

HEALTH COUNSELING ABOUT WELLNESS PHYSIOTHERAPY IN ELDERLY EXERCISE TO IMPROVE BALANCE AND PHYSICAL ACTIVITY IN THE ELDERLY AT KALIJAMBE PUBLIC HEALTH CENTER

Andre Christian Abeh¹ ✉, Siti Nurcahyaningih², Raudatul Rizkiyah³, Agus Widodo⁴,
Arif Pristianto⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

✉ J120251217@student.ums.ac.id

Abstract

Older adults are individuals who have undergone the aging process, characterized by a decrease in blood pressure and problems related to balance and physical activity. Before conducting exercise activities for older adults, observations and examinations of vital signs are carried out. Among the elderly community in nursing homes, most do not have a history of hypertension, and on average, elderly people with a history of high blood pressure participate less in physical activity. Therefore, the elderly in nursing homes are given counseling and education about the risks of balance disorders and the importance of physical activity. One of the efforts made is to organize special exercise programs for the elderly. During the counseling sessions, laptops are used as a medium, accompanied by explanations and hands-on practice of the exercise movements. Based on the examination results and the implementation of the exercise program for the elderly, there has been an improvement in balance and physical activity, as well as a decrease in high blood pressure among them. This activity also aims to enhance understanding of the benefits gained.

Keywords: *Elderly, balance, elderly exercise, examination, education*

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG FISOTERAPI WELLNESS PADA SENAM LANSIA UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA LANJUT USIA DI PUSKESMAS KALIJAMBE

Abstrak

Lansia adalah individu yang telah mengalami proses penuaan, yang ditandai dengan penurunan tekanan darah serta masalah terkait keseimbangan dan aktivitas fisik. Sebelum melakukan aktivitas senam bagi lansia, dilakukan observasi dan pemeriksaan terhadap tanda-tanda vital. Di kalangan komunitas lansia di panti jompo, sebagian besar tidak memiliki riwayat hipertensi, dan rata-rata lansia dengan riwayat tekanan darah tinggi kurang berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, lansia di panti jompo diberikan penyuluhan dan pendidikan mengenai risiko gangguan keseimbangan serta pentingnya aktivitas fisik. Salah satu usaha yang dilakukan adalah menyelenggarakan

olahraga senam khusus bagi lansia. Dalam penyuluhan, digunakan media berupa laptop, dan dilengkapi dengan penjelasan serta praktik langsung dari gerakan senam. Berdasarkan hasil pemeriksaan serta pelaksanaan senam untuk lansia, terlihat peningkatan keseimbangan dan aktivitas tubuh serta penurunan tekanan darah tinggi pada mereka. Kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai manfaat yang diperoleh.

Kata kunci: Lansia, keseimbangan, olahraga lansia, pemeriksaan, pendidikan.

1. Pendahuluan

Lanjut usia atau sering disebut lansia adalah seseorang yang telah mengalami penuaan ditandai dengan menurunnya beberapa fungsi tubuh. Banyaknya penurunan fungsi tubuh yang dialami seorang lansia, menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup pada lansia. World Health Organization (WHO) menggolongkan lansia menjadi 4 yaitu usia pertengahan (middle age) adalah 45-59 tahun, usia lanjut (elderly) adalah 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) adalah 75-90 tahun, dan usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun [1]. Lansia mengalami kemunduran atau perubahan morfologis pada otot yang menyebabkan perubahan fungsional otot, yaitu terjadi penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot, serta kecepatan dan waktu reaksi. Penurunan fungsi dan kekuatan otot akan mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh lansia [2].

