

## PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA DENGAN UPAYA PREVENTIF DAN PROMOTIF FISIOTERAPI

P.A.S. Saraswati<sup>1</sup>, S.A.P. Thanaya<sup>1</sup>, M.H.S. Nugraha<sup>1</sup>, A. Wibawa<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Kekuatan otot yang menurun akan menghambat produktivitas lansia yang akan menyebabkan menurunnya kualitas hidup lansia. Observasi menghasilkan bahwa memberikan upaya preventif dan promotif fisioterapi berupa skrining tingkat keseimbangan, evaluasi kejadian jatuh, pemberian program self-exercise, dan pelayanan fisioterapi, serta memberikan sosialisasi tentang postur yang baik dan faktor risiko nyeri punggung bawah dengan harapan kualitas hidup lansia di Desa Mambal meningkat. Umur lansia rata-rata adalah 65 tahun. Tinggi badan rata-rata adalah 160 cm dengan berat badan rata-rata adalah 68 kg. Berdasarkan hasil evaluasi keseimbangan dinamis didapatkan rerata waktu lansia dalam melakukan tes 8 foot and go adalah 6.1 detik. Hasil tes daya tahan dan kebugaran dengan chair stand test didapatkan lansia mampu melakukan rata-rata sebanyak 11 kali dalam waktu 30 detik. Berdasarkan hasil wawancara dari seluruh lansia didapatkan rata-rata lansia pernah terjatuh setidaknya satu kali dalam setahun dikarenakan penurunan kemampuan visual atau medan yang tidak ramah lansia di tempat mereka beraktivitas. Hasil pemeriksaan tekanan darah didapatkan rerata 130/85 mmHg. Kegiatan ini diikuti oleh 50 orang lansia yang antusias dan berlangsung lancar. Para lansia sudah mengerti pentingnya postur tubuh untuk kualitas hidup lansia.

**Kata kunci :** kualitas hidup, *postur*, *self-exercise*, fisioterapi, lansia

### ABSTRACT

Decreased muscle strength will hamper the productivity of the elderly which will lead to a decrease in the quality of life of the elderly. Observations resulted in providing preventive and promotive physiotherapy efforts in the form of screening balance levels, evaluating falls, providing self-exercise programs and physiotherapy services, as well as providing outreach about good posture and risk factors for lower back pain with the hope that the quality of life for the elderly in Mambal Village will improve. . The average age of the elderly is 65 years. The average height of the elderly is 160 cm and the weight of the elderly is 68 kg. Based on the results of the dynamic balance evaluation, it was found that the average time for elderly people to perform the 8 foot and go test was 6.1 seconds. The results of endurance and fitness tests using the chair stand test showed that elderly people were able to do an average of 11 times in 30 seconds. Based on the results of interviews with all elderly people, it was found that the average elderly person had fallen at least once a year due to decreased visual ability or unfriendly terrain where they were active. Blood pressure examination results showed an average of 130/85 mmHg. This activity was attended by 50 enthusiastic elderly people and went smoothly. The elderly already understand the importance of body posture for the quality of life .

**Keywords:** quality of life, posture, self-exercise, physiotherapy, elderly

### 1. PENDAHULUAN

---

<sup>1</sup> Departemen Fisioterapi, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

\*corresponding author (sitasaraswati@unud.ac.id)

