

GIZI LANSIA DAN SENAM ERGONOMIS SEBAGAI UPAYA MENJADI SEHAT DAN BUGAR DI USIA TIDAK MUDA

Leola Dewiyani^{1,*}, Mutmainah², Umi Marfuah³

^{1,2,3}Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cempaka Putih Tengah 27, Jkt 10510

leoladewiyani@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan adalah hal terpenting dalam setiap fase kehidupan manusia tidak terkecuali yang tergolong dalam kategori usia lanjut. Bahkan kesehatan pada fase kehidupan ini tidak kalah pentingnya dengan fase kehidupan balita, karena pada masa lanjut usia kemampuan fisik dan anatomi seseorang mengalami penurunan. Keterbatasan kemampuan ini membuat sebagian besar masyarakat lanjut usia menjadi stress, depresi yang berujung pada komplikasi penyakit lainnya. Masyarakat lanjut usia tersebar di seluruh wilayah DKI Jakarta. Kelurahan Penggilingan merupakan salah satu kelurahan di Jakarta timur dimana terdapat sekitar 25% masyarakat lanjut usia yang tentunya perlu diedukasi mengenai pola hidup sehat di fase kehidupannya. Untuk itu maka perlu diberikan pengetahuan berupa penyuluhan dan pelatihan mengenai pola hidup sehat terkait dengan makanan sehat dan senam ergonomis bagi lansia. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan berupa praktik kepada kader PKK yang bertugas di Posyandu Lansia Kelurahan Penggilingan Jakarta Timur dengan tema gizi lansia dan senam ergonomis sebagai upaya tetap bugar di usia lanjut (tidak muda). Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan tentang gizi bagi usia lanjut signifikan secara statistic dengan taraf kepercayaan 95%. Kegiatan ini juga menghasilkan instruktur senam ergonomis yang berasal dari kader PKK Kelurahan Penggilingan Jakarta Timur. Hasil kegiatan pengabdian ini selanjutnya diterapkan pada Posyandu Lansia Kelurahan Penggilingan Jakarta Timur.

Kata kunci: lansia, gizi, senam, ergonomis

ABSTRAK

Health is the most important thing in every phase of human life, including those in the advanced age category. Even health in this phase of life is no less important than the life phase of a toddler, because in the elderly the physical and anatomical abilities of a person have decreased. This limited ability makes the majority of the elderly become stressed, depressed which results in complications of other diseases. The elderly are scattered throughout the DKI Jakarta area. Penggilingan Village is one of the villages in east Jakarta where there are about 25% of the elderly who certainly need to be educated about healthy lifestyle in their life phase. For this reason it is necessary to provide knowledge in the form of counseling and training on healthy lifestyles associated with healthy food and ergonomic exercises for the elderly. The method used in the implementation of community service is in the form of counseling and training in the form of practices for PKK cadres who work in the Elderly Posyandu of Penggilingan, East Jakarta with the theme of elderly nutrition and ergonomic exercise as an effort to stay in shape at an advanced age (not young). The results obtained from this community service activity is an increase in knowledge about nutrition for the elderly statistically significant with a level of confidence of 95%. This activity also produced ergonomic gymnastic instructors from PKK cadres in Penggilingan, East Jakarta. The results of these community service activities are then applied to the Posyandu Elderly in Penggilingan, East Jakarta.

Keywords: nutrition, gymnastics, ergonomics

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pada umumnya semua masyarakat diberbagai lapisan mengetahui bahwa kesehatan adalah hal yang sangat penting dari

kehidupan manusia. Akan tetapi yang sering terjadi adalah bahwa pengetahuan awal tentang pentingnya kesehatan tersebut tidak diikuti dengan tidak lanjut bagaimana memelihara kesehatan tersebut. Terlebih lagi pada

