



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/17460><https://doi.org/10.26877/jpom.v4i2.17460>

## Evaluasi Kesehatan, Kebugaran, dan Tingkat Kemandirian Pada Lansia

**Wahyana Mujari Wahid<sup>1\*</sup>, Ichسانی<sup>1</sup>, Abdul Rahman<sup>1</sup>, Arimbi<sup>1</sup>, Muhammad Zulfikar<sup>1</sup>**<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

### Article Info

**Article History :**

Received 2023-11-20

Revised 2023-11-22

Accepted 2023-11-24

Available 2023-11-29

**Keywords :***Health, Fitness, Elderly, Activity  
Daily Living***Bahasa :***Kesehatan, Kebugaran, Lansia,  
Aktifitas Kehidupan Sehari-hari*

### Abstract

Health and fitness are something that is important for someone, including elderly people. Apart from health and fitness, the level of independence in the elderly is also important as a reference for how an elderly person carries out daily activities. Independence is an ability or condition where an individual can manage or overcome his own interests without depending on other people. The aim of this service is to provide education and evaluation in providing an overview to the public about the profile or status of health, fitness and level of independence in the elderly. The community service method is carried out by conducting evaluations as well as education on how to maintain health and fitness, especially for the elderly. Evaluation of health, fitness and level of independence is carried out by measuring blood pressure and measuring VO<sub>2</sub>max. The level of independence is measured using the Activity Daily Living (ADL) instrument. Participants in this service were 40 elderly people consisting of 19 men and 21 women in collaboration with the NGO Development of Indonesian Sports Achievement and Health Potential (P3KORIN). The results of this service were obtained (1) The average blood pressure in male participants was 146/88 mmHg minute while in females it was 150/86 mmHg which was included in the hypertension category; (2) The average VO<sub>2</sub> Max in males was 18.7 (ml.kg-1.min-1) while for women the average was 17 (ml.kg-1.min-1) which are both included in the very low category; (3) Activity Daily Living (ADL) is included in the good category with the average score for each gender being 5. In conclusion, the results of this service can be felt to be very useful in providing information and knowledge to partners (P3KORIN) about conditions and an overview of the health, fitness and level of independence of elderly people in the city of Makassar. This service also provides an overview of the factors that influence the health, fitness and independence of the elderly in the city of Makassar.

Kesehatan dan kebugaran merupakan suatu hal yang penting bagi seseorang, termasuk para lansia. Selain kesehatan dan kebugaran, tingkat kemandirian pada lansia juga penting sebagai acuan bagaimana seorang lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kemandirian merupakan suatu kemampuan atau keadaan dimana individu dapat mengatur atau mengatasi kepentingannya sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi dan evaluasi dalam memberikan gambaran kepada masyarakat tentang profil atau status kesehatan, kebugaran dan tingkat kemandirian pada lansia. Metode pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan melakukan evaluasi serta edukasi tentang cara menjaga kesehatan dan kebugaran khususnya pada lansia. Evaluasi kesehatan, kebugaran dan tingkat kemandirian dilakukan dengan mengukur tekanan darah dan mengukur VO<sub>2</sub>max. Tingkat kemandirian diukur menggunakan instrumen Activity Daily Living (ADL). Peserta pengabdian ini berjumlah 40 lansia yang terdiri dari 19 laki-laki dan 21 perempuan yang bekerja sama dengan LSM Pembinaan Prestasi dan Potensi Kesehatan Olah Raga Indonesia (P3KORIN). Hasil dari pelayanan ini diperoleh (1) Rata-rata tekanan darah pada peserta laki-laki adalah 146/88 mmHg menit sedangkan pada perempuan adalah 150/86 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi; (2) Rata-rata VO<sub>2</sub> Max pada laki-laki adalah 18,7 (ml.kg-1.min-1) sedangkan pada wanita rata-rata 17 (ml.kg-1.min-1) yang keduanya termasuk dalam kategori sangat rendah; (3) Activity Daily Living (ADL) termasuk dalam kategori baik dengan rata-rata skor tiap jenis kelamin adalah 5. Kesimpulannya, hasil dari pengabdian ini dapat dirasakan sangat bermanfaat dalam memberikan informasi dan pengetahuan kepada mitra (P3KORIN) tentang kondisi dan gambaran kesehatan, kebugaran dan tingkat kemandirian lansia di kota makassar. Layanan ini juga memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan, kebugaran dan kemandirian lansia di kota Makassar.

