

Aktivitas Fisik Melalui Senam Lutut Lansia Untuk Pola Hidup Sehat Lansia

Ranu Baskora Aji Putra^{1*}, Ipang Setiawan², Bambang Priyono³, Said Junaidi⁴,
Yanesti Lestari⁵, Isti Mulyawati⁶

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, ⁴Ilmu Keolahragaan, ⁵Ilmu Kesehatan Masyarakat
^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES, ⁶Universitas IKIP Veteran
e-mail: ¹ranu_baskora@mail.unnes.ac.id *(*corresponding author*)

Abstrak

Aktivitas fisik lansia yang kurang yang mengakibatkan kekakuan otot dan sendi-sendi terutama lutut. Sebagian besar lansia mengeluh kesakitan pada sendi lutut dan sukar untuk meluruskan tungkai. Adapun metode untuk menyelesaikan permasalahan tersebut akan ditawarkan alternatif solusi yang terdiri dari 3 kegiatan yaitu promosi sehat dan senam lutut lansia, serta cek kesehatan bagi lansia yang diawasi oleh tenaga kesehatan. Kegiatan promosi diharapkan mampu mengatasi akar permasalahan yang dihadapi mitra yaitu sikap acuh lansia terhadap apa yang dikonsumsi serta kurangnya aktivitas fisik pada sebagian besar lansia. Hasil kegiatan senam lutut yang merupakan kegiatan untuk menyelesaikan permasalahan kurangnya aktivitas gerak yang menyebabkan kekakuan sendi melalui porsi latihan yang sesuai dan latihan kelenturan otot. Kegiatan pengecekan kesehatan merupakan upaya preventif untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia sehingga dapat menjadi "alarm" bagi lansia untuk lebih waspada dan berhati-hati dalam menjaga pola hidupnya. Alternatif solusi yang ditawarkan sesuai dengan skema pengabdian yaitu peningkatan kualitas hidup dalam hal kesehatan masyarakat dan keolahragaan.

Kata kunci: lansia; lutut; sehat; senam

Abstract

Lack of physical activity in the elderly which results in muscle and joint stiffness, especially the knees. Most of the elderly complain of pain in the knee joint and difficulty in straightening the legs. The method to solve these problems will be offered alternative solutions consisting of 3 activities, namely healthy promotion and knee exercises for the elderly, as well as health checks for the elderly who are supervised by health workers. Promotional activities are expected to be able to overcome the root problems faced by partners, namely the elderly's indifferent attitude towards what is consumed and the lack of physical activity in most of the elderly. The results of knee exercises are activities to solve the problem of lack of movement activity that causes joint stiffness through appropriate portions of exercise and muscle flexibility exercises. The health check activity is a preventive effort to determine the health condition of the elderly so that it can be an "alarm" for the elderly to be more alert and careful in maintaining their lifestyle. Alternative solutions are offered in accordance with the service scheme, namely improving the quality of life in terms of public health and sports.

Keywords: elderly; gymnastics; healthy; knee

I. PENDAHULUAN

Secara alamiah manusia pasti akan mengalami proses penuaan. Menua adalah fase terakhir dalam kehidupan manusia dimana manusia secara perlahan kehilangan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri, sehingga pada proses ini akan terjadi penurunan fungsi organ, kondisi fisik, psikologi, dan sosial yang dapat menyebabkan masalah kesehatan pada lanjut usia. Menurut Undang-undang No 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, menjelaskan bahwa yang dimaksud Lanjut Usia (Lansia) adalah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun. Lansia adalah salah satu proses tumbuh kembang manusia yang memiliki ciri-ciri rambut beruban, hilangnya elastisitas kulit, dan hilangnya gigi [1]. Dengan bertambahnya usia maka kemampuan untuk mengecap, mencerna, dan menyerap makanan akan berkurang, sehingga dapat mengakibatkan penurunan nafsu makan [2]. Aktivitas fisik juga menurun drastis, penelitian menunjukkan 70% kegiatan aktivitas fisik sangat kurang meliputi nonton tv, ngobrol dengan keluarga [3]. Kebutuhan sendi dalam melancarkan peredaran darah dan elastisitas adalah bergerak [4]. Gizi kurang pada lansia dapat disebabkan oleh penurunan selera makan disertai penurunan jaringan penurunan sensitivitas indra perasa dan penciuman. Sedangkan gizi lebih disebabkan oleh perubahan gaya hidup lansia dan peningkatan kadar lemak seiring dengan penambahan usia [4].

