

Sosialisasi dan Pelatihan *Self Massage* Penyakit Degeneratif bagi Kader Posyandu Lansia

Enggista Hendriko Delano^{1*}, Sumaryanti¹, Ahmad Nasrulloh¹, Rina Yuniana¹,
Krisnanda Dwi Apriyanto¹, Vistor Syapri Maulana¹,

¹Departemen Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

*enggistahendrikodelano@uny.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Kader Posyandu dan Lansia dalam memahami penyakit degeneratif dan penanganannya. Kegiatan Pengabdian ini juga membekali keterampilan *Self Massage* penyakit degeneratif kepada Kader Posyandu dan Lansia yang berguna untuk mengurangi gejala yang timbul akibat penyakit degeneratif. Kegiatan ini dilakukan selama 1 hari pada hari Sabtu, 3 Agustus 2024 Pukul 08.00-11.00 yang diikuti oleh 60 peserta yang terdiri dari Kader Posyandu dan Lansia. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Bougenville Iroyudan, Guwosari, Pajangan, Bantul. Daerah Istimewa Yogyakarta. Kegiatan terdiri dari 2 sesi acara pertama yaitu sosialisasi penyakit degeneratif dan penanganannya yang diampu oleh narasumber. Acara kedua yaitu pelatihan *Self Massage* Penyakit Degeneratif yang dipandu langsung oleh praktisi dengan cara demonstrasi dan praktik secara langsung. Hasil Kegiatan ditunjukkan dengan mewawancarai sampel sejumlah 5 orang lansia dan 5 orang kader posyandu sebelum dan sesudah kegiatan. Sebelum kegiatan hasil wawancara menunjukkan peserta tidak paham tentang penyakit degeneratif dan cara penanganannya selain itu, peserta juga belum mengetahui teknik *Self Massage* untuk terapi penyakit degeneratif. Setelah pelatihan selesai wawancara dilakukan untuk mengetahui hasil pelatihan yang menunjukkan tingkat pemahaman peserta tentang penyakit degeneratif dan *Self Massage* menjadi meningkat. Harapannya setelah kegiatan selesai ilmu yang didapat diaplikasikan dalam kehidupan keseharian mereka sehingga tercipta angka harapan hidup dan kesehatan lansia yang tinggi.

Kata Kunci: Penyakit Degeneratif; Lansia; *Self Massage*.

ABSTRACT

This Community Service Activity aims to increase the knowledge of Posyandu Cadres and the Elderly in understanding degenerative diseases and their treatment. This service activity also provides Posyandu Cadres and the Elderly with *Self Massage* skills for degenerative diseases which are useful for reducing symptoms that arise due to degenerative diseases. This activity was carried out for 1 day on Saturday, August 3, 2024, at 08.00-11.00 and was attended by 60 participants consisting of Posyandu cadres and the elderly. This activity was carried out at the Bougenville Iroyudan Elderly Posyandu, Guwosari, Pajangan, Bantul. Special Region of Yogyakarta. The activity consisted of 2 sessions, the first event, namely the socialization of degenerative diseases and their treatment, which was taught by resource persons. The second event was *Self Massage* training for Degenerative Diseases which was guided directly by practitioners through direct demonstration and practice. The results of the activity were shown by interviewing a sample of 5 elderly people and 5 posyandu cadres before and after the activity. Before the activity, the interview results showed that participants did not understand degenerative diseases and how to treat them. Apart from that, participants also did not know the *Self Massage* technique for treating degenerative diseases. After the training was completed, interviews were conducted to find out the results of the training which showed that the level of participants' understanding of degenerative diseases and *Self Massage* had increased. The hope is that after the activity is completed the knowledge gained will be applied in their daily lives to create a high life expectancy and health rate for the elderly.

Keywords: Degenerative Diseases; Elderly; *Self Massage*.