masyarakat perkotaan dengan kesibukan yang padat dan mobilitas tinggi sangat kurang perhatiannya terhadap makanan yang bernutrisi. Dengan semakin maraknya bermunculan berbagai makanan cepat saji dan kemudahan untuk mendapatkannya yaitu melalui pemesanan online maka hal ini di satu sisi memperparah masalah kesehatan dewasa ini dan tentunya akan berimbas pada kesehatan di usia lanjut. Bagaimanapun latar belakang kehidupan di waktu muda, maka pola hidup sehat di usia lanjut tetap harus dilakukan bahkan lebih inten lagi. Pola hidup sehat merupakan suatu cara bagaimana seseorang mempertahankan agar tubuhnya sehat. Selain makanan sehat dan bergizi, olah raga teratur juga merupakan salah satu implementasi pola hidup sehat. Karena pada masa lanjut usia kemampuan fisik dan anatomi seseorang mengalami penurunan. Keterbatasan kemampuan ini dapat berimbas pada masalah lainnya yaitu antara lain membuat sebagian besar masyarakat lanjut usia menjadi stress, depresi yang berujung pada komplikasi penyakit lainnya. Penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stress dengan kemunduran fisik pada usia lanjut (Utara & Wowor, 2018). Dalam jurnal Medikora tahun 2010 dikatakan bahwa latihan penguatan secara teratur bagi lansia dapat memperlambat terjadinya gangguan dan penurunan terutama ukuran dan kekuatan otot (Suryanto, 2010). Dari uraian di atas maka hidup sehat selain terkait pada makanan sehat dan bergizi akan tetapi juga diperlukan aktifitas fisik teratur dalam hal ini olahraga, karena olah raga merupakan salah satu dari implementasi pola hidup sehat. Makanan sehat bagi lansia tidak sama dengan yang dibutuhkan kelompok usia lainnya. Makanan sehat tersebut disesuaikan dengan kebutuhan yaitu antara lain kalori (1900 kalori untuk lansia wanita dan 2300 kalori untuk lansia pria) dan makanan yang mengandung serat tinggi. Demikian pula halnya dengan olah raga bagi lansia yang sudah barang tentu mempunyai syarat dan ketentuan terkait dengan usia yang sudah tidak muda lagi. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis melakukan pengabdian masyarakat dengan tema pentingnya penyuluhan gizi lansia dan senam ergonomis sebagai upaya tetap bugar di usia lanjut (tidak muda)

Landasan Teori

Tahap akhir dari kehidupan manusia adalah ketika seseorang memasuki usia lanjut. WHO mengategorikan bahwa seseorang dikatakan berusia lanjut ketika memasuki rentang usia 76 tahun sampai dengan 90 tahun. Sedangkan menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia predikat usia lanjut diberikan pada seseorang yang memasuki rentang usia di atas 65 tahun. Lebih lanjut dikatakan dalam penelitian yang dilakukan pada tahun 2011 bahwa kerutan merupakan tanda bahwa terjadinya penurunan elastisitas wajah karena proses penuaan (Kurniawan dalam Al Amin, 2017). Terlepas dari kedua kategori tersebut yang tidak dapat dielakkan adalah bahwa dengan semakin bertambahnya usia maka akan terjadi penurunan baik secara fungsional maupun anatomik tubuh manusia dan penurunan tersebut semakin meningkat pada usia lanjut. Duwi K dalam penelitiannya menyebutkan bahwa setelah usia seseorang berada di atas 30 tahun maka fungsi organ tubuh akan menurun sebesar 1% setiap tahunnya (Kurnianto et al., 2015). Lebih jauh dalam penelitian ini dikatakan dengan menjaga pola hidup sehat yaitu makanan bergizi dan olahraga sesuai kebutuhan usia lanjut maka seseorang akan dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia lahir dan bathin. Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2011 ditemukan bahwa kasus hipertensi dipengaruhi antara lain oleh umur dan aktifitas olah raga yang kurang yaitu sekitar 45.79% lansia menderita hipertensi dan 39,25% lansia kurang kebal terhadap stress (Andria, 2011). Sudah dijelaskan bahwa pada usia lanjut memang terjadi penurunan-penurunan kemampuan baik secara fisik maupun mental. Dan dari penelitian-penelitian terdahulu juga dijelaskan pentingnya asupan gizi dan juga aktifitas fisik secara teratur yaitu olah raga. Akan tetapi dengan menuanya usia seseorang maka olah raga yang dilakukan harus sesuai dengan kemampuan fisik usia lanjut. Karena pada usia ini bukan hanya kekuatan otot tetapi massa otot juga sudah berkurang, denyut jantung mempunyai laju yang maksimal dan penumpukan lemak di lever. Dengan kondisi ini tentunya tidak sembarangan olah raga dapat dilakukan. Olah raga yang cocok bagi usia lanjut antara lain adalah berenang (Rusli, 2012). Lansia juga dapat melakukan olahraga jalan kaki yang tentunya dapat dilakukan

