

LAPORAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT  
MENJADI NARASUMBER/ PEMAHALAH PADA SOSIALISASI  
KESEHATAN OLAMRAGA  
DINAS KESEHATAN PEMERINTAH PROPINSI DIY

Makalah ini disampaikan dalam acara sosialisasi Kesehatan Olahraga dan Orientasi Pelatih Senam Usila bagi Pengelola program Kesehatan Olahraga Kota/Kabupaten dan Koordinator Kader Kesehatan Olahraga di Puskesmas.

OLEH  
Sumaryanti  
FIK-UNY

FAKULTAS ILMU KEOLAMRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2002

## KESEHATAN PADA LANSIA

Proses menua (aging) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun social yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia.

Masalah kesehatan jiwa lansia termasuk juga dalam masalah kesehatan yang dibahas pada pasien-pasien Geriatri dan Psikogeriatric yang merupakan bagian dari Gerontologi, yaitu ilmu yang mempelajari segala aspek dan masalah lansia, meliputi aspek fisiologis, psikologis, sosial, kultural, ekonomi dan lain-lain (Depkes.RI, 1992:6) Geriatric adalah cabang ilmu kedokteran yang mempelajari masalah kesehatan pada lansia yang menyangkut aspek promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif serta psikososial yang menyertai kehidupan lansia. Sementara Psikogeriatric adalah cabang ilmu kedokteran jiwa yang mempelajari masalah kesehatan jiwa pada lansia yang menyangkut aspek promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif serta psikososial yang menyertai kehidupan lansia.

Ada 4 ciri yang dapat dikategorikan sebagai pasien Geriatric dan Psikogeriatric, yaitu :

1. Keterbatasan fungsi tubuh yang berhubungan dengan makin meningkatnya usia
2. Adanya akumulasi dari penyakit-penyakit degeneratif
3. Lanjut usia secara psikososial yang dinyatakan krisis bila :
  - Ketergantungan pada orang lain (sangat memerlukan pelayanan orang lain).
  - Mengisolasi diri atau menarik diri → dari kegiatan kemasyarakatan karena berbagai sebab, diantaranya setelah menajalani masa pensiun, setelah sakit cukup berat dan lama, setelah kematian pasangan hidup dan lain-lain.
4. Hal-hal yang dapat menimbulkan gangguan keseimbangan (homeostasis) sehingga membawa lansia kearah kerusakan /

kemerosotan (deteriorisasi) yang progresif terutama aspek psikologis yang mendadak, misalnya bingung, panik, depresif, apatis dsb. Hal itu biasanya bersumber dari munculnya stressor psikososial yang paling berat, misalnya kematian pasangan hidup, kematian sanak keluarga dekat, terpaksa berurusan dengan penegak hukum, atau trauma psikis.

Ada beberapa faktor yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa lansia. Faktor-faktor tersebut hendaklah disikapi secara bijak sehingga para lansia dapat menikmati hari tua mereka dengan bahagia. beberapa faktor yang dihadapi para lansia yang sangat mempengaruhi kesehatan jiwa mereka adalah :

1. Penurunan Kondisi Fisik
2. Penurunan Fungsi dan Potensi Seksual
3. Perubahan Aspek Psikososial
4. Perubahan yang Berkaitan Dengan Pekerjaan
5. Perubahan Dalam Peran Sosial di Masyarakat

#### 1. Penurunan Kondisi Fisik

Setelah orang memasuki masa lansia umumnya mulai dihindangi adanya kondisi fisik yang bersifat patologis berganda (multiple pathology), misalnya tenaga berkurang, energi menurun, kulit makin keriput, gigi makin rontok, tulang makin rapuh, dsb. Secara umum kondisi fisik seseorang yang sudah memasuki masa lansia mengalami penurunan secara berlipat ganda. Hal ini semua dapat menimbulkan gangguan atau kelainan fungsi fisik, psikologik maupun sosial, yang selanjutnya dapat menyebabkan suatu keadaan ketergantungan kepada orang lain. Dalam kehidupan lansia agar dapat tetap menjaga kondisi fisik yang sehat, maka perlu menyelaraskan kebutuhan-kebutuhan fisik dengan kondisi psikologik maupun sosial, sehingga mau tidak mau harus ada usaha untuk mengurangi kegiatan yang bersifat memforsir fisiknya. Seorang lansia harus mampu mengatur

cara hidupnya dengan baik, misalnya makan, tidur, istirahat dan bekerja secara seimbang.

