

PENDAMPINGAN DAN PENINGKATAN KESEHATAN LANSIA DENGAN SENAM KAKI DAN PENDEKATAN SPIRITUALITAS CHARITAS DI GEREJA PROTESTAN DI INDONESIA BAGIAN BARAT IMMANUEL PALEMBANG

Sanny Frisca^{1*}, Novita Elisabeth Daeli², Maria Nur Aeni³, Anastasia Sri Sukistini⁴,
Herlina Andila⁵, Veronica Fitri Pratiwi⁶

^{1,4,5} Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

^{2,6} Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners, Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

³ Program Studi DIV TLM, Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

¹sanny@ukmc.ac.id, ²novita_daeli@ukmc.ac.id, ³yuventia@ukmc.ac.id, ⁴sr.archangelafch@ukmc.ac.id,
⁵tinaandila27@gmail.com, ⁶veronikafitripratiwi@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Proses penuaan merupakan proses normal dan akan dialami oleh manusia, karenanya individu harus dipersiapkan mengalami masa lanjut usia. Masalah kesehatan yang dialami lansia dapat menyebabkan komplikasi secara fisik dan psikologis, sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan kesehatan lansia dengan program pendampingan lansia. Lansia yang memiliki masa tua optimal akan dapat menjadi lansia yang sehat dan bahagia. Program pendampingan yang diberikan kepada lansia di Gereja Protestan di Indonesia Bagian Barat (GPIB) Immanuel Palembang berupa pemberian edukasi terkait senam kaki, cara melakukan senam kaki, dan pemeriksaan kesehatan dengan tujuan meningkatkan kesehatan pada lansia. Setelah diberikan pendampingan, lansia yang tergabung dalam komunitas lansia mengalami peningkatan pemahaman akan penyakit anemia, mampu melakukan manajemen stress dengan mengaplikasikan nilai spiritualitas charitas, serta melakukan senam kaki secara mandiri. Ketiga hal tersebut mampu menurunkan tingkat nyeri pada kaki, meningkatkan gaya hidup sehat, dan memajemen stress yang dirasakan, sehingga lansia di GPIB Immanuel Palembang dapat memiliki kesehatan yang optimal.

Kata Kunci: *Lanjut Usia, Kualitas hidup lansia, Senam kaki*

Abstract: *The aging process is a normal process and will be experienced by humans, so individuals must be prepared to experience the elderly. Health problems experienced by the elderly can cause complications physically and psychologically, so it is necessary to increase the health of the elderly with an elderly mentoring program. Elderly who have optimal old age will be able to be healthy and happy elderly. Mentoring Program is given to the elderly in the GPIB Immanuel Palembang in the form of education delivery related to foot gymnastics, how to do foot gymnastics, and health screening with the goal of improving health In the elderly. After being given mentoring, the elderly who are members of the elderly community experienced an increased understanding of anemia, able to conduct stress management by applying the value of spirituality, and performing foot gymnastics independently. These three things are able to lower the level of pain in the legs, improve the healthy lifestyle, and the perceived stress management so that the elderly at GPIB Immanuel Palembang can have optimal health.*

Keywords: *Elderly, Quality of life for the elderly, Gymnastics*



Article History:

Received: 31-01-2020

Revised : 17-02-2020

Accepted: 24-02-2020

Online : 03-03-2020



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Proses penuaan merupakan proses normal dan tidak dapat dihindari oleh manusia oleh karena itu setiap individu harus dipersiapkan menuju pada masa tua atau lanjut usia (lansia). Seiring dengan peningkatan usia maka akan terjadi banyak perubahan dalam hidup manusia seperti perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Pada lansia akan terjadi perubahan setiap system dalam tubuh dan perubahan yang terjadi memperlihatkan terjadinya penurunan fungsi organ dalam system tubuh tersebut (Goldsmith, 2014), (Kholifah, 2016), (Gangadharan, Narwal, & Gangadharan, 2017).

Perubahan kondisi tersebut dapat berpengaruh secara fisik dan psikologis pada lansia (Maryam, 2012). Perubahan pada lansia yang sering terjadi dan dirasakan adalah masalah kardiovaskuler (hipertensi dan penyakit jantung), tulang dan sendi (arthritis), kanker, dan diabetes (American Diabetes Association, 2014). Timbulnya masalah kesehatan dapat mengganggu kehidupan lansia baik secara fisik dan psikologis. Masalah kesehatan yang dialami membuat lansia harus mampu menyesuaikan diri dengan baik. Penurunan kekuatan fisik, terjadinya penurunan pendapatan dan masa pensiun menjadi factor yang membuat lansia mudah mengalami stress (Sunaryo et al., 2016), (Prasetyorini, 2017).

