



## Manajemen Kesehatan Dalam Menghadapi Usia Senja

### Health Management Facing Old Age

<sup>1)</sup>Bunyamin, <sup>2)</sup>Siti Munfaqiroh, <sup>3)</sup>Lailatus Sa'adah, <sup>4)</sup>Widanarni Pudjiastuti, <sup>5)</sup>Lindananty, <sup>6)</sup>Dwi Danesti Danesti, <sup>7)</sup>Marli, <sup>8)</sup>Rina Rahmawati, <sup>9)</sup>Didik Priyo Sugiharto, <sup>10)</sup>Zainul Arifin, <sup>11)</sup>Yupono Bagyo, <sup>12)</sup>Wiyarni, <sup>13)</sup>Eko Sudjawoto

<sup>1-13</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Malangkeucwara  
[ila@stie-mce.ac.id](mailto:ila@stie-mce.ac.id)

#### Abstract

*An understanding of health is very important, especially for women at an old age, because there have been many changes in bodily functions, muscles, bones and joints, and respiration so that they are susceptible to health problems. One of the activities to keep you healthy in dealing with changes in body function is exercise. In this regard, LPPM STIE Malangkeucwara held coaching and mentoring activities in Mojolangu Village, Lowokwaru District, Malang City. This activity aims to (1) provide health insights to elderly woman about the importance of exercise (2) provide proper sports knowledge for elderly women. By providing insight into the importance of exercise for the elderly, it is hoped that it can improve health, improve quality of life and reduce the need for medicines for elderly women*

**Keywords:** *Self Management, Health, Sports*

#### Abstrak

Pemahaman tentang kesehatan merupakan hal yang sangat penting, terutama bagi ibu-ibu di usia lanjut, karena sudah banyak perubahan fungsi tubuh, otot, tulang dan sendi, serta pernafasan sehingga rentan terkena gangguan kesehatan. Salah satu aktivitas untuk menjaga agar tetap sehat dalam menghadapi perubahan fungsi tubuh tersebut adalah olah raga. Berkaitan dengan hal tersebut, LPPM STIE Malangkeucwara menyelenggarakan kegiatan pembinaan dan pendampingan di Kelurahan Mojolangu, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang. Kegiatan ini bertujuan untuk (1) Memberikan wawasan kesehatan kepada ibu-ibu usia lanjut untuk pentingnya olah raga (2) Memberikan pengetahuan olah raga yang tepat bagi usia lanjut. Dengan diberikan wawasan tentang pentingnya olah raga bagi usia lanjut, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan, kualitas hidup menjadi lebih baik dan mengurangi kebutuhan obat-obatan bagi ibu-ibu.

Kata kunci: Manajemen Diri, Kesehatan, Olah Raga

## PENDAHULUAN

Usia lansia atau lanjut usia sering dikatakan usia yang sudah tidak produktif, karena disebabkan oleh perubahan fungsi tubuh, otot, tulang dan sendi, pernafasan serta lansia rentan terkena gangguan kesehatan. Otot lansia menjadi lebih kaku dan penurunan kekuatan otot. Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat, tidak merokok bagi yang laki-laki dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. (Duwi, 2015). Lebih lanjut Duwi (2015) menyebutkan bahwa berolahraga secara teratur dan dilakukan dengan benar merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan.

Olah raga yang bersifat aerobik yang cocok untuk usia lanjut, misalnya: jalan kaki, senam aerobik low impac, senam lansia, bersepeda, berenang dan lain sebagainya. Bermanfaat atau tidaknya program olahraga yang dilakukan oleh usia lanjut juga tergantung dari program yang dijalankan. Surya (2020) menyebutkan bahwa program latihan yang dijalankan oleh usia lanjut harus memenuhi konsep FITT (Frekuensi, Intensity, Time, Type). Di masa pandemi karena harus diam di rumah, jenis olahraga yang mudah dilakukan adalah dengan sepeda statis, jalan/jogging, loncat-loncat di tempat tanpa berhenti, sesuai kemampuan. lakukan olahraga dengan suasana hati gembira agar dapat mengoptimalkan produksi hormon kebahagiaan atau endorphin dan meningkatkan imunitas (Surya, 2020).