Keseimbangan adalah interaksi yang kompleks dari sistem sensorik dan muskuloskeletal dimana sistem sensorik terdiri dari: vestibular, visual, dan somatosensory serta proprioceptor. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dimana center of gravity (COG) berubah seperti berjalan [3]. Lansia akan mengalami penurunan fungsi pada sistem neurologis, sensori dan muskuloskeletal sehingga terganggu keseimbangannya [4]. Perubahan yang terjadi pada sistem neurologis di otak akan berpengaruh pada stabilitas tubuh seperti pada saraf motorik yang dapat mengakibatkan perubahan dalam refleksi. Pada sistem sensori, lansia dapat mengalami gangguan visual, vestibular dan proprioepsi. Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal adalah berkurangnya kecepatan, fleksibilitas otot, penurunan kekuatan dan kontraksi otot. Penurunan fungsi tersebut akan mengakibatkan berkurangnya kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan, sehingga risiko jatuh pada lansia akan meningkat [5].

Aktivitas fisik adalah keadaan manusia bergerak dimana usaha tersebut membutuhkan energi untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari Fatmah (2010), Kebanyakan lansia hanya melakukan aktivitas ringan dalam kehidupan sehari-hari [6]. Sementara itu, dampak dari kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab timbulnya penyakit berbahaya seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, stroke, dan demensia, oleh karena itu lansia juga perlu diperhatikan kualitas tidur dengan cara rutin mengikuti senam dan melakukan terapi punggung [7]. Hal-hal yang harus diperhatikan saat berolahraga adalah frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis latihan. Sangat penting untuk mempertimbangkan latihan aerobik dan anaerobik saat berolahraga di usia tua.

Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan pada lansia itu sendiri dari pola hidup yang sehat salah satunya dengan olahraga yang bisa dilakukan oleh siapa saja terutama pada lansia juga bisa melakukannya. Senam lansia adalah salah satu aktivitas olahraga yang bisa dilakukan pada usia lanjut, melakukan kegiatan olahraga ini sangat

dapat membantu tubuh usia lanjut untuk menjaga kebugaran tubuh karena dapat membantu untuk menghilangkan radikal bebas yang berada di dalam tubuh. Senam lanjut usia memiliki manfaat, seperti berikut: manfaat fisik: kebugaran fisik, keseimbangan tubuh, pernafasan, dan penurunan tekanan darah pada hipertensi pada orang tua [8].

