

PENINGKATAN KESEHATAN LANSIA MELALUI KONSELING POLA HIDUP SEHAT DAN SENAM LANSIA

Hartono Hadjarati¹, Agung Prasetyo^{2*}, Risna Podungge³, Sri Wicahyani⁴

^{1,2,3}Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Kota Gorontalo, Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya⁴

E-mail: hartonoadjarati@ung.ac.id¹, agungprasetyo@ung.ac.id², risnapodungge@ung.ac.id³, sriwicahyani@unesa.ac.id⁴

Riwayat Artikel :

Diterima: 20-8-2024

Direvisi: 3-10-2024

Diterima: 4-1--2024

Kata Kunci : Konseling;
Senam Lansia; Kesehatan
Lansia

Abstrak

Dalam beberapa dekade terakhir, peningkatan usia harapan hidup global telah mengakibatkan penambahan jumlah lansia, yang sering menghadapi berbagai tantangan kesehatan seperti penyakit kronis, penurunan fungsi fisik, dan isolasi sosial. Pengabdian ini bertujuan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia melalui program konseling pola hidup sehat dan senam lansia. Program dilaksanakan di Puskesmas Desa Tapa pada 22-23 Juni 2024, melibatkan 100 peserta lansia. Metode yang digunakan termasuk identifikasi kebutuhan, perancangan program, pengorganisasian sumber daya, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil konseling dan senam lansia menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia mengenai pola hidup sehat, termasuk nutrisi, hidrasi, manajemen stres, dan pentingnya tidur. Selain itu, senam lansia yang dilakukan secara rutin memperbaiki kebugaran fisik, kekuatan otot, kelenturan, dan keseimbangan, serta mengurangi nyeri sendi dan risiko jatuh. Program ini juga meningkatkan interaksi sosial dan kesehatan mental peserta. Dapat disimpulkan bahwa program ini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan dan kualitas hidup lansia. Untuk keberlanjutan dan perluasan manfaat, penting untuk melanjutkan dan mengembangkan program ini dengan dukungan dari pemerintah, komunitas, dan keluarga. Evaluasi berkelanjutan diperlukan untuk mengoptimalkan dampak program.

Article History

Received: 20-8-2024

Revised: 3-10-2024

Accepted: 4-10-2024

Keywords : Counseling;
Senior Exercise; Elderly
Health

Abstract

In recent decades, the increase in global life expectancy has led to a growing elderly population, often facing various health challenges such as chronic diseases, physical decline, and social isolation. This initiative aims to improve the health and quality of life of the elderly through healthy lifestyle counseling and senior exercise programs. The program was conducted at the Tapa Village Community Health Center on June 22-23, 2024, involving 100 elderly participants. The methods used include needs identification, program design, resource organization, implementation, and evaluation. The results of the counseling and senior exercise sessions showed an increase in the elderly's knowledge about healthy living habits, including nutrition, hydration, stress management, and the importance of sleep. Additionally, regular senior exercise improved physical fitness, muscle strength, flexibility, and balance, while reducing joint pain and the risk of falls. The program also enhanced social interaction and the mental health of participants. It can be concluded that this program has a significant positive impact on the health and quality of life of the elderly. For sustainability and broader benefits, it is important to continue and expand this program with support from

the government, community, and families. Ongoing evaluation is needed to optimize the program's impact.



Pendahuluan

Dalam beberapa dekade terakhir, peningkatan harapan hidup di seluruh dunia telah membawa dampak signifikan pada struktur demografis masyarakat. Salah satu hasil utama dari perubahan ini adalah peningkatan jumlah populasi lansia. Meskipun meningkatnya usia harapan hidup adalah pencapaian positif, tantangan kesehatan yang dihadapi oleh lansia juga semakin kompleks.

Secara global, terjadi peningkatan usia harapan hidup, yang mengarah pada peningkatan jumlah individu yang mencapai usia lansia. Fenomena ini mendorong perlunya fokus lebih intensif pada kesehatan lansia dan upaya pencegahan penyakit. Lansia sering menghadapi tantangan kesehatan seperti peningkatan risiko penyakit kronis, penurunan fungsi fisik, dan risiko isolasi sosial. Kesehatan lansia merupakan perhatian utama dalam banyak masyarakat di seluruh dunia (Munawarah et al., 2023). Lansia rentan terhadap berbagai masalah kesehatan fisik dan mental, seperti penyakit kronis, penurunan fungsi fisik, dan isolasi sosial. Masalah ini dapat signifikan memengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Dyah & Fourianalistyawati, 2018)

Peningkatan umur harapan hidup telah meningkatkan jumlah lansia, sehingga menyoroti pentingnya upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan lansia adalah kurangnya kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat (Khairunnisa & Akbar, 2022; Krismiyati et al., 2019). Banyak lansia mungkin tidak sepenuhnya menyadari pentingnya menjaga gaya hidup sehat dalam mempertahankan kesehatan mereka. Kebiasaan tidak sehat seperti kurang berolahraga, pola makan yang tidak seimbang, dan kurangnya perawatan diri dapat menjadi masalah yang signifikan di kalangan lansia.