Manajemen kesehatan diri yang efektif sangat diperlukan bagi para usia lanjut. Manajemen diri adalah proses yang dinamis, interaktif, dan rutin, di mana individu terlibat untuk mengelola penyakit kronis mereka. Manajemen diri mengacu pada kemampuan individu bersama dengan masyarakat, keluarga, dan profesional kesehatan, untuk mengelola gaya hidup, pengobatan, gejala, psikososial, budaya, dan spiritual sebagai konsekuensi dari kondisi kesehatan (Richard, 2011). Manajemen kesehatan diri yang optimal membutuhkan kemampuan seseorang untuk memantau secara mandiri penyakit, mengembangkan dan menggunakan strategi kognitif, perilaku dan emosional, dan memelihara kualitas hidup yang memuaskan (Barlow et al, 2002). Program manajemen diri adalah upaya sekaligus dukungan yang dilakukan tenaga kesehatan untuk meningkatkan kemampuan tertentu dan dapat mengelola kesehatan dirinya termasuk program pengkajian kesehatan diri, mengetahui masalah kesehatan diri, menentukan tujuan dan pemecahan masalah (Lorig & Holman, 2003).

Pentingnya manajemen kesehatan diri bagi para usia lanjut dan bagi mereka yang mendekati usia lanjut tersebut, tim Pengabdian LPPM STIE Malangkecewara menyelenggarakan pembinaan dan pendampingan manajemen kesehatan diri di usia senja pada warga di Kelurahan Mojolangu. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan wawasan kesehatan kepada warga yang berusia lanjut akan pentingnya manajemen kesehatan diri terutama olah raga, dan memberikan pengetahuan olah raga yang tepat bagi usia lanjut. Kegiatan ini menghadirkan narasumber dr. Krisna Yuarno Phatma, Sp.OT(K).

## METODE

Kegiatan pembinaan dan pendampingan manajemen kesehatan diri ini dilakukan di Kelurahan Mojolangu, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Sasaran dari kegiatan ini adalah warga Kelurahan Mojolangu yang usia lanjut dan yang menjelang usia lanjut, khususnya ibu-ibu PKK Perumahan ABM Permai, Kelurahan Mojolangu. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan melalui tiga tahapan. Tahapan tersebut adalah:

1. Tanggal 21 Juni 2022 dilakukan pertemuan awal antara Tim Pengabdian dengan tim PKK Perumahan ABM Permai kelurahan Mojolangu, Kecamatan Lowokwaru, Malang. Pertemuan ini dikawal oleh Kepala LPPM STIE Malangkecewara yaitu Ibu Dra. Siti Munfaqiroh, M.Si.

2. Tanggal 5 Juli 2021 tim pengabdian STIE datang lagi untuk mendiskusikan materi dan tanggal pelaksanaan. kegiatan. Disepakati bentuk kegiatan adalah memberikan wawasan tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan di usia lanjut. Pemilihan olahraga sebagai manajemen kesehatan diri dengan alasan mudah dilakukan dan paling cocok bagi ibu-ibu PKK Perumahan ABM Permai.
3. Tanggal 20 Agustus adalah pelaksanaan kegiatan pelatihan pentingnya olahraga menjadi bagian dalam keseharian dengan narasumber dr. Krisna Yuarno Phatma, Sp.OT(K).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Lanjut usia atau bisa disebut juga usia senja merupakan masa di mana setiap orang akan mengalaminya. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi tidak sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi kenyataan. Pada kehidupan nyata, banyak sekali orang-orang di usia senjanya yang menjadi depresi, stress, dan menderita banyak penyakit (Duwi, 2015).