Submitted: 14 Oktober 2024

Revised: 21 November 2024

Accepted: 21 November 2024

Tahap lanjut usia biasanya diiringi dengan munculnya masalah kesehatan yang kompleks alias sindrom geriatri. Sindrom geriatri merupakan suatu kondisi klinis pada lansia dengan keluhan yang tidak memiliki kesesuaian dengan kategori penyakit tertentu, seperti delirium, jatuh dan kelemahan ditandai dengan penurunan kekuatan otot (Inouye et al., 2007). Penurunan kekuatan otot disebabkan karena penyusutan serabut otot tipe II yang berdampak pada saat otot bergerak, kekuatan otot dan ukuran serabut otot menurun (Setiorini, 2021). Hal ini berdampak besar bagi lansia dalam pelaksanaan aktivitas sehari-hari. Kekuatan otot yang menurun akan menghambat produktivitas lansia yang akan menyebabkan menurunnya kualitas hidup lansia.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas lansia adalah kemampuannya dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan mandiri. Kemandirian dalam melaksanakan aktivitas tersebut turut dipengaruhi oleh status kesehatan lansia. Status kesehatan lansia sering kali ditemukan bermasalah diakibatkan oleh fungsional otot yang berubah pada lansia yang merubah postur. Postur penting dalam menjaga keseimbangan tubuh lansia. Keseimbangan yang buruk meningkatkan risiko jatuh pada lansia (Idris dan Kurnia, 2017). Setiap tahun sekitar 30% lansia di komunitas mengalami jatuh di Indonesia. Berdasarkan wawancara dengan kepala desa Mambal, pernah ada lansia yang mengalami jatuh, namun, angka kejadian jatuh dan tingkat keseimbangan lansia di desa Mambal belum terdokumentasi dengan baik. Jatuh merupakan penyebab kecelakaan yang paling berisiko menyebabkan kecacatan pada lansia. Kecacatan yang terjadi dapat berupa kecacatan fisik dan mengancam kesehatan psikologis lansia (Idris and Kurnia, 2017). Hal ini akan berdampak pada kualitas hidup lansia setempat.

Disamping itu kelemahan otot pada lansia akibat penuaan akan mengakibatkan lansia rentan mengalami keluhan muskuloskeletal seperti nyeri punggung bawah. Lansia di desa Mambal sebagian besar masih aktif bekerja sebagai petani di sawah. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada beberapa lansia yang masuk ke kelompok Karang Lansia Desa Mambal, ditemukan hampir lima puluh persen lansia pernah mengalami nyeri punggung bawah akibat mengangkat beban berat atau membungkuk lama saat bekerja di sawah. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan beban kecil berulang seperti membungkuk atau berkelanjutan seperti duduk menyebabkan cedera muskuloskeletal seperti gangguan otot punggung bawah. Faktor lainnya yaitu mekanis seperti angkat beban yang berat, aktivitas berulang, postur yang sama berkepanjangan dan postur canggung (Alharfian et al, 2022). Hal tersebut mengakibatkan mereka tidak produktif dan pendapatan turut berkurang sehingga hal ini dapat mengancam kesejahteraan lansia dan kedepannya akan menurunkan kualitas hidup para lansia.

Melihat potensi permasalahan yang akan mengakibatkan penurunan kualitas hidup lansia dan kesejahteraan lansia di Desa Mambal, maka perlu segera diberikan Tindakan pencegahan dan promosi kesehatan dengan cara memberikan program peningkatan kualitas hidup lansia dengan pelayanan kesehatan. Program pengabdian yang penting untuk segera diberikan pada lansia antara lain melakukan evaluasi keseimbangan dan mobilitas pada lansia, pelatihan *self-exercise*, sosialisasi postur dan nyeri punggung bawah pada lansia, serta memberikan pelayanan intervensi fisioterapi pada lansia di Desa Mambal, Badung, Bali. Kegiatan pengabdian fisioterapi pada lansia ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia melalui upaya preventif dan promotif yang akan memberi dampak positif pada kemandirian lansia dalam melakukan kegiatan dan aktivitasnya sehari-hari serta produktivitas dan pendapatannya.

## **2. METODE**

Adapun kegiatan atau yang akan digunakan sebagai solusi permasalahan-permasalahan prioritas adalah

