



PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU DALAM UPAYA PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN MENGUNAKAN CORE STABILITY EXERCISE PADA LANSIA

Yoni Rustiana Kusumawati¹, Budi Utomo², dan Yuliana Ratmawati³

^{1,2,3}Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta

E-mail¹: yonirustiana@gmail.com

Abstract

Background: Old age is a phase of decreased intellectual and physical abilities, which begins with several changes in life. Elderly is someone who has reached the age of 60 (sixty) years and over Approach **Method:** Counseling and Empowering Posyandu cadres in an effort to improve dynamic balance by using core stability exercise in the elderly. **Place and time:** In Guli Village, Nogosari District, Boyolali District, Central Java Province from February to October 2022. **Outcome target:** Increased understanding and empowerment of posyandu cadres in an effort to improve dynamic balance using core stability exercise in the elderly

Keywords: Cadres, Dynamic Balance, Core Stability, Elderly

Abstrak

Latar belakang : Lanjut usia adalah fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas **Metode Pendekatan :** Penyuluhan dan Pemberdayaan kader posyandu dalam upaya peningkatan keseimbangan dinamis dengan menggunakan core stability exercise pada lansia. **Tempat dan waktu :** Di Desa Guli, Kecamatan Nogosari Kabupaten Boyolali Propinsi Jawa Tengah pada bulan Februari s/d Oktober 2022. **Target luaran :** Peningkatan pemahaman dan Pemberdayaan kader posyandu dalam upaya peningkatan keseimbangan dinamis dengan menggunakan core stability exercise pada lansia

Katakunci: Kader Posyandu, Keseimbangan Dinamis, Core Stability, Lansia

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. 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 (WHO, 2016). Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas (Kemenkes, 2017). Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik secara terus menerus yaitu semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang disebabkan terjadinya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ (Maryam, *et al*,2019).

Jatuh merupakan salah satu masalah yang dialami lanjut usia baik di Indonesia maupun di dunia. Di Amerika Serikat, sekitar tiga perempat kematian

diakibatkan oleh jatuh dari 13 persen populasi lanjut usia. Sekitar 40 persen dari kelompok usia 65 tahun keatas yang tinggal dirumah mengalami setidaknya jatuh sekali dalam setahun, dan sekitar 1 dari 40 orang dirawat di rumah sakit karena jatuh (Rubenstein, 2006). Sedangkan di Indonesia survei yang dilakukan oleh riset kesehatan dasar tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi cedera akibat jatuh pada usia 65-74 tahun sekitar 67,1 persen dan pada usia 75 tahun keatas sekitar 78,2 persen. Kongres XII Persatuan Rumah Sakit Indonesia (PERSI) di Jakarta pada tanggal 8 November 2012 melaporkan bahwa kejadian pasien jatuh di Indonesia pada bulan Januari–September 2012 sebesar 14%. Kejadian jatuh pada lansia adalah suatu masalah utama yang sering dialami lansia. Banyak faktor berperan di dalamnya, baik faktor intrinsik dalam diri lansia tersebut seperti gangguan gaya berjalan, gangguan keseimbangan, kelemahan otot ekstremitas bawah, kekakuan sendi, *sinkope dan dizziness*, serta faktor ekstrinsik seperti lantai yang licin dan tidak rata, tersandung benda-benda, penglihatan kurang karena cahaya kurang terang, dan sebagainya (Darmojo, 2004). Salah satu faktor intrinsik adalah melemahnya otot-otot *core* atau abdomen dan *pelvic*, dimana hal tersebut akan mempengaruhi anggota ekstremitas bawah dan juga sistem *visual, vestibular, tactile dan proprioceptive*, apabila salah satu faktor tersebut mengalami gangguan maka akan menimbulkan gangguan keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan proyeksi pusat tubuh baik saat berdiri, duduk, berpindah dan berjalan (Winter, 1995 dalam Supriyono, 2015). Keseimbangan dibutuhkan untuk mempertahankan posisi dan stabilitas ketika bergerak dari satu posisi ke posisi yang lain (Lee dan Scudds, 2003 dalam Supriyono, 2015). Keseimbangan juga merupakan kemampuan bereaksi secara cepat dan efisien untuk menjaga stabilitas postural sebelum, selama, dan setelah pergerakan serta dalam merespon terhadap gangguan eksternal. Gangguan keseimbangan dan gaya berjalan serta lemahnya otot-otot *core* atau abdomen dan *pelvic* menyebabkan jatuh pada lansia (Rao SS, 2005). Dengan melatih otot-otot tubuh (*core*) melalui *core stability exercise*, dapat memperbaiki kelemahan pada otot-otot tubuh sehingga meningkatkan kestabilan dalam bergerak dan tercapai peningkatan keseimbangan (Wijaya, 2016).