Menurut Duwi (2015) saat ini secara ekonomi biaya tahunan untuk perawatan kesehatan Lansia cukup tinggi. Biaya ini semakin meningkat apabila usia harapan hidup bertambah. Olahraga lebih murah biayanya bila dibandingkan dengan biaya pengobatan Lansia. Lanjut usia sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan diasumsikan menjadi beban bagi yang berusia produktif. Hal ini terjadi karena pada Lansia secara fisiologis terjadi kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan Lansia rentan terkena gangguan kesehatan.

Salah satu aktivitas untuk menjaga kesehatan adalah olahraga. Olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh, misalnya sepak bola, berenang, dan lari. Olahraga juga bisa diartikan sebagai aktivitas yang melibatkan fisik dan keterampilan dari individu atau tim, dilakukan untuk hiburan. Banyak sekali ragam olahraga, namun kegiatan olahraga yang dipilih harus disesuaikan dengan kondisi dan usia. Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga Sport Medicine, Injury & Recovery Center RS Pondok Indah – Bintaro Jaya, dr. Antonius Andi Kurniawan, Sp.KO, dalam siaran pers, Jumat, menjelaskan sejumlah olahraga yang cocok untuk para lansia (ANTARA, 2022). Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa tidak semua jenis olahraga cocok bagi usia lanjut. Hal ini karena ketika memasuki usia lanjut, secara alami akan terjadi perubahan pada otot, tulang, dan sendi. Sehingga risiko cedera lebih tinggi bagi lansia apabila salah memilih jenis olahraga.

Sama dengan dr. Antonius Andi Kurniawan, Sp.KO, dr. Krisna Yuarno Phatma, Sp.OT(K) sebagai narasumber dalam kegiatan ini juga menyarankan beberapa jenis olahraga yang cocok bagi lansia. Olahraga tersebut adalah berjalan, bersepeda, berdansa, berenang, yoga, dan Tai chi. Berjalan dapat menambah stamina, membakar kalori berlebih, dan menguatkan jantung. Jarak berjalan tidak perlu terlalu jauh dan durasi pun tidak perlu terlalu lama, yang penting dilakukan secara rutin 30 menit per hari. Olahraga bersepeda termasuk jenis kardio mampu menjaga kesehatan jantung. Perlu diatur sadel dan stang sepeda sesuai dengan tubuh untuk meminimalisir terjadinya cedera. Melakukan gerakan dansa sambil diiringi musik atau lagu kesenangan tentu menjadi aktivitas yang sangat menyenangkan. Tak hanya itu, ternyata berdansa juga baik untuk menjaga kebugaran dan keseimbangan tubuh.

Olahraga berenang merupakan jenis olahraga yang low impact dengan berbagai manfaat yang dapat dirasakan oleh para lansia. Rutin berenang dapat membantu menguatkan otot dan sendi, membuat tubuh lebih rileks, meningkatkan kualitas tidur, membantu mengatasi kondisi radang sendi dan saraf terjepit, melancarkan aliran darah, serta baik untuk kesehatan jantung, otak, dan paru-paru. Yoga merupakan jenis olahraga yang bertujuan untuk melatih fokus pikiran

dan pernapasan. Tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, yoga juga baik untuk kesehatan mental para lansia, sehingga dapat mengurangi risiko stres atau bahkan depresi. Olahraga tai chi hampir serupa dengan senam biasa, hanya saja memiliki ritme yang lebih lambat. Olahraga tai chi ini baik untuk meningkatkan kelenturan, keseimbangan, dan kekuatan tubuh.

dr. Krisna Yuarno Phatma, Sp.OT(K) menjelaskan bahwa lansia harus berhati-hati saat olahraga untuk menghindari risiko cedera yang mungkin terjadi. Beliau menjelaskan, risiko cedera olahraga pada lansia meliputi patah tulang, ini bisa terjadi ketika melakukan olahraga high impact atau terjadi cedera karena trauma, misalnya ketika jatuh dari sepeda. Risiko patah tulang di usia lanjut juga lebih tinggi karena kepadatan tulang menurun. Selain itu, robekan pada struktur lutut juga bisa terjadi dan lebih berisiko pada lansia dengan berat badan berlebih. Cedera lutut, adanya robekan pada ligamen maupun meniskus yang menunjang kestabilan lutut, dapat terjadi ketika terlalu banyak naik turun tangga, mendarat dalam posisi yang kurang tepat setelah melompat, berputar terlalu cepat, dan adanya beban yang diberikan secara tiba-tiba saat kedua kaki menapak tanah.