✉ Correspondence Address : JL. Sultan Alauddin 3 No. 41 D, Makassar

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>E-mail : [wahyana.mujari@unm.ac.id](mailto:wahyana.mujari@unm.ac.id)

## A. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah istilah yang digunakan untuk menyatakan bahwa seseorang telah mencapai usia lanjut atau usia tua. Pada umumnya, istilah ini digunakan untuk merujuk pada orang-orang yang berusia 60 tahun ke atas. Namun, batas usia untuk dianggap sebagai lanjut usia bisa bervariasi tergantung pada konteks atau negara tertentu. Proses penuaan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk kesehatan fisik dan mental, kemandirian, serta partisipasi dalam kegiatan sehari-hari. Hal tersebut dapat menyebabkan beberapa lansia menjadi depresi atau merasa tidak senang (Azizah, 2011).

Masyarakat dan pemerintah umumnya memperhatikan isu-isu terkait lanjut usia, seperti pelayanan kesehatan khusus, kebijakan pensiun, dan perlindungan sosial. Lanjut usia juga dapat dianggap sebagai tahap hidup yang memberikan peluang untuk mengevaluasi pencapaian sepanjang hidup, mengeksplorasi kepentingan baru, dan tetap menjalani kehidupan yang bermakna. Penting untuk memberikan dukungan dan perhatian kepada orang-orang lanjut usia agar mereka dapat menjalani kehidupan yang sehat dan memuaskan dan mampu mandiri. Kemandirian adalah kemampuan atau kondisi di mana seseorang mampu mengelola atau menangani kebutuhannya sendiri tanpa perlu bergantung pada bantuan orang lain (Maryam, 2008).

Secara umum, orang yang berusia di atas 65 tahun disarankan untuk tinggal di rumah agar dapat mengurangi risiko tidak diinginkan dari lingkungan luar. Meskipun demikian, hal ini berpotensi memberikan efek negatif pada populasi lanjut usia, terutama dalam hal aktivitas fisik. Lansia yang menghabiskan lebih dari 8 jam sehari untuk duduk, menonton, membungkuk, atau berbaring, serta memiliki durasi tidur yang panjang, cenderung mengalami penurunan aktivitas fisik yang berdampak pada kebugaran dan akhirnya mempengaruhi kondisi fisik dan kualitas hidup mereka (Anuar et al., 2021). Berdasarkan analisis situasi, beberapa permasalahan terhadap mitra antara lain:

1. Lansia lanjut usia sering mengalami keterbatasan fisik dan masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus.
2. Banyak lansia mengalami isolasi sosial karena faktor-faktor seperti kehilangan teman atau keluarga, keterbatasan mobilitas, dan kurangnya kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Berdasarkan hal tersebut akan berdampak pada tekanan psikologi dan fisiologi lansia.
3. Terkadang lansia merasa diabaikan atau kurang terlibat dalam pengambilan keputusan yang memengaruhi mereka.
4. Kesehatan lansia sangat dipengaruhi oleh pola makan dan asupan gizi yang tepat. Program pengabdian dapat mencakup aspek-aspek ini dengan memberikan edukasi tentang diet seimbang dan menyediakan akses terhadap makanan bergizi.

Berbagai jenis aktivitas fisik dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Beberapa di antaranya termasuk permainan yang menyenangkan dan bermanfaat untuk kesehatan, sementara yang lain melibatkan aktivitas seperti berjalan, berenang, bersepeda, dan jogging. Salah satu bentuk latihan yang banyak diminati oleh masyarakat adalah senam untuk mencapai kebugaran (Setiyawan et al., 2020). Kebugaran merujuk pada kapasitas untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari dengan aman dan produktif, tanpa merasa lelah, tetapi tetap memiliki energi untuk aktivitas rekreasi dan lainnya. Penting bagi individu yang sudah lanjut usia untuk terus memelihara kesehatan mereka. Pada usia lanjut, kebugaran dapat dipertahankan melalui rutinitas olahraga teratur dan menerapkan gaya hidup yang sehat (Nuraeni et al., 2019).

Melakukan aktivitas fisik dipercaya memiliki beberapa manfaat bagi fungsi fisiologis tubuh seseorang termasuk bagi lansia. Dengan rajin dan teratur berolahraga, seseorang dapat meningkatkan kinerja jantung, paru-paru, sirkulasi darah, otot, dan sendi. LSM Pengembangan Potensi Prestasi dan Kesehatan Olahraga Indonesia (P3KORIN) merupakan organisasi yang secara umum konsen dalam keolahragaan nasional khususnya di Sulawesi Selatan dan juga sangat konsen dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Berdasarkan uraian tersebut pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikat edukasi serta melakukan evaluasi bersama P3KORIN bagaimana derajat kesehatan, kebugaran serta kemandirian lansia yang ada di kota makassar. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan data dan gambaran terkini bagi P3KORIN bagaimana derajat kesehatan, kebugaran serta kemandirian lansia yang ada di kota makassar.

