

Edukasi Latihan Peregangan Pada Lansia dan Manfaatnya di Pimpinan Cabang 'Aisyiyah Banguntapan Utara

Dyah Rivani^{*1}, Widiastuti²

¹Program Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bantul, Indonesia

²Program Studi Ners Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Bantul, Indonesia

*e-mail: drivani@yahoo.co.id¹, widiastuti@unisayogya.ac.id²

Abstrak

Proses penuaan adalah proses alami yang terjadi secara terus menerus sejak lahir dan dialami oleh semua makhluk hidup. Penuaan mengakibatkan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normal secara perlahan-lahan berkurang. Menurut Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998, seseorang dianggap lanjut usia jika telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Penuaan fisik menyebabkan penurunan massa otot, fleksibilitas, dan elastisitas otot. Lansia sering mengalami keluhan nyeri sendi. Fleksibilitas merupakan kemampuan sendi dan otot untuk bergerak dengan nyaman. Otot, tendon, ligamen, usia, jenis kelamin, suhu tubuh, dan struktur sendi adalah faktor yang mempengaruhi fleksibilitas. Kurangnya fleksibilitas dapat menyebabkan cedera otot, sendi, dan ligamen. Untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi pada lansia, peregangan dapat dilakukan. Peregangan membantu memperbaiki massa otot, memperbaiki elastisitas otot, dan mengurangi nyeri sendi. Pada pengabdian masyarakat ini, solusi yang akan dilakukan adalah memberikan edukasi dan contoh gerakan peregangan. Tujuannya adalah agar lansia dapat melakukan peregangan secara mandiri di rumah tanpa harus berkumpul dengan lansia lainnya di suatu tempat.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Lansia, Peregangan

Abstract

Aging is a natural process that occurs continuously from birth and is experienced by all living things. Aging results in the ability of tissues to repair themselves and maintain normal function gradually diminishing. According to Law Number 13 of 1998, a person is considered elderly if they have reached the age of 60 years and above. Physical aging causes a decrease in muscle mass, flexibility, and elasticity of the muscles. The elderly often experience complaints of joint pain. Flexibility is the ability of joints and muscles to move comfortably. Muscles, tendons, ligaments, age, gender, body temperature, and joint structure affect flexibility. Lack of flexibility can lead to muscle, joint and ligament injuries. To improve muscle and joint flexibility in the elderly stretching can be done. Stretching helps improve muscle mass, improve muscle elasticity, and reduce joint pain. In this community service, the solution is to provide education and examples of stretching movements. The goal is that the elderly can stretch independently at home without having to gather with other elderly in a place.

Keywords: Elderly, Physical Activity, Stretching

1. PENDAHULUAN

Menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), di dunia populasi lansia pada tahun 2019 telah mencapai 703 juta orang dan pada tahun 2050 diperkirakan jumlah lansia akan mengalami peningkatan hingga 1,5 miliar jiwa. Populasi lansia di Asia merupakan jumlah populasi lansia terbesar di dunia yang telah mencapai 260 juta populasi [1]. Berdasarkan sensus penduduk Indonesia tahun 2019 persentase lansia mencapai 9,60% atau mencapai 25,66 juta orang [2].

Sebagai dampak keberhasilan pembangunan kesehatan di Indonesia salah satunya adalah meningkatnya angka harapan hidup di Indonesia sehingga populasi lansia juga meningkat, berdasarkan data Badan Pusat Statistik angka harapan hidup lansia di Indonesia telah meningkat mencapai 71,2 tahun [3]. Selain itu lansia di Indonesia didominasi oleh kelompok umur 60-69 tahun (lansia muda) yang persentasenya mencapai 63,39%, dari penduduk Indonesia sedangkan sisanya umur 70-79 tahun (lansia madya) dan 80+ tahun (lansia tua) [4].

Semakin bertambahnya usia seseorang pada umumnya akan mengalami banyak penyakit yang diderita oleh lansia, penyakit yang diderita oleh lansia itu berbeda-beda, ada penyakit menular dan tidak menular. Banyak lansia juga yang menderita penyakit serius bukan hanya satu penyakit tetapi bisa dua atau lebih, ada lima jenis penyakit yang sering menyerang lansia yaitu: hipertensi, (darah tinggi), artritis (radang sendi), stroke, Penyakit Paru Obstruktif kronis (PPOK), serta diabetes melitus [5]. Lansia yang mengalami proses degeneratif salah satunya mengalami penurunan fungsi kolagen, elastin atau jaringan penghubung serta daya mekaniknya karena penuaan. Daya elastis dan kekuatan otot kolagen akan menurun karena mengalami perubahan kualitatif dan kuantitatif [6].

