

Edukasi Balance Exercise Untuk Meningkatkan Keseimbangan Pada Lansia di Posyandu Desa Kalirejo Kabupaten Malang

Ghina Mufidah Yuna Putri¹, Arys Hasta Baruna², Kusuma Hati³

^{1,2} Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPT Puskesmas Lawang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Ghina Mufidah Yuna Putri

E-mail: mufidahyuna42@gmail.com

Abstrak

Lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 dan umumnya lansia memiliki banyak penurunan pada fisiologis tubuh, terutama yang berpengaruh pada pengontrol keseimbangan seperti penurunan kekuatan otot, perubahan posture, kadar lemak yang menumpuk pada daerah tertentu, penurunan proprioception, penurunan visual. Jika hal tersebut terjadi akan terjadi kontrol keseimbangan yang kurang baik bagi lansia sehingga dapat meningkatkan resiko jatuh pada lansia. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan kepada lansia mengenai keseimbangan dan factor risiko yang dapat terjadi saat keseimbangan menurun serta bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan. Metode yang diaplikasikan berupa penyuluhan menggunakan media poster yang berisikan pengertian, faktor risiko penurunan keseimbangan dan pendampingan latihan keseimbangan. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan tentang keseimbangan.

Kata kunci - Lansia, Latihan Keseimbangan, Fisioterapi

Abstract

The elderly is a person who has entered the age of 60 and generally the elderly have many decreases in the physiology of the body, especially those that affect balance controllers such as decreased muscle strength, changes in posture, fat levels that accumulate in certain areas, decreased proprioception, decreased visuals. If this happens, there will be poor balance control for the elderly so that it can increase the risk of falling on the elderly. The purpose of this activity is to provide knowledge to the elderly about balance and risk factors that can occur when balance decreases as well as forms of exercise that can be done to improve balance. The method applied is in the form of counseling using poster media that contains understanding, risk factors for decreased balance and assistance with balance exercises. The results of this community service activity show an increase in knowledge about balance.

Keywords - Elderly, Balance Exercise, Physiotherapy

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60. lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. perubahan yang bersifat fisik antara lain adalah penurunan kekuatan fisik, stamina dan penampilan (Putri, 2021). Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Menurut Kementerian Kesehatan pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000.

Umumnya lansia memiliki banyak penurunan pada fisiologis tubuh, terutama yang berpengaruh pada pengontrol keseimbangan seperti penurunan kekuatan otot, perubahan posture, kadar lemak yang menumpuk pada daerah tertentu, penurunan proprioception, penurunan visual. jika hal tersebut terjadi akan terjadi kontrol keseimbangan yang kurang baik bagi lansia sehingga dapat meningkatkan resiko jatuh pada lansia.(Munawwarah & Nindya, 2015).

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Apabila keseimbangan tubuh lansia tidak dapat dikontrol, dapat menimbulkan masalah besar pada kualitas hidup lansia, seperti hilangnya rasa percaya diri dalam beraktivitas karena rasa takut akan jatuh, patah tulang, cedera kepala serta kecelakaan lainnya akibat kecenderungan jatuh. (Syah & Febriyeni Utami, 2021)

Keseimbangan dimulai dari informasi sensori (visual, vestibular, somatosensory) diteruskan ke intregasi informasi di SSP (cerebellum, cortex cerebral, brainstem) dengan hasil berupa informasi motorik yang akan mengaktifasi otot-otot postural yaitu otot-otot ekstensor sebagai otot anti gravitasi (Irfan, 2012). Keseimbangan merupakan salah satu faktor penting selain fleksibilitas, koordinasi, kekuatan, dan daya tahan untuk melakukan gerak yang efektif dan efisien. Seseorang akan memiliki resiko jatuh yang minimal apabila memiliki keseimbangan yang baik. Terdapat berbagai macam latihan yang ditawarkan untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan. Latihan yang ditawarkan antara lain : latihan keseimbangan penguatan otot, senam, vestibular, daya tahan, proprioceptive dan masih banyak lagi lainnya.(Ghufroni A & Widiarti W, 2023).

Balance exercise atau latihan keseimbangan merupakan aktifitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kestabilan tubuh dengan meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah. *Balance exercise* dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 5 minggu adalah frekuensi yang optimal, dan dapat meningkatkan keseimbangan postural lansia dan mencegah timbulnya jatuh (Priyanto et al., 2016).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan lansia di desa kalirejo Lawang tentang keseimbangan lansia dan meningkatkan kesadaran lansia terhadap risiko jatuh yang dimilikinya serta memberikan pengetahuan bentuk-bentuk latihan keseimbangan yang dapat diaplikasikan sehari-hari untuk meningkatkan keseimbangan.

