



## **Program Latihan Otago untuk Kesehatan Fisik dan Mental Lansia Selama Pandemi COVID 19 di Desa Dukuh Mencek Kecamatan Sukorambi Jember**

**Ayesie Natasa Zulka<sup>1\*</sup>, Yeni Suryaningsih<sup>1</sup>, Putri Nofia Marta Wulandari<sup>1</sup>, Dita Apriliya Putri<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Jember; Jl.Karimata No.49 Sumbersari,telp (0331) 336728, Fax (0331) 337957

Penulis pertama: e-mail \*[Ayesienatasazulka@unmuhjember.ac.id](mailto:Ayesienatasazulka@unmuhjember.ac.id)

### **Abstrak**

*Program latihan otago adalah program latihan yang dikembangkan untuk meningkatkan kekuatan fisik dan kesehatan lansia. Program ini dikembangkan selaras dengan renstra pengabdian UM Jember dan kebijakan pemerintah terkait pemeliharaan kesehatan lansia. Program ini bekerja sama dengan posyandu lansia Desa Dukuh Mencek Kecamatan Sukorambi Jember. Target dan luaran yang dihasilkan dari program pengabdian masyarakat ini adalah 1) produk jasa berupa pengetahuan dan pelatihan otago bagi lansia dan kader posyandu, 2) tersedia modul atau buku sederhana tentang kesehatan fisik dan mental lansia selama pandemi, 3) Video kegiatan, 4) artikel yang terkreditasi nasional. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut adalah 1) pendampingan, 2) edukasi dan 3) praktek latihan otago pada lansia dan kader posyandu lansia dengan evaluasi pada proses dan hasil dari kegiatan program latihan otago. Program latihan otago terlaksana pada 7 April 2022 di balai desa Dukuh Mencek dengan diikuti oleh 31 lansia. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi sosialisasi kegiatan, screening kesehatan fisik dan mental lansia serta pemberian latihan otago. Hasil screening didapatkan bahwa 93,5% lansia tidak berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental, dan 61,3% lansia memiliki resiko tinggi jatuh. Kegiatan berlangsung dengan lancar dan antusias. Diharapkan kegiatan ini dapat terus berlanjut di posyandu lansia desa Dukuh Mencek.*

*Kata Kunci: Covid 19, Fisik, Lansia, Mental, Otago*

### **Abstract**

*The otago exercise program is an exercise developed to improve the physical strength and health of the elderly. This program was developed in line with the UM Jember service plan and government policies related to health care for the elderly. This program works in collaboration with the Posyandu for the elderly in Dukuh Mencek, Sukorambi, Jember. The output were 1) service products in the form of knowledge and training for the elderly, 2)*

*modules about physical and mental health of the elderly, 3) videos, 4) articles. The methods they used were 1) mentoring, 2) education and 3) otago training for the elderly and elderly posyandu cadres by evaluating the process and results. The otago training program was carried out on April 7, 2022 at the village hall of Dukuh Mencek, attended by 31 elderly people. Activities include socializing activities, screening of the elderly as well as providing auto exercises. The screening showed that 93.5% of the elderly did not have the potential to experience mental health disorders, and 61.3% of the elderly had a high risk of falling. The activity went smoothly and enthusiastically. It is hoped that this activity can continue at the Posyandu for the elderly in Dukuh Mencek village.*

**Keywords:** Covid 19, Physical, Elderly, Mental, Otago

## **1. LATAR BELAKANG**

Lansia adalah salah satu kelompok rentan selama masa pandemi Covid 19. Masalah kondisi fisik dan mental lansia menjadi perhatian lebih bagi keluarga dan pelayanan kesehatan. Berdasarkan data terakhir sampai dengan 20 Juni 2020 persentase lansia yang terdampak COVID-19 yakni sebesar 13,8 % lansia positif, 11,7 % dirawat/diisolasi, 12,5 % sembuh, dan sebesar 43,7 % meninggal (Marcelina, 2020). Kelompok lansia (> 60 %) menjadi kelompok dengan kasus kematian terbanyak akibat Covid-19 (50%). Rasio fatalitas kasus kelompok lansia 4 kali lipat lebih tinggi (12 %) dibandingkan kelompok umur lainnya (Margarini, 2021). Adanya komorbid juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tingginya angka kesakitan dan kematian pada kelompok lansia.

