

OPTIMALISASI KEBUGARAN JASMANI DALAM MENINGKATKAN STATUS KESEHATAN LANSIA DI DESA JATIBANJAR KECAMATAN PLOSO KAB JOMBANG

Rifa'i

Pengajar STIKES PEMKAB JOMBANG

Abstrak

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) akan membawa dampak terhadap social ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat maupun dalam pemerintah. Implikasi ekonomis yang penting dari peningkatan jumlah penduduk adalah peningkatan dalam ratio ketergantungan jumlah Lanjut Usia (*Old Age Ratio Dependency*).

Tujuan dari penelitian ini adalah Optimalisasi kebugaran jasmani dalam meningkatkan status kesehatan lansia di desa jatibanjar kecamatan plosokab jombang dengan menggunakan metode Problem Based Introduction (PBI) (Pembelajaran Berdasarkan Masalah) di desa Jatibanjar Kecamatan Plosokabupaten Jombang.

Hasil dari penelitian ini adalah pengetahuannya dan keterampilannya akan semakin meningkat sehingga lansia mampu untuk menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan.

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) akan membawa dampak terhadap social ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat maupun dalam pemerintah. Implikasi ekonomis yang penting dari peningkatan jumlah penduduk adalah peningkatan dalam ratio ketergantungan jumlah Lanjut Usia (*Old Age Ratio Dependency*). Pemahaman tentang Kesehatan Olah Raga bagi lansia merupakan suatu kegiatan yang amat penting dan perlu di perhatikan. Salah satu diantaranya, diperlukan untuk menjaga Kebugaran tubuh, Ketahanan Tubuh (*Endurance*) bagi Lansia, mempertahankan Kelenturan (*Flexibility*) serta menjaga

kemungkinan cidera akibat gerakan salah yang dapat menimbulkan cidera akibat kesalahan mengolah gerakan atau berolah Raga. Banyak di jumpai usia lansia yang memegluh dan mengalami kekakuan sendi, rasa semutan, rasa dingin di daerah *extremittas* baik bagian atas maupun bawah serta tingkat ketergantungannya tinggi dan selalu tergantung dari keluarganya. Setiap penduduk usia produktif akan menanggung lanjut usia, ketergantungan ini disebabkan karena kondisi orang lanjut usia banyak mengalami kemunduran baik fisik maupun psikis (Tira, 2009).

Di Indonesia angka ketergantungan Lansia pada tahun 2015 sebesar 8,74 % yang berarti sebanyak 100 penduduk produktif

harus menyokong 9 orang lanjut usia yang berumur 65 tahun keatas. Diperkirakan pada tahun 2020 jumlah penduduk lansia di Indonesia akan mencapai 28,8 juta orang dengan peningkatan sekitar 11,34% dan usia harapan hidup 71,1 tahun. Di Indonesia diperkirakan akan berada di peringkat empat dunia di bawah Cina, India, dan Amerika Serikat (Nugroho, 2008). Secara alamiah lansia itu mengalami kemunduran, baik secara fisik, biologi, maupun mentalnya dan pola penyakit juga bergeser dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular (degeneratif). Perubahan status sosial lansia dapat mempengaruhi kepribadian, yang berakibat tidak baik bagi lansia jika tidak mampu menghadapinya baik lansia yang hidup daerah perkotaan maupun di perdesaan.

Sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan sosial, kesehatan dan kemampuan lanjut usia, perlu di selenggarakan suatu program yang berbentuk pelayanan dan pengembangan kelembagaan yang menangani masalah-masalah. Adapun metode pembelajaran yang di gunakan adalah **Problem Based Introduction (PBI)** (Pembelajaran Berdasarkan Masalah), dengan Upaya mengedapankan atau optimalisasi kebugaran jasmani dalam meningkatkan status kesehatan lansia di desa jatibanjar kecamatan plosokab. Jombang.

