

Meningkatkan Kemampuan Kader Posyandu Lansia melalui Penerapan Latihan GELASE (GERAKAN *BALANCE EXERCISE*)

Ni Made Dwi Ayu Martini*¹, Ni Luh Putu Dian Yunita Sari², Ketut Darmaja³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali

³Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali

*e-mail: dwiayamartini@gmail.com¹, dianyunitaputu@gmail.com², ketut.darmaja@binausadabali.ac.id³

Abstract

The elderly experience decreased of muscle strength and balance which can lead to falls. Falls can be fatal and lead to death. So far, health programs have only focused on non-communicable diseases, so it is necessary to implement a program to prevent elderly from falls. GELASE exercise is an elderly physical exercise program that involves the lower limbs to improve its strength and balance. This program consisted of health education sessions, sharing sessions, exercises, and role play which were attended by five cadres and one community health centres nurse. The targets were given pre and post-program questionnaires and an evaluation form was carried out. It was known that all targets experienced an increase in knowledge and ability about the risk of falling and the GELASE exercise. It is important for the cadres to apply GELASE exercises regularly to the elderly group in their area.

Keywords: Falls, Cadre, Elderly, Balance Training, Posyandu

Abstrak

Lansia mengalami penurunan kekuatan otot dan keseimbangan yang dapat mengakibatkan jatuh. Kejadian jatuh berakibat fatal hingga berujung ke kematian. Program kesehatan selama ini hanya berfokus pada penyakit tidak menular, maka perlu diterapkan sebuah program untuk mencegah kejadian jatuh pada lansia. Latihan GELASE merupakan program latihan fisik lansia yang melibatkan anggota tubuh bagian bawah untuk meningkatkan kekuatan otot bagian bawah dan keseimbangan. Program ini terdiri dari sesi pendidikan kesehatan, sesi berbagi, latihan, dan bermain peran yang diikuti oleh lima kader dan satu perawat Puskesmas. Sasaran diberikan kuesioner pra dan pasca program serta dilakukan evaluasi borang penilaian. Setelah dilakukan PKM diketahui seluruh sasaran mengalami peningkatan pengetahuan dan kemampuan tentang risiko jatuh dan latihan GELASE. Penting bagi kader posyandu lansia untuk menerapkan latihan GELASE secara rutin kepada kelompok lansia di wilayahnya.

Kata kunci: Jatuh, Kader, Lansia, Latihan Keseimbangan, Posyandu

1. PENDAHULUAN

Lansia mengalami penurunan kuantitas dan kualitas fungsi tubuh oleh karena proses menua. Hal ini memposisikan lansia sebagai kelompok masyarakat rentan. Perubahan yang dialami akibat proses menua tersebut tidak hanya dirasakan secara fisik, namun juga secara psikologis, sosial, spiritual, dan kultural. Fungsi tubuh yang tidak luput mengalami penurunan adalah pada sistem muskuloskeletal, yaitu di antaranya kekuatan otot, kelenturan tubuh, dan keseimbangan. Lansia mengalami gangguan pada ketahanan dan koordinasi disebabkan oleh penurunan kekuatan pada otot ekstremitas bawah. Lingkup gerak sendi terbatas hingga menyebabkan keseimbangan terganggu. Gangguan-gangguan tersebut memunculkan potensi atau risiko jatuh pada lansia.

Risiko jatuh pada lansia adalah suatu keadaan pada lansia yang berpotensi meningkatkan kemungkinan terjadi jatuh sehingga menyebabkan cedera fisik, baik cedera ringan maupun berat. Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya insiden jatuh pada lansia di antaranya faktor lingkungan, fisiologis, serta penyakit kronik (Julimar, 2018). Akibat yang ditimbulkan dari insiden jatuh dilihat dari segi fisik dapat menimbulkan luka terbuka ataupun