Selain dampak fisik, pandemi juga menyebabkan dampak secara psikis bagi lansia. Dirk (2021) menyebutkan kondisi psikologi yang banyak dialami oleh lansia diantaranya seperti kecemasan, ketakutan, sedih hingga depresi. Adanya ketidakpastian berakhirnya pandemi serta beberapa adaptasi baru selama pandemi menjadi faktor penyebab terjadinya gangguan kesehatan secara psikologis pada lansia.

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 yang sejalan dengan menurunnya kapasitas fungsi tubuh pada proses penuaan. Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan dan sel, yang mengalami penurunan kapasitas fungsional. Secara biologis, perubahan hormon dan fisik karena proses degeneratif membuat tubuh lansia semakin lemah. Dengan kemampuan regeneratif yang terbatas, lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit, sindroma dan kesakitan dibandingkan dengan tahap usia dewasa lain. Selain secara biologis, proses degenaratif pada lansia juga terjadi secara

psikologis (Kholifah, 2016). Faktor internal yang menjadi penyebab perubahan psikologis lansia selain proses degeneratif seperti perubahan secara kognitif dan emosional tetapi faktor eksternal seperti kehilangan dan kondisi lingkungan selama pandemi COVID 19 juga memperberat kondisi kesehatan psikologis lansia.

Berdasarkan UU No. 36 tahun 2009 tentang kesehatan, upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis. Upaya-upaya pemeliharaan kesehatan lansia dilakukan di tataran klinis dan komunitas. Salah satu bentuk pelayanan kesehatan lansia di area komunitas adalah posyandu lansia. Posyandu lansia atau kelompok usia lanjut adalah merupakan suatu bentuk pelayanan kesehatan bersumber daya masyarakat atau UKBM yang dibentuk oleh masyarakat berdasarkan inisiatif dan kebutuhan itu sendiri khususnya pada penduduk usia lanjut. Kegiatan umum yang dilakukan meliputi pemeriksaan kesehatan, edukasi, pengobatan dasar, dan kegiatan lain yang disesuaikan dengan kebutuhan lansia. Merujuk pada dampak pandemi COVID 19 pada lansia baik secara fisik dan psikologis dan kebijakan terkait upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia maka kegiatan program kemitraan masyarakat stimulus akan bekerja sama dengan kader posyandu yang mana kegiatan akan berfokus pada inovasi kegiatan sesuai kebutuhan pada posyandu lansia yang tersedia guna menjaga dan mempertahankan kesehatan fisik dan psikis pada lansia khususnya di Desa Dukuh Mencek Kecamatan Sukorambi Jember.

## **2. OBJEKTIF**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan sebagai upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis.

## **3. METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahap yaitu:

Tahap persiapan

- a) Pengurusan perijinan ke Bakesbang dan Kepala desa, kemudian diteruskan kepada penanggungjawab posyandu lansia Desa Dukuh Mencek Kecamatan Sukorambi Jember
- b) Tim program kemitraan masyarakat melakukan koordinasi dengan mitra terkait pelaksanaan program, mulai dari jadwal kegiatan, tempat, peserta, sarana prasarana yang digunakan serta pelaksanaan kegiatan

Tahap pelaksanaan

- a) Melakukan sosialisasi tentang kegiatan latihan otago kepada penanggungjawab posyandu lansia Desa Dukuh Mencek Kecamatan Sukorambi
- b) Menyediakan modul sederhana dan media perlengkapan untuk kader posyandu dan lansia peserta latihan otago
- c) Memberikan latihan otago pada lansia dan kader posyandu lansia

Tahap evaluasi

- a) Evaluasi proses kegiatan

Kegiatan yang dilakukan di tahap evaluasi proses adalah mengevaluasi proses kegiatan kemitraan mulai dari awal kegiatan sampai dengan akhir kegiatan