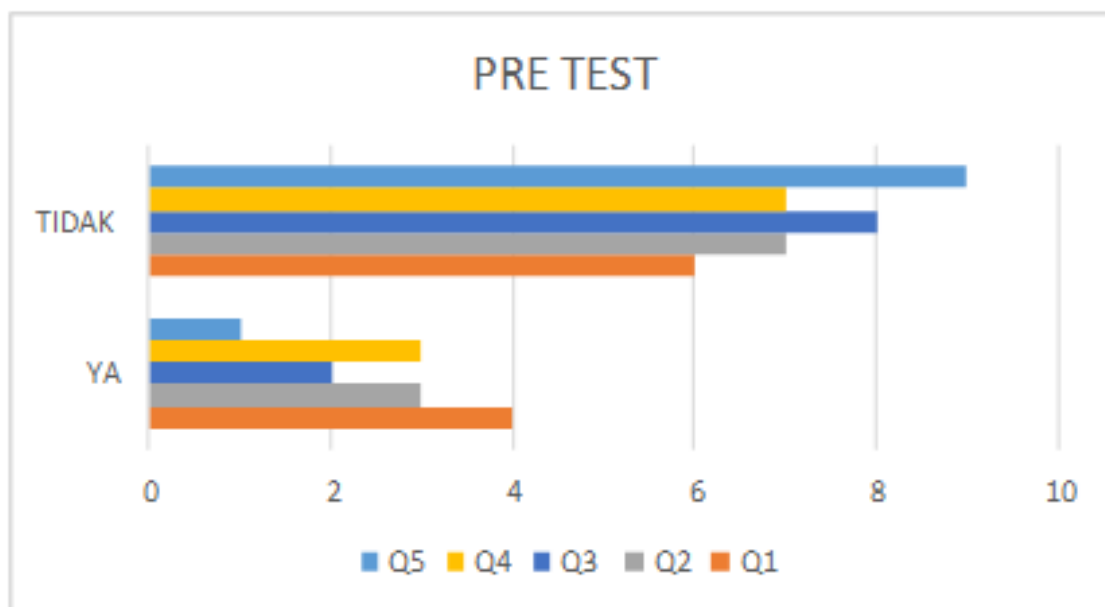
2. Metode

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk mendeteksi kualitas hidup pada masyarakat dan memberikan senam untuk meningkatkan kapasiatas fisik pada masyarakat terutama pada lansia sehingga bisa minimalisir untuk faktor penyebab munculnya penyakit pada lansia di daerah puskesmas kalijambe. Adapun solusi yang diberikan oleh tim pengusul untuk mengatasi permasalahan tersebut meliputi:

- Melakukan skrining awal kualitas hidup dan kapasitas fisik lansia di wilayah Puskesmas Kalijambe sebagai dasar perencanaan kegiatan senam wellness.
- Memberikan edukasi kesehatan kepada lansia mengenai konsep wellness, penuaan sehat, serta pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah penyakit degeneratif.
- Melaksanakan senam wellness lansia secara terstruktur dan aman, yang disesuaikan dengan kondisi fisik lansia untuk meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh.
- Pemberian edukasi pada masyarakat sesuai hasil pemberian Post Test dan Pre Test.

3. Hasil dan Pembahasan

Sebelum memberikan edukasi pada lansia, tim melakukan Pre-Test. Hasil Pre-Test presentasikan dalam bentuk **Grafik 3.1**

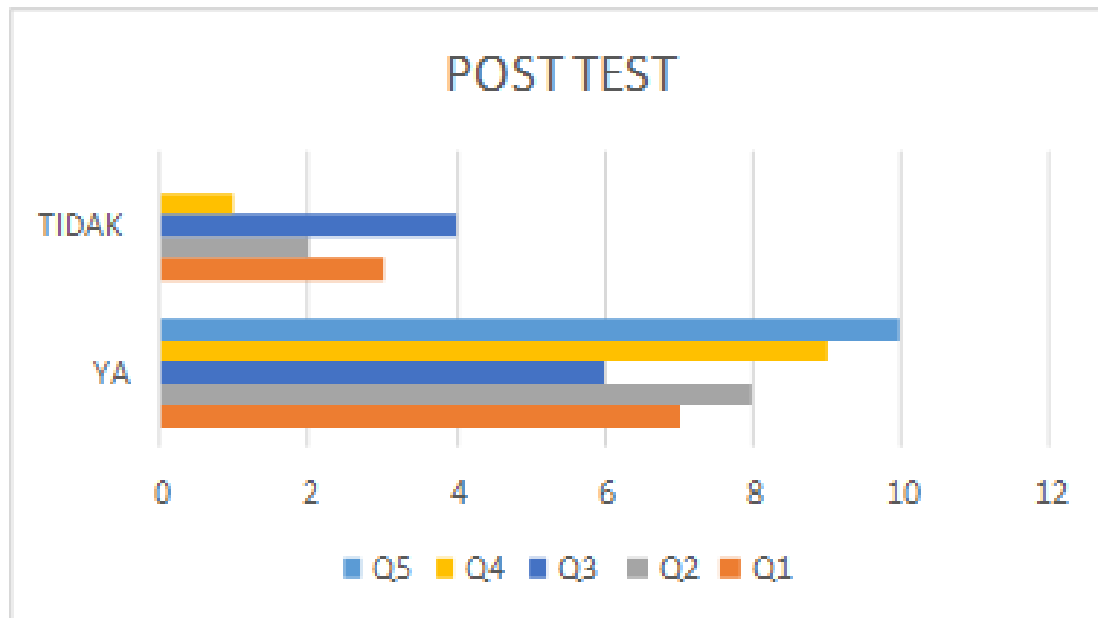


Grafik hasil 3.1 Pre-Test.