Core stability exercise akan membantu memelihara postur yang baik dalam melakukan gerak serta menjadi dasar untuk semua gerakan pada lengan dengan tungkai. Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan stabilitas postur (aktifasi *otot core stability*) yang optimal, maka mobilitas pada ekstremitas dapat dilakukan dengan efisien. Peningkatan pola aktivitas *core stability* juga menghasilkan peningkatan level aktifitas pada ekstremitas atau anggota gerak sehingga mengembangkan kapabilitas untuk mendukung atau menggerakkan ekstremitas (Ludmila, 2003 dalam Aggarwal A, 2020)

METODE

Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk kader posyandu lansia dan masyarakat Di Desa Guli Kecamatan Nogosari Kabupaten Boyolali pada bulan Februari sampai Oktober tahun 2022 ini meliputi kegiatan :

1. Penyuluhan dengan cara luring yang berisi penyampaian materi dan tanya jawab tentang Pemberdayaan kader posyandu dalam upaya peningkatan

keseimbangan dinamis dengan menggunakan core stability exercise pada lansia.

2. Pelatihan dan pembagian leaflet tentang Pemberdayaan kader posyandu dalam upaya peningkatan keseimbangan dinamis dengan menggunakan core stability exercise pada lansia dengan cara *door to door* ke rumah lansia dengan pendampingan dari tim pengabdian kepada masyarakat.
3. Pemberdayaan kader posyandu dalam upaya peningkatan keseimbangan dinamis dengan menggunakan core stability exercise pada lansia dengan cara pendampingan kader posyandu di masyarakat.

HASIL

Hasil dan luaran yang dicapai dalam pengabdian kepada masyarakat kali ini dengan tema Pemberdayaan Kader Masyarakat Dalam Upaya Preventif Menurunkan Resiko Jatuh Pada Lansia di Kelurahan Guli, Kecamatan Nogosari, Kabupaten Boyolali antara lain : (1) Peningkatan pemahaman dan keterampilan kader posyandu dan masyarakat tentang upaya peningkatan keseimbangan dinamis dengan menggunakan core stability exercise pada lansia, (2) Peningkatan kualitas kesehatan masyarakat di Kelurahan Guli Kecamatan Nogosari Boyolali.

Peningkatan pemahaman dan keterampilan kader posyandu dan masyarakat tentang upaya peningkatan keseimbangan dinamis dengan menggunakan core stability exercise pada lansia dengan cara presentasi, wawancara dan tanya jawab kepada 30 kader terdapat peningkatan pemahaman dari nilai rerata 67 menjadi 92 dengan cara menjawab pertanyaan melalui questioner yang dibagikan. Selanjutnya tentang Peningkatan kualitas kesehatan masyarakat di Kelurahan Guli Kecamatan Nogosari Boyolali didapatkan hasil adanya upaya masyarakat dalam meningkatkan kualitas kesehatan dalam meningkatkan keseimbangan dinamis dengan menggunakan core stability exercise pada lansia.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didapatkan berdasarkan presentasi, wawancara, tanya jawab dan pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung. Hasil yang didapatkan adalah peningkatan pengetahuan dan Pemberdayaan kader posyandu dalam upaya peningkatan keseimbangan dinamis dengan menggunakan core stability exercise pada lansia di Kelurahan Guli, Kecamatan Nogosari, Kabupaten Boyolali.

Beberapa faktor yang menjadi pendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah besarnya minat dan antusiasme kader posyandu lansia sehingga kegiatan dapat berlangsung dengan lancar dan efektif. Dalam hal faktor penghambatnya adalah keterbatasan waktu untuk dapat menyelaraskan ketersediaan waktu antara pihak pelaksana pengabdian masyarakat dan para kader masyarakat serta masyarakat sekitar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema upaya peningkatan keseimbangan dinamis dengan menggunakan core stability exercise pada lansia melalui pemberdayaan kader posyandu sebanyak 30 kader dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan rencana.

Kesimpulan dan saran menjawab masalah penelitian, dibuat berdasarkan hasil penelitian, pernyataan harus tegas dan tidak mengandung angka. Saran yang diajukan logis, sesuai dengan temuan penelitian, tidak mengada-ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Aggarwar, A., Suraj, K., Zutshi, K., Munjal, J., Sharma, V.P., 2010; The Relationship Between Core Stability Performance And The Lower Extremities Static Balance Performance in Recreationally Active Individuals. India. Department of physiotherapy Institute for physically handicapped, vol 15, hal 11-15.
- Darmojo, R.B., Mariono, H.H., 2004; Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut); edisi ke-3, Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Kementerian Kesehatan RI Pusat Data Dan Informasi. 2017. Analisis Lansia Indonesia 2017.
- Maryam , R.S., Sahar J., & Nasutio, Y. (2009). Pengaruh latihan keseimbangan fisik terhadap keseimbangan tubuh lansia di pantai sosial tresna Werdha Wilayah pemda Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan UI : Jakarta, hal. 1-5.
- Supriyono ,Eko., 2015; Aktifitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi Resiko Jatuh pada Lansia. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta. vol. 11 hal. 91.
- WHO, 2016; Global Report on Falls Prevention in Older Age. July,2, 2019, from <https://www.who.int>.
- Wijaya, W.A., 2016; Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Penurunan Risiko Jatuh Lansia. Surakarta, Program Studi S1 Fisioterapi UMS, Skripsi dipublikasikan.