Gangguan pada muskuloskeletal pada umumnya memberikan gejala atau keluhan nyeri, dari tingkat ringan sampai berat. Keluhan nyeri yang timbul dapat mengganggu lansia sehingga, penderita tidak dapat bekerja atau beraktivitas dengan nyaman bahkan juga tidak dapat merasakan kenyamanan dalam hidupnya. Nyeri sendi adalah suatu peradangan sendi yang ditandai dengan pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan terjadinya gangguan gerak. Pada keadaan ini lansia sangat terganggu, apabila lebih dari satu sendi yang terserang [7]. Penurunan fleksibilitas tersebut dapat diperbaiki dengan cara olahraga atau aktivitas fisik dengan menambah latihan unsur gerakan bebas pada sendi yaitu latihan dengan gerak bebas secara maksimal [8].

Lansia tidak akan terganggu dengan aktivitasnya serta terhindar dari masalah gangguan nyeri sendi, jika upaya penanggulangan dan pencegahan di tingkatkan. Penanganan untuk gangguan muskuloskeletal yang pertama kali harus kita lakukan adalah mengurangi nyeri atau gejala yang ditimbulkan [9]. Salah satu tugas keperawatan lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia adalah dengan mengatasi gangguan kesehatan yang umum terjadi pada lansia. Perawat sebagai care provider yakni memberikan asuhan keperawatan kepada individu, keluarga, dan komunitas secara langsung menggunakan prinsip tiga tingkat pencegahan. Latihan stretching pada lansia dapat meningkatkan fleksibilitas lumbal, lutut, kekuatan otot tungkai bawah, dan kemampuan berdiri pada satu kaki. Stretching atau peregangan bertujuan untuk memanjangkan struktur jaringan lunak yang memendek dan menjaga elastisitas otot baik secara patologis maupun non patologis sehingga dapat meningkatkan aktifitas gerak pada lansia [10], [11].

Latihan peregangan merupakan salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung bawah, sendi lutut, hingga pergelangan kaki, mengurangi risiko keseleo sendi dan cedera otot atau kram, mengurangi risiko cedera punggung, mengurangi ketegangan dan rasa nyeri pada otot [11]. Terapi senam peregangan juga menurunkan tingkat insomnia, terapi senam peregangan merupakan salah satu terapi yang dapat merelaksasikan otot-otot tubuh dan dapat memunculkan rasa kantuk sehingga lansia dapat dengan mudah mengawali tidur [7].

Persoalan yang dialami oleh lansia di daerah Pimpinan Cabang 'Aisyiyah (PCA) Banguntapan Utara Banguntapan Bantul adalah masih belum tahu tentang cara menjaga kebugaran, fleksibilitas dan elastisitas otot dan sendi pada lansia. Hasil data survey jumlah lansia di PCA Banguntapan Utara berjumlah 60 orang lansia yang didapatkan pada bulan Desember 2022, dimana lansia tersebut belum pernah mendapatkan edukasi tentang Latihan peregangan dan manfaat aktivitas fisik edukasi tersebut disampaikan kepada kader-kader kesehatan dari masing-masing ranting Aisyiyah.

2. METODE

Metode yang dilakukan yaitu memberikan edukasi (ceramah), demonstrasi dan tanya jawab kepada ibu-ibu kader 'Aisyiyah di Banguntapan Utara tentang Latihan peregangan pada lansia dan manfaat aktivitas fisik bagi lansia, dilakukan dengan beberapa tahap yaitu:

a. Tahap I (Observasi)

Pengusul bersama mitra dan mahasiswa Ko-Ners melakukan suvey terhadap kader 'Aisyiyah dan majlis Kesehatan 'Aisyiyah di daerah Banguntapan Utara terkait peningkatan kebugaran dan elastisitas otot bagi lansia. Hasil survey didapatkan bahwa lansia di wilayah

Pimpinan Cabang 'Aisyiyah Banguntapan Utara belum pernah mendapatkan edukasi tentang Latihan peregangan dan manfaat aktivitas fisik

b. Tahap II (Perizinan)

- 1.) Mengajukan surat kepada ketua Pimpinan Cabang 'Aisyiyah Banguntapan Utara terkait kegiatan edukasi Latihan peregangan dan manfaat aktivitas fisik bagi lansia.
- 2.) Berkoordinasi dengan ketua Pimpinan Cabang 'Aisyiyah Banguntapan Utara terkait waktu dan tempat kegiatan.

c. Tahap III (Pelaksanaan)