Hasil grafik 3.1 Pre-Test diberikan kepada 10 lansia dengan jumlah 5 pertanyaan sebelum diadakan edukasi mendapat hasil pertanyaan nomor 1 yang menjawab YA menjawab sebanyak 4 dan yang menjawab TIDAK sebanyak 6 orang, pertanyaan nomor 2 yang menjawab YA sebanyak 3 orang dan yang menjawab TIDAK sebanyak 7 orang, pertanyaan nomor 3 yang menjawab YA sebanyak 2 orang dan yang menjawab TIDAK sebanyak 8 orang, pertanyaan nomor 4 yang menjawab YA sebanyak 3 orang dan yang

menjawab TIDAK sebanyak 7 orang, dan pertanyaan nomor 5 yang menjawab YA sebanyak 1 orang dan yang menjawab TIDAK sebanyak 9 orang.

Setelah dilakukan Pre-Test, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi mengenai senam lansia di Puskesmas Kalijambe. Edukasi mengenai mengenai konsep wellness, penuaan sehat, serta pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah penyakit degeneratif. Setelah edukasi, dilakukan Post-Test. Hasil disajikan pada **Grafik 3.2**.



Grafik 3.2 hasil Post-Test.

Hasil grafik 3.2 menunjukkan hasil Post-Test pertanyaan nomor 1 yang menjawab YA sebanyak 7 orang dan yang menjawab TIDAK sebanyak 3 orang, pertanyaan nomor 2 yang menjawab YA sebanyak 8 orang dan yang menjawab TIDAK sebanyak 2 orang, pertanyaan nomor 3 yang menjawab YA sebanyak 6 orang dan yang menjawab TIDAK sebanyak 4 orang, pertanyaan nomor 4 yang menjawab YA sebanyak 9 orang dan yang menjawab TIDAK sebanyak 1 orang, dan pertanyaan nomor 5 yang menjawab YA sebanyak 10 orang.

3.1. Interpretasi Hasil Pre-Test dan Post-Test

Data menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi edukasi serta senam lansia.

Pada tahap **Pre-Test**, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terkait aktivitas fisik dan kualitas hidup. Hal ini terlihat dari dominasi jawaban “tidak” pada seluruh pertanyaan (60–90%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa lansia di wilayah tersebut masih memiliki keterbatasan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan.

Sebaliknya, pada **Post-Test**, terjadi peningkatan jumlah jawaban “ya” secara konsisten di semua item pertanyaan (60–100%). Bahkan pada pertanyaan kelima, seluruh responden menjawab “ya”, yang menunjukkan peningkatan pemahaman yang sangat baik setelah intervensi.

Makna empiris:

- Terjadi peningkatan pengetahuan secara langsung setelah edukasi.
- Intervensi bersifat efektif dalam jangka pendek.
- Edukasi berbasis praktik (senam) lebih mudah dipahami dibanding teori saja.

3.2. Analisis Berdasarkan Teori Kesehatan

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep dari World Health Organization yang menekankan bahwa **active ageing** merupakan strategi utama dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Beberapa poin penting yang relevan:

- **Teori penurunan fungsi fisiologis**
Lansia mengalami penurunan kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan. Intervensi senam terbukti mampu:
 - meningkatkan kekuatan otot
 - memperbaiki stabilitas postural
 - mengurangi risiko jatuh
- **Teori aktivitas fisik (Physical Activity Model)**
Aktivitas fisik teratur berperan dalam:
 - meningkatkan kapasitas kardiorespirasi
 - mengontrol penyakit kronis (hipertensi, diabetes)
 - memperbaiki kesehatan mental
- **Teori pembelajaran kesehatan (Health Education Theory)**
Peningkatan skor Post-Test menunjukkan bahwa:
 - edukasi berbasis interaksi langsung lebih efektif
 - metode kombinasi (ceramah + praktik) meningkatkan retensi pengetahuan

