

Application of a Healthy Lifestyle to Improve the Quality of Life for the Elderly in Kampung Kaiburse

Pulung Riyanto¹, Carolus Wasa²

^{1,2}Universitas Musamus

Email: ¹riyanto_fkip@unmus.ac.id, ²caro@unmus.ac.id

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v2i2.1362>

Abstract: *The increase in the number of elderly people will have an impact on various lives. The main impact of this increase in the elderly is the increasing dependence of the elderly. Many of us find elderly people sent to nursing homes neglected by their families and other problems. Humans sometimes forget how important health is, especially for the elderly. Currently, people ignore the importance of maintaining health, especially physical. The number of activities carried out so that they forget to maintain and maintain a healthy body. On the other hand, there is still a lack of knowledge and understanding of the importance of physical fitness and a healthy lifestyle, especially for the elderly. The method used is the Initial Condition Survey, Assistance (Theory and Practice) (Training, Socialization of the Application of a Healthy Lifestyle for the Elderly. The result is that the community practices a healthy lifestyle for the elderly so that they have quality. In addition, after this service, it is hoped that the community will be able to maintain and utilize medicinal plants). has been made in the yard of the posyandu for the elderly.*

Keyword: *Physical activity; Healthy lifestyles; Quality of life of the elderly*

Pendahuluan

Kemajuan zaman menghasilkan kemudahan dalam setiap aspek kehidupan. Kesehatan sudah memasuki jenjang usia, kesehatan merupakan salah satu faktor terpenting dalam kehidupan terutama pada lansia. Meningkatnya jumlah lansia menjadi perhatian, terutama terkait dengan olah raga. Secara global, populasi menua, dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa populasi lansia berusia 60 tahun ke atas akan meningkat menjadi 2 miliar antara tahun 2015 hingga 2050 (yaitu, peningkatan 12% hingga 20% dari keseluruhan populasi dunia). Penuaan populasi terjadi pada tingkat yang meningkat dibandingkan di masa lalu (Naushin et al., 2017). Banyak hal yang perlu diperhatikan agar lansia dapat tetap produktif. Semakin bertambahnya usia, semakin lemah kemampuan yang dimiliki oleh para lansia.

Beragamnya profesi yang dimiliki lansia akan berdampak pada upaya menjaga kesehatan. Agar lansia dapat beraktivitas dengan baik maka diperlukan kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani pada hakikatnya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang dalam menjalankan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta tetap memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Aktivitas fisik menyegarkan untuk 'setiap

gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot skeletal yang menghasilkan pengeluaran energi(Allender et al., 2006).

Selain berkaitan dengan kebugaran jasmani, masalah lain yang dihadapi adalah beberapa lansia mengeluh sakit-sakitan. Sebagian besar lansia mengatakan bahwa keluhan yang mereka derita terkait dengan proses bertambahnya usia. Ada orang lanjut usia yang mengatakan bahwa dirinya mudah lelah dan lesu, salah satunya karena aktivitas yang berlebihan pada hari sebelumnya. Lansia merupakan bagian dari tahapan perjalanan hidup manusia yang keberadaannya harus selalu diperhatikan. Pandangan sebagian masyarakat yang menganggap lansia tidak mampu, lemah dan sakit-sakitan menyebabkan mereka memperlakukan lansia sebagai tidak berdaya, sehingga segala aktivitas menjadi sangat terbatas. Kondisi ini diperparah dengan tidak adanya waktu, tempat dan kesempatan bagi lanjut usia untuk melakukan aktivitas untuk mengisi sisa hidupnya.

Oleh karena itu, para lansia membutuhkan dukungan vital untuk kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Dhara & Jogsan, 2013). Permasalahan tersebut perlu diperhatikan dan salah satu hal yang dapat dilakukan untuk memanfaatkan waktu yang tersedia adalah dengan senam lansia. Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan. Kelompok yang termasuk dalam kelompok lanjut usia ini akan mengalami proses yang disebut dengan Aging Process atau proses penuaan (Nugroho, 2008).

