

# **PENINGKATAN STATUS KESEHATAN DENGAN SENAM RHYTHMIC AUDITORY STIMULATION DAN GIZI SEIMBANG LANSIA DI DESA KOHOD**

Jerry Maratis<sup>1</sup>, Dudung Angkasa<sup>2</sup>, Malabay<sup>3</sup>, Trisia Lusiana Amir<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Esa Unggul

Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat

E-mail: jerry.maratis@esaunggul.ac.id<sup>1</sup>, dudung.angkasa@esaunggul.ac.id<sup>2</sup>, malabay@esaunggul.ac.id<sup>3</sup>, trisia@esaunggul.ac.id<sup>4</sup>

## **ABSTRAK**

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan pada lansia di Desa Kohod Tangerang. Status kesehatan dipengaruhi oleh perilaku hidup sehat diantaranya aktivitas fisik yang teratur dan gizi seimbang. Pemberian senam *Rhythmic Auditory Stimulation* (RAS) bertujuan meningkatkan status kesehatan dan keseimbangan dinamis menggunakan isyarat auditori, sehingga mempermudah lansia dalam melakukan aktivitas fisik dan produktif. Pemberian edukasi tentang gizi seimbang lansia (GISELA) bertujuan memberikan pemahaman dan keterampilan mengenai pemberian gizi yang sesuai dengan aktivitas dan metabolisme lansia sehingga kecukupan gizi dapat terpenuhi. Lingkup pengabdian masyarakat ini dikhususkan pada Lansia di Desa Kohod. Kegiatan yang dilakukan meliputi edukasi dan praktik senam RAS dan GISELA. Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan meliputi edukasi, pemberian contoh dengan instruktur, praktik dengan pendampingan senam RAS dan GISELA. Evaluasi kegiatan yang digunakan adalah aspek pengetahuan dan keterampilan. Kemampuan lansia dalam memahami dan mempraktikkan senam RAS dan pelaksanaan GISELA didapat hasil 80% para lansia dapat memahami materi yang diberikan oleh penyaji dan dapat mempraktikkannya dengan baik. Kesimpulan PKM ini adalah adanya peningkatan status kesehatan, pengetahuan, dan keterampilan para lansia tentang senam RAS dan GISELA.

**Kata Kunci:** Status Kesehatan, Senam, *Rhythmic Auditory Stimulation*, Gizi, Seimbang, Lansia

## **ABSTRACT**

This community service aims to improve the health status of the elderly in Kohod Village, Tangerang. Health status is influenced by healthy living behaviors including regular physical activity and balanced nutrition. The provision of Rhythmic Auditory Stimulation (RAS) exercises aims to improve health status and dynamic balance using auditory cues, making it easier for the elderly in physical activity. The provision of education about balanced nutrition for the elderly (GISELA) aims to provide understanding and skills regarding the provision of nutrition following the activities and metabolism of the elderly so that adequate nutrition can be met. The scope of community service was specific to the elderly in the village of Kohod. Activities undertaken include

education and practice of RAS and GISELA gymnastics. The method of carrying out the activities carried out includes educating, giving examples with instructors, and practicing by mentoring of RAS and GISELA gymnastics. The evaluation of activities used was an aspect of knowledge and skills. It was found that 80% of the elderly can understand the materials provided by the presenters and can practice them well. To conclude, PKM increases the health status, knowledge, and skills of the elderly about gymnastics RAS and GISELA.

**Keywords: Health Status, Gymnastics, Rhythmic Auditory Stimulation, Balance, Nutrition, Elderly**

## 1. PENDAHULUAN

Desa Kohod adalah salah satu desa di Kecamatan Pakuhaji yang terletak di wilayah Kabupaten Tangerang. Menurut data statistik 2015, jumlah penduduk di Desa Kohod adalah 6.727 Jiwa dengan jumlah kepala keluarga (KK) sebanyak 1.311 KK dengan proporsi terbesar mata pencaharian penduduk adalah sebagai nelayan, buruh tani, petani, dan pedagang. Secara keseluruhan, sebanyak 730 KK dinyatakan rumah tangga miskin dalam aspek sosial budaya serta memiliki tingkat pendidikan lulusan SD. Permasalahan kemiskinan yang terjadi di Desa Kohod juga didukung dengan minimnya kondisi perumahan dan prasarana, sarana dan utilitas (PSU) pendukung yang sesuai dengan standar kualitas seperti sarana sanitasi (pengelolaan air bersih dan limbah), akses air, dan jalan lingkungan memadai (BAPPEDA, 2016).