Pada usia lanjut, fungsi fisiologis akan mengalami penurunan akibat proses degeneratif, sehingga dapat mendorong terjadinya penyakit tidak menular. Faktor yang turut mempengaruhi kesehatan lansia adalah kebiasaan makan tidak sehat yang dilakukan di masa lampau, sehingga pada masa ini berpengaruh pada rentannya terhadap berbagai penyakit. Prevalensi obesitas sentral tingkat nasional untuk lansia adalah 18,8% yang tercatat dari kelompok umur 55-64 tahun 23,1%, 65-74 tahun 18,9%, dan >75 tahun 15,8%. Prevalensi obesitas

yang paling tinggi terjadi pada kelompok usia 55-64 tahun [5] [6].

Penurunan fungsi fisiologis berdampak pada menurunnya aktivitas fisik sehingga kemungkinan untuk terjadi obesitas lebih besar. Obesitas dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor sosial, gaya hidup, kebiasaan makan, genetik, dan aktivitas fisik. Faktor yang mempengaruhi obesitas salah satunya adalah jenis kelamin. Kejadian obesitas pada wanita lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Selain karena aktivitas fisik yang dilakukan pria lebih tinggi daripada wanita, di sisi lain wanita akan mengalami perubahan hormon saat premenopause yang mengakibatkan peningkatan distribusi lemak tubuh. Salah satu yang mengganggu kesehatan yang dirasakan lansia adalah menurunnya elastisitas sendi termasuk lutut [6]. Penyakit yang sering menjangkiti lansia ialah Osteoarthritis lutut pada lansia merupakan penyakit sendi lutut yang menurut penelitian erat hubungannya dengan obesitaskegemukan) [7]. Ini sering ditandai oleh nyerinya lutut pada saat berjalan maupun digerakan. Sebab lain karena kurang gerak mengakibatkan kekakuan pada sendi [8].

Berdasarkan hasil observasi lapangan di kelurahan banyumanik tepatnya di daerah lapangan x kelurahan Banyumanik. Pada lansia yang tampak berolahraga di lapangan tersebut. Sebagian besar mengeluh terjadi kekakuan sendi terutama lutut, untuk berjalan dan duduk berdiri terasa nyeri. Permasalahan lain yang muncul pada saat dilakukannya observasi lapangan adalah kurangnya pengetahuan tentang aktivitas yang sesuai untuk lansia berolahraga, selain jalan. Pada prinsipnya melakukan pola hidup sehat dengan rajin berolahraga serta sering mengkonsumsi sayur dan buah dapat menurunkan faktor risiko terjadinya beberapa penyakit yang muncul pada masa lansia. Pengetahuan terkait gizi yang seimbang yang diterapkan dalam pemilihan makanan yang baik akan sangat berpengaruh terhadap kelangsungan hidup lansia.

Tujuan kegiatan ini adalah mengembangkan pengetahuan aktifitas fisik dengan porsi yang tepat melalui senam lutut lansia dan menyerap informasi ambang batas nilai laboratorium untuk memonitor kesehatan.

II. SUMBER INSPIRASI

Wilayah kelurahan banyumanik banyak penduduk lansianya, dimana sebagian besar memiliki mata pencaharian sebagai pedagang, pensiunan pegawai dan sebagai ibu rumahtangga jarang melakukan aktivitas fisik atau berolahraga. Hal ini menyebabkan gangguan persendian terutama lutut, sebagai penopang tubuh ketika berjalan, bangkit dari duduk. Hasil survei lapangan, diketahui akar permasalahan yang terdapat di wilayah perumnas banyumanik terkait informasi Kesehatan dan kekakuan sendi pada lansia. Adapun permasalahan tersebut berasal dari sikap ketidakpedulian lansia terhadap pola aktivitas dan asupan makanan yang dikonsumsi karena adanya keterbatasan ekonomi, serta rendahnya tingkat pengetahuan gizi dan aktivitas olahraga pada sebagian besar lansia. Apabila permasalahan tersebut tidak pecahkan akan banyak lansia susah untuk bergerak dan tidak berpengetahuan tentang kesehatan dirinya.



III. METODE KEGIATAN

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra dalam hal ini adalah lansia di wilayah Kelurahan Banyumanik, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang yaitu kekakuan sendi terutama lutut, dan kurangnya aktivitas fisik pada lansia, maka solusi yang ditawarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan dilaksanakan melalui 3 tahap, yaitu:

1. Pra pelaksanaan kegiatan yang meliputi analisis situasi, observasi lapangan dan persiapan sarana dan prasarana.
2. Pelaksanaan kegiatan yang meliputi senam lutut lansia, promosi gizi yang berpengaruh pada kesehatan sendi dan lutut dan monitoring nilai ambang laboratorium lansia.
3. Evaluasi dan tindak lanjut berupa secara kualitatif menjelaskan manfaat dan dampak pelaksanaan kegiatan ini.