Penuaan merupakan suatu kondisi yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses penuaan merupakan proses seumur hidup, tidak hanya dimulai dari waktu tertentu, tetapi dimulai dari awal kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, artinya seseorang telah melalui tiga tahapan kehidupan yaitu anak-anak, dewasa dan orang tua (Khalifah, 2016). Lansia merupakan tahap terakhir dari proses penuaan. Setiap orang akan mengalami proses menjadi tua. Usia tua merupakan masa terakhir kehidupan manusia, dimana pada saat ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap sehingga tidak mampu menjalankan tugasnya sehari-hari (tahap kemunduran).

Penuaan adalah perubahan kumulatif pada makhluk hidup termasuk tubuh, jaringan dan sel yang mengalami penurunan kapasitas fungsional. Pada manusia, penuaan dikaitkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf, dan jaringan tubuh lainnya. Dengan kemampuan regenerasi yang terbatas, mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit, sindrom dan nyeri dibandingkan dengan orang dewasa lainnya (Khalifah, 2016). Untuk dapat menghadapi lansia yang dapat menikmati hidup dan menjaga kebugaran dan kebugarannya, maka harus melakukan aktivitas olahraga secara teratur, pola hidup sehat, istirahat dari merokok dan memeriksakan kesehatan. Kampung Kaiburse memiliki populasi lansia yang cukup besar.

Dari survei yang dilakukan peneliti dengan wawancara, diketahui bahwa tingginya populasi lansia di Desa Kaiburse menjadi perhatian bersama masyarakat dan pemerintah. Namun, ada beberapa masalah yang terkait dengan kesehatan lansia. Masalah pertama adalah masyarakat di Desa Kaiburse tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang kualitas hidup para lansia. Semakin tinggi derajat kesehatan masyarakat maka semakin tinggi pula angka harapan hidup. Hal ini menyebabkan populasi lansia meningkat pula. Masa lansia merupakan masa kehidupan yang perlu mendapat perhatian, terutama karena masa ini mudah terserang penyakit degeneratif dan kualitas hidup yang menurun. Penurunan kualitas hidup ditunjukkan oleh lansia yang tidak mampu melakukan kegiatan rutin seperti mandi atau memakai pakaian sendiri, tidak dapat menikmati kegiatan bersama anggota keluarga, tidak dapat bersosialisasi dengan masyarakat lain seperti kegiatan keagamaan atau kegiatan sosial lainnya.

Di Desa Kaiburse jumlah penduduk lansia cukup besar, namun masih banyak yang belum mengetahui seperti apa kualitas hidup lansia. Masalah kedua yang perlu mendapat perhatian adalah kondisi fisik lansia di Desa Kaiburse. Kesehatan jasmani merupakan bagian integral dari kegiatan olahraga. Orang terkadang lupa betapa pentingnya kesehatan terutama di masa tua. Banyak lansia di Desa Kaiburse yang tidak mengetahui bahwa sebenarnya banyak aktivitas fisik yang bisa dilakukan oleh para lansia saat berada di rumah. Aktivitas fisik pada lansia sangat diperlukan untuk menjaga otot dan saraf tetap sensitif dan tidak kaku. Masalah ketiga adalah minimnya infrastruktur posyandu lansia di Desa Kaiburse.

Dari desa Kaiburse diketahui posyandu lansia aktif berjalan. Posyandu lansia melaksanakan senam lansia setiap minggu pagi. Posyandu lansia bahkan memiliki gedung sendiri yang dibiayai oleh Desa Kaiburse dan swadaya. Namun ternyata halaman posyandu lansia belum dimanfaatkan sebagai taman untuk tanaman obat dan sayuran yang dapat dikonsumsi lansia saat mengunjungi posyandu lansia. Selain itu, alat pengukur tekanan darah atau tensimeter di posyandu lansia sudah tidak layak lagi digunakan.

Metode

Tahap pertama adalah merencanakan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, penentuan solusi dan kegiatan yang akan dilakukan, serta pengorganisasian kegiatan. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survey lapangan ke Desa Kaiburse. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat, tim pengabdian masyarakat melakukan diskusi dengan Kepala Desa Kaiburse. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa solusi yang telah disetujui

oleh Kepala Desa Kaiburse.