Olahraga bagi usia lanjut memiliki manfaat, diantaranya: memperpanjang usia; menyehatkan daya tahan jantung, otot dan tulang; lansia lebih mandiri; mencegah obesitas; dan menguransi kecemasan dan depresi. Olahraga perlu dilakukan secara teratur atau intens. Manfaat olahraga yang teratur, antara lain:

- 1) Membangun dan mempertahankan otot dan tulang
- 2) Mengurangi resiko penyakit kronis
- 3) Meningkatkan energy, nbaik untuk orang yang sehat atau mereka yang menderita berbagai kondisi medis
- 4) Meningkatkan metabolisme tubuh
- 5) Membakar lemak
- 6) Mengurangi stress

Hasil dari kegiatan pembinaan ini dapat dilihat pada antusiasme yang tinggi dari warga (ibu-ibu) dalam mendengarkan penjelasan tentang pentingnya olahraga bagi ibu-ibu di usia lanjut dan juga banyaknya pertanyaan yang diajukan. Berikut adalah dokumentasi dari kegiatan pembinaan tentang manajemen kesehatan diri bagi para lanjut usia dan bagi mereka yang menyongsong usia senja. Gambar 1 berikut ini adalah dr. Krisna Yuarno Phatma, Sp.OT(K) ketika memberi penjelasan tentang manajemen kesehatan diri di usia senja.



Gambar 1. Narasumber: dr. Krisna Yuarno Phatma, Sp.OT(K)

Gambar 2 berikut ini menggambarkan antusiasme dari ibu-ibu PKK Perumahan ABM Permai dalam mengikuti penjelasan dari dr. Krisna Yuarno Phatma, Sp.OT(K).



Gambar 2. Antusia Ibu-ibu PKK Mendengarkan Narasumber

Seiring dengan penambahan usia, setiap orang tentu mengalami berbagai perubahan dalam hidup masing-masing. Untuk dapat menjalani hidup dengan sehat dan bahagia, para lansia harus mengetahui bagaimana cara menghadapi dan menerima dengan sepenuh hati berbagai perubahan tersebut. Berikut hal-hal yang perlu dilakukan menurut Dinsospmd (2021), yaitu :

1. **Memfokuskan diri pada hal yang bisa dilakukan**

Saat mengalami penurunan mobilitas, mengidap berbagai [penyakit degeneratif](#), hingga menjadi orang yang tidak bisa hidup secara mandiri, lansia sering kali merasa sedih, kecewa pada diri sendiri, hingga mengalami berbagai gangguan mental. Padahal, jika pola pikir dan perspektif lebih positif, lansia bisa hidup dengan sehat dan bahagia. Sebagai contoh, alih-alih fokus terhadap hal yang kini sudah tidak bisa dilakukannya, akan lebih baik jika lansia fokus terhadap hal yang masih bisa dilakukan. Dengan begitu, lansia akan lebih mudah merasa bersyukur. Hal ini tentu mendorongnya untuk bisa lebih merasa bahagia. Lagipula, menerima dan mau beradaptasi dengan perubahan yang terjadi termasuk kunci untuk tetap sehat baik secara fisik maupun mental pada usia senja.

