

PENDAMPINGAN LATIHAN FISIK DAN MENTAL SPIRITUAL PADA LANSIA DI DESA KEDUNGDAWA

Salis Apriliyani¹

Ahmad Waridi²

Siti Hindun³

Bunga Jannahtu⁴

Duriyah⁵

Institut Agama Islam Cirebon

bungajann123@gmail.com

Issue Process

Received: 09-10-2022

Revised: 09-11-2022

Accepted: 09-08-2023

DOI:

10.58773/alnaqdu.v4i2.

115

Abstract

Physical and mental exercise programs are programs carried out to improve the physical strength and health of the elderly. This program is carried out in line with the service of KKM IAI Cirebon. It is very important to pay attention to the health of the elderly, considering that the elderly group has different nutritional needs from other age groups. This is due to changes in body composition and decreased physical and mental activity, with increasing age, decreased energy requirements. The purpose of this study was to provide physical and mental training assistance to the elderly in the village of Kedungdawa. The methods used to achieve these goals are 1). Mentoring 2.) Education. The physical and mental training assistance was carried out on September 15, 2022 in the village of kedungdawa RW 01 which was attended by 15 elderly people, while the activities carried out were physical exercise assistance by inviting the elderly to walk, and mental assistance by talking about the past lives they had gone through. During his life.

Keyword:

Latihan Fisik, Lansia, Mental, spiritual

Abstrak

Program latihan fisik dan mental adalah program yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan fisik dan kesehatan lansia. Program ini dilakukan selaras dengan pengabdian KKM IAI Cirebon. Kepedulian terhadap kesehatan lansia memang sangat penting untuk diperhatikan mengingat usia kelompok lanjut mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda dengan umur kelompok lain. Hal ini disebabkan karena perubahan komposisi tubuh dan aktifitas fisik serta mental yang menurun, dengan pertambahannya usia, kebutuhan energy menurun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan pendampingan latihan fisik dan mental terhadap lansia di desa kedungdawa. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut adalah 1). Pendampingan 2). Edukasi. Pendampingan latihan fisik dan mental terlaksana pada tanggal 15 September 2022 di desa Kedungdawa RW 01 yang diikuti oleh 15 lansia, adapun kegiatan yang dilakukan yaitu pendampingan latihan fisik dengan mengajak para lansia berjalan kaki, dan pendampingan mental dengan berbincang tentang kehidupan masa lalu yang telah mereka lalui semasa hidupnya.

1. PENDAHULUAN

Pembangunan desa adalah seluruh kegiatan pembangunan yang berlangsung di desa meliputi seluruh aspek kehidupan masyarakat dilaksanakan secara terpadu dengan mengembangkan swada dan gotong-royong.

Pembangunan desa dalam kegiatannya dilaksanakan bersama oleh pemerintah melalui berbagai dinas dan lembaga non dinas dengan peran serta masyarakat, agar supaya

kegiatan pemerintah dan peran serta masyarakat dapat terarah dan dapat daya guna secara optimal dalam mewujudkan desa swasembada (desa maju dan mandiri), maka perlu disusun rencana yang memadukan kebutuhan masyarakat dengan kegiatan pemerintah.

Desa kedungdawa mempunyai luas wilayah 97,35 Ha, terdiri dari tanah darat atau pekarangan 85,75 Ha tanah sawah atau tanah pesawahan 11,6 Ha. jumlah dusun desa kedungdawa terdiri dari 02 dusun, jumlah RW 05 RW, dan jumlah RT 31 RT. Jumlah penduduk seluruhnya 6579 jiwa terdiri dari laki-laki 3381 jiwa dan perempuan 3198 jiwa. dan jumlah lansia di desa kedungdawa terdiri 408 jiwa, adapun yang kami bahas dalam penelitian ini ialah program pendampingan latihan fisik dan mental terhadap lansia di desa kedungdawa.

Lansia yang sehat harus diberdayakan agar tetap sehat dan mandiri selama mungkin salah satu upaya untuk memberdayakan lansia dimasyarakat kedungdawa adalah melalui pendampingan latihan fisik kelompok lansia yang dibebepara RW. Melalui kegiatan ini lansia dapat melakukan kegiatan yang dapat memastikan mereka tetap aktif, antara lain berperan sebagai kader kelompok lansia melakukan pendampingan jalan lansia, dan berbincang bersama, memberikan makanan sehat yang berperan penting dalam peningkatan kesehatan lansia.

