



Upaya peningkatan kualitas fisik lansia melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) di Desa Petiga

Adis Audiana Syafri✉, I Putu Ryan Dharma Putra, I Wayan Eka Mahendra
Institut Pariwisata dan Bisnis International, Denpasar, Indonesia

✉ eka_undiksha@yahoo.com

🌐 <https://doi.org/10.31603/ce.6333>

Abstrak

Angka kematian akibat Covid-19 terus meningkat sejak diumumkan pertama kali pada awal Maret 2020. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan gerakan masyarakat hidup sehat (Germas), salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode edukatif dan persuasif selama 4 bulan, dimulai dari bulan Agustus hingga November 2021. Pengabdian masyarakat ini mencakup tiga jenis kegiatan, yaitu pelatihan dan pendampingan yoga untuk kader lansia sebanyak, pelatihan pembuatan minuman herbal (loloh) serta pembentukan jalur *tracking* untuk para lansia di Desa Petiga. Dari serangkaian kegiatan pelatihan dan pendampingan, masyarakat Desa Petiga memberikan respons positif. Kegiatan-kegiatan tersebut mampu memberikan manfaat yang sesuai dengan permasalahan kesehatan para lansia.

Kata Kunci: Germas; Lansia; Loloh; Yoga

Efforts to improve the physical quality of the elderly through the healthy living community movement (GERMAS) in Petiga Village

Abstract

The death rate due to Covid-19 has continued to increase since it was first announced in early March 2020. This community service is carried out with the Healthy Living Community Movement (Germas) approach, one of which is physical activity. The activities were carried out using an educative and persuasive method for 4 months, starting from August to November 2021. This community service includes three types of activities, namely training and yoga assistance for elderly cadres, training in making herbal drinks (loloh) and establishing a tracking path for the elderly in Petiga Village. From a series of programs, the people of Petiga Village gave a positive response. These activities are able to provide benefits in accordance with the health problems of the elderly.

Keywords: Germas; Elderly; Loloh; Yoga

1. Pendahuluan

Pada 31 Desember 2019 muncul kasus serupa dengan pneumonia yang tidak diketahui di Wuhan, China. Kasus tersebut diakibatkan oleh virus corona atau yang dikenal dengan Covid-19 (Corona Virus Disease-2019). [Salama, Ahmed, Ismail, & Alroughani, 2020](#) berpendapat bahwa sejak dinyatakan penyakit Covid-19 sebagai pandemi pada Maret 2020, dokter menghadapi tantangan besar dalam banyak aspek perawatan pasien. Telah berspekulasi bahwa individu lanjut usia dan mereka yang memiliki

penyakit penyerta berada pada risiko khusus untuk tertular infeksi. Pada awal kemunculannya, Covid-19 telah membawa perubahan yang mendesak pada berbagai sektor, tidak hanya waspada terhadap penyebaran penyakitnya saja akan tetapi juga waspada terhadap dampak yang mungkin terjadi terhadap perekonomian dunia (Budyanti, 2020). Perkembangan virus dengan cepat menyebar luas di seluruh dunia. Setiap hari data di dunia mengabarkan bertambahnya cakupan dan dampak Covid-19. Indonesia pun masuk dalam keadaan darurat nasional. Angka kematian akibat Covid-19 terus meningkat sejak diumumkan pertama kali ada masyarakat yang positif terkena Covid-19 pada awal Maret 2020. Hal tersebut mempengaruhi perubahan-perubahan dan pembaharuan kebijakan untuk diterapkan, seperti *stay at home* dan *physical and social distancing* hingga PSPB (pembatasan sosial berskala besar). Pandemi mengharuskan pentingnya memutus rantai transmisi dan melindungi populasi dari risiko. Pemutusan rantai penularan virus bisa dilakukan secara individu dengan melakukan kebersihan diri terutama cuci tangan, olahraga teratur, makan-makanan yang sehat bergizi, istirahat dengan cukup, dan maupun memakai masker.

Pandemi Covid-19 menimpa semua negara di dunia termasuk Indonesia dan terjadi mortalitas sebagian besar adalah lansia. Lanjut usia merupakan tahap terakhir dari siklus hidup manusia, yang pastinya akan mengalami perubahan baik fisik maupun mental (Syahrudin, 2020). Pradana, Casman, & Nur'aini, 2020 berpendapat bahwa risiko komplikasi dari Covid-19 lebih tinggi pada beberapa populasi rentan, terutama lanjut usia (lansia) individu yang menderita kelemahan, atau yang memiliki beberapa kondisi kronis. Risiko kematian meningkat dengan bertambahnya usia, dan juga lebih tinggi pada mereka yang memiliki penyakit bawaan dengan tingkat risiko kematian 15% lebih tinggi. Tentunya hal ini harus ditanggulangi agar Covid-19 tidak memakan korban lebih banyak lagi, khususnya para lansia. Kondisi *social distancing* yang diterapkan di Indonesia akibat wabah Covid-19 dapat mempengaruhi status kesehatan kelompok rentan dalam kesehariannya. Status kesehatan merupakan gambaran kondisi kesehatan individu pada suatu waktu. Proses penuaan yang dialami lansia menyebabkan kelompok ini menjadi salah satu kelompok yang mengalami efek paling parah akibat Covid-19.

