

**PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA
DENGAN *BALANCE EXERCISE*
DI KELURAHAN PEMATANG REBA KECAMATAN RENGAT BARAT**

**IMPROVING THE QUALITY OF ELDERLY
WITH *BALANCE EXERCISE*
IN KELURAHAN PEMATANG REBA KECAMATAN RENGATBARAT
Novita Kusumarini*, Deswita**

¹*Prodi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia*

* Penulis Korespondensi : novita.kusumarini02@gmail.com

Abstrak

Persentase penduduk lansia di Indonesia angkanya terus meningkat, ditandai dengan persentase penduduk lansia pada 2020 diperkirakan mencapai lebih dari 10 persen, bahkan pada tahun 2045 diperkirakan hampir mencapai seperlima dari seluruh penduduk Indonesia (BPS, 2020). Penuaan merupakan proses alamiah yang terjadi sebagai fakta biologis. Proses menua tetap menimbulkan masalah baik secara fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi. Keadaan seperti ini mengakibatkan penurunan keseimbangan pada lansia. Hal ini tentu saja berpengaruh pada perawatan diri lansia yang akan berdampak pada kualitas hidup lansia.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan dan mengajarkan *Balance Exercise* pada lansia yang berusia ≥ 60 tahun di kelurahan Pematang Reba

Tujuan kegiatan ini adalah: untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan *balance exercise* di kelurahan Pematang Reba.

Hasil kegiatan: Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, lansia sudah mampu melaksanakan *balance exercise* secara mandiri. Sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup dari aspek fisik.

Kata kunci: *Lansia, Balance exercise, Kualitas hidup*

Abstract

The percentage of the elderly population in Indonesia continues to increase, is indicated by the percentage of the elderly population in 2020 is estimated to reach more than 10 percent, even in 2045 it is estimated that it will almost reach one-fifth of the entire population of Indonesia (BPS, 2020). Aging is a natural process that occurs as a biological fact. The aging process still causes problems physically, biologically, mentally and socio-economically. This situation results in a decrease in balance in the elderly. This of course affects the self-care of the elderly which will have an impact on the quality of life of the elderly.

This activity is carried out by providing counseling and teaching *Balance Exercise* to the elderly aged 60 years in Pematang Reba village

The purpose of this activity is: to improve the quality of life of the elderly with *balance exercise* in Pematang Reba village.

Activity results: During the implementation of this community service activity, the elderly have been able to carry out *balance exercise* independently. So as to improve the quality of life from the physical aspect.

Keywords: *Elderly, Balance exercise, Quality Of Life*

1. PENDAHULUAN

Penuaan adalah proses alamiah yang terjadi pada setiap manusia sebagai fakta biologis. Proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Perubahan tersebut pada umumnya mengarah kepada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang pada akhirnya akan berpengaruh pada ekonomi dan sosial lansia.

Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis dan sosial lansia, yang dapat digambarkan melalui empat tahap, yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan dan keterhambatan yang akan terjadi bersamaan dengan proses menua.

Kualitas hidup menurut *World Health Organization* (WHO) adalah persepsi seseorang dalam konteks budaya dan norma sesuai dengan tempat hidup orang tersebut berkaitan dengan tujuan, harapan, standar dan kepedulian selama hidupnya (WHO, 1996). Kualitas hidup seseorang merupakan fenomena yang multidimensional. WHO mengembangkan sebuah instrumen untuk mengukur kualitas hidup seseorang dari 4 aspek yaitu fisik, psikologik, sosial dan lingkungan. Betapa pentingnya berbagai dimensi tersebut tanpa melakukan evaluasi sulit untuk menentukan dimensi mana yang penting dari kualitas hidup seseorang. Kualitas hidup pada lansia yang meliputi aspek fisik terdiri dari kenyamanan, energy, kelemahan dan istirahat (Maryam dkk, 2018). Posyandu lansia di Kelurahan Pematang Reba berjalan aktif hanya saja belum pernah diberikan dan diajarkan kepada lansia tentang *balance exercise*

Penurunan keseimbangan pada lansia dapat diperbaiki dengan berbagai latihan keseimbangan. Salah satu latihan keseimbangan yang dapat dilakukan adalah *Balance Exercise*, yang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kestabilan tubuh dengan meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah (Nyman dalam masitoh 2003).