**B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di laksanakan selama empat (4) hari dengan menggunakan metode yang dilakukan adalah ceramah dengan melakukan penyampaian materi oleh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Metode pengabdian masyarakat dengan edukasi evaluasi kesehatan, kebugaran dan tingkat kemandirian. Evaluasi kesehatan dan kebugaran dilakukan melalui tes pengukuran tekanan darah dan pengukuran VO2max. Tingkat kemandirian diukur dengan instrumen ADL (*Activity Daily Living*).

Jumlah peserta dalam pengabdian kepada masyarakat berjumlah 40 orang. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah menambah pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan, kebugaran salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik serta adanya data dan gambaran terkini berkaitan dengan kesehatan, kebugaran serta tingkat kemandirian lansia yang ada di kota makassar.

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil evaluasi kesehatan, kebugaran, dan kemandirian pada lansia disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Analisis Deskriptif Evaluasi Kesehatan, Kebugaran, dan Kemandirian Pada Lansia.

Variabel	Jenis Kelamin					
	Laki-Laki			Perempuan		
	N	Rata-Rata	Keterangan	N	Rata-Rata	Keterangan
Usia		67	-		64	-
Tekanan darah	19	146/88	Hipertensi	21	150/86	Hipertensi
Vo2 max		18.7	Kurang Sekali		17	Kurang Sekali
<i>Activity Daily Living (ADL)</i>		5	Baik		5	Baik

Sumber: Hasil olah data SPSS 21

Pada tabel di atas dapat ditarik informasi sebagai berikut:

1. Rata-rata usia peserta laki-laki 67 tahun sedangkan perempuan 64 tahun, secara kategori sudah termasuk dalam kategori usia lanjut.
2. Rata-rata tekanan darah pada laki-laki 146/88 mmHg menit sedangkan pada Perempuan 150/86 mmHg yang masuk dalam kategori hipertensi.
3. Rata-rata VO2 Max pada laki-laki sebesar 18,7 (ml.kg-1.min-1) sedangkan pada Perempuan diperoleh rata-rata sebesar 17 (ml.kg-1.min-1) yang keduanya termasuk dalam kategori kurang sekali.
4. Rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) pada laki-laki sebesar 23 sedangkan pada perempuan sebesar 22 yang keduanya termasuk dalam kategori normal.

5. *Activity Daily Living* (ADL) termasuk kategori baik dengan nilai rata-rata dari masing-masing dari jenis kelamin adalah 5.

Tekanan darah mencerminkan status kesehatan seseorang. Kondisi tekanan darah yang tinggi dapat menjadi pemicu munculnya berbagai masalah kesehatan, termasuk risiko gagal jantung, stroke, dan gangguan pada fungsi ginjal (Balaka & Annisaa, 2021). Beberapa studi mencatat bahwa kecenderungan peningkatan tekanan darah terkait dengan bertambahnya usia. Peningkatan tekanan darah dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor antara lain usia, faktor genetik, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, tingkat pendidikan, pola makan, tingkat stress dan kebiasaan merokok (Bertalina & Suryani, 2017).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan teratur sangat disarankan bagi lansia, dengan tujuan bukan hanya untuk meningkatkan nilai VO2Max, melainkan juga untuk menghambat penurunan fungsi, baik secara fisiologis maupun psikologis. VO2Max dianggap sebagai parameter terbaik dalam mencerminkan tingkat kebugaran dan kerap digunakan untuk menilai kapasitas kardiorespirasi individu (Utamayasa, 2021). Penurunan produktivitas pada orang lanjut usia disebabkan oleh penurunan fungsi yang dapat mengakibatkan berkurangnya kemampuan mereka dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan tingkat kemandirian pada kelompok usia lanjut dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari seperti berpakaian dan makan.

Menurut Orem (2001) menggambarkan lansia sebagai suatu unit yang juga menghendaki kemandirian dalam mempertahankan hidup, kesehatan dan kesejahteraan. Faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari – hari seperti usia, imobilitas dan mudah jatuh (Ediawati, 2012). Kemandirian pada lansia sangat penting untuk merawat dirinya sendiri dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia. Kemandirian dalam melakukan ADLs adalah suatu keadaan dimana lansia mampu untuk mengurus atau mengatasi kepentingannya sendiri tanpa memerlukan bantuan orang lain. Kemandirian pada lansia sangat penting untuk merawat dirinya sendiri dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia (Rohaedi et al., 2016).