Proses menyesuaikan diri pada lansia dapat berupa penyesuaian fisik maupun psikologis. Lansia diharapkan menjadi lebih sehat setelah memahami bahwa proses penuaan adalah suatu yang normal dan penurunan kekuatan tubuh merupakan suatu yang harus dijalani dalam masa hidup sebagai lansia (Permatasari, 2014). Tentunya menjadi lansia tidak harus sakit dan tidak mampu beradaptasi. Secara usia harapan hidup lansia meningkat setiap tahunnya, di kota Palembang usia harapan hidup menjadi 73,81 tahun dari 70,6 tahun pada periode tahun 2011 (Sumarni & Yudhono, 2013). Maka dengan usia harapan hidup yang meningkat diharapkan lansia dapat memiliki kehidupan yang sehat dan optimal (Yuli Aspiani, 2014).

Edukasi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan dan bentuk optimalisasi kesehatan lansia. Melalui edukasi lansia menjadi meningkat pemahamannya tentang proses penuaan yang dijalani sehingga diharapkan siap untuk menjalani kehidupan dengan baik. Selain edukasi tentang kesehatan fisik, lansia juga membutuhkan proses beradaptasi dengan meyakini lagi nilai – nilai kehidupan yang sudah diperoleh dalam kehidupan sebelumnya. Salah satu cara untuk lebih mudah beradaptasi adalah dengan memiliki hidup yang berpengharapan. Sesuai dengan motto yang disampaikan Moeder Theresia Saelmakers “Dalam kegembiraan, kesederhanaan dan terutama dalam cinta kasih, menolong orang lain seraya berdoa dan berkorban, memberi kesaksian akan suka cita hidup sendiri di tengah-tengah orang sakit dan kaum miskin” (Sr. M. Leonora,

2017). Maka jika pemberi layanan kesehatan mengaplikasikan hal tersebut diharapkan dapat meningkatkan adaptasi lansia.

Gereja Protestan di Indonesia Bagian Barat (GPIB) Immanuel merupakan gereja Kristen dengan jumlah lansia 40 orang yang rata – rata memiliki masalah kesehatan. Beberapa masalah yang dirasakan adalah terjadinya hipertensi, mata berkunang – kunang saat bangun dari kursi atau tempat tidur, sulit tidur, mudah stress dan lelah, serta mudah lelah serta nyeri pada kaki jika berjalan lama. Kondisi gangguan kesehatan yang dialami seringkali menjadi bahan pikiran lansia yang secara langsung dapat berdampak terjadinya peningkatan tekanan darah. Untuk itu diperlukan adanya pendampingan pada lansia agar dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di GPIB Immanuel.

Lansia memiliki perubahan pada system musculoskeletal seperti terjadinya perubahan bentuk kaki dapat berupa hallux valgus, pendataran telapak kaki, penurunan massa dan kekuatan otot (Boedhi, 2014), (Sunaryo et al., 2016). Hal tersebut dapat menyebabkan lansia sulit untuk menjangkau kaki dalam proses pembersihan dan pijat untuk melancarkan sirkulasi pada area kaki yang bermanfaat mengurangi keluhan mudah lelah pada area kaki. Sehingga perlu dilakukan upaya lain seperti melakukan senam untuk meningkatkan sirkulasi kaki. Senam yang dilakukan diupayakan memiliki gerakan yang mampu dilakukan lansia dengan mudah dan tidak membutuhkan bantuan orang lain agar lansia dapat melakukan secara mandiri.

Pemberian senam kaki dinilai dapat meningkatkan sirkulasi perifer pada kaki, meningkatkan sensitivitas kaki, dan pada pasien dengan diabetes dapat menurunkan kadar glukosa darah (Priyanto, 2012). program pendampingan pada kelompok lansia juga dinilai dapat meningkatkan pemahaman tentang edukasi dan perawatan kaki walaupun terbatas pada lansia dengan diabetes mellitus (Frisca, 2019), (Windani, 2016), (Biçer & Enç, 2016), (Mohamed HA, 2015). Berdasarkan hal tersebut maka solusi yang akan ditawarkan ke mitra meliputi pemberian edukasi tentang senam kaki, senam kaki bersama, dan pemeriksaan kesehatan.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pendampingan dilakukan pada Oktober dan November 2019 dalam pertemuan rutin kaum lansia di GPIB Immanuel Palembang. Tim pengabdian menyiapkan perlengkapan senam dan melakukan pemeriksaan kesehatan pada kelompok lansia dibantu oleh tim dari mitra pengabdian. Kegiatan dimulai dengan pemeriksaan kesehatan dan wawancara terkait dengan kondisi yang dirasakan lansia saat ini.

Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang senam kaki yang terdiri dari langkah – langkah atau gerakan yang akan dilakukan dalam senam tersebut. Setelah pemberian edukasi oleh pembicara, maka fasilitator mendampingi lansia dalam mengevaluasi pemahaman atau

penjelasan dari pembicara. Kegiatan dilanjutkan dengan menonton video senam kaki yang telah disiapkan tim pengabdian agar mudah dipahami oleh lansia, pada saat ini lansia dipandu untuk mengikuti gerakan sesuai video dan dilanjutkan dengan diskusi. Video diberikan kepada lansia agar dapat ditonton kembali jika lansia lupa gerakan senam kaki tersebut.

Pada bulan November diadakan pertemuan kembali untuk mengevaluasi kemampuan lansia melakukan senam kaki secara mandiri dan perubahan tentang keluhan kaki. Lansia melakukan kembali senam kaki bersama – sama tanpa melihat pada video karena sudah hapal dengan gerakannya. Lalu dilakukan diskusi terkait manfaat setelah melakukan gerakan senam kaki dan kendala yang dalam melakukan senam kaki. Antusiasme lansia sangat tinggi dalam melakukan senam kaki dan lansia menyampaikan tidak ada keluhan selama melakukan senam kaki.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam kaki sangat diminati oleh para lansia. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan oleh tim Abdimas. Setelah diberikan edukasi oleh pembicara dan gerakan – gerakan senam dievaluasi dan didapatkan hasil seperti Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Kemampuan Lansia Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam kaki

No	Pernyataan	Sebelum	Sesudah
1	Gerakkan telapak kaki bertumpu pada tumit,	50%	100%
2	Gerakkan telapak kaki bertumpu pada jari	50%	100%
3	Gerakkan mengangkat telapak kaki	20%	100%
4	Gerakkan kaki ke arah luar	20%	100%
5	Gerakkan telapak kaki berputar	50%	100%
6	Melipat Koran dengan telapak kaki	0%	100%

Lansia pada lokasi mitra memiliki peningkatan yang baik dalam memahami gerakan senam kaki. Peningkatan kemampuan terlihat baik pada gerakan 3 dan 4 mengalami peningkatan 80% dari kemampuan sebelum dilakukan edukasi dan praktik senam kaki. Kemampuan melipat Koran dengan telapak kaki meningkat paling tinggi setelah diedukasi dan seluruh lansia terlihat mampu melakukan gerakan tersebut tanpa merasa lelah dan kesulitan. Pada Gambar 1 berikut adalah suasana senam melipat Koran menggunakan telapak kaki.



Gambar 1. Gerakan Melipat Koran Sebagai Bagian dari Senam Kaki

Lansia sangat antusias dalam mempraktikkan gerakan senam kaki yang diajarkan. Lansia langsung mencoba sendiri dan berhasil melakukan setelah diajarkan sebanyak dua kali. Peningkatan kemampuan pada lansia diiringi juga dengan kemampuan menyebutkan gerakan senam bersama-sama saat proses edukasi dilaksanakan. Hal ini dilakukan agar lansia ingat untuk melakukan senam kaki.

Setelah dilakukan senam, lansia dievaluasi langkah-langkah melakukan senam dan mampu menyebutkan kembali tanpa bantuan tim PKM. Lansia juga menyatakan langkah yang disampaikan mudah dan dapat dilakukan dalam waktu senggang seperti saat sedang menonton televisi di rumah. Lansia mengatakan rasa nyeri berkurang dari skala 5 ke skala 3 setelah diberikan latihan pertama kali. Pada latihan kedua lansia menyatakan rasa nyeri terkadang tidak dirasakan jika sebelum tidur lansia melakukan latihan tersebut.

Selain dari senam dalam menurunkan nyeri lansia juga menyatakan selalu bahagia adalah salah satu factor nyeri semakin menurun. Hal ini sejalan dengan salah satu dari nilai spiritualitas charitas yaitu kegembiraan yang dapat memicu peningkatan *hormone endorphin* sehingga terjadi penurunan rasa nyeri pada lansia. Lansia telah mendapatkan informasi bagaimana menjadi lansia sehat bebas stress dengan mengaplikasikan nilai spiritualitas charitas. Lansia menyatakan aktif dalam aktivitas untuk meningkatkan kegembiraan seperti bernyanyi bersama, memuji Tuhan dalam kegiatan paduan suara lansia. Kegiatan tersebut menjadi wadah pertemuan lansia untuk berbagi cerita dan saling menghibur satu sama lain.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Program pendampingan yang diberikan kepada lansia yang tergabung dalam komunitas lansia mengalami peningkatan pemahaman akan senam kaki, mampu melakukan manajemen stress dengan mengaplikasikan nilai spiritualitas charitas, serta melakukan senam kaki secara mandiri. Ketiga hal tersebut mampu menurunkan tingkat nyeri pada kaki, meningkatkan gaya hidup sehat, dan manajemen stress yang dirasakan, sehingga