- 1.) Kegiatan edukasi dilaksanakan pada hari Sabtu, 11 Maret 2023 bertempat di SMP Muhammadiyah Banguntapan, Jl. Gajah Mada No.7b, Wiyoro, Baturetno, Kec. Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55711
- 2.) Kegiatan diikuti oleh 25 kader kesehatan masing – masing ranting 'Aisyiyah di wilayah Banguntapan Utara
- 3.) Dilakukan pre test dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta
- 4.) Disampaikan materi tentang Latihan peregangan dan manfaat aktivitas fisik bagi lansia dan praktek bersama latihan peregangan semua peserta dengan dipimpin oleh mahasiswa Ko Ners
- 5.) Pemberian hibah tensi meter dan timbangan BB untuk masing-masing ranting

Pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini: Dyah Rivani, S.Kep. Ns., M.Kep (Dosen Program Profesi Ners UMY), Widiastuti, S.Kep.Ns., M.Kep (Dosen Unisa), Ida Nurjayanti, S.Kep., Ns., M.Kep dan Ari Budiati Sri Hidayati, S.Kep., Ns., M.Kep (Dosen Program Profesi Ners UMY) serta mahasiswa profesi Ners yang terlibat Pelni Pujiawati, Nur Husnaeni, Rizky Amelia Febriani, Dea Estri Nurrani, Azizah, Nur Khasanah, dan Citra Zea Fichella.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta edukasi latihan peregangan dan manfaat aktivitas fisik bagi lansia sebanyak 28 peserta dengan 50% merupakan ibu-ibu kader yang sudah lansia, 46,3% peserta sering mengalami nyeri sendi, dan 21,43% sudah pernah melakukan latihan peregangan namun belum rutin dilaksanakan. Sebelum dilaksanakan edukasi terhadap peserta tim pengabdian masyarakat terlebih dahulu memberikan pre test terkait pengetahuan peserta terhadap latihan peregangan dan manfaat aktifitas fisik bagi lansia. Didapatkan hasil peserta dengan kategori baik 64.28%, kategori cukup 17.86% dan kategori kurang 17.86%. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta pada post test dengan hasil 100% kategori baik, hal ini juga sesuai dengan Notoatmojo [12], bahwa pendidikan kesehatan adalah proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan. World Health Organization (WHO) [13] juga menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan adalah proses yang membuat seseorang mampu meningkatkan dan memperbaiki kesehatan mereka. Karenanya, melalui edukasi kesehatan diharapkan terjadi perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku kelompok sasaran.

Latihan peregangan penting dilakukan oleh lansia karena manfaat latihan peregangan dapat menjaga kelenturan otot, melancarkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot yang sering menimbulkan nyeri pada otot serta meningkatkan koordinasi dan keseimbangan, hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa gerakan peregangan yang dilakukan secara rutin 3 – 4 kali dalam seminggu secara teratur dapat membantu mengurangi nyeri persendian yang sering dialami oleh lansia, sehingga gerakan peregangan dapat meningkatkan rasa aman dan kenyamanan dalam menjalani kehidupan dimasa tuanya [14]. Disebutkan juga bahwa latihan peregangan dapat menurunkan intensitas nyeri pada skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan [4].

Dokumentasi dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu edukasi tentang Latihan peregangan dan manfaat aktivitas fisik bagi lansia di wilayah Pimpinan Cabang Aisyiyah Banguntapan Utara ini terlampir secara berurutan pada Gambar 1, Gambar 2, dan Gambar 3 berikut:



Gambar 1. Penyampaian materi Latihan Peregangan pada lansia dan manfaat aktivitas fisik bagi lansia



Gambar 2. Demonstrasi Latihan peregangan



Gambar 3. Foto bersama peserta dan pemberian hibah

Berdasarkan pemantauan kami, kegiatan edukasi tentang Latihan peregangan pada lansia dan manfaat aktivitas fisik bagi lansia yang disampaikan kepada kader kesehatan PCA 'aisyiyah Banguntapan Utara berjalan dengan lancar dan baik. Peserta antusias mengikuti kegiatan edukasi karena merupakan topik yang belum pernah didapatkan, dan peserta menyatakan akan menyampaikan dan mengajarkan ilmu yang didapatkan kepada lansia di rantingnya masing-masing agar dapat meningkatkan kesehatan para lansia.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi tentang latihan peregangan pada lansia dan manfaat aktivitas fisik bagi lansia pada ibu-ibu kader kesehatan yang kami lakukan berguna dalam meningkatkan pengetahuan dengan tujuan dapat diterapkan dan diajarkan kepada para lansia dirantingnya masing-masing. Hal ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kebugaran, kesehatan lansia. Selain itu, kegiatan ini meningkatkan kemampuan lansia dalam melakukan peregangan secara mandiri dan dapat dilakukan di rumah tanpa harus datang dan berkumpul dengan lansia lainnya ke suatu tempat.