Penuaan penduduk di Indonesia berkembang pesat. Saat ini penduduk lanjut usia di Indonesia telah mengalami peningkatan dari sebelumnya yaitu berjumlah sekitar 24 juta dan tahun 2020 diperkirakan akan meningkat sekitar 30-40 juta jiwa. Peningkatan jumlah lansia juga terjadi di Desa Petiga, Kecamatan Marga, Kabupaten Tabanan. Jumlah lansia di desa ini dari tahun ke tahun mengalami peningkatan sebesar 30 orang dan pada tahun 2021 ini jumlah lansia di Desa Petiga sebanyak 300 orang atau sekitar 15% dari jumlah penduduk Desa Petiga. Atas usia pertengahan (*middle age*) kelompok usia 45-59 tahun, usia lanjut (*elderly*) kelompok usia 60-70 tahun, usia lanjut tua (*old*) kelompok usia antara 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) kelompok usia di atas 90 tahun. Perubahan fisik pada lansia akan mempengaruhi kesehatannya, oleh karena itu perlu mendapat perhatian dengan tetap memelihara kesehatan dan meningkatkannya. Melakukan olahraga dan mengonsumsi makanan sehat dapat meningkatkan kebugaran jasmani para lansia dalam pandemi Covid-19.

Para lansia di Desa Petiga memiliki motivasi yang tinggi untuk melakukan kegiatan olahraga, bahkan di masa pandemi ini mereka terus melakukan senam kesehatan. Namun, senam yang dilakukan kadang kala bukan senam lansia tetapi senam kesehatan untuk umum dan tidak pernah melakukan yoga untuk lansia, hal karena di

Desa Petiga tidak memiliki instruktur senam lansia maupun instruktur yoga. Selain melalui senam atau yoga, mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat juga mampu meningkatkan kualitas fisik lansia. Minuman tradisional Bali yang dikenal dengan loloh mampu meningkatkan kebugaran. Bahan-bahan dasar pembuatan loloh bisa diperoleh atau dibudidayakan dengan mudah di lingkungan pekarangan. Hal ini juga belum dilakukan oleh masyarakat Desa Petiga karena terbatasnya pengetahuan, padahal desa ini terkenal dengan agrowisata tanaman hiasnya.

Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa dan pewaris budaya leluhur perlu terlibat secara aktif untuk mengatasi permasalahan yang telah dipaparkan di atas sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat. Tim pengabdian masyarakat Institut Pariwisata dan Bisnis Internasional menawarkan solusi untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan memberdayakan para lansia di Desa Petiga melalui beberapa kegiatan seperti: memberikan pemahaman tentang pentingnya gerakan hidup sehat dalam mencegah terinfeksi Covid-19, pelatihan yoga dan senam lansia, pelatihan pembuatan minuman tradisional Bali (loloh), pembuatan lintasan dan pemandu *tracking* lansia yang melintasi wilayah desa, melatih *local champion* menjadi instruktur yoga dan senam lansia. Semua upaya ini dilakukan dengan pendekatan gerakan masyarakat hidup sehat (Germas).

2. Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan Germas (gerakan masyarakat hidup sehat), yang merupakan suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Salah satunya adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Dengan metode pelaksanaan yang meliputi metode edukatif dan metode persuasif. Metode edukatif dilakukan melalui pendekatan sosialisasi, pelatihan dan pendampingan sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan dan pendidikan untuk pemberdayaan masyarakat. Metode edukatif digunakan untuk mensosialisasikan serta memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang Germas, memahami gerakan yoga lansia, senam lansia, membentuk instruktur senam serta pemandu jalur *tracking* yang berasal dari *local champion*, terdapatnya Toga di masing-masing pekarangan warga. Metode persuasif yang merupakan pendekatan yang bersifat himbauan dan dukungan tanpa unsur paksaan bagi masyarakat untuk berperan aktif dalam kegiatan ini. Kegiatan observasi dan wawancara dilakukan untuk menggali informasi pada masyarakat sasaran Program Holistik Pembinaan dan pemberdayaan Desa (PHP2D) sebelum program berlangsung (*need assessment*), selama program berlangsung, maupun pasca program. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 4 bulan dimulai dari bulan Agustus hingga November 2021.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan PHP2D ini berlangsung selama 4 bulan, dimulai dari bulan Agustus hingga November. [Gambar 1](#) merupakan awal pertemuan dengan Bapak Perbekel Desa Petiga untuk menggali informasi terkait kesehatan fisik para lansia di Desa Petiga.



