

Elderly Class (Yoga, Akupresure and Progressive Muscle Reflexology) to Improve the Health of the Elderly in Tambakmulyo Village, Puring, Kebumen

Kusumastuti¹ , Siti Muthoharoh², Wulan Rahmadhani³

¹Department of Midwifery, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

²Department of Midwifery, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

³Department of Midwifery, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

 kusumastuti@unimugo.ac.id

Abstract

An elderly person is someone who has reached the age of 60 years and over. The elderly are an age group of humans who have entered the final stages of their life. The increase in the number of elderly people has impacts, including the emergence of degenerative disease problems that often accompany the elderly, which are chronic and multipathological, such as hypertension, heart defects, diabetes mellitus, uterine/prostate cancer, osteoporosis and others, the treatment of which takes quite a long time. and huge costs. It is hoped that the elderly class for elderly health will grow the elderly's own ability to overcome health problems with the support and guidance of professional staff, towards realizing a healthy elderly life. The design of activities to achieve goals is planning, action, evaluation and follow-up. In detail the methods and mechanisms. The results of the activity refer to previously determined output targets, namely that seniors can take part in senior classes and can increase seniors' knowledge regarding Yoga, Accupresure and Progressive Muscle Reflexology. Yoga, acupresure and ROP training will increase the elderly's knowledge, which will also influence the accuracy of yoga, acupresure and ROP training. By receiving training, it is hoped that seniors will understand and be skilled in applying yoga, acupresure and ROP.

Keywords: *Elderly, Yoga, ROP, Acupresure.*

Kelas Lansia (Yoga, Akupresure Dan Refleksi Otot Progresif) Untuk Meningkatkan Kesehatan Lansia Di Desa Tambakmulyo, Puring, Kebumen

Abstrak

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Peningkatan jumlah lansia memiliki dampak antara lain munculnya masalah penyakit degeneratif yang sering menyertai para lanjut usia yang bersifat kronis dan multipatologis seperti hipertensi, kelainan jantung, penyakit diabetes melitus, kanker rahim/prostat, osteoporosis dan lain-lain, dimana dalam penanganannya memerlukan waktu cukup lama dan biaya besar. Kelas lansia untuk kesehatan lanjut usia diharapkan akan menumbuhkan kemampuan lansia sendiri untuk mengatasi masalah kesehatan dengan dukungan dan bimbingan tenaga profesional, menuju terwujudnya kehidupan lansia yang sehat. Rancangan kegiatan untuk mencapai tujuan adalah perencanaan (planning), pelaksanaan (action), evaluasi (evaluation) dan tindak lanjut (follow up). Secara detail metode dan mekanisme. Hasil kegiatan mengacu pada target luaran yang telah ditentukan sebelumnya yaitu lansia dapat mengikuti kelas lansia dan dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai Yoga, Akupresure, dan Refleksi Otot Progresif. Pelatihan yoga, akupresure,

dan ROP akan meningkatkan pengetahuan lansia, sehingga juga akan mempengaruhi ketepatan pelatihan yoga, akupresure, dan ROP. Dengan mendapatkan pelatihan, diharapkan lansia dapat mengerti dan terampil dalam menerapkan yoga, akupresure, dan ROP.

Kata kunci: Lansia, Yoga, ROP, Akupresure

1. Pendahuluan [Heading 1]

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut Aging Process atau proses penuaan. Batasan umur lansia menurut organisasi kesehatan dunia [1].

Data dari World Population Prospects menjelaskan ada 901 juta orang berusia 60 tahun atau lebih atau 12% dari jumlah populasi dunia. Pada tahun 2015 dan 2020, jumlah orang berusia 60 tahun atau lebih diproyeksikan akan tumbuh sekitar 56% menjadi 1,4 milyar dan pada tahun 2050 populasi lansia diproyeksikan 2 kali lipat lebih dari tahun 2015, yaitu mencapai 2,1 milyar [2].

Proses penuaan yang terjadi pada lansia juga berhubungan dengan berbagai permasalahan pada lansia, salah satunya pada sistem neuromuskuler (Dumurgier and Tzourio 2020). Peningkatan jumlah lansia memiliki dampak antara lain munculnya masalah penyakit degeneratif yang sering menyertai para lanjut usia yang bersifat kronis dan multipatologis seperti hipertensi, kelainan jantung, penyakit diabetes melitus, kanker rahim/prostat, osteoporosis dan lain-lain, dimana dalam penanganannya memerlukan waktu cukup lama dan biaya besar. Menghadapi kondisi demikian perlu pengkajian masalah lanjut usia yang lebih mendasar dan sesuai dengan kebutuhan. Meskipun lanjut usia bukan suatu penyakit, namun bersamaan dengan proses penuaan, insiden penyakit kronik dan ketidakmampuan akan semakin meningkat [3].