Selain itu, keterbatasan akses terhadap informasi dan layanan kesehatan juga dapat menjadi kendala dalam upaya meningkatkan kesehatan lansia. Lansia mungkin menghadapi kesulitan dalam mengakses informasi tentang gaya hidup sehat dan layanan kesehatan yang memadai, baik karena keterbatasan fisik maupun social (Sumirta & Laraswati, 2015). Hal ini dapat menjadi hambatan bagi mereka untuk mengambil tindakan proaktif terhadap kesehatan mereka.

Pada tahun 2023, Provinsi Gorontalo mencapai keberhasilan signifikan dalam program skrining kesehatan, khususnya untuk deteksi dini Diabetes Melitus (DM). Dari target awal yang ditetapkan untuk melakukan skrining pada 358.747 orang, jumlah orang yang berhasil diskruining mencapai 531.767, melampaui target dengan persentase 148%. Hasil skrining ini mengungkapkan bahwa sebanyak 23.950 orang, atau sekitar 5% dari total yang diskruining, terdiagnosis menderita diabetes mellitus (Pembengo, 2024). Hal ini menunjukkan terdapat masalah tentang kesehatan masyarakat khususnya lansia yang mengalami permasalahan diabetes.

Tantangan lainnya adalah kurangnya dukungan emosional dan sosial bagi lansia. Perasaan kesepian atau isolasi sosial sering kali dialami oleh lansia, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik mereka (Riyanto et al., 2023). Kurangnya dukungan emosional dan sosial dapat membuat mereka kurang termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehat seperti senam. Dengan memahami masalah-masalah ini secara lebih mendalam, pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kesehatan lansia melalui konseling pola hidup sehat dan senam lansia dapat merancang intervensi yang sesuai dan efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia secara holistik.

Senam lansia memiliki dampak positif pada fungsi kardiorespirasi, kekuatan otot, dan keseimbangan (Anuar et al., 2021; Sudibjo et al., 2021). Program senam yang sesuai dengan kondisi lansia dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan mobilitas dan menjaga kesehatan fisik mereka. Konseling pola hidup sehat dapat memberikan dukungan psikologis yang dibutuhkan lansia untuk mengubah perilaku dan kebiasaan mereka. Faktor psikologis, seperti motivasi dan persepsi diri, memainkan peran kunci dalam kesuksesan perubahan gaya hidup. Lansia tidak hanya memerlukan perawatan kesehatan fisik, tetapi juga perhatian pada aspek-aspek psikologis dan sosial. Integrasi konseling pola hidup sehat dengan program senam diharapkan dapat memberikan pendekatan holistik untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia.

Metode

Pengabdian ini dilaksanakan di Puskesmas Desa Tapa pada tanggal 22-23 Juni 2024 dan diikuti oleh 100 peserta lansia. Pelaksanaan program pengabdian ini melibatkan beberapa langkah strategis yang dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan peningkatan kesehatan lansia melalui konseling dan senam hidup sehat.

Langkah pertama dalam metode ini adalah melakukan identifikasi kebutuhan dan tujuan program. Analisis mendalam tentang kebutuhan kesehatan lansia dan tantangan yang mereka hadapi dilakukan melalui survei dan wawancara dengan para peserta dan tenaga kesehatan. Informasi yang diperoleh membantu dalam merumuskan tujuan program yang jelas dan spesifik, seperti peningkatan pengetahuan tentang pola hidup sehat dan peningkatan kebugaran fisik lansia.

Setelah kebutuhan dan tujuan diidentifikasi, langkah berikutnya adalah merancang program. Ini mencakup pemilihan konten yang relevan, metode pengiriman informasi, penjadwalan kegiatan, dan pengumpulan sumber daya yang diperlukan. Materi edukasi yang disiapkan mencakup informasi tentang pola hidup sehat, nutrisi yang tepat, serta latihan fisik yang sesuai untuk lansia. Selain itu, jadwal senam lansia disusun untuk memastikan partisipasi maksimal.