tertutup, fraktur, cedera kepala, pendarahan hingga kematian. Latihan fisik yang meningkatkan kemampuan lansia dalam mempertahankan keseimbangan adalah latihan keseimbangan (*balance exercise*). Latihan fisik adalah pengobatan yang efektif untuk meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis serta mengurangi jumlah jatuh dan kejadian jatuh untuk pasien berusia 65 tahun atau lebih. Meta-analisis melaporkan bukti kuat bahwa program latihan dapat mengurangi tingkat jatuh pada populasi geriatri. Latihan keseimbangan dan postural harus dimasukkan dalam protokol pelatihan untuk lansia untuk mencegah risiko jatuh, dan harus dilakukan pada seluruh populasi sehat, tidak hanya sebagai rehabilitasi setelah stroke, patah tulang, atau untuk pasien yang terkena penyakit neurodegeneratif (Papalia et al., 2020). Beberapa penelitian menemukan pengaruh latihan keseimbangan terhadap risiko jatuh lansia (Alvita & Huda, 2018; Suciana, Handayani, & Ramadhani, 2018; Syah, Purnawati, & Sugijanto, 2017).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Banjar Kulu Desa Tampak Siring Gianyar diketahui terdapat kejadian jatuh dan terpeleset yang dialami lansia di Banjar Kulu. Jumlah penduduk di Banjar Kulu sejumlah 949 orang, dengan 160 orang di antaranya adalah penduduk lansia. Cedera yang ditimbulkan dapat berupa luka ringan hingga berat. Lansia mengaku pernah terjatuh akibat badan goyah (tidak seimbang) mengalami keseleo dan lecet. Posyandu lansia di Banjar Kulu belum pernah menerapkan latihan keseimbangan untuk warga lansia di lingkungannya. Terdapat kader lansia dalam melaksanakan layanan kesehatan lansia. UPTD Puskesmas Tampaksiring I memiliki petugas yang bertanggungjawab terhadap program kesehatan lansia.

Hasil wawancara diketahui terdapat kejadian lansia jatuh di Banjar Kulu. Enam dari 10 lansia yang diwawancarai mengaku paling tidak terjatuh ataupun oleng sebanyak satu kali dalam seminggu. Jatuh yang dialami bersifat ringan, tanpa perlu dibawa ke layanan kesehatan. Lansia mengatakan jika terjatuh dengan luka ringan maka akan diberikan minyak herbal dibarengi dengan pijatan lembut, sedangkan bila keseleo maka akan dibawa ke tukang urut. Lansia mengaku pernah mengikuti senam yang melatih keseimbangan namun belum berkelanjutan.



Gambar 1. Wawancara dan Cek Tekanan Dasar Lanjut Usia

Adanya kejadian jatuh pada lansia Banjar Kulu menyebabkan munculnya masalah keperawatan yaitu risiko jatuh, namun sayangnya Puskesmas belum memiliki program latihan fisik lansia yang berfokus pada pemeliharaan dan peningkatan keseimbangan lansia. Selama ini latihan fisik yang diberikan lebih berfokus pada penatalaksanaan penyakit tidak menular. Prioritas masalah mitra yang ingin diselesaikan berfokus pada layanan kesehatan lansia. Terapi non farmakologis yang dapat diberikan pada lansia untuk mengurangi resiko jatuh diantaranya adalah: *Resistance/ strength training*, *Tai chi chuan*, *Aerobics* dan *Balance exercise* (Murtiani &

Suidah, 2019). Program yang diberikan berupa peningkatan *soft* dan *hard skill* melalui pemberian informasi (edukasi) maupun implementasi latihan fisik.

Solusi yang ditawarkan terhadap masalah mitra adalah program pengabdian kepada masyarakat penerapan latihan GELASE terhadap kemampuan kader dalam memberikan layanan posyandu lansia. Pelatihan kader merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kinerja kader (Kurniawati & Santoso, 2018). Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pelatihan kepada kader atau kelompok pendukung kerja puskesmas dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader, seperti yang pernah dilakukan pada kelompok pendukung ASI di Pekanbaru (Alyensi & Laila, 2019) serta pada kader lansia di Madiun (Putri & Suhartiningsih, 2020) dan di Bali (Martini, Sari, & Darmaja, 2022).

