



## **PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA DAN PENDAMPING LANSIA TERHADAP POSTUR DAN LATIHAN Penguatan OTOT Punggung Di Panti Lansia St. ANNA**

**Nelson Sudiyono\*, Rika Haryono, Nawanto Agung, Julia Rahadian, Mariani Santosa,  
Heidy, Erwin Yantho, Clara Stephanie Paul**

*Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Indonesia Atma  
Jaya, Jakarta, Indonesia*

\* Penulis Korespondensi : nelson.sudiyono@atmajaya.ac.id

### **Abstrak**

*Jumlah penduduk lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan, dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019. Angka tersebut diperkirakan akan terus meningkat menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) pada tahun 2035. Nyeri punggung bawah adalah penyakit yang umum dijumpai pada lansia yang dapat mengganggu produktivitas serta kualitas hidup seseorang. Pencegahan nyeri punggung dapat dilakukan dengan cara yang sederhana seperti menjaga berat badan agar tetap ideal, pengelolaan stres yang baik, postur tubuh yang benar, serta melakukan aktivitas fisik. Untuk itu, diperlukan proses edukasi untuk meningkatkan pengetahuan caregiver lansia terhadap postur tubuh yang baik dan benar agar dapat mencegah lansia mengalami nyeri punggung. Edukasi dilakukan melalui penyuluhan yang dilakukan di Panti Lansia St. Anna. Penyuluhan diikuti sebanyak 15 peserta yang terdiri dari 11 lansia dan 4 caregiver. Indikator keberhasilan edukasi didapat dengan pengisian pre-test dan post-test oleh peserta. Dari hasil pre-test dan post-test, sebanyak 93% peserta mengalami peningkatan akan pemahaman mengenai postur tubuh yang benar untuk mencegah nyeri punggung.*

***Kata kunci: Edukasi, Lansia, Postur Tubuh***



### **Abstract**

*The number of elderly people in Indonesia continues to increase, from 18 million people (7,56%) in 2010 to 25,9 million people (9,7%) in 2019. This number is projected to rise, reaching 48,2 million people (15,77%) by 2035. Low back pain is a common disease in the elderly that can interfere with productivity and quality of life. Back pain can be prevented through simple ways, such as maintaining an ideal body weight, managing stress, having a correct body posture, and staying physically active. For this reason, an educational process is needed to increase the caregiver's knowledge of proper body posture to prevent the elderly from back pain. Education is carried out through counseling held at Panti Lansia St. Anna. This activity was attended by 15 participants, including 11 elderly people and 4 caregivers. The indicator of successful education is obtained through pre-tests and post-tests. From the pre-test and post-test results, 93% of participants have an increased understanding of correct body posture to prevent back pain.*

**Keywords:** *Education, Elderly, Body Posture*



## Pendahuluan

Saat ini, di Indonesia mulai terjadi peningkatan usia harapan hidup yang diikuti dengan bertambahnya jumlah lansia, yang dapat disebut dengan istilah *aging population* (Kementerian Kesehatan, 2023). Jumlah penduduk lansia di Indonesia terus bertambah, dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) pada tahun 2035 mendatang (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2022; Kementerian Kesehatan, 2023).

Secara alamiah, lansia akan mengalami proses penuaan berupa penurunan fungsi tubuh sebagai hasil akumulasi tingkat kerusakan seluler maupun molekuler yang terjadi dalam waktu lama (*Ageing, n.d.; Ageing and Health, n.d.; UNHCR, 2024*). Proses penuaan tersebut ditandai dengan penurunan kemampuan psikis dan fisik, serta peningkatan resiko penyakit yang berujung pada kematian. (Chodzko-Zajko, 2014; Langhammer *et al.*, 2018)