IV. KARYA UTAMA

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di alternatif solusi yang ditawarkan terdiri dari tiga kegiatan yaitu edukasi dan promosi gizi, senam lansia, serta cek kesehatan bagi lansia yang diawasi oleh dokter. Senam Lutut Lansia, monitoring nilai ambang laboratorium, dan *Leaflet* pola hidup sehat. Kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Senam Lutut Lansia, Monitoring dan Banner Pola Hidup Sehat

V. ULASAN KARYA

Hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan berupa senam lutut, informasi dan monitoring kesehatan, yaitu:

1. Analisis Situasi

Hasil analisis situasi di daerah Banyumnik, Kota Semarang melalui observasi yang dilakukan pengabdian didapatkan penduduk lansia banyak mengeluh terjadi kekakuan sendi terutama lutut, untuk berjalan dan duduk berdiri terasa nyeri. Hasil wawancara dengan lansia, didapatkan hasil bahwa walaupun kondisi pandemi, kurangnya pengetahuan tentang aktivitas yang sesuai untuk lansia berolahraga, selain jalan, pola hidup sehat dengan rajin berolahraga serta sering mengonsumsi susu, yang kaya kalsium sayur dan buah dapat menurunkan faktor risiko terjadinya beberapa penyakit yang sering muncul pada masa tua.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan pelaksanaan kegiatan merupakan tahapan inti dari program pengabdian kepada masyarakat. Peserta pada kegiatan pengabdian ini adalah seluruh lansia yang berjumlah \pm 60 orang yang berada di wilayah Banyumanik, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang. Pelaksanaan kegiatan akan berlangsung selama 4 minggu (1 bulan). Setiap hari Sabtu pagi mulai tanggal 4 Juni. Adapun kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut:

1) Senam Lutut Lansia yang dilakukan secara terstruktur sesuai dengan keilmuan gerak dan prosodi yang tepat. Senam lutut yang diberikan instruktur meliputi gerakan pemanasan yang berisi berupa gerakan yang fleksibilitas sendi yang secara statis dan dinamis perlahan untuk mengurangi kekakuan otot. Inti senam lutut yang terdiri dari senam kalistenik ringan berupa gerakan langkah dan menekuk lutut sebagai dasarnya yang dipadukan dengan ayunan lengan membentuk ruang gerak berbagai sendi yang luas serta penguatan otot dengan prosodi yang cukup;

gerakan pendinginan, berisi pernafasan penguluran dan Gerakan keseimbangan statis dan dinamis yang harmonis dengan irama, 2) Monitoring nilai ambang batas laboratorium oleh tim pengabdian masyarakat, berupa timbang berat badan, tinggi badan, cek asam urat, tensi, gula darah dan kolesterol. Pada kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi nilai ambang laboratorium dengan penjelasan dari tim pengabdian tentang batas atas ambang nilai laboratorium, 3) Diskusi dan tanya jawab, 4) Minum Susu Kambing dan snack, sebagai promosi gizi seimbang yang dibutuhkan lansia dalam memelihara kesehatan, dan 5) Kegiatan Ramah Tamah saling berkomunikasi secara sosial mempererat jalinan pertemanan antar peserta senam sehingga kegiatan ini merupakan wadah silaturahmi yang menyenangkan.

VI. KESIMPULAN

Kegiatan Senam Lutut Lansia telah dilaksanakan dengan baik. Setelah mengikuti senam lutut lansia terjadi perubahan perilaku hidup sehat lansia membutuhkan aktivitas fisik dengan prosodi yang cukup melalui senam lansia serta melalui pengetahuan tentang ambang nilai laboratorium akan membangun kesadaran menjaga asupan makanan dan gizi yang benar diperlukan oleh usia lanjut. Melalui Kegiatan Senam Lutut dapat dijadikan wadah untuk saling bersilaturahmi yang baik sehingga mengurangi kejenuhan dan kebosanan dalam kegiatan sehari-hari.

VII. DAMPAK DAN MANFAAT KEGIATAN Kegiatan Senam Lutut Lansia Memberikan Dampak Positif dalam Menjalankan Aktifitas Sehari-hari. Dampak yang Timbul, yaitu:

1. Timbulnya kesadaran untuk menggerakkan sendi-sendi yang kaku sesuai dengan fungsinya. Gerakan yang dinamis secara luas akan menormalisasi ruang gerak sendi [9].

2. Senam kalestenik ringan menjadi salah satu pilihan dalam beraktifitas setiap hari. Dengan porsi yang cukup.
3. Metabolisme tubuh lansia menjadi lancar dengan kegaitan senam lutut ini.
4. Ruang gerak sendi terutama lutut menjadi lebih fleksibel dan kuat sehingga menghambat penurunan fungsional otot pada usia lanjut.