lansia di GPIB Immanuel Palembang dapat memiliki kesehatan yang optimal. Selanjutnya dapat dilakukan pendampingan terkait dengan penanganan hipertensi karena dari hasil pemeriksaan tekanan darah 80% lansia mengalami peningkatan tekanan darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Katolik Musi Charitas yang telah membantu pendanaan kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan GPIB Immanuel atas kerjasama dan bantuan selama pengabdian berlangsung dan kaum lansia untuk antusiasme selama mengikuti pengabdian.

DAFTAR RUJUKAN

- American Diabetes Association [ADA]. (2014). Position statement: Standar of Medical Care in Diabetes 2014. *Diabetes Care*, *37*(1), S14–S80. <https://doi.org/10.2337/dc14-S014>
- Biçer, E. K., & Enç, N. (2016). Evaluation of foot care and self-efficacy in patients with diabetes in Turkey: An interventional study. *International Journal of Diabetes in Developing Countries*, *36*(3), 334–344. <https://doi.org/10.1007/s13410-016-0464-y>
- Boedhi, D. (2014). Geriatri: Demografi Dan Epidemiologi Polulasi Lanjut Usia. In *Buku Ajar Geriatri* (pp. 40–58).
- Frisca, S., Arco, P., Daeli, F., & Wibowo, A. (2019). Pendampingan dalam peningkatan perilaku hidup sehat peduli Diabetes Mellitus tipe II dan pencegahan luka kaki Diabetes di Palembang. *JCES (Journal of Character Education Society)*, *2*(1), 12–18.
- Gangadharan, H., Narwal, A., & Gangadharan, H. (2017). Fundamentals of Nursing. In *Key to Success Staff Nurses Recruitment Exam* (pp. 49–49). https://doi.org/10.5005/jp/books/12954_32
- Goldsmith, T. C. (2014). *An Introduction to: Biological Aging Theory*. Crownsville: Azinet Press.
- Kholifah, S. N. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan: Keperawatan Gerontik. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Maryam, R. Ekasari, M. (2009). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya - Google Buku. *Salemba Medika*, pp. 55–63.
- Mohamed HA, Elsaheer HE, Aref MS, & Fouad N. (2015). The Effect of Diabetic Foot Care Training Program on Elderly Adult's Outcome. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, *4*(4), 14–20. <https://doi.org/10.9790/1959-04441420>
- Permatasari, H. (2014). Persepsi Lansia Terhadap Asuhan Keperawatan Gerontik yang Dilakukan oleh Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia di Kelurahan Rawa Bunga Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *6*(1), 11–15. <https://doi.org/10.7454/jki.v6i1.114>
- Prasetyorini, H. (2017). PEMBERDAYAAN ASUHAN KEPERAWATAN DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN LANSIA DI WILAYAH PUSKESMAS NGALIYAN SEMARANG. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, *8*(2). <https://doi.org/10.33666/jitk.v8i2.54>
- Priyanto, S. (2012). Pengaruh Senam Kaki Terhadap Sensitivitas Kaki Dan Kadar Gula Darah Pada Aggregat Lansia Diabetes Melitus.

- Sr. M. Leonora, F.Ch, S. M. C., & F.Ch, & S. M. A. (2017). *Modul Spiritualitas Charitas*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Sumarni, T., & Yudhono, D. (2013). Pengaruh Terapi Senam Kaki Terhadap Penurunan Glukosa Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus Di Posyandu Lansia Desa Ledug Kecamatan Kembaran Banyumas. *Viva Medika*, 6(2), 49–58.
- Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., ... Kuswati, A. (2016). Asuhan Keperawatan Gerontik. *Penerbit Andi*, pp. 1–346.
- Windani Mambang Sari, C., Haroen, H., & Nursiswati, N. (2016). Pengaruh Program Edukasi Perawatan Kaki Berbasis Keluarga terhadap Perilaku Perawatan Kaki pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v4(n3), 305–315. <https://doi.org/10.24198/jkp.v4n3.10>
- Yuli Aspiani, R. (2014). BuKu Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. In 1 (p. xviii + 399 hal).