



Pendampingan Tes Kebugaran Lansia Desa Masbagik Lombok Timur

Johan Wahyudi¹, Intan Primayanti², Mariawati³

¹⁻³Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat

Universitas Pendidikan Mandalika

Email: johanwahyudi@undikma.ac.id

Abstract

The increasing number of elderly people in Indonesia requires special attention in maintaining their quality of life. One effort that can be made is through fitness test assistance, which aims to evaluate physical conditions and provide appropriate interventions. This community service program is implemented with a participatory and community-based approach, including socialization, implementation of fitness tests, and individual assistance. The results of the program show an increase in elderly awareness of the importance of physical fitness and the creation of a supportive community for elderly physical activity. In addition, the interventions carried out through this program have proven effective in reducing the risk of injury and improving the overall quality of life of the elderly. With a structured approach, this program is expected to be replicated in various regions to reach more elderly people and provide a wider positive impact.

Article History

Received: 02-01-25

Reviewed: 11-01-25

Published: 14-01-25

Key Words

Training, Fitness,
Seniors.

Abstrak

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia menuntut perhatian khusus dalam menjaga kualitas hidup mereka. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pendampingan tes kebugaran, yang bertujuan untuk mengevaluasi kondisi fisik dan memberikan intervensi yang sesuai. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas, mencakup sosialisasi, pelaksanaan tes kebugaran, serta pendampingan individu. Hasil program menunjukkan peningkatan kesadaran lansia terhadap pentingnya kebugaran fisik serta terciptanya komunitas pendukung untuk aktivitas fisik lansia. Selain itu, intervensi yang dilakukan melalui program ini terbukti efektif dalam mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Dengan pendekatan yang terstruktur, program ini diharapkan dapat direplikasi di berbagai wilayah untuk menjangkau lebih banyak lansia dan memberikan dampak positif yang lebih luas.

Sejarah Artikel

Diterima: 02-01-25

Direview: 11-01-25

Disetujui: 14-01-25

Kata Kunci

Pelatihan, Kebugaran,
Lansia.

Pendahuluan

Lansia adalah kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial seiring bertambahnya usia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah lansia di Indonesia terus meningkat, mencapai lebih dari 10% dari total populasi pada tahun 2020. Seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup di Indonesia, jumlah populasi lansia terus bertambah secara signifikan. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, pada tahun 2021, jumlah lansia mencapai lebih dari 10% dari total populasi. Tren ini mencerminkan pencapaian di bidang kesehatan, tetapi juga menghadirkan tantangan dalam menangani isu kesehatan lansia. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan sistem kesehatan dalam memperpanjang usia harapan hidup, namun juga membawa tantangan baru dalam upaya menjaga kualitas hidup lansia. Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh lansia adalah penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Kondisi ini dapat memengaruhi aktivitas



sehari-hari dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes, dan osteoarthritis. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik sering menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi kesehatan lansia. Oleh karena itu, pendekatan yang sistematis untuk mengevaluasi kebugaran fisik sangat diperlukan.

Salah satu masalah utama yang dihadapi oleh lansia adalah menurunnya kebugaran fisik. Proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis yang memengaruhi fungsi tubuh, seperti penurunan kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan. Kondisi ini berisiko meningkatkan kejadian penyakit degeneratif seperti osteoporosis, hipertensi, dan diabetes. Selain itu, keterbatasan fisik sering kali mengurangi kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran fisik memiliki peran penting dalam menjaga kualitas hidup lansia. Lansia yang memiliki tingkat kebugaran lebih baik cenderung memiliki kemandirian yang lebih tinggi dan risiko penyakit yang lebih rendah. Aktivitas fisik yang teratur terbukti mampu meningkatkan fungsi kardiovaskular, menjaga massa otot, dan memperbaiki keseimbangan tubuh. Namun, tingkat partisipasi lansia dalam aktivitas fisik di Indonesia masih rendah, sering kali disebabkan oleh kurangnya informasi dan motivasi.