2. **Menjalin hubungan baik dengan orang lain**

Memasuki usia senja, semakin sering pula lansia mengalami [kehilangan orang terdekat](#). Belum lagi, perubahan-perubahan yang dialami seperti pensiun dari tempat kerja, mengalami penyakit serius, atau pindah rumah juga bisa membuat para lansia semakin sulit untuk memiliki kehidupan sosial seperti dulu lagi. Padahal, berkomunikasi, menjalin hubungan baik dan dekat dengan orang lain dapat membantu para lansia untuk tidak merasa kesepian, sehingga bisa hidup lebih sehat dan bahagia. Untuk itu, perlu untuk mencari kenalan baru dan menjalin hubungan yang baik dengan mereka, mengajak kenalan tetangga sebelah rumah, atau mengikuti sebuah komunitas dan kegiatan sukarelawan yang membuat bisa bertemu dengan banyak orang. Memiliki banyak teman dan kenalan dapat membantu a untuk terhindar dari rasa kesepian, dan berbagai kesedihan lain.

3. **Mengikuti kegiatan sukarelawan**

Meski sudah memasuki usia lanjut, bukan berarti lansia tidak dapat mengikuti kegiatan sukarelawan. Selama masih mampu melakukannya, tentu lansia bisa melakukan kegiatan sosial seperti ini. Para lansia bisa mengikuti kegiatan ini untuk membantunya merasa lebih baik. Ya, selain bisa bertemu dengan banyak orang baru, mengikuti kegiatan sukarelawan dapat membuat lansia merasa dibutuhkan oleh orang lain. Salah satu faktor yang membuat lansia bahagia adalah merasa berguna karena masih ada yang membutuhkan keberadaannya.

4. **Menerapkan pola hidup sehat**

Pola hidup sehat tak hanya berlaku bagi yang masih berada usia produktif saja, akan tetapi pola ini juga baik untuk diterapkan oleh para lansia. Apalagi, jika para lansia ingin merasa lebih sehat dan bahagia. Ada beberapa hal yang harus Anda perhatikan dalam menerapkan pola hidup sehat untuk lansia, seperti memperhatikan asupan makanan. Menikmati hidup

bukan berarti dapat makan dengan sekenanya. Hal ini sebenarnya berlaku untuk semua kalangan usia, tetapi terutama untuk lansia. [Pola makan sehat untuk lansia](#) artinya mengonsumsi makanan seimbang.



Gambar 3. Makanan Sehat Yang Dibagikan Ke Ibu-Ibu PKK

## KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk melaksanakan salah satu tugas dosen dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk ,memberikan wawasan kesehatan kepada ibu-ibu usia lanjut tentang pentingnya olah raga. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk memberikan pengetahuan olah raga yang tepat bagi usia lanjut. Kegiatan ini sangat penting karena olahraga yang tepat pada usia senja sangat dibutuhkan terutama bagi ibu-ibu, karena sudah banyak perubahan fungsi tubuh, otot, tulang dan sendi, serta pernafasan sehingga rentan terkena gangguan kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- ANTARA. (2022). Daftar Olahraga yang Cocok untuk Lansia. <https://www.antaraneWS.com/berita/3165577/daftar-olahraga-yang-cocok-untuk-lansia>. Diunduh tanggal 22 Mei 2023.
- Barlow J, Wright C, Sheasby J, Turner A HJ. (2002). Self-management approaches for people with chronic conditions: a review. *Patient Educ Couns.* 48 (2):177–87.
- Dinas Sosial Dan Pemberdayaan Masyarakat Desa, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. (2021). Kunci Hidup Bahagia Dan Sehat Untuk Para Lansia. <https://dinsospmd.babelprov.go.id/content/kunci-hidup-bahagia-dan-sehat-untuk-para-lansia>
- Duwi K P. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11 (2): 19-30
- Lorig K & Holman H. (2003). Self-Management Education: History, Definition, Outcomes, and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine.* 26: 1-7.
- Richard AA SK. (2011). Delineation of self-care and associated concepts. *Journal of Nursing Scholarship.* 43:255–264.
- Surya A S. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II.*