dengan mudah dan merupakan olah raga yang murah. Selain dua contoh di atas alternatif olahraga lainnya bagi lansia adalah senam, yang dapat dilakukan baik di dalam maupun di luar rumah secara bersama dan tergabung dalam komunitas lansia, sehingga selain mendapatkan tubuh bugar maka sehadis senam para lansia dapat saling bersilaturahmi dan bertukar cerita. Agar senam yang dilakukan efektif dan bermanfaat maka harus dilakukan dengan benar dan diawasi dengan cermat oleh instruktur yang kompeten. Senam yang sesuai dengan usia lanjut dikenal dengan senam ergonomik yaitu senam dengan menggunakan gerakan-gerakan ergonomis sehingga dapat membetulkan posisi dan kelenturan syaraf serta dapat melancarkan peredaran darah. Dalam bukunya Wratsongko menulis gerakan sholat adalah obat (Wratsongko, 2008). Sejalan dengan penelitian tersebut maka gerakan ergonomis dalam senam adalah berasal dari gerakan yang dilakukan dalam shalat yang kemudian diimplementasikan dalam 5 gerakan dasar senam ergonomis yaitu:

- a. Gerakan lapang dada
- b. Gerakan tunduk syukur
- c. Gerakan duduk perkasa
- d. Gerakan sujud syukur
- e. Gerakan berbaring pasrah

Manfaat lain dari senam ergonomis adalah dapat menurunkan tekanan darah tinggi, padahal kita ketahui semakin meningkatnya usia semakin tinggi peluang seseorang mengidap hipertensi (penyakit darah tinggi). Sudah banyak penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara senam ergonomis dengan hipertensi. Dalam salah satu penelitian menyebutkan bahwa senam dengan gerakan ergonomis dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada usia lanjut (Priyanti, n.d.).

Masalah dan Rencana Pemecahan Masalah

Berbagai masalah yang dihadapi masyarakat usia lanjut adalah belum sepenuhnya mengerti pentingnya pemenuhan gizi bagi usia lanjut serta gerakan teratur dalam hal ini senam yang baik dan benar bagi kelompok usia lanjut karena keterbatasan pengetahuan yang mereka miliki. Sejalan dengan bertambah usianya maka kemampuan untuk menerima informasi juga mengalami penurunan dan terkadang harus

berulang kali informasi tersebut disampaikan agar mereka dapat memahaminya.

Berdasarkan masalah yang dihadapi maka penulis melakukan pengabdian masyarakat di daerah Penggilingan Cakung dengan tema: Penyuluhan gizi lansia dan pelatihan gerakan senam ergonomis kepada kader PKK yang bertugas di Posyandu Lansia.

Tujuan Pengabdian Masyarakat

Tujuan dari dilakukannya pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Memberikan pengetahuan tentang gizi masyarakat usia lanjut kepada kader PKK yang bertugas di Posyandu Lansia
2. Memberikan pelatihan gerakan senam ergonomis yang sesuai dengan masyarakat kelompok usia lanjut kepada kader PKK yang bertugas di Posyandu Lansia
3. Dalam jangka panjang, asupan gizi sehat bagi manula dan senam ergonomis ini dapat menjadi suatu kebiasaan sehingga pada akhirnya dapat memperbaiki kualitas hidupnya.