Kegiatan yang dilakukan diawal pertemuan dengan melakukan kegiatan gotong royong di sekitar posyadu dengan memanfaatkan media dan tumbuhan yang ada yang bisa dijadikan obat. Pada pertemuan selanjutnya yaitu dengan memberikan edukasi kepada para lansia dengan materi yang telah disiapkan mengenai gizi dan aktivitas fisik yang dapat menunjang dalam menjaga kebugaran lansia. Kegiatan tersebut dilakukan selama dua kali pertemuan dalam seminggu. Rapat dilakukan dalam kurun waktu satu bulan, sehingga total ada delapan kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan secara gotong royong oleh tim Pangabdian dan masyarakat sekitar, dan pertemuan kedua hingga delapan dilakukan dengan mendidik masyarakat lanjut usia dan menyerahkan buku saku Pedoman Kesehatan Lansia.

Materi di dalamnya meliputi pengetahuan terkait kesehatan lansia, aktivitas fisik dan peningkatan sarana prasarana posyandu lansia. Pendidikan kesehatan untuk lansia di desa Kaiburse. Materi pendidikan yang diberikan meliputi kegiatan yang perlu dilakukan oleh lansia agar memiliki kualitas hidup yang baik. Materi yang diberikan adalah penyakit yang sering dijumpai pada lansia dan cara hidup sehat pada lansia. Materi ini juga memuat nutrisi dan sumber makanan yang dibutuhkan lansia agar dapat memenuhi kebutuhan gizi lansia dan menjaga kondisi kesehatannya.

Hasil dan Diskusi

Kegiatan perencanaan diawali dengan survei lapangan oleh tim layanan. Survei lapangan dilakukan oleh tim layanan. Tim pengabdian masyarakat melakukan diskusi dengan kepala desa Kaiburse. Dalam diskusi ini tim pengabdian masyarakat mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi Desa Kaiburse terkait dengan kesehatan para lansia. Permasalahan yang ditemukan adalah masih rendahnya pengetahuan masyarakat tentang kualitas hidup lansia, promosi kesehatan lansia terbatas pada senam setiap hari Minggu, dan minimnya sarana prasarana di posyandu lansia. Kemudian tim servis menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan adalah dengan memberikan edukasi kepada para lansia di Desa Kaiburse tentang kualitas hidup para lansia dan cara-cara agar masyarakat dapat menjalani hari tua yang berkualitas, bagaimana melakukan aktivitas fisik bagi para lansia di rumah, dan meningkatkan sarana prasarana. untuk posyandu lansia dengan membuat taman tanaman. obat, solusi ini disetujui oleh mitra pengabdian Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa solusi yang disetujui berupa gotong royong membersihkan halaman Posdaya yang juga merupakan posyandu lansia di Desa Kaiburse. Hasil dari kegiatan ini adalah pemanfaatan pekarangan posyandu lansia sebagai taman tanaman obat yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat. Kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan

lansia kepada masyarakat. Materi pendidikan yang diberikan meliputi kegiatan yang perlu dilakukan oleh lansia agar memiliki kualitas hidup yang baik. Materi yang diberikan adalah penyakit yang sering dijumpai pada lansia dan cara hidup sehat pada lansia. Materi ini juga memuat nutrisi dan sumber makanan yang dibutuhkan lansia agar dapat memenuhi kebutuhan gizi lansia dan menjaga kondisi kesehatannya. Materi lainnya adalah aktivitas fisik yang perlu dilakukan lansia. Pada usia lanjut, banyak organ tubuh yang mulai mengalami proses degenerasi. Terjadi penurunan massa dan kekuatan otot, denyut jantung maksimal, kapasitas aerobik, dan peningkatan lemak tubuh. Results of our study also suggested benefits of combined physical activity because whereas resistance activity improved flexibility, aerobic activity improved aerobic capability. Therefore, both components are fundamental to functional maintenance in the elderly population, as described above (Roma et al., 2013).



