and benefits. This activity was carried out in Angke Village, West Jakarta. This activity method is carried out by providing education, checking health status, and personal health consultations to the health team. This activity involved 22 elderly people. The results of the activity mean the age of the elderly is 68 years, and 86% of the participants are included in the age group < 75 years. As many as 68% of elderly participants had controlled chronic diseases, with hypertension being the most dominant. As many as 66% of the 22 elderly were categorized as elderly with good activities.

Keywords: Activity, Quality, Elderly, Illness

1. PENDAHULUAN

Persentase jumlah penduduk kategori lanjut usia (lansia) di Indonesia makin meningkat selama hampir lima dekade. Pada tahun 2020 sebanyak 9.78 % penduduk masuk dalam kategori lansia. (Friska, Usraleli, Idayanti, Magdalena, & Sakhnan, 2020) Lansia merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap manusia. Dengan peningkatan usia manusia mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental, dimana terjadi penurunan fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. (Indrayani & Ronoatmojo, 2018) Pada saat memasuki lanjut usia, sebagian besar lansia akan mengurangi aktivitas sehari-hari dengan berbagai alasan seperti penurunan stamina tubuh, kondisi penyakit dan faktor lingkungan yang tidak mendukung dan lain-lain. Hal ini diperberat dengan masa pandemi Covid 19, aktivitas fisik lansia semakin menurun karena adanya pembatasan aktivitas di luar rumah, rasa takut bila keluar rumah. Lansia akan mengalami penurunan massa otot, penurunan pH dalam sel otot, perubahan distribusi aliran darah ke otot dan penurunan kekuatan otot. Hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan berbagai macam aktivitas di dalam maupun di luar rumah. (Shalahuddin, Maulana, & Rosidin, 2021)

Tingkat pendidikan dan pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat dapat mencegah atau memperlambat perkembangan penyakit. Penerapan pola hidup sehat sesuai dengan kondisi penyakit dapat mengontrol penyakit yang diderita. (Phillips, Wójcicki, & McAuley, 2013) Di negara maju, usia harapan hidup lebih panjang bila dibandingkan dengan di negara berkembang. Bahkan di negara

maju, orang lansia mempunyai penampilan dan kemampuan beraktivitas sama seperti orang yang berusia jauh lebih muda. Mereka tetap aktif dalam kegiatan yang berkualitas, berpikir cemerlang, dapat mengendarai kendaraan. Kenyataan ini menunjukkan ada sesuatu yang menyebabkan terjadi perbedaan tersebut. Ada upaya yang dilakukan untuk mempertahankan fungsi tubuh sehingga mempunyai kualitas hidup yang baik walau usia tetap bertambah. Kesadaran menerapkan dan melaksanakan pola hidup sehat perlu dibina sejak usia muda, dimulai dengan mengonsumsi makanan sehat dan seimbang, disertai dengan aktivitas fisik/ olahraga (Yen & Lin, 2018). Perilaku sehat akan meningkatkan kualitas kesehatan pada lansia sehingga dapat menunjang aktivitas mereka dengan fungsi tubuh yang optimal. (Indrayani & Ronoatmojo, 2018; Shalauddin et al., 2021)

Aktivitas fisik diartikan sebagai gerakan tubuh dalam bentuk apapun yang dihasilkan oleh otot rangka mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mencakup beberapa subkategori seperti atihan, aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari, pekerjaan, mengisi waktu luang, dan olahraga. Latihan merupakan kegiatan yang direncanakan, terstruktur, berulang serta memiliki tujuan akhir untuk memperbaiki atau memelihara kelenturan fisik. Aktivitas fisik untuk kelompok lansia disarankan disesuaikan dengan kemampuan dan tidak sendiri saat melakukan aktivitas fisik, bila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan dan membutuhkan bantuan dapat segera dilakukan. Pada kondisi tertentu sebaiknya lansia melakukan konsultasi dengan tenaga ahli Kesehatan (dokter) untuk jenis kegiatan maupun durasi aktivitas. (Phillips et al., 2013), (Yen & Lin, 2018)