### **Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Upaya Preventif dan Promotif Fisioterapi**

1. Program evaluasi tingkat keseimbangan dan angka kejadian jatuh yang dialami oleh para lansia di Desa Mambal, Badung, Bali. Pelaksanaannya dilakukan dengan metode evaluasi tingkat keseimbangan dan mobilitas serta wawancara riwayat jatuh. Prosedur untuk merealisasikannya adalah sebagai berikut:
  - a. Melakukan diskusi dan perencanaan dengan anggota.
  - b. Berkunjung ke Desa Mambal, untuk survei mengenai deskripsi lansia setempat.
  - c. Penjadwalan dan menentukan lokasi evaluasi tingkat keseimbangan dan angka kejadian jatuh
  - d. Pembelian alat dan bahan yang dibutuhkan untuk evaluasi
  - e. Anggota tim pengabdian melakukan pembagian tupoksi.
  - f. Evaluasi tingkat keseimbangan dan angka kejadian jatuh dilakukan *dengan assessment kesimbangan dengan 8 Foot and Go Test* dan wawancara oleh fisioterapi.
2. Program peningkatan pemahaman mengenai postur tubuh untuk para peserta lansia yang mana baik dan buruk, serta faktor risiko nyeri punggung bawah. Metode dilaksanakan melalui sosialisasi mengenai postur tubuh ergonomis dan faktor risiko nyeri punggung bawah. Prosedur untuk merealisasikannya adalah sebagai berikut:
  - a. Koordinasi dengan tim pengabdian.
  - b. Berkunjung ke Desa Mambal untuk menyamakan persepsi metode penyampaian materi sosialisasi dan penjadwalan kegiatan..
  - c. Penyusunan materi sosialisasi dan cetak leaflet untuk peserta
  - d. Pelaksanaan sosialisasi dilakukan pada tanggal yang telah disepakati bersama.
3. Program pelatihan *self-exercise* serta pelayanan fisioterapi untuk lansia. Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah mengadakan program pelatihan *self-exercise* serta pelayanan fisioterapi untuk lansia.
  - a. Melakukan koordinasi dengan tim.
  - b. Berkunjung ke Desa Mambal dan Puskesmas setempat untuk menyepakati jadwal.
  - c. Koordinasi dengan fisioterapis dan siapkan alat-alat untuk pelayanan fisioterapi.
  - d. Menyiapkan pedoman *self exercise*
  - e. Pembagian tugas masing-masing anggota tim pengabdian.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 7 agustus 2024. Kegiatan diawali dengan proses survey pada awal bulan awal bulan juli 2024 untuk proses perijinan dan koordinasi. Kegiatan dihadiri oleh 50 peserta lansia, dimana 35 orang berjenis kelamin perempuan dan 15 orang berjenis kelamin laki-laki. Disamping itu kegiatan turut dihadiri kepala desa, ketua karang lansia setempat dan 8 orang perwakilan dari perangkat desa..



**Gambar 3.1. Proses sosialisasi**

Adapun karakteristik lansia dari hasil *screening* adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.1.** Karakteristik Lansia di Desa Mambal, Mengwi, Badung, Bali

Variabel	Rata-rata ± Standar deviasi
Usia (tahun)	65.72 ± 3.94
Tinggi Badan (cm)	160.30 ± 5.28
Berat badan (kg)	68 ± 7.05
Keseimbangan dinamis (detik)	6.1 ± 1.1
Kekuatan dan daya tahan (kali)	11.3 ± 1.86
Tekanan Darah Sistole (mmHg)	130 ± 14.8
Tekanan Darah Diastole (mmHg)	85 ± 8.38

Pada Tabel 3.1, ditunjukkan bahwa rerata umur lansia adalah 65 tahun. Tinggi dan berat badan rata-rata lansia adalah 160 cm dan 68 kg. Berdasarkan hasil evaluasi keseimbangan dinamis didapatkan rerata waktu lansia dalam melakukan tes 8 foot and go adalah 6.1 detik. Hasil tes daya tahan dan kebugaran dengan chair stand test didapatkan lansia mampu melakukan rata-rata sebanyak 11 kali dalam waktu 30 detik. Berdasarkan hasil wawancara dari seluruh lansia didapatkan rata-rata lansia pernah terjatuh setidaknya satu kali dalam setahun dikarenakan penurunan kemampuan visual atau medan yang tidak ramah lansia di tempat mereka beraktivitas. Hasil pemeriksaan tekanan darah didapatkan rerata 130/85 mmHg.



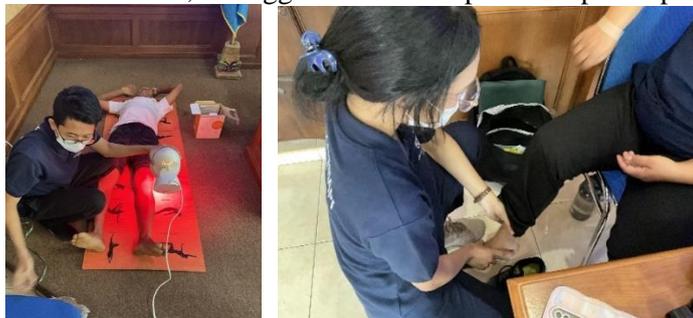
**Gambar 3.2.** Pemeriksaan Kesehatan dan Keseimbangan Lansia