Gambar 1. Sosialisasi Manfaat Olahraga Bagi Lansia

Bukti yang ada menunjukkan bahwa olahraga dan olahraga pada lansia dapat mencegah atau memperlambat hilangnya fungsi ini, bahkan olahraga yang teratur dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskular. Untuk menghindari faktor risiko yang ada khususnya sebagai pencegahan dari berbagai penyakit degeneratif harus dilakukan agar tujuan usia lanjut yang disebut dengan “penuaan sehat” dapat tercapai. Peran keluarga dan masyarakat sangat penting dalam meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia, yaitu melalui perubahan perilaku menuju gaya hidup bersih dan sehat dalam tatanan keluarga dan masyarakat, perbaikan lingkungan (fisik, biologis, sosial sosial). budaya, ekonomi), membantu penyelenggaraan pelayanan kesehatan (promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif), dan ikut serta dalam proses pengendalian dan evaluasi penyelenggaraan pelayanan lansia. Seiring bertambahnya usia, jaringan sosial mereka cenderung menyusut dan dukungan keluarga, sebagai komponen penting dari dukungan sosial lansia, ternyata lebih penting daripada dukungan non-keluarga untuk lansia. Sejumlah besar penelitian telah menunjukkan hubungan positif antara dukungan keluarga dan kepuasan hidup lansia (Wang et al., 2020). Selain itu, hal terpenting dari pelayanan kesehatan itu sendiri adalah kesadaran setiap individu

untuk menjaga kesehatan dan mempersiapkan hari tua dengan sebaik dan sedini mungkin. Melanjutkan usia merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap manusia.

Pada tahap ini, manusia mengalami banyak perubahan baik fisik maupun mental, dimana terjadi kemunduran pada berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah mereka miliki. Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Sebagai dampak dari keberhasilan pembangunan kesehatan di Indonesia salah satunya adalah meningkatnya angka harapan hidup di Indonesia sehingga jumlah penduduk lanjut usia juga meningkat. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2014, Angka Harapan Hidup (UHH) di Indonesia untuk perempuan adalah 73 tahun dan untuk laki-laki adalah 69 tahun. Menurut Bureau of the Cencus USA (1993), Indonesia pada tahun 1990-2025 akan mengalami peningkatan jumlah lansia sebesar 414%. Untuk memahami secara utuh tentang keluarga maka perlu diketahui siklus hidup keluarga agar dapat lebih mudah dalam mengatasi masalah kesehatan yang terdapat pada anggota keluarga. Setiap anggota keluarga memiliki tugas tertentu agar setiap tahapan siklus keluarga dapat berjalan dengan baik.

Pada tahap keluarga lanjut usia dimana suami dan istri sudah lanjut usia, permasalahan yang biasanya timbul adalah kesedihan, kesepian / hidup sendiri, beradaptasi dengan masa pensiun, mempersiapkan diri untuk menghadapi berbagai penyakit dan / atau gangguan degeneratif. Segala potensi yang dimiliki oleh lansia dapat dipertahankan, dibina, dirawat dan dipelihara bahkan diaktualisasikan untuk mencapai kualitas hidup lansia yang optimal (Optimum Aging). Kualitas hidup lansia yang optimal dapat diartikan sebagai kondisi fungsional lansia pada kondisi maksimal atau optimal sehingga memungkinkan mereka untuk menikmati masa tuanya dengan penuh makna, bahagia, bermanfaat dan berkualitas. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan pertanyaan lisan yang diajukan kepada peserta. Penyedia layanan juga menanyakan apakah peserta bersedia melakukan deteksi dini, peserta menjawab sangat bersedia dan yakin untuk melakukan deteksi dini. Seiring bertambahnya usia seseorang, kemungkinan penurunan anatomi dan fungsional pada organ mereka meningkat. Peneliti menjelaskan, fungsi organ tubuh akan menurun satu persen setiap tahun setelah usia 30 tahun. Untuk dapat menghadapi lansia yang dapat menikmati hidup serta menjaga kesehatan dan kebugarannya maka harus melakukan kegiatan olah raga secara teratur, pola hidup sehat, istirahat, tidak merokok dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur. Setiap orang pasti ingin memiliki usia tua yang bahagia, tetapi keinginan tidak selalu bisa menjadi kenyataan. Latihan fisik secara teratur dapat menunda perubahan terkait usia pada tubuh dan penting serta diperlukan untuk menjaga kesehatan yang baik dan menjaga kapasitas kerja yang tinggi untuk waktu yang lama. Aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan yang baik, meningkatkan kapasitas kerja, dan umur

panjang. Tujuan dari penelitian kami adalah untuk menguji efek aktivitas fisik pada proses penuaan pada lansia berdasarkan perbandingan antara usia biologis dan kronologis lansia, dan penilaian tingkat penuaan mereka (Andrieieva et al., 2019).

