



KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM) PELATIHAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF BAGI LANSIA DI PANTI WREDHA AGAPE TONDANO

Andro Ruben Runtu¹, Meilita Enggune², Djoise Kaunang³, Agustinus Langitan⁴
^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Tomohon

Article Information

Article history:

Received April 06,
2023

Approved April 14,
2023

Keywords:

Pelatihan
Teknik Relaksasi Otot
Progresif, Lansia

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan dan upaya promotif dan preventif di Panti Werdha AGAPE Tondano. Peserta pelatihan yang berjumlah 14 orang lansia ini merupakan bagian penting dari upaya penurunan angka kesakitan lansia. Harapannya agar lansia di Panti Wredha AGAPE Tondano mendapatkan manfaat dari menjaga kesehatan tubuh di usia lanjut, sehingga peserta antusias mengikuti pelatihan.

ABSTRACT

This community service project aims to provide training and promote and preventive efforts at the AGAPE Tondano Nursing Home. The 14 elderly participants in the training were an important part of the effort to reduce morbidity among the elderly. The hope was that the elderly at the AGAPE Tondano Nursing Home would benefit from maintaining a healthy body at an advanced age, so the participants were enthusiastic about taking part in the training.

© 2023 EJOIN

*Corresponding author email: andrорuntu21@gmail.com

PENDAHULUAN

Kesehatan fisik dan mental setiap orang akan dipengaruhi oleh penuaan, oleh karena itu sangat penting untuk mempertahankan kebiasaan gaya hidup sehat seiring bertambahnya usia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Lansia akan memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengembangkan berbagai hambatan kognitif dan penurunan fisik yang parah jika mereka memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Mereka juga akan lebih

kecil kemungkinannya untuk tertular penyakit serius dan bahkan mengalami lebih sedikit stres.

Angka harapan hidup yang meningkat di Indonesia, dari 61,3 tahun pada tahun 1992 (bps, 2020) menjadi 71,74 tahun pada tahun 2020, menunjukkan keberhasilan negara tersebut dalam pembangunan nasional. Seiring bertambahnya usia harapan hidup, jumlah lansia juga meningkat, sehingga diperlukan upaya yang lebih besar untuk meningkatkan layanan kesejahteraan bagi lansia.

Salah satu tanda perbaikan yang bermanfaat adalah masa depan populasi yang meningkat. Jumlah lansia terus meningkat setiap tahunnya akibat kondisi ini. Yang dimaksud dengan “lansia” adalah penduduk yang berumur lebih dari 60 tahun sebagaimana dimaksud dalam undang-undang nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia.

Menurut Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pendaftaran Umum (2021), akan ada 30,16 juta orang lanjut usia di Indonesia pada tahun 2021. Mereka yang berusia di atas 60 tahun merupakan penduduk lanjut usia. Kelompok ini merupakan 11,01 persen dari 273,88 juta orang yang tinggal di Indonesia. Dengan demikian, terdapat 11,3 juta individu (37,48%) dari populasi tua berumur 60-64 tahun. Sisanya 7,77 juta atau 25,77 persen berusia 65 hingga 69 tahun. Setelah itu, ada 5,1 juta orang (atau 16,94 persen) berusia antara 70 dan 74 tahun dan 5,98 juta (atau 19,81 persen) di atas 75 tahun.

Upaya promotif dan preventif merupakan elemen penting yang harus dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi kesuraman di masa lalu dengan perencanaan yang berhasil antara lintas program yang terkait. Orang dengan tekanan darah tinggi juga harus banyak berolahraga dan bentuk aktivitas fisik lainnya. Kami memilih terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu latihan yang akan diajarkan kepada lansia di panti jompo “agape” karena memiliki beberapa manfaat antara lain kemampuan untuk mengurangi ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, sakit kepala, dan punggung. Nyeri, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, mengurangi stres pada lansia, serta menurunkan kecemasan dan depresi dengan meningkatkan pengendalian diri (sucipto, 2014 dalam murniati, 2019).

Karena besar pengaruhnya dalam upaya peningkatan derajat kesehatan pada lansia maka penulis tertarik untuk mengadakan pelatihan teknik relaksasi otot progresif bagi lansia di panti wredha agape tondano

METODE PELAKSANAAN

Dalam kegiatan ini pelaksanaannya diadakan di salah satu panti wredha yaitu agape tondano, kabupaten minahasa, Sulawesi Utara. Peserta yang menjadi sasaran yaitu lansia, yang dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 30 April 2021. Acara diawali dengan registrasi peserta, pembukaan, acara inti, dan penutupan. Acara inti kegiatan ini berupa pelatihan teknik relaksasi otot progresif bagi lansia.