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu kondisi yang umum dijumpai pada lansia. Hal ini dapat mengganggu produktivitas serta kualitas hidup seseorang. Nyeri punggung bawah umumnya disebabkan jaringan tulang belakang yang terkilir atau tegang (*strain*) akibat postur ergonomi yang salah. Nyeri yang dirasakan pada saat terkilir atau tegang (*strain*) biasanya terjadi akibat berolahraga secara berlebihan atau mengangkat benda berat. Selain itu, kondisi nyeri punggung juga dapat disebabkan oleh cedera tulang belakang atau kelainan struktur tulang belakang (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2022). Pencegahan nyeri punggung dapat dilakukan dengan cara yang sederhana seperti menjaga berat badan agar tetap ideal, pengelolaan stres yang baik, postur tubuh yang benar, serta melakukan aktivitas fisik (Hasanah *et al.*, 2023). Aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi kekambuhan dan gejala nyeri punggung yaitu dengan peregangan otot, sedangkan untuk mencegah terjadinya nyeri punggung dapat dilakukan penguatan otot punggung secara teratur dan tidak berlebihan (Chodzko-Zajko, 2014; Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2022; U.S. Department of Health and Human Services, 2018).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pendamping lansia dan lansia secara umum sehingga mereka dapat menerapkan postur yang benar serta berolahraga rutin untuk meningkatkan kekuatan otot punggung. Dengan postur yang baik dan kekuatan otot punggung yang baik diharapkan lansia dapat tetap aktif, mandiri, produktif, dan sehat.

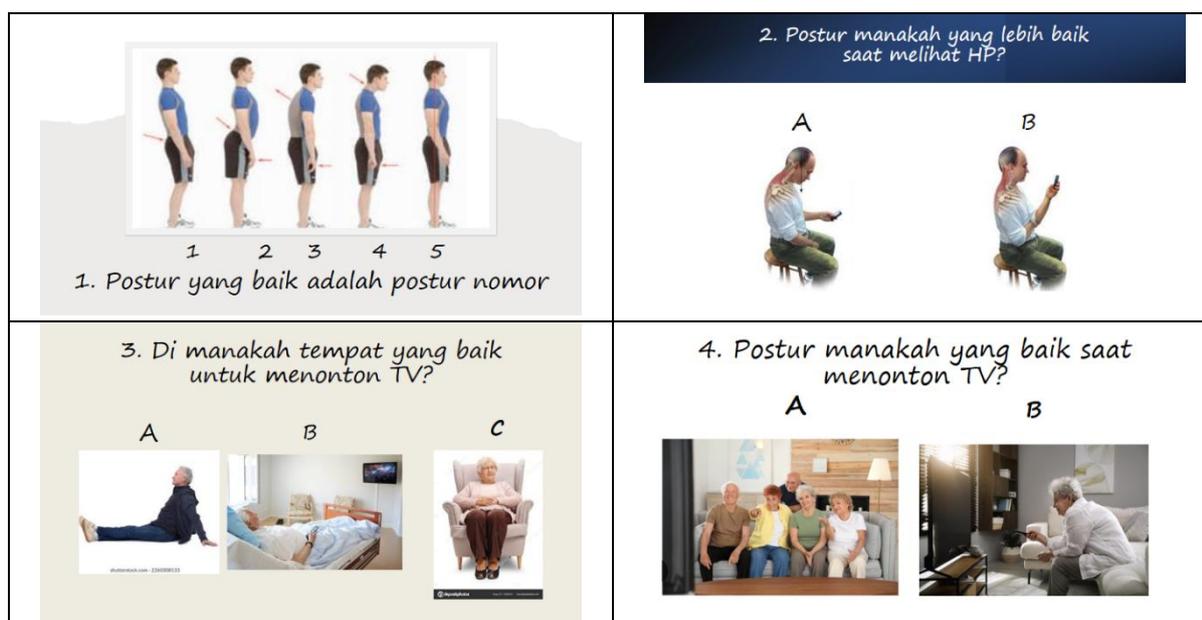
## Metode Pemecahan Masalah

Penyuluhan dilakukan secara langsung kepada lansia di Panti Lansia St. Anna. Kegiatan diawali dengan sosialisasi perencanaan kegiatan oleh tim pelaksana yang datang berkunjung ke Panti Lansia St. Anna dengan pengurus panti. Acara penyuluhan diselenggarakan pada tanggal 29 Mei 2024 dan rincian kegiatan dapat terlihat pada gambar 1.



Gambar 1. Alur kegiatan

Daftar pertanyaan pre-test dan post-test berisi 10 pertanyaan pilihan ganda, dengan rincian pada gambar 2.