2. METODE

Tempat, Pelaksana dan Peserta Pengabdian Masyarakat

1. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di Kelurahan Penggilingan Kecamatan Cakung Jakarta Timur.
2. Peserta Pengabdian Masyarakat adalah kader PKK yang bertugas di Posyandu Lansia Kelurahan Penggilingan.
3. Nara sumber dan instruktur terdiri dari dosen dan praktisi kesehatan.

Metode pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

1. Identifikasi masalah yang terjadi pada obyek yaitu eksplorasi dan pengamatan perilaku masyarakat usia lanjut di kelurahan Penggilingan
2. Skala prioritas Perbaikan
3. Problem Solving untuk mengatasi masalah-masalah yang terjadi pada usia lanjut.

Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat:

1. Presentasi, yang memaparkan pengetahuan mengenai gizi manula
2. Presentasi mengenai gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam ergonomik

3. Praktik dan latihan melakukan senam ergonomis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan dengan uraian sebagai berikut:

Tahap Perencanaan Kegiatan

1. Tim pengabdian melakukan survey lapangan ke daerah Penggilingan Cakung dan berdiskusi dengan sekertaris kelurahan Penggilingan mengenai masalah yang dihadapi masyarakat lanjut usia di wilayah tersebut (17 April 2019)
2. Tim pengabdian melakukan identifikasi masalah yang dihadapi lansia di kelurahan Penggilingan Cakung (17 April 2019)
3. Tim Pengabdian masyarakat menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi masyarakat lanjut usia di kelurahan Penggilingan (18 April), dan selanjutnya tim pengabdian masyarakat bersama dengan pihak kelurahan membuat jadwal pelaksanaan kegiatan yang disepakati diadakan pada tanggal 26 April 2019.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap ini merupakan tahapan dimana solusi yang disetujui oleh pihak kelurahan diimplementasikan melalui kegiatan dibawah ini:

1. Peserta mengerjakan soal *pre-test* yang dibagikan oleh tim pengabdian untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan awal peserta pengabdian masyarakat terhadap kesehatan lansia dan senam ergonomis.
2. **Presentasi**, presentasi terdiri dari 2 sesi yang disampaikan oleh nara sumber dari dosen teknik Undustri UMJ dan praktisi kesehatan. Peserta pengabdian adalah pengurus posyandu lansia yang berasal dari kader PKK. Sesi pertama adalah penyampaian materi edukasi kesehatan yaitu pengetahuan mengenai pentingnya kesehatan, gizi sehat dan seimbang bagi lansia. Dalam materi ini disampaikan pula makanan dan sumber gizi yang terkandung dalam makanan tersebut yang berguna bagi kesehatan lansia. Sesi kedua dilanjutkan dengan materi mengenai senam ergonomis yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan lansia. Pada materi ini juga dijelaskan pentingnya

senam ergonomis yaitu dapat meningkatkan fungsional tubuh dengan teknik relaksasi sehingga dapat menjaga kesehatan fisik dan psikis yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

3. **Praktik**, instruktur pada sesi praktik adalah tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari dosen Teknik Industri Universitas Muhammadiyah Jakarta dan praktisi kesehatan. Instruktur memberikan contoh gerakan dasar senam ergonomis yang kemudian diikuti oleh peserta pengabdian masyarakat. Dari latihan ini nantinya peserta pengabdian yang merupakan pelaksana kegiatan posyandu lansia dapat meneruskannya kepada lansia yang berada di lingkungan kelurahan Penggilingan Jakarta Timur.
4. Sebelum acara berakhir tim pengabdian masyarakat membagikan kertas soal *post-test* yang harus diisi oleh peserta pengabdian masyarakat dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah diadakannya pelatihan.

