

## Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pelaksanaan Phbs Melalui Program f.i.t.t Sehat Di Kecamatan Ungaran Barat Tahun 2018

Suroto,<sup>1</sup>, M.Thohar A<sup>2</sup>

Bagian Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

<sup>1</sup>[suroto.pd@gmail.com](mailto:suroto.pd@gmail.com)

*Abstrak* — Peningkatan proporsi jumlah lansia perlu mendapatkan perhatian karena kelompok lansia merupakan kelompok beresiko tinggi yang mengalami berbagai masalah kesehatan khususnya penyakit degeneratif. Permasalahan kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat ditambah sanitasi lingkungan serta ketersediaan air bersih yang masih kurang memadai di beberapa tempat. Hal tersebut sebenarnya dapat dicegah bila fokus upaya kesehatan diutamakan pada upaya preventif dan promotif dalam menumbuh-kembangkan kemandirian keluarga dan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Gerakan ini kemudian dikuatkan dan diperluas dengan GERMAS bertujuan untuk: Menurunkan beban penyakit; Menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas penduduk; dan Menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan. Aktivitas fisik merupakan salah satu aktifitas yang dilakukan melalui olahraga bagi lansia akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang beredar di dalam tubuh dengan prinsip FITT. Banyak lansia yang tidak mengetahui cara pengukuran kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran yang tepat berdasarkan kondisi Kebugaran jasmaninya. Para Lansia juga tidak mengetahui pentingnya data pemantauan kapasitas kebugaran untuk menjaga kesehatan para lansia. Oleh karena itu dengan mitra masyarakat yaitu Kelompok sasana lansia seluruh kelurahan yang ada di Kecamatan Ungaran Barat maka IbM ini bertujuan melakukan Pendampingan Pemberdayaan Masyarakat dalam program PHBS melalui prinsip FITT sehat di Ungaran Barat, dan Buku panduan kebugaran jasmani lansia yang berguna untuk penentuan latihan atau terapi kebugaran bagi lansia

*Kata kunci* — Lansia, FITT, Kebugaran Jasmani

### I. PENDAHULUAN

Di Indonesia terjadi peningkatan umur harapan hidup, dikarenakan adanya peningkatan taraf hidup dan pelayanan kesehatan, sehingga jumlah populasi lansia semakin banyak. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa setiap tahun ada peningkatan jumlah populasi lansia sekitar 27,5 juta jiwa dengan usia harapan hidup 67,5 tahun. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Depkes 2009, kejadian angka kesakitan pada penyakit tidak menular semakin meningkat seperti penyakit kardiovaskuler, kanker dan penyakit degeneratif lainnya menunjukkan adanya peningkatan. ( Depkes RI, 2002).

Peningkatan proporsi jumlah lansia tersebut perlu mendapatkan perhatian karena kelompok lansia merupakan kelompok beresiko tinggi yang mengalami berbagai masalah kesehatan khususnya penyakit degeneratif (Depkes RI,2002). Penduduk lansia pada umumnya banyak

mengalami penurunan akibat proses alamiah yaitu proses menua (*ageing process*) dengan adanya penurunan kondisi fisik, psikologis, maupun social yang saling berinteraksi (Suryanto, 1998).

Aktivitas olahraga akan membantu tubuh tetap bugar dan segar melalui program FITT (frekuensi, intensitas, Time, Type) hal ini akan dapat membantu meningkatkan tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu mengurangi radikal bebas yang beredar di dalam tubuh, dengan perkataan lain mempunyai kebugaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh seluruhnya dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama. (Sumosardjuno, 1998). Olah raga adalah bentuk latihan fisik yang memberikan pengaruh baik (positif) terhadap tingkat kemampuan fisik seseorang, bila dilakukan secara baik dan benar (Depkes RI, 2002). Jenis olah raga bagi lansia untuk mencapai kebugaran jasmani yang paling tepat adalah latihan senam yang disertai dengan program FITT (Depkes RI, 2002).

## II. HASIL

Observasi selama melakukan kegiatan pemberdayaan kebugaran jasmani lansia di Kelompok lansia ini, hamper secara keseluruhan lansia tidak tahu bagaimana melakukan pengukuran kebugaran jasmani dan latihan fisik dengan program FITT sehat yang bermanfaat untuk peningkatan kebugaran berdasarkan hasil pengukuran kapasitas kebugaran lansia. Selain itu juga tidak terdapat dokumen pencatatan kebugaran jasmani yang dapat dimanfaatkan untuk menilai kapasitas kebugaran jasmani lansia, yang dapat dimanfaatkan untuk mengevaluasi dan merencanakan aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran jasmani lansia.

Oleh karena itu diperlukan upaya pendampingan untuk membantu lansia supaya menyadari pentingnya latihan Kebugaran jasmani dengan program FITT, disertai dengan pemberian buku panduan senam gembira dengan program FITT dan pedoman pengukuran kebugaran jasmani.