Tujuan pelaksanaan program yaitu agar meningkatkan kesehatan lanjut usia agar dapat berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat serta meningkatkan kesadaran lanjut usia untuk membina sendiri kesehatannya.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan selama satu pekan yakni observasi kemudian penyusunan jadwal pelaksanaan kegiatan dan selanjutnya pendampingan langsung secara fisik dan mental kepada para lansia. Pelaksanaannya dilakukan dirumah – rumah para lansia desa kedungdawa tepatnya pada tanggal 15 September 2022

3. HASIL PEMBAHASAN

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia mengalami perubahan kondisi kerentanan (frailty) secara klinis, dimana terjadi ketergantungan dan/atau kematian ketika terpapar terhadap stressor yang berdampak pada masalah fisik dan psikis. Kerentanan adalah suatu proses penuaan. Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan dan sel, yang mengalami

penurunan kapasitas fungsional. Secara biologis, perubahan hormone dan fisik karena proses degenerative membuat tubuh lansia semakin lemah. Dengan kemampuan regenerative yang terbatas, lansia lebih rentan terhadap penyakit, sindroma dan kesakitan dibandingkan dengan tahap usia dewasa lain. Selain secara biologis, proses degenerative pada lansia juga terjadi secara psikologis (Kholifah, 2016).

Lansia adalah suatu kelompok yang rentan dalam kondisi fisik dan mental, lansia menjadi perhatian lebih bagi keluarga dan pelayanan kesehatan. Kepedulian terhadap kesehatan lansia memang sangat penting untuk diperhatikan mengingat kelompok usia lanjut mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda dengan kelompok usia lain, hal ini disebabkan karena perubahan komposisi tubuh dan aktifitas fisik yang menurun. Dengan bertambahnya usia, kebutuhan energy menurun sedangkan kebutuhan protein, vitamin, dan mineral tetap sama. Selain itu, kondisi pada usia lanjut juga memungkinkan kebutuhan gizi kurang terpenuhi akibat penyakit kronik maupun proses penuaan antara lain kesulitan dalam proses mengunyah makanan serta sulit mendapat bahan makanan sehat karena tidak mampu secara ekonomi atau tidak mampu belanja dan memasak sendiri.

Kenyamanan psikologis untuk lansia serta bertambahnya jumlah lansia dan semakin tingginya angka harapan hidup merupakan gambaran kualitas kesehatan fisik yang makin baik. Namun kadang kita melupakan kualitas kesehatan mental yang ada pada lansia. Keluhan seperti kesepian dan perasaan tidak dibutuhkan merupakan hal yang sering dialami oleh para lansia. Perubahan zaman juga ikut menggeser aspek nilai manusia dan pola interaksi manusia, jika dahulu lansia dirawat oleh anak mereka, saat ini anak-anak mereka semakin sibuk bekerja. Lansia hanya diberikan fasilitas kesehatan, tetapi kurang diberikan kenyamanan dan dukungan psikologis,.

Oleh karena itu untuk menjaga kesehatan fisik dan mentalnya, beberapa lansia di desa kedungdawa melakukan pendampingan latihan fisik dan mental. Program ini dimulai dengan melakukan kunjungan ke beberapa rumah para lansia di desa kedungdawa di RW 1, dilakukan latihan fisik berupa jalan jalan bersama lansia agar membantu para lansia meningkatkan kesehatan dan memperbaiki suasana hati para lansia yang berguna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat serta meningkatkan kesadaran lanjut usia untuk membina sendiri kesehatannya. Adapula dukungan mental berupa berbincang dengan para lansia agar tidak terjadi kejenuhan, dengan mengikuti pendampingan ini para lansia akan merasa senang dan gembira karena dapat berkumpul dan bercerita dengan banyak orang tentang berbagai pengalamannya dimasa lampau, karena salah satu sifat dari lansia yaitu senang dengan

menceritakan keberhasilannya dimasa lampau sehingga lansia akan melupakan kejenuhannya dihari masa tua

3.1 Kegiatan Pengabdian

Kegiatan dimulai dengan melakukan observasi pada pekan pertama pada tanggal 29 Agustus 2022 sampai dengan tanggal 3 September 2022 dengan mengunjungi warga disekitar Kedungdawa sehingga kami mulai mengenal warganya.



4. KESIMPULAN

Para lansia diharapkan agar dapat meningkatkan kesadarannya serta membina sendiri kesehatannya terutama kesehatannya fisik dan mental, dan diharapkan kepada petugas posyandu lansia diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan setiap 6 bulan sekali untuk menciptakan kepedulian terhadap masyarakat lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Maryam, R. Siti. Et-al, 2008. Mengeal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta : Salemba
Kemenkes RI, 2010, Pedoman Santun Lanjut Usia Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta : Direktorat Bina Kesehatan Komunitas.