Lansia merupakan usia yang beresiko tinggi terhadap penyakit-penyakit degeneratif seperti penyakit Jantung Koroner (PJK), hipertensi, diabetes mellitus, rematik, dan kanker. Hal tersebut dapat ditanggulangi dengan dua cara yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan kimiawi. Salah satu penanganan secara non farmakologis adalah dengan latihan yoga, akupresure dan Tehnik relaksasi otot progresif (ROP).

Latihan yoga juga menstimulasi pengeluaran hormon Endorphin. Endorphin adalah neuropeptide yang menghasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang menyalurkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi [4].

Akupresur/ terapi tusuk jari merupakan salah satu pengobatan tradisional Tiongkok, yaitu dengan memberikan penekanan /pemijatan di titik-titik tertentu pada area tubuh [5]. Terapi akupresure juga dapat membantu untuk mengurangi ketegangan otot dan rasa kurang nyaman pada anggota tubuh, dimana akupresur lebih berfokus pada objek saraf tubuh, meliputi telapak tangan dan kaki termasuk paru-paru, jantung, mata, ginjal, kelenjar tiroid, hati, otak, sinus, dan pankreas [6].

Tehnik relaksasi otot progresif merupakan terapi yang terfokus untuk mempertahankan kondisi relaksasi yang dalam yang melibatkan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kaki kearah atas atau dari kepala ke arah bawah, dengan cara ini maka akan disadari dimana otot itu akan berada dan dalam hal ini akan meningkatkan kesadaran terhadap respon otot tubuh [7].

Desa Tambakmulyo merupakan salah satu desa yang masuk wilayah Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen dengan luas wilayah 62.900 km². Dengan penduduk nya sebanyak 5.982 Jiwa. Berdasarkan dari hasil survey bahwa di Desa Tambakmulyo memiliki lansia sebanyak 260 lansia dengan keluhan penyakit pada lansia yaitu Hipertensi, reumatik, DM, pegal-pegal, dan lain-lain.

Kelas lansia memiliki manfaat untuk meningkatkan kesehatan lanjut usia dan menumbuhkan kemampuan lansia sendiri untuk mengatasi masalah kesehatan dengan dukungan dan bimbingan tenaga profesional, menuju terwujudnya kehidupan lansia yang sehat. Di Desa Tambakmulyo, kegiatan posyandu lansia kurang optimal dikarenakan sedikitnya para lansia berkunjung untuk memeriksakan kesehatannya. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan kelas lansia dengan yoga, ROP dan akupresure untuk meningkatkan kesehatan lansia dan menarik minat para lansia untuk datang ke posyandu lansia.

2. Metode

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Tambakmulyo, Puring, Kebumen. Sasaran kegiatan adalah para lansia Desa Tambakmulyo, Puring, Kebumen sebanyak 26 lansia. Rancangan kegiatan untuk mencapai tujuan adalah perencanaan (planning), pelaksanaan (action), evaluasi (evaluation) dan tindak lanjut (follow up). Secara detail metode dan mekanisme pelaksanaan kegiatan dapat uraikan sebagai berikut:

1. Tahap Perencanaan
 - a. Pada tahap perencanaan dilakukan analisis lapangan yaitu mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di lansia di Desa Tambakmulyo
 - b. Membuat kesepakatan dengan mitra dilakukan diawal sebelum dilakukan kegiatan.
2. Tahap Pelaksanaan
Pelaksanaan menggunakan metode penyuluhan/ceramah tentang Yoga, Akupresure, Refleksi Otot Progresif dan melakukan praktek Yoga, Akupresure dan Refleksi Otot Progresif kepada lansia.
3. Tahap Evaluasi
Tahap evaluasi dengan melakukan evaluasi menggunakan pre test sebelum materi dan post test setelah materi.
4. Tindak Lanjut
Tindak lanjut dengan pengadaan kelas lansia secara rutin oleh bidan dan kader setempat

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada Jum'at 5 Januari 2024. Kegiatan penyuluhan melibatkan mahasiswa. Hasil kegiatan mengacu pada target luaran yang telah ditentukan sebelumnya yaitu lansia dapat mengikuti kelas lansia dan dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai Yoga, Akupresure, dan Refleksi Otot Progresif.

Tabel 1. Pre-Test Pengetahuan Lansia Mengenai Yoga, Akupresure dan ROP

Pengetahuan	n	%
Rendah	15	57,7
Cukup	11	42,3
Baik	0	0
Total	26	100

Tabel 1. Post-Test Pengetahuan Lansia Mengenai Yoga, Akupresure dan ROP

Peng etahuan	n	%	Hasil kelas lansia menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan dan praktek mengenai yoga, Akupresure dan ROP, para lansia yang berjumlah 26 responden terdapat peningkatan pengetahuan yang darinya pengetahuan rendah berjumlah 15 orang (57,7%) dan cukup 11 orang (42,3%), setelah dilakukan
Rend	15	57,7	
Cuku	11	42,3	
Baik	0	0	
Total	26	100	

penyuluhan dan praktek menjadi pengetahuan baik berjumlah 21 orang (80,76%) dan cukup 5 orang (19,23%).