- b) Evaluasi hasil kegiatan

Kegiatan yang dilakukan di tahap evaluasi hasil adalah mengevaluasi kemampuan lansia dalam latihan otago serta kondisi fisik dan mental lansia setelah mengikuti latihan

#### **4. HASIL DAN DISKUSI**

Sosialisasi dilakukan kepada kepala desa Dukuh Mencek sekaligus mengurus perijinan kegiatan dan juga kepada mitra. Mitra dalam program ini adalah posyandu lansia Desa Dukuh Mencek. Sedangkan pengusul bertindak sebagai pemateri, fasilitator dan pendamping kegiatan. Hasil dari sosialisasi ini disepakati bahwa kegiatan dapat dilakukan pada posyandu lansia dengan peserta lansia yang mengikuti posyandu di Desa Dukuh Mencek. Kegiatan dilakukan secara luring dengan mematuhi protokol kesehatan.

Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada 7 April 2022 di balai desa Dukuh Mencek dengan alokasi waktu 60 menit, peserta yang dapat hadir sebanyak 31 orang lansia. Sebelum melakukan kegiatan fasilitator mendampingi lansia untuk mengisi kuesioner yang berisi data demografi dan kuesioner untuk mengetahui kondisi fisik lansia yang dievaluasi dengan kuesioner resiko jatuh serta kuesioner untuk mengukur kesehatan mental lansia, yang dievaluasi melalui kuesioner *Self Report Questionnaire*. Kegiatan diawali dengan *screening* kesehatan yang dilakukan oleh kader posyandu meliputi penimbangan berat badan dan pengukuran kadar gula darah dan asam urat yang dilakukan oleh fasilitator. Hasil pengambilan data lansia diuraikan dalam tabel dibawah ini

**Tabel 1 Data Demografi Peserta Program Latihan Otago untuk Kesehatan Fisik dan Mental Lansia Selama Pandemi COVID 19 di Desa Dukuh Mencek Kecamatan Sukorambi Jember**

	Jumlah	Persentase
<b>Usia Lansia</b>		
46-55 th	12	38,7%
55-65 th	10	32,3%
>65 th	9	29%
<b>Total</b>	31	100%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	0	0%
Laki-laki	31	100%
<b>Total</b>	31	100%
<b>Tempat Tinggal</b>		
Sendiri	8	26%
Bersama Keluarga	23	74%
<b>Total</b>	31	100%
<b>Pendidikan</b>		
Tidak Sekolah	3	9,8%
SD/Sederajat	15	48,4%
SMP	6	19,4%
SMA	6	19,4%
Diploma/Sarjana	1	3,2%
<b>Pekerjaan</b>		
PNS	1	3,2%
Swasta	2	6,5%
Wiraswasta	4	13%
Petani	3	9,7%
Buruh	8	26%
Tidak Bekerja	18	58%
<b>Total</b>	31	100%
<b>Status Pernikahan</b>		
Menikah	18	58%
Cerai Mati	12	39%
Cerai Hidup	1	3,2%
<b>Total</b>	31	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar lansia (38,7%) berada dalam rentang usia lansia awal. Dengan seluruh peserta merupakan lansia perempuan. Sebanyak 74% lansia masih tinggal bersama keluarga dengan 58% masih memiliki status pernikahan menikah. Sebagian besar lansia (58%) tidak bekerja di usia senja.

**Tabel 2. Hasil Screening Kesehatan Mental lansia di Desa Dukuh Mencek**

SRQ	Frekuensi	Presentase
Potensi	2	6,5%
Tidak berpotensi	29	93,5%
<b>Total</b>	31	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar lansia (93,5%) tidak berpotensi mengalami gangguan dalam kesehatan mental selama pandemi. Wahia, Jeste and Reynolds (2020) menjelaskan bahwa lansia merupakan kelompok rentan yang terdampak oleh pandemi Covid 19 terutama kesehatan mental. Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental lansia diantaranya lingkungan yang mendukung, fasilitas yang memadai

serta adanya dukungan dari lingkungan sekitar. Kelompok minoritas yang memiliki potensi gangguan mental perlu pendampingan dan pemantauan dari petugas kesehatan.