Universitas Diponegoro, sebagai Perguruan Tinggi yang mempunyai tenaga ahli baik dibidang Kesehatan Masyarakat maupun keolahragaan, telah banyak mengkaji dan memiliki model pendampingan masyarakat termasuk pendampingan Kebugaran jasmani dan Kesehatan. Oleh karena itu dengan memanfaatkan kerja sama yang telah terjalin baik antara Universitas Diponegoro, Pemerintah Kecamatan Ungaran barat dan Kelompok lansia di seluruh kelurahan, maka perlu dibuat pendampingan pemberdayaan kebugaran pada kelompok lansia. Untuk sustainability kegiatan ini maka juga diberikan sistem pendataan kebugaran lansia yang dapat dimanfaatkan sebagai rekam kebugaran lansia yang dapat dimanfaatkan untuk dasar penentuan terapi atau latihan bagi para lansia.

## III. TARGET DAN HASIL

Luaran dalam kegiatan ini berupa Jasa, Metode dan Produk berupa alat yang digunakan untuk melakukan Pendampingan dalam pemberdayaan masyarakat dalam program PHBS melalui FITT sehat untuk menjaga kebugaran dan kesehatan lansia yang berbasis masyarakat di kelurahan se kecamatan ungaran barat.

Luaran Jasa dan Metode dalam kegiatan ini berupa Pendampingan Pemberdayaan Pemberdayaan program FITT sehat untuk kelompok Lansia, dengan melibatkan 2 kelompok masyarakat. Pendampingan dilakukan selama 1

(satu) Bulan , dengan menerjunkan tim pengabdian dan dibantu oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Undip .

Luaran produk alat berupa peralatan untuk mengukur dan meningkatkan Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Lansia Ungaran Barat, terdiri dari buku panduan senam berpedoman FITT sehat.

## IV. METODE PELAKSANAAN

### A. Permasalahan Mitra

Mitra dalam IbM ini adalah Kelompok posyandu lansia Kelurahan se kecamatan ungaran barat dan kelompok senam lansia Kelurahan di Kecamatan ungaran barat.

Permasalahan utama yang dialami oleh Mitra adalah:

- 1) Terdapat gejala gangguan kesehatan bagi para lansia akibat kurangnya latihan kebugaran dan tidak terdapat mekanisme pemantuan kebugaran lansia yang berguna untuk manajemen kebugaran lansia dalam rangka menjaga kesehatan para lansia.
- 2) Belum memiliki lahan latihan yang dilengkapi dengan peralatan kebugaran dan alat pengukur kebugaran bagi lansia.
- 3) Masih rendahnya pengetahuan lansia tentang monitoring kebugaran lansia untuk manajemen Kebugaran jasmani berbasis masyarakat, sehingga tidak terdapat data dan informasi yang dapat digunakan untuk manajemen kebugaran lansia yang berguna untuk menjaga kesehatan para lansia.
- 4) Belum adanya aplikasi pendataan kebugaran lansia yang berbasis komputer yang mampu menghasilkan informasi yang dapat digunakan untuk manajemen Kebugaran jasmani sebagai upaya mencegah kematian lansia.

### B. Solusi yang Ditawarkan

Untuk mengatasi masalah tersebut maka solusi yang ditawarkan adalah:

- 1) Pendampingan masyarakat Pemberdayaan program FITT sehat dengan senam Kebugaran jasmani, dengan melibatkan lansia anggota kelompok senam lansia, yang ada di kelurahan se kecamatan ungaran barat, supaya dapat melakukan latihan kebugaran dan pengukuran kebugaran lansia.

Latihan Kebugaran, diuraikan sebagai berikut :

- Pembuatan Program FITT
- Latihan senam low impact
- Latihan senam sehat *low impact*
- Latihan interval dengan senam sehat peregangan

- Latihan dengan senam sehat seria
- 2) Pelengkapan Program FITT sehat di Ungaran barat Sebagai tempat pemberdayaan pemberdayaan kebugaran dan pengukur kebugaran para lansia. Kecamatan ungaran barat sebagai tempat pengabdian masyarakat Kelurahan se kecamatan ungaran barat saat ini didesain sebagai tempat pemberdayaan masyarakat. tempat ini akan dilengkapi dengan peralatan program FITT ceria bagi masyarakat, sehingga dapat dioptimalkan perannya untuk pemberdayaan. Peralatan itu terdiri :
    - Buku panduan,
    - *tape recorder*,
    - penggaris,
    - *stopwatch*
    - Papan panduan program FITT
  - 3) Pemberian buku panduan program FITT sehat untuk Pemberdayaan Masyarakat beserta CD pembelajaran