Kondisi ekonomi dan pendidikan yang rendah serta kurangnya sarana prasarana penunjang kesehatan di desa Kohod menyebabkan masyarakat di Desa Kohod jauh dari kepedulian

mengenai kesehatan. Terlebih dengan jumlah penduduk di Desa Kohod sejumlah 8.755 Jiwa dengan jumlah lansia di atas 66 tahun 1.885 jiwa yang berarti jumlah lansia sebanyak 21,53% dari jumlah penduduk (BAPPEDA, 2016).

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2014), Angka kesakitan pada lansia sebesar 25,05 persen, berarti bahwa sekitar satu dari empat lansia pernah mengalami sakit dalam satu bulan terakhir (BPS, 2014). Pemberdayaan lansia perlu dilakukan secara maksimal dalam upaya terpelihara status kesehatannya sehingga dapat mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik, mental, dan sosialnya supaya lansia dapat beraktivitas sehari-hari dengan mandiri.

Masalah yang sering dialami lansia adalah gangguan keseimbangan dinamis dan gangguan pemenuhan gizi. Permasalahan keseimbangan terjadi karena ketika memasuki lanjut usia terjadi perubahan dan penurunan kekuatan otot, penurunan kontraksi otot, fleksibilitas otot, elastisitas otot, gangguan sistem vestibular, gangguan visual, lambat dalam merespon, hilangnya kemampuan

jaringan secara perlahan-lahan untuk memperbaiki dan mempertahankan fungsi normalnya, dan penurunan fungsi mengontrol tubuh agar tetap seimbang sehingga pada lansia lebih cenderung untuk mengalami risiko jatuh.

Keseimbangan sangat dibutuhkan semua orang dalam melakukan aktivitas sehari-harinya misalkan dalam berdiri, duduk, berjalan, berlari, dan aktivitas fungsional lainnya termasuk para lansia. Dengan demikian, lansia harus tetap menjaga kondisi fisik tubuhnya agar tetap baik dalam dalam keseimbangan dinamis dan aktivitas fungsional sehari-hari, serta terhindar dari risiko jatuh yang dapat dialaminya dengan selalu membiasakan diri untuk berlatih agar tetap sehat, bugar, dan produktif terutama latihan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh.

Pemberian senam Rhythmic Auditory Stimulation (RAS) bertujuan meningkatkan status kesehatan dan keseimbangan dinamis menggunakan isyarat auditori, meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot-otot ekstremitas bawah sehingga mempermudah lansia dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari (Maratis, Suryadhi, & Irfan, 2015).

Lansia rentan terhadap kekurangan gizi yang dikaitkan dengan peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas. Kekurangan gizi dapat mengakibatkan meningkatnya risiko jatuh, kerentanan terhadap infeksi, kehilangan energi dan mobilitas, penyembuhan luka terhambat dan kebingungan (Leslie & Hankey, 2015).

Perilaku gizi seimbang adalah empat pilar gizi seimbang yang meliputi mengonsumsi pangan beraneka ragam, membiasakan

perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, mempertahankan dan memantau berat badan normal (Kementerian Kesehatan, 2019). Gizi yang seimbang membantu dalam pencegahan malnutrisi mikronutrien dan penyakit kronis tertentu seperti penyakit kardio vaskular, katarak dan kanker (Tripathi, Singh, Dubey, & Sevan, 2017).

Pemenuhan gizi dan latihan fisik yang lebih baik adalah cara untuk mengurangi perkembangan penyakit terkait usia dan meningkatkan status kesehatan pada lansia. Dengan semakin meningkatnya keseimbangan dan gizi pada lansia maka diharapkan kualitas hidup dan tingkat kepercayaan diri pada lansia meningkat sehingga lansia dapat beraktivitas secara mandiri.

Salah satu bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dengan memberikan pendampingan latihan yang bersifat teratur dan terarah untuk meningkatkan status kesehatan dan keseimbangan dinamis dengan senam *Rhythmic Auditory Stimulation* (RAS) dan pemberian GISELA.

