

**PELATIHAN THERAPEUTIK EXERCISE WALKING UNTUK MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU LANSIA PUSKESMAS HELVETIA
MEDAN**

*THERAPEUTIC EXERCISE WALKING TRAINING TO IMPROVE THE QUALITY OF SLEEP
FOR THE ELDERLY AT THE HELVETIA MEDAN HEALTH CENTER ELDERLY*

¹⁾Elis Anggeria, ²⁾Yosni Yohana

Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan

Email: elisanggeria@unpri.mdn.ac.id

ABSTRAK

Therapeutic Exercise Walking merupakan salah satu jenis latihan fisik aerobik yang ringan, aman dan dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. *Therapeutic Exercise Walking* dapat berfungsi untuk melancarkan sirkulasi darah karena latihan ini menyebabkan pembuluh darah banyak yang terbuka dan meningkatkan kapasitas oksidatif otot. Tujuannya untuk Memelihara kesehatan diri pada masa lansia, Meningkatkan kualitas tidur lansia, Memperkuat hubungan social dan terbuka terhadap lansia. Metode yang digunakan dalam program ini dimulai dari pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat untuk menentukan sasaran, sampai proses pembuatan proposal serta program yang akan dilaksanakan. Kegiatan bakti perawat di masyarakat ini berlangsung lancar dan tertib. Menambah pengetahuan lansia penyuluhan mengenai Therapeutik Exercise Walking Untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Adapun manfaatnya yaitu Mengetahui bagaimana cara untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, Menjaga kualitas tidur lansia.

Kata Kunci: Pelatihan, Therapeutik Exercise Walking, Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia

ABSTRACT

Therapeutic Exercise Walking is one type of light aerobic physical exercise. Safe and can be done anytime and anywhere. Walking therapy exercises can function to improve blood circulation because the exercises cause open blood vessels and increase the oxidative capacity of muscles. The goal is to maintain personal health in the elderly. Increase the quality of sleep in the elderly. Strengthening social relationships and being open to them. elderly The method used in this program starts from data collection, deliberations with community leaders to determine targets. until the process of making proposals and programs that will be carried out. Nurse service activities in the community are running smoothly and orderly. Adding knowledge to the elderly about Therapeutic Exercise Walking To improve the quality of sleep for the elderly. The benefits are knowing how to improve the quality of sleep in the elderly. Maintain the quality of sleep for the elderly.

Keyword: Training, Therapeutic Walking Training, Improve the Quality of Sleep.

PENDAHULUAN

Salah satu indikator keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional ditandai dengan adanya peningkatan angka harapan hidup manusia (AHH), peningkatan AHH manusia berdampak pada peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) (Kusuma Dewi, 2013). Jumlah lansia yang meningkat diharapkan dalam keadaan sehat, aktif dan produktif (Badan Pusat Statistik, 2015). Faktanya masih banyak lansia yang mengalami masalah baik dalam fisik maupun psikososial. Masalah fisik biasanya menyerang beberapa sistem pada tubuh (Rhosma Dewi, 2014), sedangkan kesepian, perasaan sedih, depresi dan ansietas merupakan masalah psikososial yang sering

muncul pada lansia (Suprianto, Subandi, & Lestari, 2013). Pemberian intervensi *cognitif behavioural therapy* (CBT) dan farmakologi seperti obat antidepresi terbukti menurunkan ansietas (Bullock, Clark, & Joanne, 2012). Teknik alternatif seperti pijat, refleksi, yoga, siatzu, meditasi, dan aromaterapi juga dapat mengurangi tingkat ansietas (S. Azizah, Lestari, & Novitasari, 2013). Namun dari beberapa intervensi tersebut, pemberian aktivitas fisik seperti senam tera pada lansia yang mengalami kecemasan masih perlu diketahui.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan (PMK), seseorang dikatakan lansia jika sudah mencapai umur 60 tahun keatas (PMK, 2016). Lansia adalah seseorang yang

mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial (U. R.N. 23 Undang-undang Republik Indonesia, 1992). Lansia juga dapat dikatakan sebagai tahap akhir dari fase kehidupan manusia dan dikatakan sebagai usia emas karena tidak semua orang mampu mencapai tahapan usia tersebut (Maryam, Ekasari, Rosidawati, Jubaedi, & Batubara, 2008).

Permasalahan tidur yang dihadapi lansia dapat dijadikan sebagai acuan untuk memberikan intervensi keperawatan yang tepat dalam mengatasi masalah terkait pemenuhan tidur. Latihan fisik terbukti dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia karena dapat memberikan manfaat relaksasi, memperlancar peredaran darah, dan dapat mengurangi stres (Youngsted, 2005; Sharma, Parashar, & Sharma, 2013).