1. Pendahuluan

Hidup yang dialami manusia terdapat tiga tahap yaitu anak-anak, dewasa, dan tua. Tahapan tua sering disebut juga lanjut usia (lansia) merupakan tahapan ke tiga dalam kehidupan (Fatihaturahmi et al., 2023). Kelompok lanjut usia yang dikenal dengan lansia, berdasarkan penjelasan dari World Health Organization (WHO) telah menjelaskan bahwa adanya perjalanan hidup yang telah dilalui oleh sekelompok orang yang berada dalam rentan usia 60 tahun ke atas (Metkono, 2017). Banyak lansia yang mengharapkan dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia, akan tetapi dalam realitanya tidak sedikit lansia yang mengalami masalah dengan penyakit, stress, dan depresi (Pambudi, 2015). Lansia ialah fase penutup dalam rentang hidup yang dijalani manusia, dimana pada fase ini terdapat perubahan secara jasmani dan rohani (Akbar et al., 2021). Memasuki masa lansia identik dengan proses penerimaan perubahan dalam seluruh aspek kehidupan. Lansia akan mengalami proses yang disebut *Anging Process* atau yang disebut penuaan. Proses penuaan yang dialami lansia akan menurunkan kondisi fisik, psikologis, dan kehidupan sosial (Lumowa & Rayanti, 2023). Lansia bukanlah sebuah penyakit, akan tetapi pada fase ini mulai timbul berbagai penyakit degeneratif.

Penanganan penyakit degeneratif dapat dilakukan dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis (Delano et al., 2022). Metode farmakologis menggunakan obat-obatan untuk mengendalikan efek dari penyakit degeneratif yang memerlukan waktu lama dalam mengkonsumsi obat. Penggunaan obat dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan efek samping sehingga banyak orang yang beralih menggunakan pengobatan alternatif nonfarmakologis. Pengobatan nonfarmakologis merupakan pengobatan tanpa menggunakan obat sehingga dirasa lebih aman tanpa menimbulkan efek samping. Salah satu bentuk pengobatan nonfarmakologis yaitu dengan menggunakan terapi massage atau pijat. Massage secara rutin dapat melancarkan peredaran darah, relaksasi otot, meningkatkan prosutifitas hormon, dan sistem saraf (Delano et al., 2022). Efek fisiologis tersebut cocok untuk penyakit degeneratif sehingga dapat meredakan gejala akibat penyakit.

Berbagai penyakit dan gangguan kesehatan yang dialami lansia satu dengan yang lain berbeda-beda. Gangguan kesehatan berawal dari berkurangnya tingkat regenerasi sel-sel dalam tubuh yang berdampak pada daya tahan dan fungsi dari organ tubuh manusia semakin menurun serta terdapat peningkatan yang mengakibatkan faktor-faktor penyakit dapat muncul. Adapun salah satu permasalahan kesehatan yang kerap kali ditemui di dalam lingkungan masyarakat adalah malnutrisi, pengurangan kekuatan tubuh, kesimbangan tubuh yang terganggu, dan kelompok masyarakat yang mengalami kebingungan dalam menyikapi berbagai isu-isu yang terdapat di dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Selain itu, terdapat gangguan kesehatan beberapa penyakit yang sering diidap oleh lansia seperti stroke, hipertensi, Diabetes, demensia, dan osteoporosis (Amila et al., 2021). Berdasarkan hal di atas perlu adanya upaya untuk dapat memberikan layanan bagi lansia sebagai langkah Untuk dapat membentuk kualitas hidup kelompok lansia memiliki kondisi yang baik.

Strategi yang dapat diimplementasikan oleh pemerintah sebagai bentuk upaya untuk memberikan layanan dalam menjamin dan meningkatkan kualitas hidup kelompok lansia adalah melalui penerapan program posyandu lansia yang dapat diimplementasikan dengan maksimal di setiap desa (Latumahina et al., 2022). Posyandu dalam menampung kelompok lansia ini dapat menjadi sebuah wadah dalam memberikan fasilitas penuh melalui pelayanan kesehatan serta pembinaan yang dilakukan terhadap kelompok usia lanjut di dalam sebuah lingkungan wilayah dan juga melalui program ini dapat melibatkan peran serta dapat berperan aktif dalam

masyarakat melalui keberadaan kerjasama lintas program, kader kesehatan, dan juga lintas sektor yang dapat menjadi strategi berkelanjutan untuk dapat meningkatkan status kondisi kesehatan masyarakat yang mana kelompok masyarakat ini merupakan masyarakat yang berada pada rentan usia lanjut (Ilyas, 2017).