3.3. Efektivitas Intervensi Senam Lansia

Program yang dilakukan memiliki beberapa keunggulan metodologis:

a. Pendekatan komprehensif

- Skrining awal → identifikasi kebutuhan
- Edukasi → peningkatan pengetahuan
- Senam → peningkatan kapasitas fisik

b. Intervensi terstruktur

Latihan disesuaikan dengan kondisi lansia, sehingga:

- aman dilakukan
- meningkatkan partisipasi
- meminimalkan risiko cedera

c. Dampak langsung

Terlihat dari perubahan signifikan hasil Post-Test, yang menunjukkan:

- peningkatan kesadaran kesehatan
- perubahan sikap terhadap aktivitas fisik

3.4. Implikasi terhadap Kualitas Hidup Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan berpotensi mendorong perubahan perilaku. Jika dilakukan secara berkelanjutan, maka:

- **Keseimbangan tubuh meningkat** → risiko jatuh menurun
- **Kebugaran fisik membaik** → aktivitas sehari-hari lebih mandiri
- **Risiko penyakit degeneratif menurun**
- **Kesehatan mental meningkat** (melalui aktivitas sosial dan fisik)

Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya berdampak pada aspek kognitif (pengetahuan), tetapi juga berpotensi memengaruhi aspek fisik dan psikososial.

3.5. Keterbatasan Penelitian

Meskipun hasilnya positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan:

- **Jumlah sampel kecil (n=10)** → generalisasi terbatas

- **Durasi intervensi singkat** → belum mengukur efek jangka panjang
- **Instrumen sederhana (5 pertanyaan)** → belum mencakup seluruh aspek kualitas hidup
- **Tidak ada kelompok kontrol** → sulit memastikan efek murni intervensi

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Post-Test, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi dan senam lansia di Puskesmas Kalijambe mampu meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya aktifitas fisik terhadap kualitas hidup lansia serta mencegah penyakit degeneratif. Hal ini ditunjukkan oleh hasil perbandingan Pre-Test dan Post-Test setelah dilakukan praktek senam lansia dan pemberian edukasi mengenai pentingnya aktifitas fisik terhadap kualitas hidup lansia. Melalui diadakannya kegiatan ini diharapkan lansia dapat melakukan senam secara mandiri guna mencegah penyakit degeratif, sementara mahasiswa fisioterapi dapat mengaplikasikan peran promotif dan preventif secara langsung di masyarakat guna mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.

Referensi

- [1] Putri, N. P., & Rakhmadi, A. (2018). Pemeriksaan Keseimbangan Dinamis Pasien Lanjut Usia Dengan Berg Scale Berbasis Web. *Jurnal Teknik Elektro*, 18, 28-35.
- [2] Kusnanto, Indarwati, R., & Mufidah, N. (2010). Peningkatan Stabilitas Postural Pada Lansia Melalui Balance Exercise. *Nurse Media Jurnal Of Nursing*, 1, 59-68.
- [3] Tobing, A., & Sulaiman, S. (2021). Hubungan Antara Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia Di Klinik Spesialis Pelita Perdagangan. *Health Science and Rehabilitation Journal*, 1(1), 12–16
- [4] Sulaiman, & Anggriani. (2018). Efek Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia Di Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu. *Jurnal JUMANTIK*, 3(2), 127–140. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/view/2875>
- [5] Suadnyana, I. A., Paramuthi, L. P., & Prianthara, I. M. (2019). Perbedaan Efektivitas Latihan Balance Strategy dan Latihan Jalan Tanem Dalam Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Lansia. *Bali Health Journal*, S36-43.
- [6] Purnama, H., & Suahda, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Comprehensive Nursing Journal*, 5, 64-126.
- [7] Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI*, 8, 48-55.
- [8] Maryaningsih, M., & Sulaiman, S. (2020). Efek Terapi Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur lanjut Usia. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN*, 3(1), 543–551. P, D. K. (2015). *Jurnal Olahraga Prestasi*, XI, 19-30.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)