## 2. PERMASALAHAN

Masalah utama yang dihadapi lansia di desa Kohod ialah:

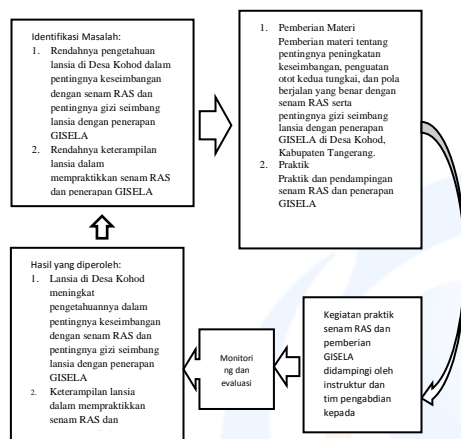
- 1) Rendahnya pengetahuan dan keterampilan lansia terhadap keseimbangan gerak dan berjalan yang normal dan efektif
- 2) Rendahnya pengetahuan dan keterampilan dalam pemenuhan gizi seimbang pada lansia

## 3. METODOLOGI

Untuk mengatasi masalah tersebut akan dilakukan kegiatan pengabdian yang efektif selama 8

(delapan) bulan yang terdiri dari 4 (empat) kegiatan utama. Kegiatan tersebut ialah :

- 1) Edukasi tentang pentingnya status kesehatan dan keseimbangan dinamis dengan senam RAS
- 2) Pelatihan senam RAS pada lansia
- 3) Edukasi gizi dan asesmen
- 4) Praktik dan pemberian GISELA



Skema 1. Diagram Siklus Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

PKM ini diawali dengan musyawarah masyarakat desa (MMD) yang melibatkan tokoh desa seperti Lurah, Ketua RT/RW, Ketua Posyandu, Tokoh Masyarakat, Kelompok PKK, Kader Lansia dan Target Sasaran. MMD berguna untuk pengenalan program, tujuan, manfaat, dan tata cara pelaksanaan program pengabdian masyarakat. MMD juga dapat menjadi salah satu cara mendapatkan masukan / usulan dari masyarakat. Selain itu, MMD dapat berbagi peran / kontribusi agar kegiatan dapat *sustainable* setelah tim pengabdian selesai kegiatannya.

Secara detail tiap kegiatan dijelaskan sebagai berikut:

a. Edukasi

Edukasi merupakan tombak utama kegiatan ini agar target sasaran tereduksi sehingga memiliki pengetahuan dalam

bertindak. Tindakan yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama. Edukasi dilakukan untuk pengenalan tentang pentingnya status kesehatan dan keseimbangan dinamis dengan senam RAS dan dilakukan 2 (dua) kali tiap bulan. Edukasi akan dilakukan oleh Ketua Tim. Edukasi dilakukan secara berjejang yaitu: i) edukasi aktivitas fisik dengan senam RAS pada kelompok PKK dan Kader; dan ii) edukasi aktivitas fisik dengan senam RAS pada kelompok target.

Edukasi / Pelatihan berisi prinsip gerakan yang benar dan efektif. Kelompok PKK dan Kader dapat juga berperan dalam memberikan penyuluhan pada target peserta dan peran pengawasan. Kegiatan ini dilakukan di tempat yang disepakati target yaitu Pendopo Kelurahan.

- b. Pelatihan senam RAS dan Praktik dan Pemberian GISELA  
Pelatihan senam RAS dilakukan 9 kali. Pada bulan pertama kegiatan senam RAS ini dipimpin oleh Instruktur Senam RAS (Tim PKM).

Pemberian GISELA dilakukan bersama lansia.

- c. Evaluasi kegiatan

Tiap kegiatan dilakukan evaluasi dengan daftar hadir, *pre* dan *post test* serta form observasi keaktifan target peserta. Daftar hadir dapat menunjukkan antusiasme target peserta sedangkan *pre-post test* untuk menilai peningkatan pengetahuan. Form observasi digunakan untuk menilai peningkatan keterampilan target.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Lokasi Pelaksanaan PKM di Pendopo Kelurahan Desa Kohod



Gambar 2. Pemberian Materi oleh Tim Pengabdian Masyarakat



Gambar 3. Pelaksanaan PKM Senam RAS di Desa Kohod



Gambar 4. Pelaksanaan PKM GISELA di Desa Kohod

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat dari Universitas Esa Unggul di Desa Kohod berupa pemberian materi melalui ceramah dan praktik, diikuti oleh 20 orang lansia. Kegiatan ini berlangsung selama 6 bulan (April-September 2019). Pada pertemuan pertama dilakukan pemberian materi mengenai pentingnya latihan keseimbangan pada lansia dan edukasi mengenai pentingnya GISELA. Selanjutnya pada pertemuan berikutnya dilakukan praktik senam RAS dan pemberian GISELA.