## 2. Penurunan Fungsi dan Potensi Seksual

Penurunan fungsi dan potensi seksual pada lanjut usia sering kali berhubungan dengan berbagai gangguan fisik seperti :

- a) Gangguan jantung
- b) Gangguan metabolisme, misal diabetes mellitus
- c) Vaginitis Baru selesai operasi : misalnya prostatektomi
- d) Kekurangan gizi, karena pencernaan kurang sempurna atau nafsu makan sangat kurang
- e) Penggunaan obat-obat tertentu, seperti antihipertensi, golongan steroid, tranquilizer
- f) Faktor psikologis yang menyertai lansia antara lain :
- g) Rasa tabu atau malu bila mempertahankan kehidupan seksual pada lansia
- h) Sikap keluarga dan masyarakat yang kurang menunjang serta diperkuat oleh tradisi dan budaya
- i) Kelelahan atau kebosanan karena kurang variasi dalam kehidupannya
- j) Pasangan hidup telah meninggal
- k) Disfungsi seksual karena perubahan hormonal atau masalah kesehatan jiwa lainnya misalnya cemas, depresi, pikun dsb.

## 3. Perubahan Aspek Psikososial

Pada umumnya setelah orang memasuki lansia maka ia mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Fungsi kognitif meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian dan lain-lain sehingga menyebabkan reaksi dan perilaku lansia menjadi makin lambat. Sementara fungsi psikomotorik (konatif) meliputi hal-hal yang berhubungan dengan dorongan kehendak seperti gerakan, tindakan, koordinasi, yang berakibat bahwa lansia

menjadi kurang cekatan. Dengan adanya penurunan kedua fungsi tersebut, lansia juga mengalami perubahan aspek psikososial yang berkaitan dengan keadaan kepribadian lansia. Beberapa perubahan tersebut dapat dibedakan berdasarkan 5 tipe kepribadian lansia (lihat artikel Memahami Tipe Kepribadian Lansia) sebagai berikut:

1. Tipe Kepribadian Konstruktif (Construction personality), biasanya tipe ini tidak banyak mengalami gejala, tenang dan mantap sampai sangat tua.
2. Tipe Kepribadian Mandiri (Independent personality), pada tipe ini ada kecenderungan mengalami post power syndrome, apalagi jika pada masa lansia tidak diisi dengan kegiatan yang dapat memberikan otoroni pada dirinya
3. Tipe Kepribadian Tergantung (Dependent personality), pada tipe ini biasanya sangat dipengaruhi kehidupan keluarga, apabila kehidupan keluarga selalu harmonis maka pada masa lansia tidak bergejolak, tetapi jika pasangan hidup meninggal maka pasangan yang ditinggalkan akan menjadi merana, apalagi jika tidak segera bangkit dari kedukaannya.
4. Tipe Kepribadian Bermusuhan (Hostility personality), pada tipe ini setelah memasuki lansia tetap merasa tidak puas dengan kehidupannya, banyak keinginan yang kadang-kadang tidak diperhitungkan secara seksama sehingga menyebabkan kondisi ekonominya menjadi morat-marit.
5. Tipe Kepribadian Kritik Diri (Self Hate personality), pada lansia tipe ini umumnya terlihat sengsara, karena perilakunya sendiri sulit dibantu orang lain atau cenderung membuat susah dirinya.

#### 4. Perubahan yang Berkaitan Dengan Pekerjaan

Pada umumnya perubahan ini diawali ketika masa pensiun. Meskipun tujuan ideal pensiun adalah agar para lansia dapat menikmati hari tua atau jaminan hari tua, namun dalam kenyataannya sering diartikan sebaliknya, karena pensiun sering diartikan sebagai kehilangan penghasilan, kedudukan, jabatan, peran, kegiatan, status dan harga diri. Reaksi setelah orang memasuki masa pensiun lebih