**Tabel 3. Hasil *Screening* Resiko Jatuh pada Lansia di Desa Dukuh Mencek**

Penilaian Resiko Jatuh	Frekuensi	Presentase
Resiko Rendah	12	38,7%
Resiko Tinggi	19	61,3%
Total	31	100%

Berdasarkan hasil *screening* didapatkan bahwa 61,3% lansia berada dalam kategori resiko tinggi jatuh. Azizah (2017) menjelaskan bahwa resiko jatuh merupakan salah satu indikator dari kesehatan fisik di masa lansia. Resiko tinggi jatuh yang dialami oleh lansia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya kondisi penyakit, usia, jenis, kelamin, hingga aktivitas fisik yang dilakukan

Evaluasi dilakukan melalui 2 tahapan yaitu evaluasi proses dan hasil. Hasil evaluasi proses yang dilakukan adalah sebanyak 31 lansia mengikuti program latihan yang diberikan oleh fasilitator dengan didampingi oleh kader lansia. Evaluasi hasil didapatkan bahwa 100% lansia menyatakan kepuasan dengan diadakannya kembali posyandu lansia yang diisi dengan kegiatan latihan otago.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan program latihan otago yang diberikasn kepada lansia di Desa Dukuh Mencek terlaksana pada tanggal 7 April 2022 di balai desa Dukuh Mencek. Kegiatan diikuti oleh 31 lansia. Susunan kegiatan yang dilakukan adalah *screening* kesehatan fisik dan mental lansia kemudian dilanjutkan latihan otago. Hasil *screening* didapatkan bahwa mayoritas lansia yang mengikuti program latihan tidak berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental dan beresiko tinggi mengalami jatuh. Hasil evaluasi yang dilakukan kegiatan berlangsung lancar dan antusias. Kegiatan pelatihan otago pada lansia diharapkan dapat dilanjutkan oleh kader lansia di Desa Dukuh Mencek. Selain itu perlu diaktifkan kembali kegiatan posyandu lansia yang ada melihat dari kondisi pandemi yang telah mengalami penurunan

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada mitra yaitu Posyandu Lansia Desa Dukuh Mencek Kecamatan Sukorambi Jember yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Tak lupa kami juga mengucapkan terima kasih pada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) UM Jember yang telah memfasilitasi terselenggaranya program pengabdian masyarakat ini.

## 7. REFERENSI

- Azizah, F. D. (2017) *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Resiko Jatuh Pada Lanjut Usia Di Desa Jaten Kecamatan Juwiring Klaten Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I*. Universitas Mumahammadiyah Surakarta.
- Chen, X. *et al.* (2021) ‘Otago exercise programme for physical function and mental health among older adults with cognitive frailty during COVID-19: A randomised controlled trial’, *Journal of Clinical Nursing*, (April), pp. 1–14. doi: 10.1111/jocn.15964.
- Dirk, M. (2021) *Kesehatan Mental Lansia Paling Terpengaruh Pandemi Berkepanjangan*. Available at: <https://www.voaindonesia.com/a/kesehatan-mental-lansia-paling-terpengaruh-pandemi-berkepanjangan/5928279.html> (Accessed: 16 November 2021).
- Kholifah, S. N. (2016) *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*. Available at: <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf> (Accessed: 16 November 2021).
- Marcelina, R. N. (2020) *Optimalisasi Kualitas Hidup Lansia Selama Pandemi Covid 19*. Available at: <http://ners.unair.ac.id/site/lihat/read/502/optimalisasi-kualitas-hidup-lansia-selama-masa-pandemi-covid-19> (Accessed: 16 November 2021).
- Margarini, E. (2021) *Tetap Sehatkan Lansia di Masa Pandemi Covid-19*. Available at: <https://promkes.kemkes.go.id/tetap-sehatkan-lansia-di-masa-pandemi-covid-19> (Accessed: 16 November 2021).
- Vahia, I. V., Jeste, D. V. and Reynolds, C. F. (2020) ‘Older Adults and the Mental Health Effects of COVID-19’, *JAMA*. American Medical Association, 324(22), pp. 2253–2254. doi: 10.1001/JAMA.2020.21753