

PELATIHAN SENAM ERGONOMIS PADA LANSIA DI KELURAHAN LIMO KOTA DEPOK

Desak Nyoman Sithi

Program Studi Ilmu Keperawatan Fikes UPN "Vetera" Jakarta

Email: Nyoman_sithi@yahoo.co.id

ABSTRAK

Depresi pada lansia merupakan salah satu dampak dari kurangnya kesempatan untuk berkomunikasi, baik dengan keluarga maupun dengan komunitasnya. WHO mengelompokkan Depresi sebagai penyebab kedua dari cacat yang berhubungan dengan penyakit. Hal ini disebabkan karena Depresi merupakan suatu kondisi medis yang serius, yang ditandai dengan sering melamun, apatis, sedih, dan sering kehilangan minat untuk beraktivitas. Tujuan dari pelatihan Senam ini adalah agar tercipta suasana yang menyenangkan bagi lansia, kesempatan untuk berinteraksi, agar tetap sehat, aktif dan produktif.

Kegiatan ini dikemas dalam bentuk senam ergonomis, yang menarik, ringan dan menyenangkan. Peserta dari kegiatan ini adalah lansia dari Kelurahan Limo Kota Depok sebanyak 20 orang. Kegiatan dilaksanakan sebanyak empat kali dalam satu bulan. Pengukuran tingkat Depresi dilakukan dengan format *Geriatric Depression Scale*, sebelum dan sesudah senam. Hasil yang dicapai adalah terdapat perbedaan skor Depresi sebelum melakukan senam ergonomis yaitu 9,68 dengan kategori Depresi Sedang dan terjadi penurunan menjadi 7,32, setelah melakukan senam ergonomis dengan kategori Depresi Ringan. Dari hasil uji statistik terdapat pengaruh yang significant dari senam ergonomis terhadap penurunan skor *Geriatric Depression Scale* pada lansia dengan $P < 0.001$. Kesimpulan bahwa senam ergonomis berkontribusi positif, baik secara fisik, mental, social dan ekonomi. Rekomendasi galakkan senam ergonomic untuk lansia.

Kata Kunci : Lansia, Pelatihan, Senam Ergonomi.

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) dalam Wirakusumah pada tahun 2020 diperkirakan bahwa Usia Harapan Hidup mencapai 71,7 tahun. Setengah jumlah lansia di dunia (400 juta jiwa) berada di Asia. Pertumbuhan lansia pada negara berkembang lebih tinggi dari negara maju, masalah terbesar lansia adalah penyakit degeneratif. Berdasarkan data Susenas (2014, hlm.7) bahwa jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 % dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014.

Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2014, hlm.3) mengatakan bahwa proses penuan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi maupun kesehatan. Oleh karena itu lansia perlu diberikan kesempatan untuk melakukan hal-hal yang disenangi, termasuk olah raga, sepanjang tidak membahayakan dirinya. Disamping itu lansia membutuhkan teman atau komunitas untuk berkomunikasi, beraktifitas bersama sehingga tidak kesepian. Kesendirian pada lansia beresiko tinggi menimbulkan stress dan Depresi.

Depresi merupakan suatu gangguan mental yang sering diabaikan, sehingga tidak terdeteksi pada sekitar 16-73% kasus. Sering kali gejala ini dianggap sebagai tanda-tanda lansia memasuki stadium terminal. Masalah gangguan mental didominasi oleh tiga kelainan yaitu demensia, delirium dan depresi (Tamher & Noorkasiani 2009, hlm.47). Depresi telah jauh lebih dikenal secara luas sebagai penyakit fisiologis. Lebih dari 11 juta orang berusaha mengobati depresi. Organisasi kesehatan dunia (WHO) memasukan depresi ke dalam daftar penyebab kedua dari cacat yang berhubungan dengan penyakit (Mehmet & Roizen 2015, hlm.89) Menurut Maryam (2008, hlm.36) mengatakan bahwa masa pralansia merupakan masa persiapan diri untuk mencapai usia lanjut yang sehat, aktif, dan produktif. Hal-hal yang perlu dipersiapkan salah satunya adalah latihan fisik, kegiatan yang g atau olahraga secara teratur sesuai kemampuan. Cara ini dapat membuat lansia lebih sehat, aktif dan produktif melalui kegiatan yang disukai sehingga dapat menghindari depresi, dimana membuat suatu kegiatan yang menarik, ringan, senang dan dapat meningkatkan mutu kesehatan dan mengurangi depresi yang dialami lansia salah satunya dengan cara senam ergonomis. Berdasarkan hasil studi

pendahuluan dengan metode wawancara dari 6 lansia di RW 08 Kelurahan Limobahwa terdapat 6 dari 4 lansia mengatakan bahwa merasa tidak puas terhadap kehidupannya karena masalah kesehatan yang dialaminya dan masalah ekonomi yang kurang memadai, merasa bosan, tidak bersemangat dengan kehidupan yang dilaluinya, sering merasa khawatir terhadap masalah yang selalu dihadapinya, dan merasa ingin menangis jika masalah datang pada akhir pekan ini karena memikirkan kondisi kesehatannya dan masalah ekonomi, sedangkan dari 6 dari 2 lansia mengatakan bahwa puas menjalani kehidupannya karena saya selalu bersyukur atas pemberian Tuhan kepada saya, dan tetap bersemangat dan selalu dibawa senang saat dihadapi masalah, dan selalu berpikiran positif agar hidup ini tetap tenang dan nyaman.