Organisasi sumber daya merupakan langkah penting berikutnya. Ini melibatkan perekrutan tenaga pengajar yang berkompeten, pengadaan perlengkapan senam yang aman dan sesuai untuk lansia, serta bahan edukasi yang mudah dipahami. Kolaborasi dengan lembaga kesehatan dan organisasi lokal juga dilakukan untuk mendukung keberlanjutan program dan memperkuat dukungan komunitas.

Program ini kemudian dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Pelaksanaan mencakup sesi konseling individu dan kelompok, di mana peserta diberikan informasi dan dukungan tentang cara mengelola kesehatan mereka. Selain itu, program senam lansia dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kebugaran fisik para peserta. Selama pelaksanaan, kemajuan program terus dimonitor dan dievaluasi untuk mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan.

Langkah terakhir dalam metode ini adalah melakukan evaluasi menyeluruh terhadap pelaksanaan program. Evaluasi mencakup penilaian keberhasilan dalam mencapai tujuan program, pengumpulan umpan balik dari peserta, dan penyesuaian program untuk perbaikan di masa depan. Dengan pendekatan ini, program diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia di komunitas secara holistik dan berkelanjutan.

Hasil

Hasil peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia menunjukkan bahwa konseling pola hidup sehat efektif dalam menyampaikan informasi penting bagi kesehatan lansia. Edukasi

mengenai gizi, hidrasi, manajemen stres, dan pentingnya tidur yang cukup berhasil meningkatkan pemahaman lansia, yang kemudian dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan ini menunjukkan bahwa program konseling memberikan dampak positif dan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia melalui perubahan perilaku yang lebih sehat. Senam lansia yang dilakukan secara rutin terbukti meningkatkan kebugaran fisik lansia.

Partisipasi yang meningkat menunjukkan bahwa lansia menikmati dan merasakan manfaat dari kegiatan senam. Perbaikan kekuatan otot, kelenturan tubuh, dan keseimbangan membantu lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih mudah dan mengurangi risiko jatuh. Penurunan nyeri sendi juga merupakan indikator bahwa senam lansia membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik yang sering dialami oleh lansia. Kesehatan mental dan interaksi sosial merupakan aspek penting dari kualitas hidup lansia. Program ini berhasil meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kebahagiaan dan motivasi.

Interaksi sosial yang meningkat melalui kegiatan senam membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan perasaan keterhubungan dengan orang lain. Perasaan mandiri yang lebih baik juga menunjukkan bahwa lansia merasa lebih percaya diri dan mampu mengurus diri sendiri, yang merupakan indikator penting dari kualitas hidup yang baik. Hasil dari program ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang menggabungkan konseling pola hidup sehat dengan senam lansia dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan dan kesejahteraan lansia.

Evaluasi yang dilakukan menunjukkan keberhasilan program dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, serta memberikan umpan balik yang berguna untuk pengembangan program lebih lanjut. Hasil evaluasi program menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi dari peserta, yang mengindikasikan bahwa program ini diterima dengan baik dan dianggap bermanfaat oleh lansia. Penurunan tekanan darah dan penggunaan obat-obatan menunjukkan bahwa program ini juga memiliki dampak positif terhadap kondisi kesehatan fisik lansia. Evaluasi ini penting untuk memastikan bahwa program berjalan sesuai dengan tujuan dan memberikan manfaat nyata bagi peserta.

Diskusi

Konseling kesehatan memiliki dampak signifikan dalam mengubah perilaku kesehatan individu, terutama dalam hal peningkatan pemahaman tentang pentingnya pola hidup sehat

(Prasetyawan et al., 2024). Lansia yang mendapatkan konseling terstruktur cenderung lebih mampu mengadopsi kebiasaan makan yang sehat, menjaga hidrasi, dan mengelola stres dengan lebih baik (Muhibbi, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa bahwa konseling kesehatan memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan pemahaman tentang pola hidup sehat dan membantu lansia dalam mengadopsi kehidupan sehat.