Hasil penelitian ini dapat memberikan dasar yang kuat untuk mengembangkan program edukasi yang lebih luas dan berkelanjutan tentang latihan peregangan dan manfaat aktivitas fisik bagi lansia di wilayah PCA 'Aisiyiah Banguntapan Utara. Agenda ini diharapkan juga dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kebugaran dan fleksibilitas pada tahap lanjut usia.

UCAPAN TERIMA KASIH

- a. Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Hj. Warjilah, S.Pd, yang telah memberikan kesempatan kepada tim pengabdian untuk melakukan kegiatan di wilayah yang ibu pimpin.
- b. SMP Muhammadiyah Banguntapan atas diberikannya izin penggunaan tempat untuk kegiatan pengabdian masyarakat
- c. Ibu – ibu kader di Pimpinan Cabang Aisiyiah Banguntapan Utara sebagai mitra sasaran atas kesempatan yang diberikan kepada kami dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat.
- d. Mitra kolaborator, atas kerjasamanya dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] United Nations, "World Population Ageing 2019." United Nations, 2019. [Online]. Available: <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Report.pdf>
- [2] Badan Pusat Statistik, "Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019." Badan Pusat Statistik, 2019. [Online]. Available: <https://www.bps.go.id/publication/2019/12/20/ab17e75dbe630e05110ae53b/statistik-penduduk-lanjut-usia-2019.html>
- [3] Badan Pusat Statistik, "Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018." Badan Pusat Statistik, 2018. [Online]. Available: <https://www.bps.go.id/publication/2018/12/21/eadbab6507c06294b74adf71/statistik-penduduk-lanjut-usia-2018.html>
- [4] S. Handayani and S. Riyadi, "Hubungan Peregangan Dengan Nyeri Sendi Di Usia Lanjut," *Jurnal Indonesia Sehat*, vol. 1, no. 1, pp. 63–72, 2012.
- [5] I. Ramadini and D. R. Fadhillah, "Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Tarik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia," *Jurnal Amanah Kesehatan*, vol. 2, no. 2, pp. 109–121, 2020.
- [6] S. C. Smeltzer and B. G. Bare, *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah Volume 1 - Brunner dan Suddarth*. Jakarta: EGC, 2013.
- [7] Priyoto and F. N. Umam, "Efektifitas Senam Peregangan terhadap Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia yang Mengalami Dimensia," *Jurnal Keperawatan*, vol. 10, no. 1, pp. 52–59, 2017.
- [8] E. D. Rahmayanti, R. Niantara, I. P. S. Suharto, and E. D. Rahmayanti, "Pengaruh Pelatihan terhadap Keterampilan Peregangan Otot Pernafasan pada Lansia dengan Nyeri Sendi di Desa Setonorejo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri," *NSJ*, vol. 1, no. 1, pp. 51–62, 2017.
- [9] D. Ayu, A. Dyah, and B. E. Warsito, "Pemberian Intervensi Senam Lansia Pada Lansia Dengan Nyeri Lutut," *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, vol. 1, no. 1, pp. 60–65, 2012.
- [10] M. I. Mustagfirin, T. Nataliswati, and N. Hidayah, "Studi Literatur Review: Latihan Stretching Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia," *Hospital Majapahit*, vol. 12, no. 2, pp. 143–155, 2020.

-
- [11] Y. I. Pamungkas, E. Hartati, and M. Supriyono, "Efektifitas Pemberian Streching terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran," *E-Journal Stikes Tlogorejo*, vol. 5, pp. 1-9, 2017.
 - [12] S. Notoatmodjo, *PENDIDIKAN DAN PERILAKU KESEHATAN*. Jakarta: Rineka Putra, 2003.
 - [13] World Health Organization, "Health education: theoretical concepts, effective strategies and core competencies: a foundation document to guide capacity development of health educators." World Health Organization, 2012. [Online]. Available: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/119953>
 - [14] S. Wahyuni, A. Rahim, I. Indargairi, and J. Bubun, "Efek Latihan Streching terhadap Nyeri Sendi, Kekuatan Otot, Rentang Gerak Sendi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Antang," *PPM*, vol. 6, no. 3, pp. 604-610, Jun. 2022, doi: 10.29407/ja.v6i3.16823..