Kelompok lansia diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik secara optimal dan aman bila dapat mengikuti rekomendasi sebagai berikut : lakukan aktivitas fisik berintensitas sedang paling sedikit 150 menit atau aktivitas fisik berintensitas berat paling sedikit 75 menit selama seminggu, bila sudah terbiasa dengan anjuran tersebut maka durasi aktivitas fisik dapat ditingkatkan menjadi 300 menit dan 150 menit untuk aktivitas fisik berintensitas sedang dan berat. Selain itu pastikan durasi aktivitas fisik paling sebentar 10 menit, lansia dengan masalah koordinasi tubuh sebaiknya melakukan Latihan keseimbangan tubuh minimal 3 kali seminggu, lakukan latihan otot minimal 2 kali seminggu. Aktivitas fisik pada lansia dapat memberikan berbagai manfaat antara lain : melatih keseimbangan fisik, mencegah berbagai penyakit. (Elsawy & Higgins, 2010) Pada lansia aktif akan menurunkan risiko terhadap berbagai penyakit seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus maupun osteoporosis. Manfaat lain diperoleh dari aktivitas fisik adalah dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh yang penting saat pandemi ini, meningkatkan fungsi kognitif, menjaga kesehatan mental, dapat meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan hubungan sosial. Semua manfaat yang diperoleh lansia dari aktivitas fisik secara tidak langsung juga akan berdampak pada peningkatan kualitas hidup lansia di empat domain yaitu fisik, psikologis, sosial dan lingkungan. Pemilihan target kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini karena adanya permintaan dari mitra untuk meningkatkan taraf kesehatan dan kualitas hidup lansia, karena di saat pandemi ini terdapat keterbatasan untuk melakukan aktivitas di luar rumah untuk lansia. Tujuan dari kegiatan ini secara umum untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui peningkatan pengetahuan, pemahaman manfaat aktivitas fisik dan pengaruhnya untuk kesehatan jasmani maupun rohani para lansia.

2. METODE PELAKSANAAN

Kelurahan Angke terletak di kecamatan Tambora, Jakarta Barat merupakan wilayah yang padat penduduknya dan kebanyakan masyarakat di wilayah ini memiliki taraf ekonomi kelas menengah ke bawah. Di beberapa RT merupakan wilayah padat penduduk. Terdapat 35.327 jiwa yang tinggal di wilayah tersebut, tersebar di 11 wilayah RW dan 139 RT. Sekitar 8 % dari seluruh warga merupakan kelompok usia lanjut, dengan tingkat ekonomi keluarga menengah ke bawah. Metode yang digunakan pada waktu memberikan edukasi atau penyuluhan dan dilanjutkan dengan pemeriksaan kondisi Kesehatan lansia.

2.1 Persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan atas permohonan Kerjasama dan dukungan dari pihak mitra (Yayasan Dhammasavana), setelah disepakati rencana kegiatan bersama dilanjutkan dengan pengajuan surat permohonan ke ketua RW dan RT setempat untuk melakukan penyuluhan tentang manfaat dan pemeriksaan kesehatan terutama untuk para lansia yang berada di wilayah RW 09. Setelah mendapatkan data lansia, maka dilakukan pembagian sesi kedatangan untuk

lansia, tiap 1 jam hanya dibatasi maksimal 10 lansia, lansia diminta untuk mengisi data kuesioner identitas, Riwayat penyakit, dan kuesioner aktivitas fisik.