Program ini bertujuan untuk mengatasi masalah risiko jatuh dan risiko jatuh berulang pada lansia di Banjar Kulu. Tujuan khusus dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kemampuan kader dalam penerapan latihan gerakan *balance exercise* (GELASE). Latihan ini merupakan sebuah program aktivitas fisik yang melatih anggota tubuh bagian bawah (*lower exercise*) dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot gerak bagian bawah serta keseimbangan. Gerakan pada latihan GELASE terdiri dari beberapa gerakan peregangan yang mampu mengontraksikan otot pada lansia sehingga terjadi peningkatan kekuatan otot. Kekuatan otot yang meningkat pada lansia maka mampu meningkatkan keseimbangan. Keseimbangan yang optimal pada lansia dapat menjadikan lansia terhindar dari kejadian jatuh yang dapat menimbulkan cedera (Monnika, 2016).

Program ini merupakan kelanjutan dari hasil penelitian beberapa tim abdimas yang berjudul Pengaruh Pemberian GELASE (Gerakan Balance Exercise) terhadap Penurunan Tingkat Risiko Jatuh pada Lansia di Banjar Kulu Desa Tampaksiring, dimana (Ariati, Martini, & Dewi, 2021) menemukan terdapat perbedaan risiko jatuh antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol ($p < \alpha$). Salah satu implikasi dari penelitian tersebut yaitu bagi masyarakat (lansia) tetap mempraktikkan latihan GELASE yang diajarkan. Latihan GELASE perlu diketahui pendamping lansia dalam upaya mengatasi risiko jatuh pada lansia. Oleh karena itu, program ini sesuai dengan kebutuhan kesehatan lansia, layanan kesehatan lansia di Banjar Kulu, dan keberlanjutan penelitian sebelumnya.

Program ini merupakan langkah preventif yang penting dilakukan sebagai upaya pencegahan kejadian jatuh serta jatuh berulang pada lansia melalui peningkatan keseimbangan lansia. Latihan GELASE yang rutin dilakukan, mampu menurunkan risiko jatuh lansia. Keseimbangan yang baik diharapkan membuat lansia lebih percaya diri dalam beraktivitas dan tidak khawatir dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Efek tidak langsungnya dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

2. METODE

Peningkatan kemampuan kader dalam program pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan dan demonstrasi. Metode penyuluhan berupa pendidikan kesehatan dan sharing session, sedangkan demonstrasi berupa latihan dan role play. Program ini dikemas dalam empat sesi, antara lain pendidikan kesehatan, sharing session, latihan, dan role play. Sesi pertama dan kedua bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan (*soft skill*) kader tentang risiko jatuh dan latihan keseimbangan, sedangkan sesi ketiga dan keempat bertujuan untuk meningkatkan kemampuan (*hard skill*) kader dalam implementasi latihan GELASE.

Sebelum sesi pertama, sasaran diberikan kuesioner pra untuk mengukur kemampuan sasaran terkait risiko jatuh dan program latihan keseimbangan. Sesi pertama yaitu pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah materi tentang risiko jatuh yang terdiri dari

pengertian, faktor penyebab, komplikasi, dan cara pencegahan. Pada sesi kedua, yaitu sharing session, pengabdimas bersama dengan sasaran akan bersama-sama mendiskusikan hal-hal yang berkaitan dengan risiko jatuh dan latihan GELASE. Latihan akan dimulai di sesi ketiga yang merupakan pelaksanaan program latihan GELASE. Latihan dilakukan secara bersama-sama dengan bantuan audio visual. Sesi terakhir merupakan sesi praktik mandiri yang dikemas dalam metode role play. Sasaran akan melakukan latihan GELASE secara mandiri dan akan dinilai menggunakan borang penilaian latihan GELASE yang telah disiapkan. Evaluasi pengetahuan pasca program dilakukan dengan kuesioner pasca. Tingkat ketercapaian keberhasilan program dilihat dari perubahan pengetahuan dan kemampuan sasaran dalam melakukan gerakan-gerakan pada latihan GELASE.