Pertemuan pertama adalah agenda pre-test yang bertujuan untuk mengukur kemampuan peserta. Hasil dari pre-test dan post-test dijadikan sebagai pembanding tingkat keberhasilan tim dalam memberi pelatihan kepada peserta dan untuk melihat peningkatan pemahaman lansia.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat dari Universitas Esa Unggul telah berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melaksanakan praktik senam RAS dan memahami akan pentingnya GISELA. Hal ini dapat kita lihat dari kemampuan peserta dalam memahami dan mempraktikkan senam RAS dan pelaksanaan GISELA secara kuantitatif didapat hasil 80% para peserta dapat memahami materi yang diberikan oleh penyaji dan dapat mempraktikkan materi tersebut dengan baik.

Selama dilakukan pelatihan peserta amat responsif dan aktif mengikuti kegiatan. Hal ini dapat

diketahui dari jumlah kehadiran peserta yang mencapai di atas 80% dari jumlah yang diundang pada setiap pertemuan. Mereka dengan sungguh-sungguh dan penuh perhatian memperhatikan materi edukasi berkaitan perilaku sehat dan status kesehatan tentang senam RAS dan GISELA yang disampaikan oleh penyaji. Pada saat praktik antusiasme peserta juga cukup besar, apabila ada hal-hal yang kurang mereka pahami, mereka langsung menanyakannya.

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini didukung oleh faktor-faktor sebagai berikut :

- 1) Adanya dukungan dari perangkat Desa Kohod
- 2) Adanya dukungan dari masyarakat setempat, khususnya para lansia di Desa Kohod
- 3) Semua peserta menyadari sepenuhnya kepentingan dan manfaat pelatihan ini dalam rangka meningkatkan keseimbangan gerak dan berjalan yang normal dan efektif dan pentingnya pemenuhan gizi dengan GISELA
- 4) Sarana prasarana yang disediakan oleh perangkat Desa Kohod.

Kegiatan penutupan diisi dengan ramah tamah dan penyampaian kesan serta saran dari peserta selama kegiatan PKM berlangsung untuk perbaikan kegiatan berikutnya. Panitia Pelaksana dan Pemateri juga memotivasi kepada para lansia agar terus mempraktikkan keterampilan yang didapat agar dapat terus mempertahankan dan meningkatkan status kesehatan lansia.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. KESIMPULAN**

Kegiatan PKM Peningkatan Status Kesehatan Dengan Senam Rhythmic Auditory Stimulation (RAS) Dan Gizi Seimbang Lansia (GISELA) Di Desa Kohod Kabupaten Tangerang selama 8 bulan dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu:

- 1) Pengetahuan lansia tentang status kesehatan, meliputi perilaku, lingkungan, pelayanan kesehatan, keseimbangan gerak dan berjalan yang normal masih kurang, sehingga diperlukan edukasi mengenai status kesehatan lansia
- 2) Senam RAS dapat meningkatkan keseimbangan dan status kesehatan pada lansia
- 3) Adanya peningkatan ketrampilan menyusun menu gizi seimbang dengan bahan lokal untuk lansia

### **B. SARAN**

Berdasarkan kegiatan yang kami lakukan, dapat disampaikan saran terutama perlu adanya edukasi mengenai keseimbangan gerak dan status kesehatan pada lansia dan perlunya pelatihan senam RAS untuk meningkatkan keseimbangan dan juga edukasi GISELA untuk meningkatkan status gizi lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- BAPPEDA, B. P. P. D. K. T. (2016). Masterplan Program Kampung Sejahtera Desa Kohod Kecamatan Pakuhaji Kabupaten Tangerang, Banten.
- BPS, B. P. S. (2014). Statistik Penduduk Lanjut Usia.
- Kementerian Kesehatan, K. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019.
- Leslie, W., & Hankey, C. (2015). Aging, Nutritional Status and Health, 648–658.
- <https://doi.org/10.3390/healthcare3030648>
- Maratis, J., Suryadhi, N. T., & Irfan, M. (2015). Perbandingan Antara Visual Cue Training Dan Rhythmic Auditory Stimulation Dalam Meningkatkan Keseimbangan Berdiri Dan Fungsional Berjalan Pada Pasien Pascastroke. *Jurnal Fisioterapi*, 15, 84–94.
- Tripathi, K. M., Singh, Y., Dubey, S. K., & Sevan, T. (2017). Geriatric Nutrition : Need for Better Ageing Geriatric Nutrition : Need for Better Ageing.