Olahraga dikatakan dapat mencegah osteoporosis pada tulang dada, memperbaiki kondisi otot pernapasan, dan meningkatkan sistem kekebalan, sementara kerusakan jaringan paru-paru tampaknya merupakan proses yang tidak dapat diubah. Pengetahuan tentang pola hidup sehat dapat mencegah berbagai penyakit. Bagi lansia yang mengalami gangguan penyakit, menerapkan pola hidup sehat sesuai dengan jenis penyakitnya akan sangat membantu pengendalian penyakit yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Agar tetap aktif sampai usia tua, sejak dini seseorang perlu menerapkan dan kemudian menjaga pola hidup sehat dengan pola makan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik / olah raga dengan baik dan teratur serta tidak merokok. Diketahui bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor kunci untuk berbagai penyakit kronis, dan bahkan parameter sederhana, seperti waktu yang dihabiskan untuk duduk, merupakan prediktor independen dari kematian (Harridge & Lazarus, 2017). Gaya hidup menetap diketahui menimbulkan banyak keluhan. Olahraga aktif merupakan bagian dari pola hidup sehat yang harus dilakukan sejak usia muda hingga lanjut usia. Artikel ini akan membahas tentang aktivitas fisik atau olah raga bagi para lansia dan manfaatnya untuk menjadikan mereka mandiri, sehat dan aktif. Dengan berolahraga secara teratur merupakan alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran dan kesehatan jika dilakukan dengan benar. Tujuan program promosi kesehatan tidak hanya untuk meningkatkan kuantitas hidup, tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup (Mohammadi & Etemadzadeh, 2016).

Kesimpulan

Masyarakat dapat menjaga dan memanfaatkan tanaman obat yang telah dibuat di halaman posyandu lansia. Pada lansia banyak dari organ-organ tubuh yang mulai mengalami proses degenerasi. Terjadi penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, kapasitas aerobik, dan terjadinya peningkatan lemak tubuh. Pemberian pola hidup kepada lansia memberikan refleksi bahwa masyarakat sekitar mempunyai pengetahuan dalam menerapkan pola hidup sehat di kehidupan sehari-hari. Masyarakat akan menjaga setiap kegiatan dan pola makan sehingga akan menunjang terhadap keberlangsungan kehidupan sehari-hari. Hal ini akan diharapkan akan meningkatkan umur menjadi lebih panjang dan menjadi sebuah kebiasaan yang akan selalu tertanam pikiran para lansia. Partisipasi Lansia dalam aktivitas fisik yang teratur atau program latihan fisik yang terstruktur sangat disarankan dan mempunyai banyak manfaat. Perbaikan cara berjalan,

keseimbangan, kapasitas fungsional tubuh secara umum, dan kesehatan tulang dapat diperoleh melalui latihan. Kesehatan olahraga bagi Lansia merupakan hal penting yang harus diprogramkan, baik dari petugas kesehatan, professional olahraga, maupun masyarakat.

Daftar Referensi

- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826–835.
- Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk, I. (2019). *Effects of physical activity on aging processes in elderly persons*.
- Dhara, D. R., & Jogsan, Y. A. (2013). Depression and psychological well-being in old age. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 3(3), 1.
- Harridge, S. D. R., & Lazarus, N. R. (2017). Physical activity, aging, and physiological function. *Physiology*, 32(2), 152–161.
- Khalifah, S. N. (2016). Modul Ajar Keperawatan Gerontik. *Jakarta: Kemenkes RI*.
- Mohammadi, M., & Etemadzadeh, H. (2016). Elderly Sports, Challenges and Solutions: Case Study: Western Provinces of Iran. *Rev. Eur. Stud.*, 8, 37.
- Naushin, Q., Shweta, M., & Annamma, V. (2017). Physical fitness in community dwelling elderly and institutionalized elderly using Senior Fitness Test (SFT). *International Journal of Physiotherapy*, 4(3), 152–159.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Lanjut Usia*. Jakarta: EGC.
- Roma, M. F. B., Busse, A. L., Betoni, R. A., Melo, A. C. de, Kong, J., Santarem, J. M., & Jacob Filho, W. (2013). Effects of resistance training and aerobic exercise in elderly people concerning physical fitness and ability: a prospective clinical trial. *Einstein (Sao Paulo)*, 11(2), 153–157.
- Wang, L., Yang, L., Di, X., & Dai, X. (2020). Family Support, Multidimensional Health, and Living Satisfaction among the Elderly: A Case from Shaanxi Province, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8434.