Pelaksanaan program pengabdian kali ini berlangsung selama 2-24 April 2022 bertempat di Balai Banjar Kulu Desa Tampak Siring Gianyar. Sasaran berjumlah enam orang yang terdiri dari lima orang kader (rentang usia 45-67 tahun) dan satu orang pemegang program kesehatan lansia dari Puskesmas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim pengabdimas melakukan proses perekaman video Latihan GELASE pada 18 Maret 2022 dan kemudian dilakukan proses edit video. Sembari menunggu perizinan, tim melakukan uji coba kuesioner pra dan pasca serta borang penilaian. Media edukasi presentasi (*power point*) serta video latihan (dapat diakses pada tautan <https://bit.ly/latihangelase>) telah diuji publik kepada audiens berusia 20-23 tahun. Setelah segera persiapan lengkap, maka tim melakukan pendekatan kepada calon sasaran untuk memberikan informasi awal mengenai pelaksanaan dan tujuan dari program serta menyepakati waktu pelaksanaan. Pelaksanaan program dilakukan selama 6 hari pada rentang 2-24 April 2022.



Gambar 2. Proses Perekaman Video

Sesi pertama yaitu pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah materi tentang risiko jatuh yang terdiri dari pengertian, faktor penyebab, komplikasi, dan cara pencegahan. Pada sesi kedua, yaitu sharing session, pengabdimas bersama dengan sasaran akan bersama-sama mendiskusikan hal-hal yang berkaitan dengan risiko jatuh dan latihan GELASE. Latihan akan dimulai di sesi ketiga yang merupakan pelaksanaan program latihan GELASE. Latihan dilakukan secara bersama-sama dengan bantuan audio visual. Sesi terakhir merupakan sesi praktik mandiri yang dikemas dalam metode role play. Sasaran akan melakukan latihan GELASE secara mandiri dan akan dinilai menggunakan borang penilaian latihan GELASE yang telah disiapkan. Evaluasi pengetahuan pasca program dilakukan dengan kuesioner pasca. Tingkat ketercapaian keberhasilan program dilihat dari perubahan pengetahuan dan kemampuan sasaran dalam melakukan gerakan-gerakan pada latihan GELASE.

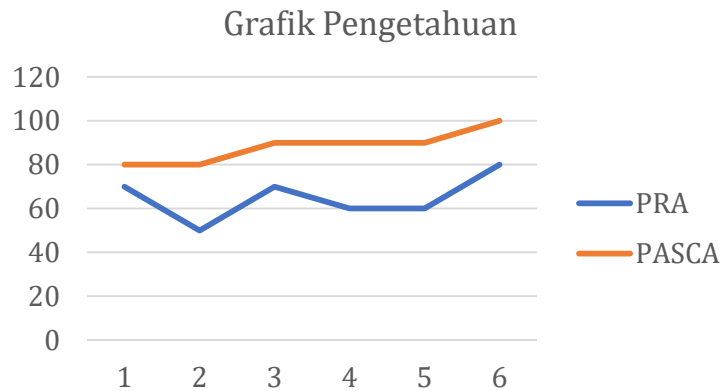


Gambar 3. Pelaksanaan Program

Tingkat ketercapaian keberhasilan program dilihat dari perubahan pengetahuan dan kemampuan sasaran dalam melakukan gerakan-gerakan pada latihan GELASE melalui dua jenis indikator, yaitu indikator *soft* dan *hard skill*, sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 1. Indikator *soft skill* berupa pendidikan kesehatan dilihat dari perubahan pengetahuan tentang risiko jatuh serta latihan GELASE. Indikator *hard skill* dinilai dari borang penilaian latihan GELASE. Program pengabdian telah mampu mencapai keberhasilan yang ditargetkan, yaitu seluruh sasaran mengalami peningkatan pengetahuan dari rentang skor 50-80 menjadi 90-100 (grafik pada Gambar 4.). Selain itu, seluruh sasaran juga mampu melakukan latihan GELASE dengan rentang nilai 80-93,33 dalam kategori baik dan sangat baik. Program pengabdian kepada masyarakat ini mampu memberikan perubahan jangka pendek kepada masyarakat.

