



Edukasi Fisioterapi *Stretching* Pada Senam Prolanis Lansia di Puskesmas Sibela Kelurahan Mojosongo Surakarta

Salim Refideso^{1*}, Wahyuni ², Anis Dwi Charisa³

¹ Universitas Muhamadiyah Surakarta, salimrefideso@gmail.com

²Universitas Muhamadiyah Surakarta, wahyuni_s@ums.ac.id

³Puskesmas Sibela, yuancharis@gmail.com

*Koresponden penulis : salimrefideso@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 12 Januari 2024
Diterima: 15 Januari 2024
Diterbitkan: 1 Februari 2024

Keywords :

Stretching, Gymnastics, Elderly, Prolanis

Kata Kunci :

Stretching, Senam, Lansia, Prolanis



Lisensi: cc-by-sa
Copyright © 2024
penulis

Abstract

Elderly people are individuals over 60 years old. The elderly is related to the aging process accompanied by physical, mental and social changes, which have an impact on health such as hypertension and diabetes mellitus. Stretching before exercise is to prevent injury, maintain the elasticity of muscles and tendons, thereby increasing the range of movement. Prolanis is a health service system and a proactive approach that is implemented in an integrated, involving manner. participants, health facilities and the Social Security Administering Agency (BPJS). The aim of this activity is to increase the effectiveness of prolanis exercise in the elderly and prevent injuries from occurring when carrying out prolanis exercise activities. The activity stages were given stretching education before starting prolanis exercises in the Sibela Community Health Center environment. The results obtained from prolanis exercise activities show that prolanis exercise is carried out 4 (four) times a month, education is given once in the second week to prolanis exercise participants through direct practical activities in the field before the exercise is carried out so that participants can understand the importance of stretching or stretching the muscles of the upper and lower limbs to prevent injury.

Abstrak

Prolanis adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan. peserta, fasilitas kesehatan dan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial

(BPJS). Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan efektifitas senam prolanis pada lansia dan mencegah timbulnya cedera saat melakukan aktivitas senam prolanis. Tahapan kegiatan diberikan edukasi stretching sebelum memulai senam prolanis di lingkungan Puskesmas Sibela. Hasil yang didapatkan pada kegiatan senam prolanis untuk diketahui bahwa senam prolanis dilakukan 4 (empat) kali dalam sebulan, edukasi diberikan sekali pada minggu ke dua pada peserta senam prolanis melalui kegiatan praktek langsung di lapangan sebelum senam di laksanakan sehingga peserta dapat memahami tentang pentingnya stretching atau pengguluran otot-otot anggota gerak atas dan bawah agar tidak terjadi cedera.

Cara mensitasi artikel:

Refideso, S., Wahyuni, & Charisa, A. D. (2024). Edukasi Fisioterapi Stretching Pada Senam Prolanis Lansia di Puskesmas Sibela Kelurahan Mojosongo Surakarta. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 48–56. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v2i1.50>

PENDAHULUAN

Aktivitas senam prolanis lansia merupakan program pengelolaan penyakit kronis bagi lansia, yaitu berupa aktivitas fisik yang teratur dan terarah yang disarankan bagi orang lansia. Aktivitas dalam prolanis meliputi aktivitas konsultasi medis atau edukasi, home visit, reminder, dan aktivitas klub (Daryanti et al., 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Di Indonesia yang dimaksud dengan lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. lansia adalah bagian siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang, yang dapat berdaya guna bagi dirinya, keluarga dan masyarakat. Indonesia mulai memasuki aging population yaitu meningkatnya penduduk yang berusia 60 tahun atau lebih (Hartik, 2017). Secara alamiah, penuaan seseorang akan menurunkan berbagai fungsi tubuh sehingga Lansia rentan mengalami masalah kesehatan. Oleh karena itu, akses pelayanan kesehatan yang mudah dijangkau oleh Lansia menjadi hal yang penting, salah satunya adalah skrining kesehatan Lansia pada saat senam prolanis sebagai upaya promotif dan preventif (Negara dan Abd 2022).

Program Pengelolaan Penyakit Kronis yang selanjutnya disebut Prolanis adalah pelayanan kesehatan dengan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi dengan melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan peserta penderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien (Permenkes. 2022). Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) bagi peserta BPJS Kesehatan yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien (BPJS, 2014). Undang-undang kesehatan nomor 36 tahun 2009, menyebutkan upaya kesehatan adalah setiap kegiatan atau serangkaian kegiatan yang dilakukan secara terpadu, terintegrasi dan berkesinambungan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam bentuk pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, pengobatan penyakit, dan pemulihan kesehatan oleh pemerintah atau masyarakat

Persentase rumah tangga lansia tahun 2020 sebesar 28,48 persen, dimana 62,28 persen diantaranya dikepalai oleh lansia. Hal yang menarik dari keberadaan lansia di Indonesia adalah ketersediaan dukungan potensial baik ekonomi maupun sosial yang idealnya disediakan oleh keluarga. Data Susenas 2020 menunjukkan bahwa 9,80 persen lansia tinggal sendiri, di mana persentase lansia perempuan yang tinggal sendiri hampir tiga kali lipat dari lansia laki-laki (14,13 persen berbanding 5,06 persen).