Tes kebugaran merupakan salah satu metode yang efektif untuk mengevaluasi kondisi fisik lansia. Dengan tes ini, dapat diperoleh gambaran mengenai tingkat daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh. Pentingnya menjaga kebugaran fisik lansia juga terkait dengan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Lansia yang aktif secara fisik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, termasuk penurunan risiko depresi dan kecemasan. Aktivitas fisik juga mendukung interaksi sosial yang positif, yang sangat penting bagi lansia untuk mengurangi rasa kesepian dan isolasi sosial yang sering mereka alami. Data yang dihasilkan dari tes kebugaran tidak hanya bermanfaat untuk lansia itu sendiri, tetapi juga menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan rekomendasi intervensi yang tepat. Namun, pelaksanaan tes kebugaran sering kali menghadapi kendala di lapangan. Beberapa kendala yang umum ditemui meliputi minimnya tenaga pendamping yang terlatih, kurangnya fasilitas di komunitas lansia, serta rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kebugaran fisik. Oleh karena itu, diperlukan program pengabdian masyarakat yang terstruktur untuk memberikan edukasi, pendampingan, dan layanan tes kebugaran bagi lansia.

Keterlibatan keluarga dalam mendukung lansia untuk menjaga kebugaran fisiknya tidak dapat diabaikan. Keluarga memiliki peran besar dalam memberikan dukungan emosional dan praktis, seperti mengajak lansia untuk berolahraga atau menyediakan lingkungan yang aman untuk beraktivitas. Dukungan ini sangat penting untuk memastikan bahwa lansia merasa didukung dan termotivasi untuk menjaga kesehatan mereka. Selain keluarga, komunitas juga memainkan peran penting dalam mendukung kebugaran lansia. Komunitas yang aktif memberikan fasilitas seperti program senam lansia atau aktivitas kelompok dapat membantu lansia tetap aktif dan terlibat secara sosial. Pendekatan berbasis komunitas ini tidak hanya mendukung kebugaran fisik, tetapi juga menciptakan rasa kebersamaan di antara lansia.

Kebutuhan untuk menjaga kebugaran fisik di kalangan lansia juga erat kaitannya dengan kondisi psikologis mereka. Lansia yang memiliki tingkat kebugaran lebih baik cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dan merasa lebih mandiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka secara keseluruhan, termasuk hubungan sosial dengan keluarga dan komunitas. Program pendampingan seperti ini juga dapat memberikan manfaat tambahan berupa



pengurangan risiko cedera akibat aktivitas fisik yang tidak sesuai. Dengan adanya tes kebugaran, lansia dapat diarahkan untuk melakukan aktivitas yang sesuai dengan kemampuan mereka, sehingga risiko seperti jatuh atau cedera otot dapat diminimalkan. Selain itu, program ini membuka peluang untuk kolaborasi dengan berbagai pihak, seperti kader kesehatan, mahasiswa, dan organisasi non-pemerintah. Kolaborasi ini dapat memperluas jangkauan program dan memastikan keberlanjutan intervensi di tingkat komunitas. Pendekatan berbasis komunitas ini memungkinkan lansia untuk saling mendukung dan termotivasi dalam menjaga kebugaran fisik.

Pengabdian masyarakat melalui program pendampingan tes kebugaran lansia menjadi salah satu solusi untuk mengatasi tantangan ini. Program ini tidak hanya bertujuan untuk mengevaluasi kondisi fisik lansia, tetapi juga memberikan edukasi dan motivasi untuk menjaga kebugaran mereka. Dengan pendekatan yang terstruktur dan partisipatif, program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan. Melalui pendampingan ini, diharapkan lansia tidak hanya memahami pentingnya kebugaran fisik, tetapi juga mampu mengadopsi pola hidup yang lebih sehat. Dengan sinergi antara keluarga, komunitas, dan pemerintah, diharapkan kualitas hidup lansia dapat terus ditingkatkan, sehingga mereka dapat menjalani usia senja dengan sehat, mandiri, dan bahagia. Dengan pendampingan yang terstruktur, lansia diharapkan mampu menjaga kebugaran fisik mereka secara mandiri. Program ini juga diharapkan menjadi model yang dapat direplikasi di berbagai daerah lain, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak lansia. Keberhasilan program ini sangat bergantung pada sinergi antara tenaga kesehatan, keluarga, dan komunitas, yang bersama-sama mendukung terciptanya lansia yang sehat dan aktif.