Aktivitas fisik teratur, seperti senam, dapat meningkatkan kekuatan otot, kelenturan tubuh, dan keseimbangan pada lansia (Manangkot et al., 2016; Supriyono, 2015). Partisipasi yang meningkat dalam program ini menunjukkan bahwa lansia menikmati dan merasakan manfaat dari kegiatan senam. Perbaikan ini membantu lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih mudah dan mengurangi risiko jatuh, yang merupakan masalah umum pada kelompok usia lanjut. Selain itu, penurunan nyeri sendi yang dilaporkan oleh peserta menunjukkan bahwa senam lansia membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik yang sering dialami oleh lansia.

Senam lansia sangat penting karena memberikan berbagai manfaat kesehatan yang signifikan. Aktivitas ini membantu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan, yang sangat penting untuk mengurangi risiko jatuh dan mempermudah aktivitas sehari-hari (Segita et al., 2021; Utami & Syah, 2022). Selain itu, senam dapat mencegah dan mengelola penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung, serta meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan metabolisme. Kegiatan fisik teratur juga berkontribusi pada kesehatan mental dengan mengurangi gejala depresi dan kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur. Interaksi sosial yang terjalin selama senam juga membantu mengurangi rasa kesepian, dan latihan teratur dapat mengurangi nyeri sendi serta meningkatkan mobilitas. Dengan manfaat-manfaat ini, senam lansia memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian lansia.

Kesimpulan

Hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa program konseling pola hidup sehat dan senam lansia memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan dan kualitas hidup lansia. Dengan adanya program ini, lansia dapat mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat, meningkatkan aktivitas fisik, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup mereka. Program ini layak untuk dilanjutkan dan dikembangkan lebih lanjut dengan dukungan dari pemerintah, komunitas, dan keluarga, untuk memastikan keberlanjutan dan perluasan

manfaatnya bagi lebih banyak lansia.

Daftar Referensi

- Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran lansia dalam masa pandemi COVID-19: Narrative review. *Fisio Mu: Physiotherapy Evidences*, 95–106.
- Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap kesejahteraan psikologi pada lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109–122.
- Khairunnisa, Z., & Akbar, T. I. S. (2022). Pemeriksaan Kadar Gula Darah Sewaktu (Kgds) Dan Konseling Diabetes Melitus Kepada Lansia Di Kampung Jawa Baru Kecamatan Banda Sakti Lhoksumawe. *Jurnal Vokasi*, 6(2), 133–137.
- Krismiyati, M., Putrianti, B., & Iswantiningsih, E. (2019). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat di dusun Gondang dan dusun Donoasih Donokerto Turi Sleman. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, 1(2), 68–76.
- Manangkot, M. V., Sukawana, I. W., & Witarsa, I. M. S. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh pada lansia di lingkungan Dajan Bingin Sading. *J Keperawatan Community of Publishing Nursing*, 4(1), 24–27.
- Muhibbi, M. (2024). *Jasmani Sehat Tubuh Bugar: Panduan Praktis untuk Gaya Hidup Aktif dan Seimbang*.
- Munawarah, R., Junengsih, J., Marlina, E. D., & Syarifah, R. (2023). Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Konseling Pola Hidup Sehat Dan Senam Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama (JPMJ)*, 2(2), 97–103.
- Pembengo, N. (2024). *Capaian Deteksi Dini DM Gorontalo Tertinggi di Indonesia, Pemerintah Swedia Tertarik Beri Dukungan*. Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. <https://dinkes.gorontaloprov.go.id/>
- Prasetyawan, F., Karingga, D. D. K., Saristiana, Y., Mildawati, R., & Astutik, W. (2024). Edukasi Menjaga Pola Hidup Sehat Tentang Penyakit Diabetes Melitus dan Hipertensi Pada Era COVID-19 Di Car Free Day Kota Kediri. *Interaksi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 13–19.
- Riyanto, P., Pakidi, C. S., Ririhena, S. W., Tambaip, B., Ohoiwutun, Y., & Prihandayani, R. D. (2023). Pendampingan Kualitas Hidup Lansia di Panti Asuhan St. Vincentius Cabang Merauke. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(6), 50–57.
- Segita, R., Febriani, Y., & Adenikheir, A. (2021). Pengaruh Pemberian Otago Exercise Programme Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lansia. *Jurnal Endurance*, 6(2), 337–348.
- Sudibjo, P., Rismayanthi, C., & Apriyanto, K. D. (2021). Hubungan antara sindrom metabolik



dengan kebugaran jasmani pada lansia. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 159–167.

Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2015). Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20–30.

Supriyono, E. (2015). Aktifitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi resiko Jatuh pada Lansia. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).

Utami, R. F., & Syah, I. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan Lansia. *Jurnal Endurance*, 7(1), 23–30.