Tabel 1. Hasil Pengukuran *Soft* dan *Hard Skill*

Sasaran	Kuesioner Pra	Kuesioner Pasca	Nilai Borang
1	70	100	83,33
2	50	90	80
3	70	90	86,67
4	60	90	83,33
5	60	90	83,33
6	80	100	93,33



Gambar 4. Grafik Hasil Pengukuran Kuesioner Pre dan Pasca Program

4. KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini telah mampu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan sasaran tentang risiko jatuh dan dalam melakukan latihan GELASE. Sasaran memberikan respon yang positif terhadap pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini, dan mengharapkan adanya keberlanjutan dari program ini ataupun dapat berupa penerapan latihan lainnya yang dapat meningkatkan kesejahteraan serta kesehatan kelompok lansia. Sasaran perlu mengaplikasikan latihan GELASE kepada kelompok lansia di wilayahnya agar dapat mencegah kejadian jatuh pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Bina Usada Bali yang telah memberi dukungan sarana, prasarana, serta finansial terhadap program pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvita, G. W., & Huda, S. (2018). Pengaruh Senam Keseimbangan Dengan Resiko Jatuh pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Margomukti Rembang. *Prosiding Hefa 2nd*, 48–55. LPPM STIKES Cendekia Utama Kudus.
- Alyensi, F., & Laila, A. (2019). Pembentukan dan Pelaksanaan Kelompok Pendukung Kerja Puskesmas Rejosari Kecamatan Tenayan Raya Pekanbaru Tahun 2019. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 299–304.
- Ariati, N. W. A. S., Martini, N. M. D. A. M., & Dewi, D. P. R. (2021). Pengaruh Pemberian GELASE (Gerakan Balance Exercise) terhadap Penurunan Tingkat Risiko Jatuh pada Lansia di Banjar Kulu Desa Tampaksiring. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 9–17.
- Julimar. (2018). Faktor-faktor Penyebab Resiko Jatuh pada Pasien di Bangsal Neurologi RSUP Dr. M Djamil Padang. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 8(2), 133–141. <https://doi.org/10.37859/jp.v8i2.735>
- Kurniawati, D. A., & Santoso, A. (2018). Peningkatan Mutu Pelayanan Kesehatan Usia Lanjut

Melalui Peningkatan Kinerja Kader Posyandu Lansia. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 1, 150–158. Unimus.

- Martini, N. M. D. A., Sari, N. L. P. D. Y., & Darmaja, K. (2022). Pelatihan Kelompok Pendukung JAGO PALU Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 6(2), 412–420.
- Monnika, L. (2016). *Pengaruh Pemberian Static Balance Exercise terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh pada Lanjut Usia di Posyandu Menur VI dan VIII Desa Mekamhaji Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Murtiani, N., & Suidah, H. (2019). Pengaruh Pemberian Intervensi 12 Balance Exercise terhadap Keseimbangan Postural pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 42–52.
- Papalia, G. F., Papalia, R., Diaz Balzani, L. A., Torre, G., Zampogna, B., Vasta, S., ... Denaro, V. (2020). The Effects of Physical Exercise on Balance and Prevention of Falls in Older People: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(8). <https://doi.org/10.3390/jcm9082595>
- Putri, M. A., & Suhartiningsih, S. (2020). Pembinaan Kader Lansia Dalam Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Lansia. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 304–308.
- Suciana, F., Handayani, S., & Ramadhani, I. N. (2018). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, XI(I), 287–296.
- Syah, I., Purnawati, S., & Sugijanto. (2017). Efek Pelatihan Senam Lansia Dan Latihan Jalan Tandem Dalam Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Lansia Di Panti Sosial Tresna Kasih Sayang Ibu Batusangkar Sumatra Barat. *Sport and Fitness Journal*, 5(1), 8–16.