<p>5. Postur manakah yang baik saat membaca buku?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>A</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>B</p>  </div> </div>	<p>6. Postur kaki manakah yang baik saat duduk?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>A</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>B</p>  </div> </div>
<p>7. Apa pengaruh leher yang banyak menunduk bagi kesehatan?</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Nyeri leher</li> <li>B. Sakit kepala</li> <li>C. Tangan kesemutan</li> <li>D. Semua benar</li> <li>E. Semua salah</li> </ul>	<p>8. Apa pengaruh punggung yang bungkuk untuk kemampuan berjalan?</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Berjalan lebih lambat</li> <li>B. Berjalan lebih cepat</li> <li>C. Meningkatkan risiko jatuh</li> <li>D. A dan C benar</li> <li>E. B dan C benar</li> </ul>
<p>9. Apa yang bisa dilakukan untuk memperbaiki punggung yang bungkuk?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Minum vitamin D dan Kalsium</li> <li>B. Latihan penguatan otot punggung</li> <li>C. Memperbaiki postur saat beraktivitas</li> <li>D. Memakai korset</li> <li>E. A dan B benar</li> <li>F. B dan C benar</li> <li>G. C dan D benar</li> </ul> 	<p>10. Contoh latihan untuk menguatkan otot punggung?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>A</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>B</p>  </div> </div>

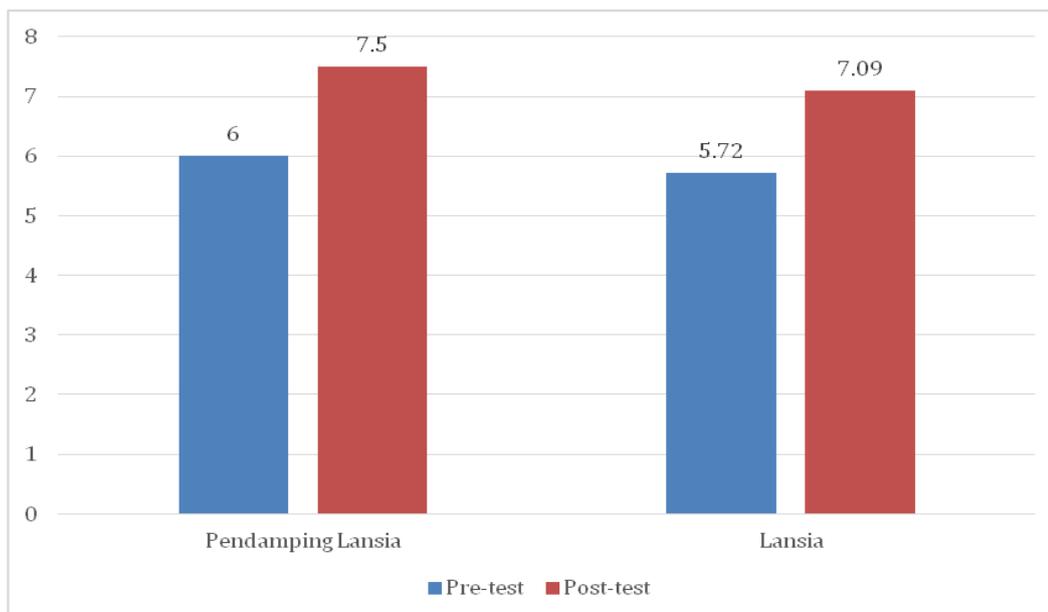
Gambar 2. Daftar pertanyaan

## Hasil dan Pembahasan

Bahan penyuluhan diambil dari beberapa sumber dengan tujuan untuk mengedukasi pendamping lansia dan lansia di Panti Lansia St. Anna. Materi edukasi berupa pengaruh postur tubuh terhadap kesehatan dan gejala-gejala gangguan postur. Untuk mengajarkan postur tubuh yang baik dan benar, bahan penyuluhan disertai dengan video latihan otot punggung kemudian dipraktikkan oleh pendamping lansia dan lansia secara langsung.

Sebanyak 28 peserta yang terdiri dari pendamping lansia dan lansia mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini. Meskipun panitia sudah berperan aktif menghampiri peserta lansia, akan tetapi hanya 15 peserta yang mengisi *pre-test* dan *post-test*, terdiri atas empat pendamping lansia dan sebelas lansia. Jumlah peserta yang mengisi *pre-test* dan *post-test* menjadi salah satu kendala selama kegiatan ini. Banyak peserta pendamping lansia yang tidak fokus pada kegiatan edukasi dan sibuk melakukan kegiatan lain, sedangkan para lansia banyak yang tetap berada di kamar masing-masing. Selain itu proses pengerjaan soal *pre-test* dan *post-test* juga mengalami kesulitan karena para lansia sulit mengerjakan soal dalam bentuk lembaran kertas, tulisan yang terlalu kecil, lupa membawa kacamata, tidak bisa baca tulis, dan tidak fokus.

