



**SENAM LANSIA PADA MASRAKAT DI DUSUN PERARUAN
LEMBANG EMBATAU KECAMATAN TIKALA
KABUPATEN TORAJA UTARA
TAHUN 2020**

Yahya Handayani Mangapi^{1*}, Defyanti D.W Ambali², Martinus Tangga³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja

yahyahadanyani76@gmail.com^{1*}, yantyanto@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 Tikala. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 04 Juli 2020. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Camat Tikala. Taggal Pelaksanaan tanggal 05 Juli 2020 Pukul 08–Selesai, Tempat Pelaksanaan Posyandu Lansia di Tabang, Lembang Embatau

Hasil: Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen program studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja tahun 2020

Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 05 Juli 2020. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Camat Tikala. 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 Tikala. Kegiatan dimulai pada tanggal 05 Juli 2020 berupa gotong royong pembersihan halaman posdaya yang sekaligus merupakan posyandu lansia Kecamatan Tikala. Gotong royong dilakukan oleh mahasiswa Prodi profesi Ners STikes Tana Toraja. Hasil dari kegiatan ini adalah pemanfaatan posyandu lansia sebagai taman tanaman obat yang nantinya dapat dimanfaatkan oleh Lansia Tikala.

Kesimpulan: Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi oleh Prodi Ners STikes Tana Toraja. Lembang Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara yang merupakan Desa Binaan Komunitas STikes Tana Toraja. Kegiatan pengabdian berjudul Senam Lansia di lembang Embatau Kecamatan Tikala, Kabupaten Toraja Utara Tahun 2020.

Kata kunci: Lansia, Senam Lansia

Abstract (English)

Elderly (elderly) is a time when people will experience it in the end. Many people are able to enjoy old age, but there are also few who experience illness and die without being able to enjoy old age happily.

The implementation phase of the activity began with a field survey to the Tikala District. The field survey was conducted by the service team on July 4, 2020. The service team held discussions with the Tikala sub-district head. Implementation date is July 05, 2020, 08–ending, the location for the Lansi Posyandu in Tabang, Lembang Embatau

Results: This activity is one of a series of community service activities carried out by a team of lecturers from the nursing study program at the Tana Toraja School of Health in 2020. Activity planning begins with a field survey by the service team. The field survey was carried out by the service team on July 5, 2020. The service team held discussions with the Tikala sub-district head. The problems found were the low level of public knowledge about the quality of life for the elderly, health promotion for the elderly was limited to exercise every Sunday, and the lack of infrastructure at the posyandu for the elderly. The implementation stage of service activities is in the form of a solution that has been approved by the Tikala District Head. The activity began on July 5, 2020 in the form of mutual assistance in cleaning the Posdaya page which is also the Posyandu for the elderly in Tikala District. Gotong royong is carried out by students of the Nursing Profession Study Program, Tana Toraja. The result of this activity is the use of the Posyandu for the elderly as a medicinal plant garden which can later be used by the Tikala Elders.

Conclusion: Study program-based community service activities have been carried out by the Nurses Stikes Tana Toraja Study Program. Lembang Embatau, Tikala District, North Toraja Regency, which is the fostered village of the Tana Toraja STikes Community. The service activity entitled Elderly Gymnastics in Lembang Embatau, Tikala District, North Toraja Regency in 2020.

Keywords: Elderly, Elderly Gymnastics

**Correspondent Author :*

Email : yahyahandayani76@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, resikonya 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 Tikala. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 05 Juli 2020. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Camat Tikala.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Kecamatan Tikala. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua hari. Hari pertama dilaksanakan gotong royong oleh mahasiswa Prodi profesi Ners Stikes Tana Toraja, dan 1 hari dilaksanakan edukasi masyarakat lansia dari dosen Prodi profesi Ners Stikes Tana Toraja

b. Solusi yang di tawarkan

Tim pengabdian menawarkan beberapa solusi terkait kesehatan lansia di Kecamatan Tikala. 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 Tikala 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 dan pemberian bantuan tensimeter dengan kualitas baik.

c. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Taggal Pelaksanaan : 05 Juli 2020
Pukul : 08- Selesai
Tempat Pelaksanaan : Posyandu Lansia di Tabang, Lembang Embatau

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	Yahya Handayani Mangapi	Ketua Tim
2	Defyanti D.W Ambali	Anggota
3	Martinus Tangga	Mahasiswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja tahun 2020. Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 05 Juli 2020. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Camat Tikala

Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh Kecamatan Tikala 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 lansi, memberikan edukasi kepada masyarakat lansia Kecamatan Tikala 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 05 Juli 2020.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Camat Tikala. Kegiatan dimulai pada tanggal 05 Juli 2020 berupa Senam lansia yang sekaligus merupakan posyandu lansia Kecamatan Tikala. Gotong royong dilakukan oleh Dosen dan mahasiswa Prodi profesi Ners Stikes Tana Toraja. Hasil dari kegiatan ini adalah pemanfaatan posyandu lansia sebagai tempat Seman Lansia dan tempat pemeriksaan kesehatan lansis.

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 Tikala 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 Tikala dan senam lansia yang berkelanjutan.





KESIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi oleh Prodi Ners Stikes Tana Toraja. Lembang Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara yang merupakan Desa Binaan Komunitas STikes Tana Toraja. Kegiatan pengabdian berjudul Senam Lansia di lembang Embatau Kecamatan Tikala, Kabupaten Toraja Utara Tahun 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. *Pedoman Uraian Usia Lanjut*. Jakarta. Depkes RI
- Depkes .2022. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Semester I .Kementerian Kesehatan 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. dan Atika P.2015. *Senam Kesehatan*. Cetakan II. Nuha Andika. Yogyakarta.
- Widuri, Eci, Hesti. 2017. *Asuhan Keperawatan pada Lanjut Usia di Tatanan Klien*. Cetakan I. Fitramaya. Yogyakarta.
- World Health Organization. 2020. *The World Health Organization Quality of Life*. WHO