Metode Pengabdian

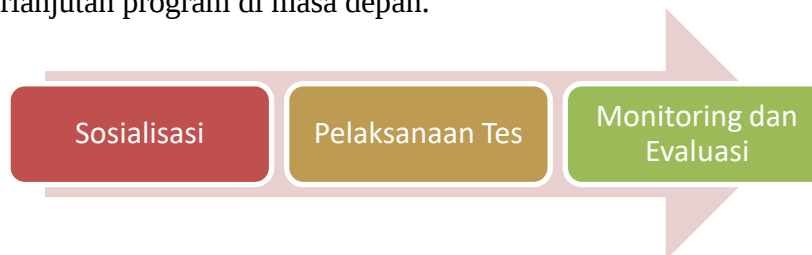
Metode pelaksanaan program ini dirancang secara sistematis untuk memastikan bahwa setiap tahap dapat dilaksanakan dengan efektif. Langkah pertama adalah melakukan sosialisasi kepada lansia dan keluarganya. Sosialisasi ini mencakup edukasi tentang pentingnya kebugaran fisik melalui seminar, diskusi kelompok, dan distribusi leaflet. Selain itu, demonstrasi gerakan senam lansia juga dilakukan untuk memberikan gambaran langsung mengenai aktivitas fisik yang aman dan bermanfaat.

Tahap kedua adalah pelaksanaan tes kebugaran. Tes ini dilakukan dengan menggunakan beberapa parameter yang sesuai dengan kondisi fisik lansia, seperti tes jalan enam menit untuk mengukur daya tahan kardiovaskular, pengukuran kekuatan otot menggunakan hand grip dynamometer, tes fleksibilitas tubuh dengan metode sit and reach, serta tes keseimbangan melalui one-leg stand. Tes dilakukan oleh tenaga kesehatan atau pendamping yang telah dilatih untuk memastikan hasil yang akurat. Setelah tes kebugaran selesai, hasil evaluasi dianalisis secara individu. Analisis ini dilakukan untuk memberikan rekomendasi yang spesifik dan sesuai dengan kondisi fisik masing-masing lansia. Rekomendasi dapat berupa jenis olahraga ringan, seperti jalan santai atau senam lansia, hingga saran terkait pola makan sehat yang mendukung kebugaran fisik.

Tahap terakhir adalah monitoring dan evaluasi. Lansia yang telah mengikuti tes kebugaran akan dipantau secara berkala untuk memastikan bahwa mereka melaksanakan rekomendasi yang diberikan. Selain itu, kuesioner kepuasan dan wawancara mendalam dilakukan untuk menilai efektivitas program. Monitoring ini juga melibatkan keluarga dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan positif pada gaya



hidup lansia. Pendekatan partisipatif menjadi dasar dalam pelaksanaan metode ini, dimana setiap langkah melibatkan lansia, keluarga, dan komunitas secara aktif. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada lansia, tetapi juga memperkuat hubungan sosial di antara mereka. Sinergi yang tercipta diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program di masa depan.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pengabdian

Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Program pendampingan tes kebugaran ini menghasilkan beberapa temuan penting. Pertama, terdapat peningkatan signifikan pada kesadaran lansia mengenai pentingnya kebugaran fisik. Sebelum program dilaksanakan, sebagian besar lansia belum memahami manfaat dari aktivitas fisik yang teratur dan terarah. Namun, setelah mengikuti edukasi dan tes kebugaran, mereka menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi untuk menjaga kesehatan fisiknya.