tergantung dari model kepribadiannya seperti yang telah diuraikan pada point tiga di atas. Bagaimana menyiasati pensiun agar tidak merupakan beban mental setelah lansia? Jawabannya sangat tergantung pada sikap mental individu dalam menghadapi masa pensiun. Dalam kenyataan ada menerima, ada yang takut kehilangan, ada yang merasa senang memiliki jaminan hari tua dan ada juga yang seolah-olah acuh terhadap pensiun (pasrah). Masing-masing sikap tersebut sebenarnya punya dampak bagi masing-masing individu, baik positif maupun negatif. Dampak positif lebih menenteramkan diri lansia dan dampak negatif akan mengganggu kesejahteraan hidup lansia. Agar pensiun lebih berdampak positif sebaiknya ada masa persiapan pensiun yang benar-benar diisi dengan kegiatan-kegiatan untuk mempersiapkan diri, bukan hanya diberi waktu untuk masuk kerja atau tidak dengan memperoleh gaji penuh. Persiapan tersebut dilakukan secara berencana, terorganisasi dan terarah bagi masing-masing orang yang akan pensiun. Jika perlu dilakukan assessment untuk menentukan arah minatnya agar tetap memiliki kegiatan yang jelas dan positif. Untuk merencanakan kegiatan setelah pensiun dan memasuki masa lansia dapat dilakukan pelatihan yang sifatnya memantapkan arah minatnya masing-masing. Misalnya cara berwiraswasta, cara membuka usaha sendiri yang sangat banyak jenis dan macamnya. Model pelatihan hendaknya bersifat praktis dan langsung terlihat hasilnya sehingga menumbuhkan keyakinan pada lansia bahwa disamping pekerjaan yang selama ini ditekuninya, masih ada alternatif lain yang cukup menjanjikan dalam menghadapi masa tua, sehingga lansia tidak membayangkan bahwa setelah pensiun mereka menjadi tidak berguna, menganggur, penghasilan berkurang dan sebagainya.

##### 5. Perubahan Dalam Peran Sosial di Masyarakat

Akibat berkurangnya fungsi indera pendengaran, penglihatan, gerak fisik dan sebagainya maka muncul gangguan fungsional atau bahkan kecacatan pada lansia. Misalnya badannya menjadi bungkuk, pendengaran sangat berkurang, penglihatan kabur dan sebagainya sehingga sering menimbulkan keterasingan.

Hal itu sebaiknya dicegah dengan selalu mengajak mereka melakukan aktivitas, selama yang bersangkutan masih sanggup, agar tidak merasa terasing atau diasingkan. Karena jika keterasingan terjadi akan semakin menolak untuk berkomunikasi dengan orang lain dan kadang-kadang terus muncul perilaku regresi seperti mudah menangis, mengurung diri, mengumpulkan barang-barang tak berguna serta merengek-rengok dan menangis bila ketemu orang lain sehingga perilakunya seperti anak kecil. Dalam menghadapi berbagai permasalahan di atas pada umumnya lansia yang memiliki keluarga bagi orang-orang kita (budaya ketimuran) masih sangat beruntung karena anggota keluarga seperti anak, cucu, cicit, sanak saudara bahkan kerabat umumnya ikut membantu memelihara (care) dengan penuh kesabaran dan pengorbanan. Namun bagi mereka yang tidak punya keluarga atau sanak saudara karena hidup membujang, atau punya pasangan hidup namun tidak punya anak dan pasangannya sudah meninggal, apalagi hidup dalam perantauan sendiri, seringkali menjadi terlantar. Disinilah pentingnya adanya Panti Werdha sebagai tempat untuk pemeliharaan dan perawatan bagi lansia di samping sebagai long stay rehabilitation yang tetap memelihara kehidupan bermasyarakat. Di sisi lain perlu dilakukan sosialisasi kepada masyarakat bahwa hidup dan kehidupan dalam lingkungan sosial Panti Werdha adalah lebih baik dari pada hidup sendirian dalam masyarakat sebagai seorang lansia.

#### Olahraga untuk Mengatasi Osteoporosis pada Lansia

Tulang adalah jaringan dinamis yang diatur oleh faktor endokrin, nutrisi, dan aktivitas fisik. Biasanya penanganan gangguan tulang terutama osteoporosis hanya fokus pada masalah hormon dan kalsium, jarang dikaitkan dengan olahraga. Padahal, Wolff sejak 1892 menyarankan bahwa olahraga sangatlah penting. Osteoporosis (kekeroposan tulang) adalah proses degenerasi pada tulang. Mereka yang sudah terkena perlu berolahraga atau beraktivitas fisik sebagai bagian dari pengobatan. Olahraga teratur dan cukup takarannya tidak hanya membentuk otot, melainkan juga memelihara dan meningkatkan kekuatan tulang. Dengan demikian, latihan olahraga dapat mengurangi risiko jatuh yang dapat memicu

fraktur (patah tulang). Olahraga, obat-obatan, dan pengaturan makanan yang baik merupakan kombinasi yang baik untuk menanggulangi osteoporosis dibandingkan dengan pengobatan atau pengaturan makan saja. Perlu disadari bahwa tidak ada istilah terlalu tua untuk olahraga.