Dalam kegiatan ini, tim yang melakukan pelatihan dan bimbingan menggunakan metode random sampling kepada peserta untuk mentransfer pengetahuan dan keterampilan kepada para peserta dengan harapan supaya tujuan kegiatan ini dapat tercapai. Metode ceramah/ penyuluhan yang disertai dengan pemutaran video digunakan oleh tim untuk menyampaikan informasi mengenai segala hal terkait teknik relaksasi otot progresif bagi lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 14 peserta, yang terdiri dari pimpinan panti, lansia, dan dosen yang bertempat di PSTW Agape yang berada di daerah kabupaten minahasa. Semua

peserta merupakan lansia, hampir semua peserta belum pernah melakukan pelatihan teknik relaksasi otot progresif bagi lansia.

Saat sesi pertama paparan tentang video pelatihan teknik relaksasi otot progresif bagi lansia, tim yang juga narasumber, bahwa pelatihan itu sangat penting bagi kesehatan lansia, paling tidak dengan pelatihan ini dapat meningkatkan derajat kesehatan.



Gambar 1: Narasumber Bapak Andro Ruben Runtu

Pelatihan Teknik Relaksasi Otot Progresif bagi Lansia akan terjadi dan hal tersebut tergantung kepada teknik yang di tawarkan apakah bermanfaat atau mengecewakan. Pelatihan Teknik Relaksasi Otot Progresif ini merupakan upaya pencegahan penyakit yang sangat ampuh dan efektif.



Gambar 2: Narasumber dan Peserta mengikuti latihan otot progresif melalui video



Gambar 3: Peserta Pelatihan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Pada pelatihan ini, narasumber memberikan pelatihan dan bimbingan yang sederhana yaitu dengan menggunakan video, mengingat bahwa saat ini adalah era digital dimana hampir semua dapat melihat dan mengikuti latihan ini. Dengan adanya Pelatihan Teknik Relaksasi Otot Progresif menandai perlunya dorongan perubahan sosial pada lansia untuk mendapatkan kesehatan bermanfaat yang berkelanjutan.

Berpijak pada konsep di atas, dan sebagaimana permasalahan, yang hendak dilakukan adalah meningkatkan Pelatihan Teknik Relaksasi Otot Progresif. Kepada para peserta selanjutnya anggota mitra diberikan pelatihan dan pendampingan dengan memotivasi peserta untuk melakukan latihan secara teratur 1x sehari secara teratur sesuai kondisi lansia. Pelaksanaan latihan ini untuk meningkatkan kesehatan, mendukung upaya promotif dan preventif pada masyarakat, melalui pemberdayaan masyarakat. Target yang hendak dicapai adalah :

1. Tumbuh-kembangnya keinginan para peserta yang mampu melakukan latihan ini.
2. Meningkatnya kesehatan para peserta, melalui kegiatan pelatihan Pelatihan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Luaran yang hendak diupayakan dan dicapai melalui kegiatan pelatihan ini adalah peningkatan derajat kesehatan pada lansia di Panti, melalui:

1. Terciptanya peserta yang memiliki kemauan untuk melakukan latihan ini.
2. Terbentuknya tim yang mampu memberikan latihan di dalam Panti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pelatihan Teknik Relaksasi Otot Progresif ini diketahui dapat meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan, mengenai teknik relaksasi otot progresif dapat dilakukan terbuka. Melalui kegiatan ini juga diharapkan para peserta pelatihan dapat memperoleh manfaat terutama untuk kesehatan lansia.

REKOMENDASI

Hasil pengabdian yang telah dilakukan di PSTW AGAPE, Kabupaten Minahasa perlu ada kunjungan dari Dinas Kesehatan setiap bulannya seperti kegiatan Posyandu lansia, penyuluhan kesehatan, dll.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sucipto, A. 2014. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Karang Bendo Banguntapan Bantul Yogyakarta. Laporan Penelitian UGM
- [2] <https://www.bps.go.id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html> diakses 2 Mei 2021
- [3] <file:///C:/Users/USER/Downloads/39-Article%20Text-196-1-10-20200229-1.pdf> diakses 2 Mei 2021
- [4] https://dinsos.riau.go.id/web/index.php?option=com_content&view=article&id=723:hari-lanjut-usia-nasional-tahun-2021-menjadi-lanjut-usia-bahagia-sejahtera-dimanapun-kapanpun-oleh-dod-ahmad-kurtubi&catid=17&Itemid=117 diakses 2 Mei 2021