#### C. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan kegiatan pemberdayaan ini dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Tahapan Validasi awal dan Sosialisasi Tahapan ini digunakan untuk melakukan sosialisasi kegiatan kepada tokoh kunci di Mitra yaitu, Ketua senam, sekaligus melakukan pemetaan masalah yang terkait latihan senam yang dilakukan selama ini Tahapan ini juga digunakan untuk pengukuran base line berupa kapasitas kemampuan para kader yang akan digunakan sebagai dasar untuk menilai efektifitas pendampingan di masyarakat.
- 2) Desain program FITT Sehat di Kecamatan ungaran barat sebagai lahan latihan pemberdayaan, dengan membuat peralatan latihan kebugaran berupa buku panduan program FITT Ceria, sehingga dapat untuk digunakan latihan mandiri para kader. Selain itu juga menempatkan *tape recorder* untuk latihan program FITT Ceria.
- 3) Pendampingan masyarakat untuk pemberdayaan program FITT kepada kelompok senam dan kelompok posyandu dengan memanfaatkan senam Pada tahapan ini diawali dengan pemberdayaan kebugaran dengan memanfaatkan kelompok senam dan posyandu di ungaran barat. Pendampingan program FITT Sehat merupakan latihan kebugaran dilakukan selama 1 Bulan dengan melibatkan Mahasiswa KKN UNDIP selaku mahasiswa pendamping. Mereka akan melatih aktivitas Senam kebugaran, melatih penggunaan peralatan kebugaran, melatih metode pengukuran kebugaran.

#### D. Evaluasi Hasil

- 1) Anggota senam mengalami peningkatan pengetahuan tentang pentingnya data data Kebugaran jasmani untuk menurunkan gejala kesakitan dan kematian lansia
- 2) Terdapat buku panduan untuk latihan senam Kebugaran jasmani
- 3) Terdapat lahan latihan bagi kelompok senam yang dilengkapi dengan fasilitas latihan kebugaran dan alat pengukur kebugaran bagi lansia di kecamatan ungaran barat.
- 4) Latihan Program FITT Ceria dengan memanfaatkan fasilitas latihan kebugaran dan alat pengukur kebugaran lansia di Kecamatan ungaran barat. Berjalan secara kontinyu.
- 5) Dihasilkannya Artikel pengabdian yang akan dimuat dalam Terbitan Berkala Ilmiah.

#### V. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Pelaksana program FITT Sehat bagi masyarakat Pendampingan Pemberdayaan Kebugaran jasmani bagi masyarakat di Kelurahan se kecamatan ungaran barat adalah tenaga ahli di bidang Kesehatan masyarakat dan di bidang keolahragaan Universitas Diponegoro, di dukung oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) yang melakukan pemantauan kegiatan ini, sehingga hasilnya akan dapat dirasakan oleh masyarakat. Kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa sebagai proses pembelajaran di masyarakat.

- LPPM UNDIP selama ini telah menunjukkan kinerja yang baik sebagai lembaga pengusul pengabdian masyarakat, dengan semakin meningkatnya proposal pengabdian yang diterima baik oleh mekanisme hibah Dikti, maupun kerjasama dengan institusi lainnya, seperti LIPI, Posdaya, dll.

#### VI. PENUTUP

Pelaksana program FITT Sehat bagi masyarakat Pendampingan Pemberdayaan Kebugaran jasmani bagi masyarakat akan menjadi salah satu bentuk kegiatan masyarakat dalam mendukung program Indonesia sehat

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksana program FITT Sehat bagi masyarakat Pendampingan Pemberdayaan Kebugaran jasmani bagi masyarakat dapat terlaksana, kami ucapkan banyak terima kasih disampaikan kepada bp camat dan kader posyandu Kecamatan Ungaran

bat yang telah meluangkan waktu untuk membuat kegiatan ini

#### REFERENSI

- [1] R.I. Depkes, "Pedoman Pemberantasan Penyakit Infeksi Saluran Pernafasan Akut Untuk Penanggulangan Pneumonia Pada Balita," Ditjen PPM-PLP, Jakarta, 2002.
- [2] R.B. Darmojo, H.H. Martono, "Buku ajar Geriatri," Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2004.
- [3] M. E. Davis and J. Phillips, Learning PHP & MySQL. O'Reilly, 2007.
- [4] Iqbal, Muhammad, "Pelayanan Yang Memuaskan," Penerbit PT. Elex Media Komputindo: Jakarta, 2007.
- [5] Sumosardjono, "Pengetahuan Olahraga dan Kesehatan," Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, 1992.
- [6] Sumintarsih, "Kebugaran Jasmani Untuk Lansia," Olahraga, 147-160. 2006.
- [7] Suryanto, "Sehat di Usia Lanjut," Yogyakarta : Majora Edisi 3 Th.IV, Desember, 1998.