3.2 Pembahasan

Dalam pelatihan ini ditemukan bahwa adanya peningkatan pengetahuan lansia dengan pemberian penyuluhan lansia mengenai yoga, akupresure, dan ROP. Penyuluhan kesehatan mengenai yoga, akupresure, dan ROP akan meningkatkan pengetahuan lansia terbukti adanya peningkatan pengetahuan yang darinya pengetahuan rendah berjumlah 15 orang (57,7%) dan cukup 11 orang (42,3%), setelah dilakukan penyuluhan dan praktek menjadi pengetahuan baik berjumlah 21 orang (80,76%) dan cukup 5 orang (19,23%).

Faktor - faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu umur, minat, tempat tinggal, sumber informasi, pendidikan, sosial budaya, ekonomi dan pengalaman [8]. Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Pengindraan objek tertentu melalui panca indra manusia, yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian

besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga [9]. Salah satu metode pendidikan kesehatan yaitu metode ceramah yang merupakan cara menyajikan pelajaran melalui penuturan secara lisan atau penjelasan langsung pada sekelompok peserta didik [8]. Penulis menggunakan metode penyuluhan dalam memberikan pendidikan kesehatan.

Selain pemberian pengetahuan dengan penyuluhan, para lansia juga mendapatkan pelatihan yoga, akupresure, dan ROP. Pemberian informasi dengan penyuluhan mempengaruhi ketepatan pelatihan yoga, akupresure, dan ROP. Dengan mendapatkan pelatihan, diharapkan lansia dapat mengerti dan terampil dalam menerapkan yoga, akupresure, dan ROP. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian menyatakan bahwa Peningkatan jumlah lansia memiliki dampak antara lain munculnya masalah penyakit degeneratif yang sering menyertai para lanjut usia yang bersifat kronis dan multipatologis seperti hipertensi, kelainan jantung, penyakit diabetes melitus, kanker rahim/prostat, osteoporosis dan lain-lain, dimana dalam penanganannya memerlukan waktu cukup lama dan biaya besar [10]. Setelah dilakukan pelatihan yoga, akupresure, dan ROP didapatkan bahwa lansia mampu untuk menerapkan yoga, akupresure, dan ROP untuk menjaga kesehatan dan kebugaran lansia.

4. Kesimpulan

Setelah dilakukan pelatihan yoga, akupresure, dan ROP didapatkan hasil bahwa lansia sudah paham mengenai gerakan dan mau menerapkan yoga, akupresure, dan ROP. Oleh karena itu, agar dilakukan pelatihan yoga, akupresure, dan ROP dapat dilakukan secara rutin dan lansia yang belum pernah mengikuti pelatihan yoga, akupresure, dan ROP mau mengikuti pelatihan tersebut. Atas dasar rekomendasi ini disarankan agar bidan bisa membantu jalannya pelatihan yoga, akupresure, dan ROP dan dapat melakukan evaluasi kesehatan lansia.

Ucapan Terima Kasih (jika ada)

Penulis berterima kasih kepada pihak Universitas Muhammadiyah Gombong, Puskesmas Puring dan Kepala Desa Tambakmulyo serta Bidan Desa Tambakmulyo yang telah memberikan izin, kerjasama dan sponsor dalam kegiatan ini.

Referensi

- [1] Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 67 tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Puskesmas. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2015.
- [2] United Nations. World Population Ageing 2019. Dep Econ Soc Aff Popul Div. 2019:1. <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Highlights.pdf>. Accessed March 14, 2021.
- [3] Mengko, R. 2015. Instrumen Laboratorium Klinik. Bandung: ITB
- [4] Kusumastuti, 2021. The Effectivities of Yoga Gymnastic to Decrease the Level of Postpartum Blues Incidence. Atlantis-press.com
- [5] Setiawan, L. R. S., Mardiyono, & Santjaka, A. (2021). The Effectiveness of Acupressure and Warm Foot Soak Hydrotherapy on Increasing Muscle Strength

and Range of Motion among Non-Hemorrhagic Stroke Patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(4), 430–439.

- [6] Taufiqurrahman, R. (2022). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Literatur Review.
- [7] Murniati, ririn isma, feti. (2020). pelatihan relaksaasi otot progresif pada kader posyandu lansia di posyandu lansia RW 05 Desa kalibagor. *Journal of Community Engagement in Health*
- [8] Notoatmodjo, Soekidjo. (2011). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- [9] Notoatmodjo, Soekidjo. (2013). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- [10] Dumurgier, J., & Tzourio, C. (2020). Epidemiology of neurological diseases in older adults. *Revue Neurologique*, 176(9), 642–648.
<https://doi.org/10.1016/j.neurol.2020.01.356>