Mereka yang berolahraga teratur kepadatan tulangnya lebih baik daripada mereka yang tidak beraktivitas fisik. Tingkat kepadatan tulang ini terkait dengan beban aktivitasnya. Jadi, atlet angkat besi memiliki tingkat kepadatan tulang tertinggi dan perenang paling rendah. Walau begitu, tingkat kepadatan tulang atlet renang dan mereka yang mulai berolahraga renang pada usia lanjut tetap lebih tinggi kepadatan tulangnya pada kedua lengan dan ruas tulang belakangnya daripada yang tidak olahraga sama sekali pada usia yang sama. Mereka yang tidak beraktivitas fisik akan menurun kepadatan tulangnya.

- Dampak Latihan

Olahraga meningkatkan kepadatan tulang pada bagian badan yang mendapat pembebanan. Pengukuran pada pemain tenis pria usia lanjut (rata-rata 64 tahun) menunjukkan, ada perbedaan mencolok antara besarnya tulang pada anggota badan yang dominan (lengan) dibandingkan dengan bagian tubuh lainnya. Penelitian Dalen dan Olsson pada pelari lintas alam pria usia lanjut menunjukkan perbedaan yang mencolok pada massa tulang: massa tulang pada kakinya 20 persen lebih padat daripada yang bukan pelari dan tulang-tulang pinggangnya 10 persen lebih padat daripada yang bukan pelari. Smith dan teman-temannya meneliti 30 perempuan usia lanjut dengan rata-rata usia 84 tahun. Mereka dibagi dalam 2 kelompok sesuai usia, berat, dan kemampuan jalan. Satu kelompok mendapat program olahraga selama 30 menit, 3 hari per minggu, selama 3 tahun. Kelompok lainnya tidak berolahraga. Pada akhir penelitian terdapat perbedaan kadar mineral 5,6 persen. Ada peningkatan 2,3 persen pada yang berlatih dan penurunan 3,3 persen pada yang tidak berlatih. Selain itu, terlihat kenaikan kadar kalsium yang mencolok pada yang terus berolahraga, sedangkan yang tidak kadar kalsium total dalam tubuhnya menurun. Pada penelitian selanjutnya, latihan beban dinamis



pada lengan bawah perempuan yang telah menopause (53-74 tahun) menaikkan kepadatan tulang 3,8 persen setelah 5 bulan latihan 3 kali per minggu dan sekali berlatih 50 menit. Yang tidak berlatih kepadatan tulangnya terus menurun.

Ada teori yang menyebutkan bahwa tulang merespons secara lokal pada tempat yang mendapat beban dan terjadilah pertumbuhan tulang (osteogenesis). Teori lain adalah sel-sel tulang yang terkena tarikan mekanis lewat latihan olahraga memicu masuknya ion-ion Ca ke dalam sel diikuti oleh produksi prostaglandin dan oksida nitrit. Maka aktivitas enzim yang memicu hormon pertumbuhan meningkat. Terjadilah remodelling tulang.

- Program Pencegahan

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa tulang memerlukan sejumlah pembetulan seumur hidup agar selalu kuat dan sehat. Jadi mitos bahwa makin tua makin perlu pengurangan latihan olahraga adalah tidak benar. Justru mereka yang berusia tengah baya dan lanjut usia harus teratur berlatih, yang programnya secara bertahap harus ditingkatkan. Aktivitas latihan termasuk peregangan dan relaksasi. Namun, para peserta perlu diperiksa dulu sebelum ikut program pelatihan agar porsinya sesuai dengan kemampuan. Program yang baik untuk osteoporosis adalah kombinasi antara lima tipe latihan-latihan olahraga, yaitu aerobik yang terbebani berat badan, latihan dengan benturan keras, latihan untuk kekuatan, perimbangan dan kelenturan.

