



**PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI
SENAM LANSIA & PEMERIKSAAN KESEHATAN GRATIS
DI LEMBANG RANTE NANNA
KABUPATEN TORAJA UTARA
TAHUN 2022**

Valentina Saalino^{1*}, Yahya Handayani³ Anita Bunga Manginte²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja

valentsaalino@gmail.com¹, Yahyahandayani76@gmail.com, anitabm@gmail.com²

Abstrak (indonesia)

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia.

Kegiatan tahap pelaksanaan dimulai dengan survei lapangan ke Kecamatan Rantebua. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 23 November 2022. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Camat Rantebua. Taggal Pelaksanaan tanggal 24 November 2022 Pukul 08–Selesai, Tempat Pelaksanaan Kantor Lembang Rante Nanna Sumalu

Hasil: Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen program studi SI Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja tahun 2022

Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 24 November 2022. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Camat Rantebua Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kualitas hidup lansia, promosi kesehatan lansia hanya terbatas pada senam tiap hari minggu, dan kurangnya prasarana di posyandu lansia. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Camat Rantebua. Kegiatan dimulai pada tanggal 24 November 2022 berupa gotong royong pembersihan halaman kantor Lembang. Gotong royong dilakukan oleh mahasiswa Prodi SI Keperawatan Stikes Tana Toraja. Hasil dari kegiatan ini adalah pemanfaatan taman tanaman obat yang nantinya dapat dimanfaatkan oleh Lansia.

Kesimpulan: Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis SI Keperawatan Stikes Tana Toraja. Lembang Rante Nanna Kecamatan Rantebua Kabupaten Toraja Utara yang merupakan Desa Binaan Komunitas STikes Tana Toraja. Kegiatan pengabdian berjudul Senam Lansia di lembang Rante Nanna Kecamatan Rantebua, Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022.

Kata kunci: *Senam Lansia, Pemeriksaan Kesehatan Gratis*

Abstract (English)

Old age (elderly) is a time when people will eventually experience it. Many people can enjoy old age, but few also experience illness and die without being able to enjoy old age happily.

The implementation phase activities began with a field survey to Rantebua District. The field survey was carried out by the community service team on November 23, 2022. The community service team held discussions with the Head of the Rantebua Sub-District. Implementation Date November 24, 2022 08-08, Place of Implementation of the Lembang Rante Nanna Sumalu Office

Result: This activity is one of a series of community service activities carried out by a team of lecturers in the SI Nursing study program at the Tana Toraja High School of Health Sciences in 2022

Activity planning begins with a field survey by the service team. The field survey was carried out by the service team on November 24 2022. The service team held discussions with the Rantebua Sub-district Head. The problems found were low public knowledge regarding the quality of life of the elderly, health promotion for the elderly was limited to gymnastics every Sunday, and a lack of infrastructure at the elderly Posyandu. The implementation stage of community service activities is in the form of a solution that has been approved by the Rantebua District Head. The activity started on November 24 2022 in the form of mutual cooperation cleaning the Lembang office yard. Mutual cooperation is carried out by students of the Tana Toraja Nursing Science Study Program. The result of this activity is the utilization of a medicinal plant garden which can later be utilized by the elderly.

Conclusion: Community service activities based on Nursing SI Tana Toraja Nursing System have been carried out. Lembang Rante Nanna, Rantebua District, North Toraja Regency, which is the Foster Village of the Tana Toraja STiks Community. The dedication activity entitled Elderly Gymnastics in Rante Nanna Lembang, Rantebua District, North Toraja Regency in 2022.

Keywords: Elderly Gymnastics, Free Health Examination

**Correspondent Author :*

Email : valentsaalino@gmail.com

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Di kehidupan nyata banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress dan menderita penyakit kronis.

Lanjut usia adalah seseorang yang mengalami perubahan biofisikososial. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Oleh karena itu, kesehatan manusia usia lanjut perlu mendapatkan perhatian khusus dengan tetap dipelihara ditingkatkan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya sehingga dapat ikut serta berperan aktif dalam pembangunan (Fatimah, 2017).