Semua pendamping lansia mendapatkan nilai *post-test* yang lebih tinggi dari nilai *pre-test*, sedangkan terdapat satu lansia yang mendapatkan nilai *pre-test* dan *post-test* yang sama. Rata-rata nilai *pre-test* peserta pendamping lansia adalah sebesar 6 dan nilai *post-test* sebesar 7,5 dengan kenaikan nilai sebesar 25%. Sedangkan rata-rata nilai *pre-test* pada peserta lansia sebesar 5,72 dan nilai *post-test* sebesar 7,09 dengan kenaikan nilai sebesar 24% (gambar 3).



Gambar 3. Rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test*



Gambar 4. Foto tim pengabdian masyarakat dan lansia di Panti Lansia St. Anna



## Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini disambut dengan baik oleh peserta dan secara keseluruhan berjalan dengan lancar. Penting bagi lansia untuk mengetahui pengaruh postur tubuh terhadap kesehatan, sehingga lansia lebih menyadari pentingnya postur tubuh. Perbaikan postur tubuh dapat dilakukan dengan latihan otot punggung sederhana yang dapat dipraktekkan oleh lansia. Dengan adanya kegiatan edukasi seperti ini diharapkan para pendamping lansia dan lansia sudah memiliki pengetahuan yang cukup dan dapat mempraktekkan gerakan sederhana secara rutin.

Kunjungan ke panti lansia diharapkan dapat dilakukan secara rutin, sehingga olahraga pada lansia dapat menjadi rutinitas yang baik bagi lansia di panti. Untuk mengukur tingkat pengetahuan pendamping lansia dan lansia perlu memodifikasi cara lain, agar semua peserta dapat mengikuti *pre-test* dan *post-test*. Beberapa saran untuk meningkatkan efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain memperbaiki tulisan, gambar pada lembar pertanyaan dibuat lebih jelas, serta memberikan pendampingan pada setiap lansia yang tidak bisa baca tulis. Kegiatan pengabdian Masyarakat seperti ini juga dapat dilakukan di berbagai panti lansia lain, sehingga dapat menjangkau peserta lansia yang lebih banyak dan mendapatkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang lebih akurat.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih ditujukan kepada mahasiswa Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu, ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pihak Panti Lansia St. Anna yang bersedia menjadi tempat pengabdian masyarakat dan turut serta menyebarkan proses edukasi secara internal dan eksternal.

## Daftar Referensi

- Ageing. (n.d.). Retrieved January 12, 2025, from <https://www.who.int/health-topics/ageing>
- Ageing and health. (n.d.). Retrieved January 12, 2025, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>
- Chodzko-Zajko, W. J. (2014). *Exercise and Physical Activity for Older Adults*. <https://doi.org/10.1123/kr.2014-0043>
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2022, January 29). *Nyeri Punggung di Usia Tua*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1410/nyeri-punggung-di-usia-tua](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1410/nyeri-punggung-di-usia-tua)



- Hasanah, N., Widhowati, S. S., Nugroho, S. T., Nahdliyah, A. I., Iqbal, D. K., & Baniyati, N. A. T. (2023). Latihan Fisik Pada Kelompok Lansia Di Puskesmas Mulyoharjo Pemalang. *Calory Journal: Medical Laboratory Journal*, 1(4), Article 4. <https://doi.org/10.57213/caloryjournal.v1i4.90>
- Kementerian Kesehatan. (2023). *INFO DATIN - Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera*. <https://ebooks.gramedia.com/id/buku/info-datin-lansia-berdaya-bangsa-sejahtera>
- Langhammer, B., Bergland, A., & Rydwik, E. (2018). The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. *BioMed Research International*, 2018, 7856823. <https://doi.org/10.1155/2018/7856823>
- United Nations High Commissioner for Refugees. (2024, June 13). *Older persons*. <https://emergency.unhcr.org/protection/persons-risk/older-persons>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, second edition* (2nd edition).