Beberapa lansia di Kelurahan Pematang Reba memiliki Riwayat jatuh dan berkeaktifitas hanya dirumah saja. Untuk melakukan aktifitas diluar sudah merasa tidak kuat lagi. Oleh karenanya lansia diajarkan Balance Exercise untuk meningkatkan kekuatan ototnya sehingga mampu melaksanakan aktifitas.

2. BAHAN DAN METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pengetahuan dengan cara penyuluhan kepada lansia tentang lansia sehat, aktivitas yang bisa dilakukan lansia dan *balance exercise*. Serta mendemonstrasikan cara melakukan *balance exercise*. Kegiatan ini dilakukan dari rumah kerumah karena lansia merupakan kelompok resiko tinggi pada masa covid -19. Pada Lansia diberikan Lembar checklist untuk setiap melaksanakan *Balance exercise* yang dilakukan setiap minggunya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 9-31 Agustus 2021 dengan jumlah responden 10 orang. Dengan rentang usia dari 60 sampai 75 tahun. Balance exercise yang diajarkan pada lansia adalah untuk meningkatkan kekuatan ototnya sehingga diharapkan dapat meningkatkan aktifitas fisiknya. Dengan meningkatnya aktifitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Lansia akan terhindar dari resiko jatuh dan dapat melaksanakan aktifitas sehari-harinya secara mandiri. Pada kegiatan ini terjadi peningkatan kualitas hidup lansia dari rata-rata 39,3 menjadi 40,1 sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Batoteng (2018) terdapat hubungan yang signifikan antara fungsi fisik dengan kualitas hidup lansia.

4. KESIMPULAN

Terjadi peningkatan kualitas hidup lansia pada aspek fisiknya dengan rata-rata dari 39,3 menjadi 40,1. Lansia mampu melaksanakan *balance exercise* secara mandiri dan memahami apa fungsi dan tujuan dilaksanakannya *balance exercise* secara rutin.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih atas terlaksananya kegiatan ini disampaikan kepada poltekkes kemenkes Riau yang telah membiayai pelaksanaan kegiatan pengabmas ini, Kepala Puskesmas Pekan Heran yang telah memberikan izin melakukan pengabmas dan lansia yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan serta semua pihak yang sudah membantu dalam kegiatan pengabmas .

6. DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. Ma'rifatul, 2011, Keperawatan Lanjut Usia, Graha Ilmu, Yogyakarta
- Batoteng, J.A. 2018. *Hubungan Fungsi Fisik dengan Kualitas hidup lansia di Kecamatan Ngampilan danurejan dan Gedong tengen Kota Yogyakarta*
- Hidayati , A.R dkk. 2018. *Elderly of Qualityof life Using WHOQOL-Bref Indonesian version : A Community Dwelling*. Althe Medical Journal ;5 (2)
- Keeratithaworn N et all. 2015. *Effect Of 4 Week Simple Balance Exercise On Balance Abilityin Thai Elderly*. Journal Of Sportand Technology . volume 15
- Kiik, S.M dkk, 2018, *Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan*, Jurnal Keperawatan Indonesia, Vol.21. Faculty of Nursing, UI
- Maryam, R.S, dkk , 2018, *Effect of Family Support Intervention Towards Quality of life with Elderly's Hypertension in Community*, Jurnal Keperawatan Padjajaran, Issue 3. Jatinangor
- Miranda L.C et al. 2015. *Quality of life and fungtion in elderly people at reference center*. DOI : 10.1590/1413-812320152111.21352015
- Potter dan Peery, 2005, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik ed.4*, alih bahasa Yasmin Asih, EGC, Jakarta
- Rohayani I, 2017. *Perbedaan Pengaruh Balance Exercise dan Senam Lansia Terhadap Peningkatan Keseimbangan Lansia di Posyandu Lansia Wiralestari XI Wirobrajan, Yogyakarta*
- Rohmah, A.I.K dkk, *Kualitas Hidup Lanjut Usia*, Jurnal Keperawatan, Volume 3
- Saputri, W.A, 2018, *Penerapan Balance Exercise Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan tubuh di BPSTW Abiyoso*. Yogyakarta
- Soosova, M.S, 2016, *Determinants Of Quality Of Life In The Elderly*. Central European of Nursing and midwifery
- Stanley dan Beare, 2012, *Buku Ajar Keperawata Gerontik ed.2*. Kanisius. Yogyakarta.