Kemandirian lansia dalam melakukan *activity daily living* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan, sumber pendapatan, status kesehatan, peran bidan, peran kader lansia, peran keluarga lansia, interaksi sosial, peran peer group lansia, aktifitas fisik dan keaktifan lansia (Hurek et al., 2019). Pentingnya pengetahuan dalam menjaga kesehatan dan kebugaran khususnya bagi lansia sama pentingnya bagaimana lansia dapat secara mandiri menjalani berbagai aktivitas sehari-hari. Aktifitas fisik, menjaga pola makan serta istirahat yang cukup adalah beberapa faktor yang dapat menunjang dalam mempertahankan kesehatan dan kebugaran seseorang. Kemandirian pada lansia juga akan membantu untuk tidak selalu bergantung pada orang lain dalam menjalankan aktifitas harian. Diadakannya kegiatan sosialisasi serta evaluasi melalui kerja sama mitra (P3KORIN) yang kemudian diharapkan menjadi langkah awal dalam tindak lanjut kegiatan yang nantinya akan mendukung pemeliharaan kesehatan, kebugaran serta kemandirian pada lansia.



Gambar 1. Pengukuran Tekanan Darah.



Gambar 2. Foto bersama peserta dan pengurus P3KORIN

## D. PENUTUP

### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dapat memberikan manfaat terhadap pemberian informasi serta pengetahuan mitra (P3KORIN) tentang kondisi dan gambaran bagaimana kesehatan, kebugaran serta tingkat kemandirian lansia yang ada di kota makassar. Pengabdian ini juga memberikan gambaran apa yang menjadi faktor-faktor dari keadaan kesehatan, kebugaran serta kemandirian lansia yang ada di kota makassar.

### Saran

Pengabdian seperti ini harus terus dilanjutkan untuk terus memberikan informasi serta edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan, kebugaran serta kemandirian bagi lansia mengingat tantangan dan hambatan yang dihadapi masyarakat saat ini dengan arus globalisasi dan tingginya mobilitas masyarakat yang terkadang sudah abai dan lalai terhadap pentingnya menjaga poal hidup termasuk menjaga aktivitas fisik harian.

## E. DAFTAR PUSTAKA

Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran lansia Dalam Masa Pandemi COVID-19: Narrative Review. *Fisio Mu: Physiotherapy Evidences*, 2(2), 95–106.

<https://doi.org/https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.13978>

Azizah, L. M. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. *Yogyakarta: Graha Ilmu*, 45.

Balaka, K. I., & Annisaa, N. (2021). HUBUNGAN TEKANAN DARAH DANN KREATININ SERUM PADA ANGGOTA GYMNASTIK DI PUSAT KEBUGARAN KOTA KENDARI. *JURNAL ANALIS KESEHATAN KENDARI*, 3(2), 10–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.46356/jakk.v3i2.179>

Bertalina, B., & Suryani, A. N. (2017). Hubungan Asupan Natrium, Gaya Hidup, dan Faktor Genetik dengan Tekanan Darah pada Penderita Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 240–249. <https://doi.org/https://doi.org/10.26630/jk.v8i2.467>

Ediawati, E. (2012). Gambaran Tingkat Kemandirian Dalam Actuvity Of Daily Living (ADL) Dan Resiko Jatuh Pada Lansia DI Panti Sosial Trsna Wredha Budi Mulia 01 dan 03 Jakarta Timur. *Depok: Fk Ui*.

Hurek, R. K. K., Setiaji, B., & Suginarty, S. (2019). Determinan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Basic Activity Daily Living (Badl) Di Wilayah Kerja Puskesmas Balauring Kec. Omasuri Kab. Lembata-NTT Tahun 2018. *Infokes*, 9(01), 71–81.

Maryam, S. (2008). *Menengenal Usia lanjut dan Perawatannya*. Penerbit Salemba.

Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tigkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 121–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4633>

Rohaedi, S., Putri, S. T., & Kharimah, A. D. (2016). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Living di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), 16–21.

Setiyawan, S., Prastiwi, B. K., Ratimiasih, Y., Zhannisa, U. H., & Widiyatmoko, F. A. (2020). PKM Pemberdayaan Senam di Dusun Tlogo Kecamatan Tuntang. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 1(1), 19–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jpom.v1i1.7165>

Utamayasa, I. G. D. (2021). Efek Latihan Aerobik Terhadap Peningkatan VO2Max Pada Lansia Pria. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 326–332. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4897568>