Hasil tes kebugaran menunjukkan variasi kondisi fisik lansia berdasarkan parameter yang diukur. Mayoritas lansia menunjukkan kemampuan daya tahan dan keseimbangan yang memadai, namun ditemukan beberapa kasus dengan tingkat kekuatan otot dan fleksibilitas yang perlu ditingkatkan. Informasi ini menjadi dasar dalam merancang rekomendasi intervensi yang spesifik dan sesuai kebutuhan individu. Dari sisi implementasi, program ini juga memperlihatkan manfaat sosial yang signifikan. Lansia yang berpartisipasi dalam program ini mulai membentuk kelompok-kelompok kecil untuk melakukan aktivitas fisik bersama, seperti senam lansia atau jalan santai. Interaksi sosial yang terbentuk dari kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis mereka.



Gambar 2. Tes Kebugaran



Namun, terdapat beberapa kendala yang dihadapi selama pelaksanaan program. Salah satunya adalah keterbatasan fasilitas untuk melakukan tes kebugaran di daerah terpencil. Untuk mengatasi hal ini, peralatan sederhana seperti stopwatch dan alat pengukur manual digunakan sebagai alternatif. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam mendukung lansia untuk menjalankan rekomendasi masih perlu ditingkatkan melalui pendekatan yang lebih intensif. Program ini memberikan bukti bahwa intervensi yang terstruktur dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada kebugaran fisik dan kesejahteraan lansia. Keberhasilan program ini juga menunjukkan pentingnya pendekatan berbasis komunitas dalam mendukung lansia untuk tetap aktif dan sehat. Dengan perbaikan pada aspek-aspek tertentu, program ini memiliki potensi untuk direplikasi di wilayah lain dengan hasil yang serupa atau bahkan lebih baik.

Kesimpulan

Pendampingan tes kebugaran bagi lansia merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kebugaran fisik mereka. Lansia yang terlibat dalam program ini menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Mereka juga lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas yang mendukung kebugaran fisiknya. Program ini memberikan dampak signifikan tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis lansia. Lansia yang mengikuti program ini merasa lebih percaya diri dan mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih mandiri. Selain itu, interaksi sosial yang terjalin selama kegiatan memberikan dampak positif pada kesehatan mental mereka.

Pengembangan program ini mencakup peningkatan akses terhadap fasilitas kebugaran, pelatihan berkelanjutan bagi kader kesehatan, dan penguatan peran keluarga dalam mendukung lansia. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi jangka panjang untuk menilai dampak program terhadap kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Program pendampingan tes kebugaran ini tidak hanya memberikan manfaat kesehatan fisik, tetapi juga menciptakan dampak sosial dan psikologis yang positif bagi lansia. Dengan perbaikan pada beberapa aspek, program ini memiliki potensi untuk menjadi model intervensi yang sukses di berbagai wilayah.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat yang telah mengizinkan dan mensupport kegiatan ini sehingga dapat berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pengurus dan anggota organisasi lansia yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan kegiatan ini sehingga pengenalan dan pelatihan ini dapat berjalan dengan baik.

Daftar Pustaka

- American College of Sports Medicine. (2018). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Chodzko-Zajko, W. J., et al. (2009). Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510-1530.
- Farrow, M., & O'Brien, J. (2018). Promoting cognitive health in older adults through physical



- activity. *Aging & Mental Health*, 22(10), 1320-1328.
- Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- World Health Organization (WHO). (2015). *World Report on Ageing and Health*. Geneva: WHO.
- National Institute on Aging. (2021). *Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide*. Washington DC: NIA.
- Rosenberg, D. E., et al. (2019). Outdoor built environments and physical activity among older adults in 15 countries. *Preventive Medicine*, 123, 57-63.
- Sallis, R. E. (2011). Developing healthcare systems to support exercise: exercise as the fifth vital sign. *British Journal of Sports Medicine*, 45(6), 473-474.
- Sun, F., Norman, I. J., & While, A. E. (2013). Physical activity in older people: A systematic review. *BMC Public Health*, 13(1), 449.
- Tak, E., Kuiper, R., Chorus, A., & Hopman-Rock, M. (2013). Prevention of onset and progression of basic ADL disability by physical activity in community dwelling older adults: A meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 12(1), 329-338.
- Taylor, D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. *Postgraduate Medical Journal*, 90(1059), 26-32.