Al-Qur'an memberikan istilah lansia dengan usia tua. Usia lansia adalah usia dimana manusia telah melalui beberapa proses perkembangan kehidupan yang dimulai dari balita, anak-anak, remaja, dewasa dan sampailah kepada apa yang disebut dengan lansia, suatu kehidupan secara sunnatullah sudah menuju kematian (Amanuddin, 2021).

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِنَكُونُوا شُيُوخًا ۗ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُوَفِّي مِنْ قَبْلُ وَلِنَبْلُغُوا أَجَلًا مُّسَمًّى ۖ وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ٦٧

Artinya: Dialah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian

(dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (Kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahami(nya) (Surat Ghafir ayat 67).

Senam merupakan aktivitas fisik yang terukur dan menyenangkan. Senam menurut *Federasi Internasional de Gymnastics* (FIG) adalah suatu cara berlatih yang mempunyai tujuan, minat, dalam konteks rekreasi, pendidikan, kebugaran untuk semua jenis kelamin, usia. (Bento-Soares & Schiavon, 2020) Di samping itu, senam yang dilakukan secara rutin juga dapat membantu seseorang menurunkan berat badan serta menjaga kebugaran fisik. Senam umumnya diawali dengan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Pemanasan menjadi aspek penting dalam olahraga senam karena dapat membantu meminimalisasi risiko terjadinya cedera saat melakukan gerakan (Indrasari, 2022)

Stretching efektif dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi sehingga dapat memberikan efek penurunan atau hilangnya rasa nyeri sendi pada lansia (Handayani & Riyadi, 2022) Hal ini memastikan bahwa kita mampu melakukan gerakan bebas tanpa terjadi pembatasan atau cedera. *Stretching* setelah senam memiliki peran yang sangat berbeda. Tujuan terutamanya untuk membantu perbaikan, pemulihan otot, tendon, stretching membantu mencegahnya otot tegang dan nyeri otot yang terjadi setelah olahraga senam. *Stretching* merupakan bagian dari pemanasan dan pendinginan pada gerakan olahraga senam. pendinginan akan bervariasi tergantung pada durasi dan intensitas bervariasi, dengan aktivitas fisik ringan dan diikuti dengan stretching statis selama 5–10 menit (Walker, 2018)

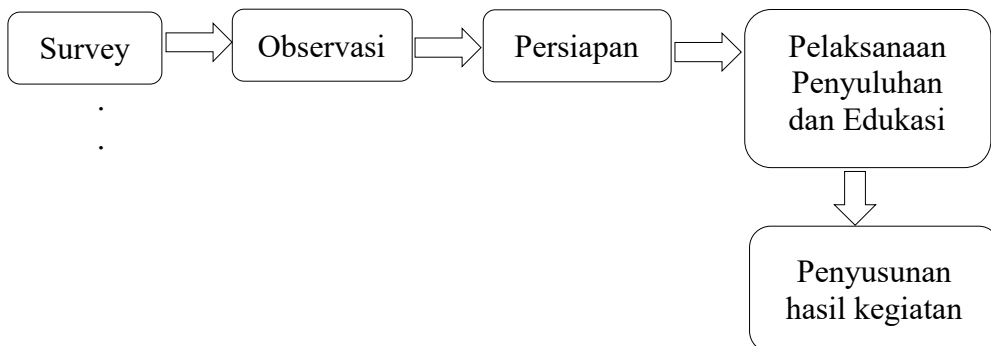
Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi. (Permenkes 2015)

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada September-Oktober 2023 bertempat di Puskesmas Sibela, kelurahan Mojosongo, Surakarta. Populasi dalam kegiatan pengabdian adalah seluruh peserta senam prolanis binaan Puskesmas yang tersebar di beberapa Rukun Tetangga (RW) dan Rukun Warga (RT) dengan total 33 orang. Konsep yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *Community-based participatory research* (CPR). Pengambilan data menggunakan observasi dan wawancara pada peserta senam prolanis. Indikator pencapaian kegiatan ini berupa pemahaman, pencegahan terjadinya cedera pada peserta senam prolanis. Pengumpulan data awal dengan melakukan survei terkait minat peserta mengikuti senam prolanis, meliputi keinginan mengikuti senam, dan manfaat yang didapat. Alur kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Gerakan *Stretching*



Gambar 2. Alur Kegiatan

Berdasarkan data awal hasil suvei dan observasi oleh tim pelaksana pengabdian, maka dibuat leaflet edukasi, materi edukasi yang tepat sesuai dengan kebutuhan. Pemberian edukasi dilakukan melalui pembagian leaflet serta penjelasan secara langsung kepada peserta senam prolanis Daun Salam, binaan Puskesmas Sibela. Pengambilan data akhir sebagai bentuk evaluasi dilakukan untuk melihat sejauh mana keberhasilan program.