TUJUAN KEGIATAN

1. Tujuan Umum

Optimalisasi kebugaran jasmani dalam meningkatkan status kesehatan

lansia di desa jatibanjar kecamatan plosokab jombang dengan menggunakan metode **Problem Based Introduction (PBI)** (Pembelajaran Berdasarkan Masalah) di desa Jatibanjar Kecamatan Plosokabupaten Jombang.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi macam – macam kasus yang banyak di jumpai di usia lansia di desa Jatibanjar Kecamatan Plosokabupaten Jombang
2. Mengidentifikasi Kemampuan Lansia dalam mengenal kasus – kasus di lansia di desa Jatibanjar Kecamatan Plosokabupaten Jombang
3. Memberikan alternative pemecahan masalah yang di alami oleh lansia dengan menggunakan model Olah Raga Kesehatan Bagi Lansia di desa Jatibanjar Kecamatan Plosokabupaten Jombang.
4. Meningkatkan pengetahuan Lansia dalam upaya mengoptimalkan Perlunya Olah Raga bagi Lansia sebagai alternative menjaga Status kesehatan Lansia pada lansia di desa Jatibanjar Kecamatan Plosokabupaten Jombang.
5. Meningkatkan Motivasi Lansia untuk giat berolah raga dalam meningkatkan Status Kesehatan lansia di desa Jatibanjar Kecamatan Plosokabupaten Jombang.
6. Meningkatkan peran serta aktif Lansia Kesehatan dalam perawatan kesehatan lansia di desa Jatibanjar Kecamatan Plosokabupaten Jombang.

7. Meningkatkan kemampuan Warga desa serta terbentuknya organisasi pengelola kegiatan lansia di di desa Jatisari Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang.

MANFAAT KEGIATAN

Dengan mengoptimalkan peran kader lansia di desa Jatibanjar Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang ini, diharapkan kader Lansia :

1. Pengetahuannya dan keterampilannya akan semakin meningkat sehingga lansia mampu untuk menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan.
2. Kemampuan menejerialnya semakin baik dalam mengelola Lansia di desa Jatibanjar Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang.
3. Meningkatkan kemandirian Lansia dalam perawatan dan menjaga kesehatan dirinya di desa Jatibanjar Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang.

JENIS KEGIATAN

Pendidikan kesehatan dengan metode : ***Problem Based Introduction (PBI)*** (Pembelajaran Berdasarkan Masalah).

SASARAN KEGIATAN

Yang menjadi sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah kader kesehatan, Tokoh Masyarakat / Tokoh Agama di desa Jatibanjar Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang sejumlah 37 orang peserta .

Adapun sasaran terinci sebagai berikut ;

1. Kader Kesehatan di desa Jatibanjar Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang, 5 orang.
2. Masyarakat / Lansia di desa Jatibanjar Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang, 25 orang
3. Pemerintahan Desa di desa Jatibanjar Kec. Ploso Kab. Jombang 7 orang.

BENTUK KEGIATAN

Kegiatan dalam pengabdian kepada masyarakat tahun ini mengambil Nama: “optimalisasi kebugaran jasmani dalam meningkatkan status kesehatan lansia di desa jatibanjar kecamatan ploso kab jombang“ Kegiatan dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan yang berorientasi pada Kasus yang banyak di alami oleh lansia. pembelajaran / pemahaman tentang konseptual lansia dan penjelasan tentang peran kader lansia dalam meningktkan kesehatan lansia.

Adapun metode yang di gunakan adalah ***Problem Based Introduction (PBI)*** (Pembelajaran Berdasarkan Masalah), dengan Upaya mengoptimalkan kader Lansia dalam mempertahankan dan meningkatkan tercapainya kualitas hidup yang optimal pada lanjut usia.

DAFTAR PUSTAKA

Depkes RI. 2002. *Pedoman Pengelolaan Kegiatan Kesehatan di Kelompok Usia Lanjut*, Jakarta.

Donlon, BarbaraCole. 2007. *Keperawatan gerontik* Edisi 2. Jakarta: Buku Kedokteran ECC.

Gallo, Joseph dan Rachel, William dan Anderson, Lillian. 1998. *Buku Saku Gerontologi* Edisi 2. Jakarta: EGC.