2.2. Pelaksanaan

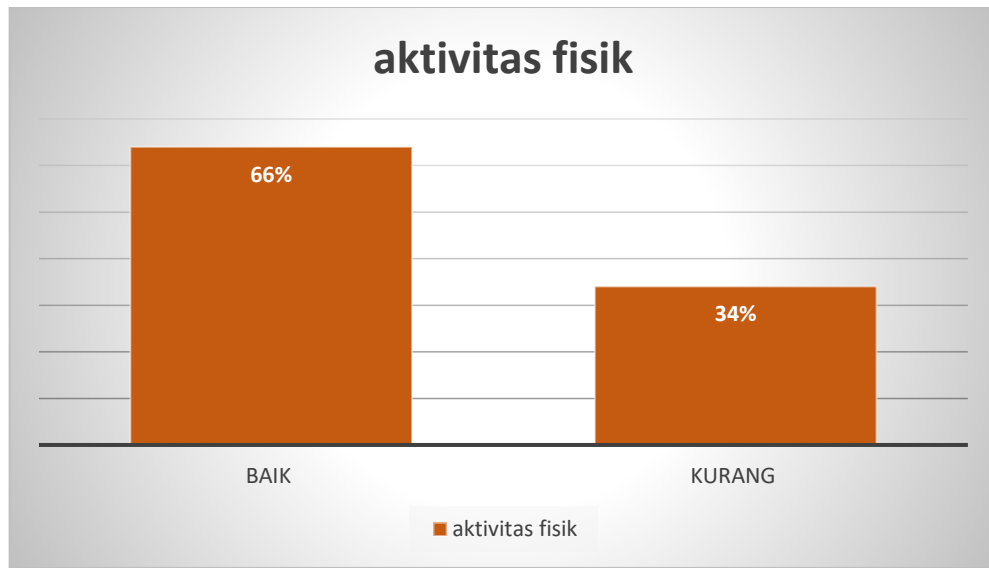
Surat permintaan dan kesediaan kerja sama dari mitra diterima oleh tim pengabdian masyarakat, setelah itu dilakukan survey dan persiapan untuk pelaksanaan kegiatan ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan kepada lansia, pengisian kuesioner untuk mengetahui identitas diri, data Kesehatan maupun tingkat aktivitas. Setelah itu dilanjutkan dengan pemeriksaan status Kesehatan dan konsultasi individual dengan dokter tentang aktivitas fisik yang tepat dan aman dilakukan oleh lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan pada hari Minggu 13 Maret 2022, kegiatan ini diikuti oleh 22 lanjut usia. Kegiatan pengabdian ini mendapat respons positif dari kelompok lansia yang hadir. Mereka mengikuti semua kegiatan dari penyuluhan, pemeriksaan status Kesehatan, dan memanfaatkan konsultasi dengan dokter untuk meningkatkan Kesehatan melalui aktivitas fisik. Hasil distribusi karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, Riwayat penyakit kronis dan kepatuhan minum obat dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1. Karakteristik Subjek (N=22)

Variabel	mean±SD	n (%)
Umur (tahun)	68.17 ± 7.50	
< 75		19 (86)
≥ 75		3 (14)
Jenis kelamin		
Laki-Laki		6 (27)
Perempuan		16 (73)
Kepatuhan minum obat		
Patuh		10 (45)
Tidak patuh		12 (55)
Penyakit kronis		
Terkontrol		15 (68)
Tidak terkontrol		7 (32)



Gambar 1. Aktivitas Fisik Pada Lansia

Berdasarkan gambar 1 dari hasil kuesioner yang diisi responden untuk melihat aktivitas fisik sebagian besar 66 % dari 22 lansia mempunyai aktivitas fisik baik , dan 34 % mempunyai aktivitas fisik kurang. Penelitian Suryadinata menyatakan bahwa lansia dengan status ekonomi rendah lebih banyak mengalami obesitas. (Suryadinata, Wirjatmadi, Adriani, & Lorensia, 2020) Hal ini akan menyebabkan berbagai masalah lainnya seperti hipertensi, diabetes, radang sendi dan keterbatasan melakukan aktivitas seperti membungkuk, duduk maupun bangun. Aktivitas fisik merupakan salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi penyakit degeneratif, pemilihan jenis aktivitas, durasi dan lamanya melakukan aktivitas sangat bermanfaat untuk mengendalikan progresifitas penyakit. Penurunan berat badan sangat bermanfaat untuk mengatasi maupun mengendalikan berbagai penyakit metabolik maupun degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, osteoarthritis, penyakit jantung coroner.