Aktivitas aerobik berbeban berat badan adalah jalan kaki perlahan, cepat, atau jogging. Tulang-tulang pada pinggul, punggung, dan pinggang akan mendapat banyak manfaat dari latihan ini. Latihan dengan benturan keras adalah tenis, bola voli, bola basket, lompat tali, lompat vertikal, yang dapat meningkatkan kepadatan tulang jauh lebih cepat. Pada latihan ini tulang mendapat pembebanan 3-6 kali berat badan. Kelemahannya adalah beratnya pembebanan pada sendi sehingga kurang aman bagi yang telah osteoporosis. Penelitian Miriam E Nelson, PhD dalam *Journal of The American Medical Association* (1994) menunjukkan bahwa latihan kekuatan—misalnya angkat beban—dua kali dalam seminggu dapat

mengurangi risiko fraktur pada wanita pascamenopause. Latihan untuk perimbangan tidak meningkatkan kepadatan tulang, tetapi menjaga agar tidak mudah jatuh. Soalnya, perimbangan biasanya bagus pada usia di bawah 50 tahun dan setelah itu menurun.

- Program Latihan

Bagi mereka yang telah terkena osteoporosis, pola latihannya berbeda dengan program pencegahan dan harus dilakukan dengan benar, hati-hati, dan perlahan. Pada tahap awal, latihan diutamakan pada kelenturan sendi dan secara bertahap ditingkatkan dengan pelatihan kekuatan dan anggota badan. Bila kekuatan dan daya tahan telah meningkat, waktu latihan harus ditambah. Perbedaan pola ini penting karena latihan tertentu dapat meningkatkan risiko fraktur, misalnya lompat tali, jogging, senam aerobik benturan keras, senam dinklik (step robic), jalan dengan beban di pergelangan kaki atau pergelangan tangan, dan sebagainya. Seseorang yang pernah mengalami fraktur karena osteoporosis mungkin masih sering sakit waktu mulai berlatih. Karena itu, Anda yang mengalami fraktur tulang belakang pada enam bulan terakhir dan masih sering merasa sakit saat beraktivitas fisik mulai saja berlatih pelan-pelan.

Demikian pula bagi yang berisiko terkena fraktur walau belum pernah terjadi fraktur. Soalnya, berkurangnya massa tulang (yang meningkatkan risiko untuk mengalami fraktur) akan meningkat jika seseorang tidak aktif dan terlalu lama beristirahat di tempat tidur.

- Latihan yang Aman

Agar aman bagi yang sudah terkena osteoporosis, jangan berolahraga yang memberikan benturan dan pembebanan pada tulang punggung. Ini berarti jangan melompat, senam aerobik benturan keras (high impact aerobics), dan jogging atau lari. Jangan berolahraga atau beraktivitas fisik yang mengharuskan Anda membungkuk ke depan dari pinggang dengan punggung melengkung. Ini berarti

jangan sit up, crunch, meraih jari-jari kaki, atau berlatih dengan mesin dayung. Jangan pula beraktivitas yang mudah menyebabkan jatuh. Jadi jangan berlatih dengan trampolin atau senam dingklik (step aerobic). berlatih di lantai yang licin, atau menggunakan sepatu yang solnya keras atau licin. Jangan beraktivitas fisik yang memerlukan Anda menggerakkan kaki ke segala arah dengan beban. Pinggul yang telah melemah akan lebih mudah patah tulang lewat latihan ini. Latihan yang aman adalah olahraga jalan kaki. Berjalanlah paling sedikit dengan kecepatan 4,5 kilometer per jam selama 50 menit, 5 hari dalam seminggu. Tentunya ini dilakukan secara bertahap.

Pada kebanyakan orang yang osteoporosis, jalan sangatlah ideal. Meningkatkan daya tahan (endurance), kelincahan (agility), mengurangi kemungkinan jatuh, dengan risiko cedera yang kecil pula. Anda juga dapat mengangkat beban, baik perempuan maupun laki-laki, dari beban bebas (dumbel kecil) hingga mesin latihan beban. Terutama ditekankan pada latihan-latihan pada pinggul, paha, pinggang, lengan dan bahu. Latihan sebaiknya untuk meningkatkan perimbangan dan kelincahan, juga ekstensi punggung. Ini berlawanan dengan gerakan fleksi punggung, yang harus dihindari. Latihan ekstensi punggung dilakukan dengan melengkungkan punggung dan cukup aman. Latihan dapat dilakukan dengan duduk di kursi dengan atau tanpa beban, dengan dasar gerakan melengkungkan punggung. latihan-latihan ini menguatkan otot-otot yang besar yang menahan agar tulang punggung lurus, mengurangi kemungkinan bongkok, mengurangi rasa capai di punggung, dan menguatkan punggung.