Senam lutut merupakan senam yang dirangkai berintensitas ringan dengan tujuan utama adalah menormalisasi gerak sendi lutut yang dipadukan dengan gerakan lain yang selaras dengan irama. Senam lutut merupakan salah satu upaya intervensi untuk lansia yang merasakan nyeri pada lutut [10].

Monitoring Nilai ambang laboratorium pada lansia memberikan dampak positif sebagai berikut:

1. Informasi ini sebagai acuan untuk melakukan upaya preventif lebih waspada dan berhati-hati dalam menjaga pola hidupnya [11].
2. Melalui Informasi ini akan menambah semangat untuk beraktifitas terus menambah wawasan dalam menjaga pola hidupnya. Informasi akan merubah kebiasaan dan perilaku [12].
3. Sebagai ajang promosi kesehatan untuk lansia. Promosi kesehatan merupakan perilaku yang dilakukan secara sadar oleh anggota keluarga atau kelompok, supaya dapat merawat dirinya sendiri dan keluarganya [13].

Tabel 1. Perbandingan Sebelum dan Setelah kegiatan pengabdian “ Senam Lutut Lansia”

Indikator Kegiatan	Sebelum	Sesudah	Keterangan
Pemahaman pentingnya beraktivitas fisik	Tidak paham	Meningkat	Lansia bersedia datang di lapangan untuk beraktivitas fisik
Pemahaman mengkonsumsi makanan sehat dalam porsi yang gizi seimbang	Terbatas	Meningkat	Lansia berupaya mengatur pola makan setelah mendapat informasi gizi setelah pemeriksaan
Pemahaman mengerakan semua sendi secara dinamis akan mengurangi nyeri sendi terutama lutut.	Terbatas	Meningkat	Lansia mengetahui bahwa menggerakan sendi secara luas dan dinamis akan mengurangi nyeri pada sendi utama lutut

VIII. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kusumawardani, D., Andanawarih, P. 2018. Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Jurnal Research Midwifery Politek Tegal*, 7(1):273–277.
- [2] Lestari, M.W dan Weta, I.W. 2017. Status Gizi Lansia Berdasarkan Pengetahuan dan Aktivitas Fisik, di Wilayah Kerja Puskesmas Sukawati 1, Gianyar, Bali. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 4(2):56-63.
- [3] Sari, A.DK. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia di Kota Madiun. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 11(1):40-47.
- [4] Bakara, D.M dan Warsito, S. 2016. Latihan Range Of Motion (Rom) Pasif terhadap Rentang Sendi Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Nursing*, 7(2):13-18.
- [5] Gorji H.A, Alikhani, M., Mohseni, M., Moradi-Joo, M., Ziaiiifar, H., Moosavi, A. 2017. The Prevalence Of Malnutrition In Iranian Elderly: A Review Article. *Iranian Journal of Public Health*, 46(12): 1603–1610.

- [6] Subekti, A., Kismiyati, K., dan Patungo, V. 2021. Pengaruh Latihan Pasif (Stretching) terhadap Penurunan Nyeri Sendi Lutut pada Lansia di Panti Bina Lanjut Usia Kabupaten Jayapura. *Jurnal Sentani Nursing*, 1(1):1-7.
- [7] Nugraha, A.S., Widyatmoko, S., dan Jatmiko S.W. 2015. Hubungan Obesitas dengan Terjadinya Osteoarthritis Lutut pada Lansia Kecamatan Laweyan Surakarta. *Jurnal Biomedika*, 7(1):15-18.
- [8] Anita, F., Pongantung, H., Ada, P.V., dan Hingkam, V. 2018. Pengaruh Latihan Range of Motion Terhadap Rentang Gerak Sendi Ekstremitas atas Pada Pasien Pasca Stroke di Makassar. *Jurnal Islam Nurs*, 3(1):97-105.
- [9] Pradipta, G.D dan Sukoco, P. 2013. Model Senam Si Buyung untuk Pembelajaran Motorik Kasar pada Siswa Taman Kanak-kanak. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2):130-141.
- [10] Warsito, B.E. 2012. Pemberian Intervensi Senam Lansia pada Lansia dengan Nyeri Lutut. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1):60-65.
- [11] Fatmawati, T. Y., Ariyanto, A., dan Nurfitriani, N. 2019. PKM Peningkatan Perilaku Hidup Sehat Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Jambi. *Jurnal Dinamika*, 4(1):21-30.
- [12] Saputra, R., Rahayu, W., dan Putri, R.M. 2019. Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Timbulnya Penyakit. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1):40-53.
- [13] Septianingrum, A. 2014. Gambaran Kondisi Kesehatan Lingkungan Rumah Adat Using Desa Wisata Using Kemiren Kabupaten Banyuwangi. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.
- pengabdian ini sehingga kegiatan berjalan dengan baik.

IX. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada semua kepada pihak peserta yang telah berpartisipasi kegiatan