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh senam ergonomis terhadap skor *Geriatric Depression Scale* pada lansia di RW 08 Kelurahan Limo.

2. PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pelatihan ini dikemas dalam bentuk senam ergonomis, yang menarik, ringan dan menyenangkan. Peserta Senam adalah lansia dari Kelurahan Limo Kota Depok sebanyak 25 orang, dengan kriteria, berusia ≥ 60 tahun, mengalami depresi dengan (skor ≥ 5), yang diukur dengan *Geriatric Depression Scale*, tidak memiliki gangguan fisik (HNP, Osteoporosis, Fraktur, Hipertensi), dan mau mengikuti kegiatan senam sampai tuntas. Waktu kegiatan dilaksanakan sebanyak empat kali dalam satu bulan. Pengukuran tingkat Depresi dilakukan dengan format *Geriatric Depression Scale*, sebelum dan sesudah senam

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 25 peserta yang mengikuti senam Ergonomi di RW08 Kelurahan Limo, hanya 20 orang peserta yang bisa mengikuti sampai tuntas. Sedangkan lima orang lainnya, ada yang sakit, ada kegiatan keluarga, menengok cucu,dll, sehingga tidak bisa mengikuti sampai tuntas, oleh karena itu peserta tersebut dianggap gugur.

Hasil yang dicapai dari kegiatan ini adalah

bahwa karakteristik lansia di RW 08 Kelurahan Limo yang mengikuti Senam Ergonomis, adalah bahwa: sebagian besar peserta berusia ≥ 60 tahun sebanyak (63,6%). 77,3% berjenis kelamin perempuan, rata-rata dengan tingkat pendidikan rendah (68,2%) dan 59,1%, bekerja sebagai ibu rumah tangga.

Dari hasil analisa Bivariat:menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang significant pada skor depresi berdasarkan *Geriatric Depression Scale* sebelum melakukan senam ergonomis yaitu 9,68 dengan kategori depresi sedang dan setelah melakukan senam ergonomis mengalami perubahan yaitu 7,32 dengan kategori depresi ringan (table terlampir).

Tabel 1: Pengaruh Senam Ergonomi terhadap Tingkat Depresi pada lansia di RW 08 Kelurahan Limo

Variabel	n	Mean	SD	SE	P Value
Sebelum	22	9,68	3,272	0,698	0,001
Sesudah		7,32	3,168	0,675	

Berdasarkan analisis hasil uji Dependen T-test (Paired Sampel T-test) untuk tabel 1 diatas, terlihat pengaruh senam ergonomis terhadap skor *Geriatric Depression Scale* sebelum dan sesudah melakukan senam. Rata-rata skor depresi *pretest* 9,68 dengan standar deviasi 3,272. Sedangkan pada *posttest* di dapatkan rata-rata skor depresi 7,32 dengan standar deviasi 3,168. Hasil uji statistik skala

depresi sebelum dan sesudah melakukan senam pada kelompok intervensi di dapatkan hasil nilai $p=0,001$ karena nilai $p < 0,05$ Sehingga, dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara senam Ergonomis dengan skor depresi sebelum dan sesudah melakukan senam ergonomis.

Senam ergonomis merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kecerdasan tubuh, gerakan-gerakan senam ergonomis dapat langsung membuka, membersihkan, dan mengaktifkan seluruh sistem tubuh (Wartsongko & Budisulistyo 2006, hlm.7). Melalui senam ergonomis lansia yang mengalami depresi akan merasakan beberapa gerakan yang rileks, dimana pada gerakan pertama yaitu gerakan pembuka dengan posisi (berdiri sempurna). Pada gerakan ini akan mengantar lansia ke kondisi rileks, sehingga seluruh syaraf menjadi satu titik pada pengendalinya di otak. Pusat kendali di seluruh belahan otak dipadukan saat itu pada satu tujuan sehingga pikiran dikendalikan oleh kesadaran akal untuk sehat dan bugar. Gerakan kedua yaitu gerakan lapang dada akan mengaktifkan fungsi organ, karena seluruh sistem syaraf akan menarik tombol-tombol kesehatan yang tersebar di seluruh tubuh dari putaran lengan sebagaimana putaran generator listrik sehingga gerakan memutar lengan ke belakang adalah gerakan membangkitkan biolistrik di dalam tubuh. Pada kondisi ini terjadi sirkulasi oksigen yang cukup, sehingga tubuh akan terasa segar.