Hasil Pengabdian Masyarakat

Dari kegiatan pengabdian masyarakat diperoleh data hasil pre-test dan post test mengetahui pengetahuan gizi lansia sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test

Hasil Pre-test		Hasil Post-test	
64	70	68	74
56	68	70	74
62	64	68	76
60	66	70	78
66	60	70	76
58	62	72	70
56	62	68	70

Dari kegiatan praktik senam ergonomis terlihat bahwa para kader sudah cukup memahami gerakan-gerakan dalam senam ergonomis, karena memang gerakan senam ini adalah berasal dari gerakan-gerakan pada sholat lima waktu yang sudah biasa mereka lakukan.

Pembahasan

Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan post test selanjutnya dilakukan uji statistik untuk menguji apakah dua kelompok data tersebut

signifikan berbeda. Uji dilakukan dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95%. Hasil pengolahan statistik dengan menggunakan software SPSS tatistik 24 diperoleh hasil seperti pada tabel 2.

Tabel 2. Independet Sample Test

	F	Sig	t	df	Sig2-tailed
Equal variances assumed	.367	.551	-5.966	22	.000
Equal variances not assumed			-5.966	21.101	.000



Gambar 1. Kegiatan Penyampaian Materi Gizi Lansia



Gambar 2. Kegiatan Praktik Senam Ergonomis

Dari tabel tersebut terlihat bahwa nilai signifikansi 2 tailed ≤ 0.05 yaitu 0.00 hal ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata peserta pengabdian masyarakat antara nilai *pre-test* dengan nilai *post-test* (E Walpole & H Myers, 2012) Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pengabdian masyarakat yang diberikan kepada kader PKK mengenai penyuluhan gizi bagi lanjut usia dan praktik senam ergonomis telah berhasil menambah pengetahuan para kader PKK sehingga selanjutnya dapat memberikan pengetahuan dan pelatihan bagi masyarakat lanjut usia di kelurahan Penggilingan.

4. KESIMPULAN

Hasil dari pengabdian masyarakat yang dilakukan sejak tanggal 17 April 2019 sampai dengan 26 April 2019 adalah:

- Berhasil meningkatkan pengetahuan kader posyandu lansia kelurahan Penggilingan Jakarta Timur mengenai gizi sehat dan seimbang bagi lansia yang selanjutnya diteruskan pada masyarakat lansia
- Menghasilkan kader posyandu yang dapat menjadi instruktur senam ergonomis bagi lansia di kelurahan Penggilingan Jakarta Timur

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan telah dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat dengan Penyuluhan gizi lansia dan pelatihan gerakan senam ergonomis kepada kader PKK yang bertugas di Posyandu Lansia, maka dengan ini kami haturkan ucapan terimakasih kepada Fakultas Teknik melalui Pakarti (yang sudah memberikan dana sehingga terlaksana kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada LPPM UMJ yang telah memfasilitasi kegiatan seminar hasil pengabdian masyarakat dalam bentuk Semnaskat 2019 di Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Amin, M. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensifraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. *MATHunesa*, 2(6).
- Andria, K. M. (2011). Hubungan antara Perilaku Olah raga dan Pola Makan

Dengan Tingkat Hipertensi Pada lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya, 111–117.

- E Walpole, R., & H Myers, R. (2012). *Ilmu Peluang dan Statistika Untuk Insinyur dan Ilmuwan* (4th ed.). Bandung: ITB Bandung.
- Kurnianto, D., Ilmu, P., Pps, K., Makalah, A., Lansia, P., & Apa, P. (2015). Menjaga kesehatan di usia lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11, 19–30.
- Priyanti, K. (n.d.). Pengaruh Senam Ergonomik Secara Kelompok Dan Individu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Gisikdrono Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1–15.
- Rusli. (2012). Olahraga Lanjut Usia. *ILARA*, III, 11–19.
- Suryanto. (2010). Pentingnya Olahraga Bagi Lansia. *Medikora*, VI(April), 23–30.
- Utara, K. T., & Wowor, M. (2018). Hubungan Kemunduran Fisiologis Dengan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 6(Februari 2018), 1 _ 7.
- Wratsongko, M. (2008). *No Title*. Jakarta: PT Media Komputindo Kelompok Grahamedia.