Gambar 3. Pemberian edukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dan penyuluhan berfokus pada stretching senam prolanis pada lansia yang diagnosa dokter mengalami hipertensi, dan diabetes, Sebelum memberikan edukasi dilakukan pre test dan pos test kepada 33 orang terkait pengetahuan lansia terhadap latihan stretching.



Gambar 4. Grafik Hasil Kuisisioner

Dari data grafik tersebut didapatkan hasil dari pre tes 1 orang tidak pernah melakukan stretching, 3 orang kadang-kadang melakukan stretching, 3 orang sering melakukan stretching dan 27 orang selalu melakukan stretching. Setelah diberikan edukasi stretching didapat hasil post test 33 orang selalu melakukan stretching sebelum melakukan kegiatan senam prolanis.

Hal ini sesuai dengan (Rivani, 2023) menyebutkan latihan perengangan (stretching) sangat penting dilakukan oleh lansia karena dapat menjaga kelenturan otot, mengurangi ketegangan otot, mencegah terjadinya nyeri otot, melancarkan sirkulasi darah dan meningkatkan kordinasi serta keseimbangan. Senam adalah suatu latihan tubuh/jasmani/ fisik yang diciptakan secara sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dan berirama dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis(Faridah dan Nugroho 2022). Tujuan senam menurut (Faridah dan Nugroho 2022) dapat memberikan rangsangan yang diperlukan

bagi perkembangan organ-organ tubuh, memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan, rasa keberanian dan percaya pada diri.

Tidak ditemukan keluhan nyeri dan cedera pada akhir kegiatan. Senam prolanis lansia dilakukan empat kali sebulan setiap hari jumat, dibagi menjadi dua yaitu 2 (dua) kali kegiatan senam dihalaman Puskesmas dan 2 kali kegiatan didalam gedung. Untuk kegiatan di dalam gedung bertujuan mengontrol kesehatan pada lansia dengan pemeriksaan rutin dilakukan oleh tim kesehatan meliputi, tekanan darah, gula darah, kolesterol, asam urat serta penyuluhan kesehatan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian berupa penyuluhan dan edukasi fisioterapi yang berkaitan dengan stretching pada peserta senam prolanis lansia terlaksana dengan baik. Tidak terjadi hambatan selama kegiatan, penyampaian edukasi yang dilakukan mendapat respon yang baik. Edukasi diberikan menggunakan leaflet dan penyampaian langsung dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta senam prolanis.

DAFTAR RUJUKAN

- Amanuddin, M. (2021). *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH) Problem dan Solusi Lansia dalam Keluarga Menurut Al- Qur ' an dialami dua kali yaitu ketika masih balita dan setelah lansia .* <https://doi.org/10.59188/journalsostech.v1i10.223>
- Bento-Soares, D., & Schiavon, L. M. (2020). Gymnastics for all: Different cultures, different perspectives. *Science of Gymnastics Journal*, 12(1), 5–18. <https://doi.org/10.52165/sgj.12.1.5-18>
- BPJS. (2014). Panduan praktis Prolanis (Program pengelolaan penyakit kronis). *BPJS Kesehatan*. <https://unitkesehatan.ipb.ac.id>
- Candra Kusuma Negara, Abd, B. (2022). *Community service health education about the benefits of diabetes exercise in the elderly in garangan village, wonosamodro district boyolali regency*. 2(2), 44–48. <https://banuainstitute.org>
- Daryanti, E., Rikky, G. H., Marlina, L., & Sulastri, M. (2019). *Prolanis*

Terhadap Tingkat Penurunan Tekanan Darah dan Diabetes Mellitus di
Bungursari, Tasikmalaya.

<https://doi.org/10.35568/abdimas.v3i2.85>

Faridah, Eva, Indra Kasih, dan Sinung Nugroho. 2022. *Metode Praktis Belajar Senam Aktivitas Ritmik. Widina Bhakti Persada Bandung* ISBN:

978-623-459-135-4. www.penerbitwidina.com

Handayani, S., & Riyadi, S. (2022). Hubungan Peregangan Dengan Nyeri Sendi Di Usia Lanjut. *Jurnal Indonesia Sehat*, E-ISSN: 2828-4631

<https://jurnal.samodrailmu.org/index.php/jurinse>

Indrasari. (2022). *Pengertian Senam*. <https://www.liputan6.com>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2009. "Undang-undang kesehatan 2009, <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/>

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, . <https://peraturan.bpk.go.id>

Peraturan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan Nomor 2 Tahun 2019. <https://peraturan.go.id/id>

Rivani, Dyah, Profesi Ners, dan Universitas Muhammadiyah. 2023. "Edukasi Latihan Peregangan Pada Lansia dan Manfaatnya di Pimpinan Cabang ' Aisyiyah Banguntapan Utara. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1386>

Walker, B. (2018). *The anatomy of sports injuries : your illustrated guide to prevention, diagnosis and treatment*. North Atlantic Books. ISBN 978 1 62317 283 1. www.northatlanticbooks.com