Gerakan ketiga yaitu gerakan tunduk syukur dimana gerakan ini akan memasok oksigen ke kepala. Gerakan keempat dan kelima yaitu gerakan duduk perkasa, pada gerakan ini akan terjadi pembakaran untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan sujud akan membuat otot dada dan sela iga menjadi kuat, sehingga rongga dada menjadi lebih besar dan paru-paru akan berkembang dengan baik dan dapat menghirup oksigen lebih banyak. Gerakan terakhir yaitu gerakan berbaring pasrah merupakan gerakan yang membuat napas menjadi rileks karena nafas dibiarkan mengalir dengan sendirinya (Sagiran 2012, hlm. 98). Senam ergonomis juga membuat hati dan pikiran tenang, sehingga semua keresahan, kegalauan, dan ketakutan dalam hati menjadi hilang, serta tercipta energy positif dalam hati dan pikiran. Menurut (Adealita, 2014), dalam penelitian Hesy (2016), terbukti bahwa senam ergonomis dapat menurunkan tingkat Depresi pada lansia dari 53,3% yang menderita depresi Sedang sebelum senam, setelah melakukan senam membaik menjadi Depresi ringan sekitar 73,3%.

Senam merupakan suatu rangkaian aktifitas tubuh yang dapat digolongkan sebagai olahraga. Olahraga tetap menjadi aktivitas penting selain melemaskan otot, juga dapat merangsang berfungsinya hormon endorphen, yang bermanfaat memperbaiki suasana hati tetap on *the mood*, sehingga dapat menghindari terjadinya stress (Yunus 2012, hlm.130). Senam juga dapat menghilangkan energi negatif dalam tubuh dan menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh untuk menstabilkan emosi yang berlebihan (Nafis 2007, hlm.72). Secara koprehensif Senam ergonomis memberikan dampak positif, baik secara fisik, mental, social dan ekonomi. Dampak fisik dari senam ini adalah melemaskan dan melenturkan otot-otot, memperlancar peredaran darah, sehingga lansia merasa lebih bugar dan lebih senang, sehingga dapat mengurangi resiko penyakit Jantung maupun Hipertensi. Secara mental kebugaran fisik dapat meningkatkan produksi hormon Endorphine yang bermanfaat memberikan kesenangan dan kejernihan pikiran pada lansia. Kondisi ini dapat mengurangi tingkat stress dan Depresi pada lansia. Secara social kesempatan lansia berkumpul dengan komunitasnya, dapat berkomunikasi, bernostalgia, bercandaria, sehingga dapat melupakan permasalahan yang dihadapi. Hal ini dapat menurunkan tingkat stress dan Depresi yang dialami. Kesenangan pada lansia berdampak pada menurunnya resiko penyakit, sehingga secara ekonomi mengurangi biaya pengobatan, meningkatkan kualitas hidup, kenyamanan dan produktifitas bagi lansia.

4. KESIMPULAN

Bahwa senam ergonomis dapat memberikan dampak positif baik secara fisik, mental, social dan ekonomi.

Dari hasil uji statistik dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam ergonomis terhadap skor *Geriatric Depression Scale* pada lansia di RW 08 Kelurahan Limo dengan *p-value* 0,001.

Secara jujur lansia ingin mendapat kesempatan untuk melakukan aktivitas yang disenangi, termasuk olahraga, sepanjang tidak membahayakan dirinya. Olahraga yang cocok untuk lansia adalah senam

Ergonomi, karena senam ini tidak membutuhkan banyak gerakan aktif, tetapi tetap bermakna untuk peregangan otot.

Pada kegiatan senam, lansia dapat berkumpul dengan komunitasnya, bisa berkomunikasi, berbagi pengalaman untuk mengurangi kesepian dan Depresi sebagai akibat dari kurangnya kesempatan untuk berinteraksi dengan komunitasnya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, LEY Rosalina, Novitasari, D 2014, *Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Depresi Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang*, Stikes Ngudi Waluyo Ungaran.
- Dewi, SR 2014, *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Budi Utama, Yogyakarta.
- Effendi, F Makhfudli, 2009, *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Idealita, NN 2014, *Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran Kabupaten Semarang*, STIKES Ngudi Waluyo Ungaran, Semarang.
- KEMENKES RI, 2014, *Situasi dan Analisis Lanjut Usia*, Pusat Data dan Informasi, Jakarta Selatan.
- Mehmet, C Roizen, MF 2015, *Sehat Tanpa Dokter*, B First, Yogyakarta.
- Nugroho, W 2009, *Komunikasi dalam keperawatan gerontik*, EGC, Jakarta.
- Nafis, MW 2007, *9 Jalan Cerdas Emosi & Cerdas Spiritual*, Hikmah, Jakarta.
- Pramono, T 2014, *Statistik Penduduk Lanjut Usia*, Badan Pusat Statistik, Jakarta.
- Swarjana, IK 2012, *Metode Penelitian Kesehatan*, ANDI, Yogyakarta.
- Sagiran, 2012, *Mukjizat Gerakan Shalat*, Qultum Media, Jakarta.
- Tamher, S Noorkasiani, 2009, *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Wartsongko, M 2006, *Pedoman sehat tanpa obat*, Media Komputindo, Jakarta.
- Wartsongko, M & Budisulistyo, T 2006, *205 Resep Pencegahan Dan Penyembuhan Penyakit Dengan Gerakan Shalat*, Qultum Media, Jakarta.