Perubahan fisik dapat terjadi pada lansia seperti rambut yang mulai memutih, kerutan diwajah, ketajaman panca indra menurun, terjadi kemunduran daya tahan tubuh, kehilangan peran diri, kedudukan social, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai. Lanjut usia juga kerap kali akan menyalahkan diri sendiri, tidak mempunyai ambisi, tidak dapat menyesuaikan diri, dan mengalami penurunan sosial ekonomi (Ratnawati, 2017).

Menurut WHO (2018), osteoporosis menduduki peringkat kedua, di bawah penyakit jantung sebagai masalah kesehatan utama dunia. Menurut data Internasional Osteoporosis Foundation (IOF), lebih dari 30% wanita diseluruh dunia mengalami resiko patah tulang akibat osteoporosis, bahkan mendekati 40%. Sedangkan pada pria, risikonya berada pada angka 13%. Angka kejadian patah tulang (fraktur) akibat osteoporosis diseluruh dunia mencapai angka 1,7 juta orang dan diperkirakan angka ini akan terus meningkat hingga mencapai 6,3 juta orang pada tahun 2050. Penderita osteoporosis di Eropa, Jepang, dan Amerika adalah sebanyak 75 juta penduduk, sedangkan di Cina 84 juta penduduk, dan ada 200 juta penderita osteoporosis diseluruh dunia (Purwoastuti, 2019).

Data Puslitbang Gizi Depkes RI tahun 2020, pada 14 propinsi di Indonesia tahun 2019, menyatakan bahwa masalah osteoporosis di Indonesia telah mencapai tingkat yang perlu diwaspadai yaitu 19,7 persen. Kecenderungan osteoporosis di Indonesia enam kali lebih tinggi dibandingkan dengan Belanda. Lima propinsi dengan risiko osteoporosis yang tinggi adalah Sumatera Selatan sebesar 27,7%, Jawa Tengah sebesar 24,02%, DI Yogyakarta sebesar 23,5%, Sumatera Utara sebesar 22,82%, Jawa Timur sebesar 21,42% (Depkes, 2020)..

Di Sulawesi Selatan khususnya di Makassar, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Republik Indonesia Propinsi Sulawesi Selatan yang dilaporkan oleh Syahrir et al. (2020) didapatkan bahwa jumlah pasien rawat jalan yang menderita osteoporosis sebanyak 199 kasus. Laporan Rekam Medik di RSUP Dr.Wahidin Sudirohusodo tahun 2018-2019 diketahui jumlah penderita osteoporosis bersifat fluktuatif

METODE PELAKSANAAN

a. Tahapan Kegiatan

Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke Kecamatan Rantebua. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 23 November 2022. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Camat Rantebua.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Kecamatan Rantebua. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua hari. Hari pertama dilaksanakan Pemeriksaan Kesehatan oleh mahasiswa Prodi SI Keperawatan Stikes Tana Toraja, dan 1 hari dilaksanakan edukasi masyarakat lansia dari dosen Prodi SI Keperawatan Stikes Tana Toraja

b. Solusi yang di tawarkan

Tim pengabdian menawarkan beberapa solusi terkait kesehatan lansia di Kecamatan Rantebua. Pertama adalah perlunya mengedukasi masyarakat lansia Kecamatan Tikala mengenai kualitas hidup pada lansia dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dengan berkualitas. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan penyuluhan kesehatan lansia. Solusi kedua, masyarakat lansia Kecamatan Rantebua diberikan edukasi kesehatan mengenai cara melakukan aktivitas fisik di rumah. Teknik yang diajarkan adalah menggenggam dengan jari-jari tangan, mengangkat tangan dan menggenggam dengan jari-jari kaki. Solusi ketiga adalah peningkatan prasarana posyandu lansia dengan membuat taman tanaman obat di kantor Lembang dan pemberian bantuan tensimeter dengan kualitas baik.

c. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Taggal Pelaksanaan : 24 November 2022
 Pukul : 08- Selesai
 Tempat Pelaksanaan : Kantor Lembang Rante Nanna Sumalu

d. Rundown Kegiatan

Adapun Susunan Program kegiatan Senam Lansia

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
08:00	Regisrasi	30 menit	Tim
08:30-09:30	Senam Lansia	60 menit	Tim
10:00	Snake	30 menit	Tim
10:15- 11:00	Pemeriksaan kesehatan lansia	60 menit	Tim

e. Jon Desk Tim Pelaksanaan

No	Nama Tim	Keterangan
1	Valentina Saalino	Ketua Tim
2	Anita Bunga Manginte'	Anggota
3	Arni Pongsirante	Mahasiswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen program studi SI Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja tahun 2022. Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 23 November 2022. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Camat Rantebua.

Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh Kecamatan Rantebua terkait dengan kesehatan lansia. Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kualitas hidup lansia, promosi kesehatan lansia hanya terbatas pada senam tiap hari minggu, dan kurangnya prasarana di posyandu lansia.

Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan adalah Senam lansia, memberikan edukasi kepada masyarakat lansia Kecamatan Rantebua mengenai kualitas hidup pada lansia dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dengan berkualitas, cara melakukan aktivitas fisik lansia di rumah, dan peningkatan prasarana posyandu lansia dengan membuat taman tanaman obat. Solusi ini disetujui dilaksanakan pada tanggal 24 November 2022.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Camat Rantebua. Kegiatan dimulai pada tanggal 24 November 2022 berupa Senam lansia yang sekaligus merupakan pemeriksaan Kesehatan lansia Kecamatan Rantebua. Gotong royong dilakukan oleh Dosen dan mahasiswa Prodi SI Keperawatan Stikes Tana Toraja. Hasil dari kegiatan ini adalah pemanfaatan posyandu lansia dan pemeriksaan kesehatan lansia.

B. Luaran

Pada kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian merancang buku saku kesehatan lansia. Buku saku ini berisi materi mengenai hidup sehat dan berkualitas di usia lanjut. Materi dimulai dengan penyakit yang sering ditemukan pada lansia dan makanan yang diperlukan untuk menjamin pemenuhan gizi lansia. Buku saku akan digunakan oleh masyarakat lansia Kecamatan Rantebua untuk pencatatan kesehatan secara rutin. Pengukuran kesehatan dilakukan oleh petugas kesehatan lansia yang telah ditunjuk oleh puskesmas dan hasilnya didokumentasikan di buku saku ini. Buku saku telah dicetak dan dibagikan kepada masyarakat lansia Kecamatan Rantebua dan senam lansia yang berkelanjutan.



KESIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi oleh Prodi SI Keperawatan Stikes Tana Toraja. Lembang Rante Nanna Sumalu Kecamatan Rantebua Kabupaten Toraja Utara yang merupakan Desa Binaan Konunitas STikes Tana Toraja. Kegiatan pengabdian berjudul Senam Lansia dan pemeriksaan Kesehatan Gratis di lembang Rante Nanna Sumalu Kecamatan Rantebua, Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. *Pedoman Uraian Usia Lanjut*. Jakarta. Depkes RI
- Depkes .2022. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Semester I .Kementerian Kesahatan RI. Jakarta.
- Fatimah. Maryam, R, Siti dkk, 2017. *Mengenal Usiah Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika. Jakarta
- Purwosatuti. 2019. *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok dan Jenis Kelamin (Jiwa)*
- Ratnawati, Sari, Rini Astika dan Alma Yulianti. 2017. *Kualitas Hidup pada Lanjut Usia*. Jurnal. Psikologi. Vol 13 Nomor 1.
- Wahyudi, Setaiwati S, Alwi I. Sudoyo AW, Stiyohadi B. Syam AF. (2018). *Buku Ajar Ilmu Penyakit dalam*. Jidil I. VI. Jakarta
- Widianti, A.T. dam Atika P.2015. *Senam Kesehatan*. Cetakan II. Nuha Andika. Jogjakarta.
- Widuri, Eci, Hesti. 2017. *Asuhan Keperawatan pada Lanjut Usia di Tatanan Klien*. Cetakan I. Fitramaya. Yogyakarta.
- Word Health Organization. 2020. *The World Heath Organization Quality of Life*. WHO