Gambar 1. Pertemuan tim dengan Perbekel Desa Petiga

Pengabdian masyarakat ini mencakup tiga jenis kegiatan, yaitu pelatihan dan pendampingan yoga untuk kader lansia sebanyak 15 peserta yang nantinya akan disebut sebagai *local champion*, pelatihan pembuatan minuman herbal (loloh) serta pembentukan jalur *tracking* untuk para lansia di Desa Petiga. Pelatihan dan pendampingan yoga serta pembuatan minuman herbal (loloh) didasarkan pada diskusi tim dengan pihak Desa Petiga dalam forum *focus group discussion* (Gambar 2) yaitu sebagian besar lansia di Desa Petiga mengidap hipertensi.



Gambar 1. Focus Group Discussion

Pelatihan dan pendampingan yoga dan pembuatan minuman herbal (loloh) ini dinilai sebagai cara yang tepat untuk mengatasi masalah kesehatan para lansia tersebut. Dengan pelatihan dan pendampingan yoga mampu mengurangi kecemasan dan stres. Kedua hal tersebut merupakan pemicu munculnya hipertensi pada lansia. Pelatihan dan pendampingan yoga ini diberikan oleh Ni Luh Pitya Ulansari dengan durasi pertemuan sebanyak 16 kali. Pelatihan ini diberikan setiap hari Minggu dengan durasi 100 menit. Sebelumnya, para kader lansia diberikan pemahaman keterkaitan yoga dengan masalah kesehatan yang dialami para lansia (Gambar 3).

Sementara itu, untuk demonstrasi pembuatan minuman herbal (loloh) diberikan oleh I Wayan Aris Styadi Putra dengan jenis minuman herbal yang dibuat adalah loloh kunyit dan loloh temulawak. Kedua jenis minuman herbal tersebut terdapat kandungan jahe yang merupakan salah satu umbi yang digunakan untuk mengatasi hipertensi. Gambar 4 adalah demonstrasi pembuatan minuman herbal ini menggunakan alat yang sederhana dan bahan yang mudah didapat sehingga dapat dibuat secara mandiri oleh masyarakat.



Gambar 3. Pemberian pemahaman yoga dengan masalah kesehatan lansia



Gambar 4. Demonstrasi pembuatan minuman herbal (loloh)

Selain pelatihan yoga dan pembuatan minuman herbal (loloh), juga pembuatan jalur *tracking* yang dikhususkan untuk para lansia seperti pada Gambar 5. Jarak *start* dan *finish* tidak terlalu jauh sehingga tidak menguras tenaga lansia. Selain itu, berjalan-jalan juga menjadi salah satu olahraga ringan yang efisien untuk menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah, serta mampu menurunkan tekanan darah tinggi.



Gambar 5. Kegiatan *tracking* bersama para lansia

4. Kesimpulan

Dari serangkaian kegiatan pelatihan dan pendampingan yoga, demonstrasi pembuatan loloh, hingga kegiatan *tracking* mendapatkan respons positif dari masyarakat khususnya lansia di Desa Petiga. Kegiatan-kegiatan tersebut mampu memberikan manfaat yang sesuai dengan permasalahan kesehatan para lansia. Hal ini

mempermudah keberlanjutan kegiatan sehingga dapat terus dilaksanakan dan memberikan dampak positif yang berkepanjangan

Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Pendidikan Tinggi Kemendikbud dengan pelaksanaan program kegiatan pengabdian masyarakat Tahun 2021 serta masyarakat Desa Petiga yang telah bersedia menjadi sasaran program.

Daftar Pustaka

- Budiyanti, E. (2020). Dampak Virus Corona Terhadap Sektor Perdagangan Dan Pariwisata Indonesia. *Kajian Bidang Ekonomi Dan Kebijakan Publik*, XII(4), 19–24.
- Pradana, A. A., Casman, & Nur'aini. (2020). Pengaruh Kebijakan Social Distancing pada Wabah COVID-19 terhadap Kelompok Rentan di Indonesia. *JKKI: Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 9(2), 61–67.
- Salama, S., Ahmed, S. F., Ismail, I. I., & Alroughani, R. (2020). Impact of coronavirus disease (COVID-19) pandemic on multiple sclerosis care. *Clinical Neurology and Neurosurgery*.
<https://doi.org/http://doi.org/10.1016/j.clineuro.2020.106203>
- Syahrudin. (2020). Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 232–239.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.943>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