Pelayanan fisioterapi berupa intervensi diberikan sebagai langkah lanjutan untuk menangani kasus musculoskeletal yang tidak cukup hanya dengan latihan mandiri, seperti pada kondisi nyeri punggung bawah, nyeri bahu, osteoarthritis, serta nyeri pada betis dan kaki. Intervensi fisioterapi dilakukan dengan cara pemberian elektroterapi, terapi manual seperti pijat, serta latihan terapi. Hasil dari intervensi tersebut menunjukkan penurunan nyeri berdasarkan pemeriksaan menggunakan visual analogue scale (VAS), sehingga para lansia dapat melakukan aktivitas dengan lebih optimal meskipun masih mengalami keluhan.



**Gambar 3.3. Pelatihan *self exercise***

Pada akhir sesi, tim pengabdian juga memberikan edukasi tentang cara penanganan nyeri yang dapat dilakukan lansia secara mandiri di rumah. Diharapkan, para lansia dapat melaksanakan aktivitas dengan lebih percaya diri dan aman, sehingga kualitas hidup mereka pun dapat meningkat.



**Gambar 3.4. Pemberian intervensi fisioterapi**

#### **4. SIMPULAN**

Hasil kegiatan pengabdian, dapat dilihat bahwa rerata umur lansia adalah 65 tahun. Rerata tinggi badan lansia adalah 160 cm dan berat badan lansia adalah 68 kg. Rerata keseimbangan dinamis dalam melakukan tes 8 foot and go adalah 6.1 detik. Rerata hasil tes daya tahan dan kebugaran adalah 11 kali dalam waktu 30 detik. Rata-rata lansia pernah terjatuh setidaknya satu kali dalam setahun dikarenakan penurunan kemampuan visual atau medan yang tidak ramah lansia di tempat mereka beraktivitas. Hasil pemeriksaan tekanan darah didapatkan rerata 130/85 mmhg. Para peserta sudah memahami pentingnya postur tubuh yang benar, faktor-faktor risiko LBP (low back pain), serta teknik dalam melakukan latihan mandiri. Intervensi fisioterapi diberikan kepada lansia yang mengalami keluhan sendi dan otot. Diharapkan, dampak dari penurunan nyeri tersebut dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada lembaga penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (LPPM) universitas udayana dan unit pengelola program pendidikan profesi dokter (UPPM FK UNUD) atas bantuan hibah dari program udayana mengabdikan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ashar, P.H. 2016. Gambaran Persepsi Faktor Resiko Jatuh pada Lansia di Panti Wredha Bumi Mulia 4 Margaguna. Jakarta Selatan. Skripsi. 2016. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Badan Pembinaan Hukum Nasional. 1998. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Jakarta.
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2015-2045*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. 2019. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*. Badan Pusat Statistik. Jakarta.
- Fitriani, A., Apipudin, A. and Rahayu, E. (2018) 'Hubungan Senam Lansia Dengan Penurunan Nyeri Osteoarthritis di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis Tahun 2018', *Jurnal Kesehatan STIKES Muhammadiyah Ciamis*, 5(2), pp. 21–30. doi: 10.52221/jurkes.v5i2.31.
- Frstantia, D.A, Zulfitri R, Hasneli Y. 2017. Analisis Faktor-faktor yang berhubungan dengan Risiko Jatuh pada Lansia yang tinggal di Rumah. Universitas Riau.
- Idris, D. N. T. and Kurnia, E. (2017) 'Faktor Alat Bantu Jalan dengan Resiko Jatuh pada Lansia di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri', *Jurnal STIKES*, 10(2), pp. 89–160.

- Ivanali, K. et al. (2021) 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan', *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 21(1), pp. 51–57.
- Noorratri, E.D., Leni, A.S., dan Kardi, I.S. 2020. Deteksi Dini Resiko Jatuh pada Lansia di Posyandu Lansia Ketingan, Kecamatan Jebres, Surakarta. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol. 4 No. 2 November 2020
- Setiorini, A. (2021) 'Kekuatan Otot pada Lansia', *JK Unila*, 5(1), pp. 69–74.
- Sulaiman dan Anggriani. 2018. Efek Postur Tubuh terhadap Keseimbangan Lanjut Usia di Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu. *Jurnal JUMANTIK* Vol. 3 No.2 November 2018