Therapeutic Exercise Walking merupakan salah satu jenis latihan fisik aerobik yang ringan, aman dan dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. *Therapeutic Exercise Walking* dapat berfungsi untuk melancarkan sirkulasi darah karena latihan ini menyebabkan pembuluh darah banyak yang terbuka dan meningkatkan

kapasitas oksidatif otot. Jalan kaki adalah salah satu cara terbaik yang paling dianjurkan untuk aktivitas fisik atau latihan jasmani sehari-hari. Sasaran jangka panjang yang banyak diinginkan orang dewasa adalah 10.000 langkah perhari setara dengan 8 km untuk seseorang yang panjang langkahnya rata-rata.

Tujuan

1. Memelihara kesehatan diri pada masa lansia,
2. Meningkatkan kualitasidurlansia,
3. Memperkuat hubungan social dan terbuka terhadap lansia.

METODE

Kegiatan ini dimulai dari pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat untuk menentukan sasaran. Kegiatan yang ingin dicapai:

- ✓ Peningkatan terhadap kualitasidurlansia.
- ✓ Pemantauan cara Therapeutik Exercise Walking Untuk meningkatkan kualitasidurlansia.
- ✓ Peningkatan Pengetahuan lansia tentang Therapeutik Exercise Walking

KESIMPULAN

Kegiatan ini dimulai dari pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat untuk menentukan sasaran, *Therapeutic walking exercise* merupakan tindakan berjalan biasa dengan mengayunkan tangan sesuai irama jalan, tindakan ini sangat baik dan cocok untuk segala tingkatan umur (Octavia, 2014). Berjalan dalam *therapeutic walking exercise* tersebut merupakan suatu aktivitas dasar kehidupan sehari-hari selain bernafas, mendengar, melihat, dan berbicara (Tianusa, 2003). Selain itu, *Therapeutic walking exercise* merupakan gerakan tubuh atau bagian-bagiannya untuk mencapai gerak bebas sebagai tanda dan fungsinya pergerakan, serta latihan untuk kesehatan jantung (Octavia, 2014). Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Therapeutic walking exercise* merupakan suatu gerakan berjalan dengan mengayunkan tangan sesuai irama jalan, gerakan bebas dari seluruh tubuh untuk melihat fungsi pergerakan, dan latihan untuk kesehatan jantung yang sangat baik serta cocok untuk segala tingkatan umur.

DAFTAR PUSTAKA

Alfin, M. (2012). Evaluasi Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Posyandu Lansia Terhadap Tingkat Kemandirian Lansia Di Posyandu Adji Yuswo Ngebel Tamantirta Kasihan Bantul. Publikasi Penelitian. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Aminah, E dan Shinta W. (2011). Perbedaan Jenis Kelamin terhadap Kemampuan Dalam Pelajaran Matematika. *Socioscienti, Jurnal-jurnal Ilmu Sosial*. Volume 3 Nomor 1, Februari 2011.

Anderson. (2012). Health Locus of Control and Health Behaviour. *Journal of Health Psychology*, vol. 3 (2) :

Angina, L. L., Hamzah, A., Pandhit. (2010). Hubungan Antara Dukungan Social Keluarga Dengan Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus Dalam Melaksanakan Program Diet Di Poli Penyakit Dalam RSUD Cibabat Cimahi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. Edisi Khusus Hari Kesehatan Nasional. ISSN: 2086-3098.

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.

Azwar, Saifudin. (2011). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar Badan Pusat

Statistik R.I. (2009). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2009. Jakarta: Badan Pusat Statistik RI Baker DW, Wolf MS, Feinglass

J, Thompson JA, Gazmararian JA, Huang J. (2007). Health Literacy and Mortality Among Elderly Persons. *Arch Intern Med.* 2007;167(14):1503-1509. doi:10.1001/archinte.167.14.1503.

Bangun, Isnamuli O. (2012). Bagaimana Efektivitas Pelaksanaan Program Day Care Services (Pelayanan Harian Lanjut Usia) oleh Unit Pelaksanaan Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wilayah Binjai dan Medan. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.

Cornwell, Benjamin. et-al. (2008). The Social Connectedness of Older Adults: A National Profile. doi: 10.1177/000312240807300201 *American Sociological Review* April 2008 vol. 73 no. 2 185-203.

Suseno, Dian Mahara. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia Di Desa Kauman Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.