Kondisi penyakit kronis yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Empat aspek berupa fisik, psikologis, social dan lingkungan bila dapat dipenuhi maka kualitas hidup lansia akan optimal dan baik. Aktivitas fisik pada lansia dapat mempengaruhi kualitas hidup aspek fisik, psikologis dan social. (Van Leeuwen K et al., 2020)

Berdasarkan tabel 2 dari 22 lansia yang menjadi responden , penyakit kronis yang paling tinggi diderita adalah hipertensi 55,4 % diikuti dengan penyakit pada sistem endokrin dan metabolik, serta sistem muskuloskeletal dengan persentase yang sama sebesar 22.7 %. Studi yang dilakukan oleh Mungreiphy dkk di India menyimpulkan bahwa peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik dikaitkan dengan peningkatan usia, dan terdapat korelasi positif dan signifikan antara usia, indeks massa tubuh dengan tekanan darah sistolik maupun diastolik. (Mungreiphy, Kapoor, & Sinha, 2011)

Tabel 2. Gambaran Penyakit Kronis Lansia

Variabel	n (%)
Hipertensi	10 (45.5)
Endokrin dan metabolik	5 (22.7)
Muskuloskeletal	5 (22.7)



Gambar 2. Rangkaian kegiatan PKM

(konsultasi, pemeriksaan Kesehatan serta edukasi aktivitas fisik untuk lansia)

4. KESIMPULAN

Pemilihan aktivitas yang cocok dan tepat dengan usia, kondisi fisik maupun kemampuan lansia dapat memberikan berbagai manfaat seperti kebugaran fisik, Kesehatan rohani dan dapat pula mengontrol kondisi penyakit kronis yang diderita. Berbagai aktivitas dapat dipilih oleh lansia seperti olah raga, kerajinan tangan, maupun melakukan aktivitas sesuai dengan hobi seperti berkebun, memasak, membaca dan menulis. Aktivitas tersebut dapat dilakukan di luar maupun di dalam rumah.

REFERENCES

- Elsawy, B., & Higgins, K. E. (2010). Physical activity guidelines for older adults. *American Family Physician*, 81(1), 55–59.
- Friska, B., Usraleli, U., Idayanti, I., Magdalena, M., & Sakhnan, R. (2020). The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road. *Jurnal*

- Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.36929/jpk.v9i1.194>
- Indrayani, & Ronoatmojo, S. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 69–78. <https://doi.org/10.22435/kespro.v9i1.892.69-78>
- Mungreiphy, N. K., Kapoor, S., & Sinha, R. (2011). Association between BMI, Blood Pressure, and Age: Study among Tangkhul Naga Tribal Males of Northeast India. *Journal of Anthropology*, 2011, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2011/748147>
- Phillips, S. M., Wójcicki, T. R., & McAuley, E. (2013). Physical activity and quality of life in older adults: An 18-month panel analysis. *Quality of Life Research*, 22(7), 1647–1654. <https://doi.org/10.1007/s11136-012-0319-z>
- Shalahuddin, I., Maulana, I., & Rosidin, U. (2021). Intervensi Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia dari Aspek Psikologis : Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 335–348.
- Suryadinata, R. V., Wirjatmadi, B., Adriani, M., & Lorensia, A. (2020). Effect of age and weight on physical activity. *Journal of Public Health Research*, 9(2), 187–190. <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1840>
- Van Leeuwen K, Van Loon M, Van Nes F, Bosmans J, De Vet H, & Ket J. (2020). *What does quality of life mean to older adults*. *Plos One* (Vol. 14). Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6407786/pdf/pone.0213263.pdf>
- Yen, H. Y., & Lin, L. J. (2018). Quality of life in older adults: Benefits from the productive engagement in physical activity. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 16(2), 49–54. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2018.06.001>