METODE

Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan keseimbangan kepada lansia menggunakan media poster yang dilanjutkan dengan demonstrasi latihan keseimbangan (Tendem Exercise dan Single Leg Stand).Kegiatan penyuluhan dilakukan di Posyandu Lansia RW 08, Ds. Kalirejo, Lawang, Malang pada hari Senin, 16 Oktober 2023 jam 08.00-10.00 WIB. Kegiatan ini diawali dengan memberikan pengenalan dan memberikan informasi bahwa akan dilaksanakan penyuluhan oleh mahasiswa profesi fisioterapi dari UMM pada lansia di Posyandu Lansia Ds Kalirejo. Lawang, Malang. Penyuluhan yang dilakukan memberikan pengetahuan dan wawasan mengenai Keseimbangan lansia dengan poster, mendemonstrasikan latihan keseimbangan (Tendem Exercise dan Single Leg Stand) dan sesi tanya jawab di akhir kegiatan. Materi penyuluhan yang disampaikan

meliputi definisi, penyebab, penanganan dan manfaat latihan keseimbangan untuk meningkatkan keseimbangan lansia.



Gambar 1.

Tandem Exercise dan Single Leg Stand

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan ini dilakukan pemberian penyuluhan atau edukasi terkait keseimbangan pada lansia beserta latihan untuk meningkatkan keseimbangan dengan jumlah peserta sebanyak 26 lansia. Materi disajikan dalam bentuk poster dan dipresentasikan melalui metode ceramah dihadapan peserta. Sub materi terdiri dari; penjelasan mengenai apa itu keseimbangan, faktor yang mempengaruhi keseimbangan yang dapat dimiliki oleh lansia serta penjelasan mengenai apa saja faktor risiko yang mungkin terjadi jika keseimbangan menurun dan penjelasan tentang upaya peningkatan keseimbangan dengan melakukan latihan keseimbangan. Setelah materi dipaparkan, pemateri membuka sesi tanya jawab yang disambut dengan antusiasme peserta dalam mengajukan beberapa pertanyaan.



Gambar 2.

Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan ini ditutup dengan memberikan beberapa pertanyaan singkat terkait materi yang telah disampaikan sebagai post test untuk mengevaluasi ketercapaian tujuan dari kegiatan penyuluhan serta sebagai indikator keberhasilan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat. Untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah penyuluhan diberikan.

Tabel 1.

Tabel Penilaian Pemahaman Peserta Sebelum dan Setelah Pemaparan Materi

Pemahaman Materi	Pre-penyuluhan	Post penyuluhan
Pemahaman tentang pengertian	10%	90%
Pemahaman tentang penyebab	10%	90%
Pemahaman tentang factor resiko	10%	90%
Pemahaman tentang latihan keseimbangan	10%	90%

Hasil evaluasi didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan lansia terhadap keseimbangan sebelum dan setelah dilakukannya penyuluhan. Pada sebelum penyuluhan diketahui tingkat pemahaman lansia terkait keseimbangan saat setelah dilakukannya penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan lansia terhadap keseimbangan sebesar 80%. Dapat disimpulkan bahwa peningkatan signifikan terjadi setelah dilakukannya penyuluhan tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi dari kegiatan penyuluhan yang sudah dilaksanakan di Posyandu Lansia di Posyandu Lansia RW 08, Ds. Kalirejo, Lawang, diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait keseimbangan lansia dan sebagian besar peserta mengaplikasikan latihan keseimbangan secara mandiri. Hal ini terlihat dari respon lansia saat diwawancara terkait materi yang telah disampaikan. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat diterapkan dan diaplikasikan kembali oleh lansia dalam kehidupan sehari-hari terkait pengetahuan baru yang telah didapatkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada UPT Puskesmas Lawang, Kabupaten Malang yang telah mewadahi acara penyuluhan ini dan ucapan terima kasih kepada *Clinical Instructor* dan *Clinical Educator* yang telah memberikan saran dan support terkait pelaksanaan penyuluhan serta terima kasih kepada teman sejawat yang telah memberikan semangat sehingga pelaksanaan penyuluhan ini dapat berjalan dengan lancar di kepada UPT Puskesmas Lawang, Kabupaten Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ghufroni A, & Widiarti W, A. (2023). Pelatihan Dan Pemberdayaan Masyarakat Terhadap Peningkatan Keseimbangan Lansia Menggunakan Latihan Theraband Pada Kader Posyandu Tohudan Colomadu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 02(01), 60–64.
- Irfan, M. (2012). Fisioterapi Bagi Insan Stroke. In *Journal of physical therapy science* (Vol. 28, Issue 415).
- Munawwarah, M., & Nindya, P. (2015). Pemberian Latihan Pada Lansia Dapat Meningkatkan Keseimbangan dan Mengurangi Resiko Jatuh Lansia. *Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul*, 15(April), 38–44. <http://ejurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/STIKES/article/view/306/279>
- Priyanto, A., Pramuno, P., & Rusliyah. (2016). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lanjut Usia. *Naskah Publikasi*, 6–8.
- Putri Eka, D. (2021). *HUBUNGAN FUNGSI KOGNITIF DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA*. 10(4), 6.
- Syah, I., & Febriyeni Utami, R. (2021). Aktifitas Fisik Dan Kognitif Berpengaruh Terhadap Keseimbangan Lansia. *Human Care Journal*, 6(3), 748. <https://doi.org/10.32883/hcj.v6i3.1443>