Pelaksanaan teknis posyandu lansia ini dilakukan dengan didampingi oleh kelompok kader posyandu yang berasal dari lingkungan sekitar yang secara sukarela membantu dan mengurus kegiatan posyandu (Ningsih et al., 2022). Kader ialah tenaga sukarela yang telah diproses dalam rekrut melalui dari, oleh, dan untuk kelompok masyarakat. Adapun kelompok tenaga sukarela ini memiliki tujuan untuk dapat membantu proses pelayanan kesehatan dapat berjalan dengan lancar. Selain itu, kelompok kader ini juga dapat dikaitkan dengan pelayanan yang dilakukan secara rutin di sebuah posyandu. Padahal terdapat beberapa kelompok kader yang dapat dibentuk yang sesuai terhadap keperluan untuk dapat terlibat dalam menggerakkan partisipasi dari masyarakat atau sasarannya di dalam program pelayanan kesehatan yang dibentuk. Kondisi latar belakang kader yang direkrut secara sukarela dan berbagai latar belakang pendidikan yang berbeda menimbulkan permasalahan yang dapat menimbulkan kurang optimalnya pelayanan pada masyarakat khususnya lansia.

Berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan selama di Posyandu Lansia, khususnya terletak di Dukuh Iroyudan, Guwosari, Pajangan, Bantul permasalahan Kader posyandu menjadi masalah yang cukup serius. Jumlah kader yang aktif berjumlah 13 orang dan melayani 130 orang lansia jelas perbandingan yang cukup terpaut jauh sehingga menjadikan pelayanan kurang optimal. Selain itu, latar belakang pendidikan yang berbeda menjadikan pengetahuan tentang lansia, penyakit degeneratif yang menyerang lansia, serta penanganannya kurang dipahami oleh para kader. Kegiatan yang rutin dilakukan posyandu adalah rutin pengecekan kesehatan diantaranya adalah gula darah, tekanan darah, asam urat, dan kolesterol yang hanya dapat diperiksa oleh dokter setempat dan seringkali terkendala kesibukan sehingga pelaksanaan program tes kesehatan menjadi terganggu.

Berdasarkan permasalahan di atas perlu dilakukan Program Pengabdian Masyarakat yang berfokus untuk meningkatkan kualitas kader posyandu yang bertujuan untuk meningkatkan pelayanan kepada masyarakat khususnya lansia. Pengabdian ini akan memberikan sosialisasi tentang pemahaman penyakit degeneratif dan cara penanganannya salah satunya dengan terapi *Self Massage*. Program pengabdian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan keterampilan kader dalam penanganan penyakit degeneratif sehingga meningkatkan pelayanan pada masyarakat khususnya lansia.

Berdasarkan hasil Observasi dan wawancara yang dilakukan di Posyandu Lansia Dukuh Iroyudan, Guwosari, Pajangan, Bantul permasalahan Kader posyandu menjadi masalah yang cukup serius. Jumlah kader yang aktif berjumlah 13 orang dan melayani 130 orang lansia jelas perbandingan yang cukup terpaut jauh sehingga menjadikan pelayanan kurang optimal. Selain itu, latar belakang pendidikan yang berbeda menjadikan pengetahuan tentang lansia, penyakit degeneratif yang menyerang lansia, serta penanganannya kurang dipahami oleh para kader. Selain itu, kader dan lansia belum memahami pengobatan nonfarmakologis berupa terapi masase pada penderita penyakit degeneratif.

2. Metode Pelaksanaan

a. Tahap Persiapan

Sebelum pelaksanaan dilakukan, penulis akan menyiapkan berbagai hal, diantaranya adalah seperti menyiapkan alat-alat logistik, persiapan materi, dan juga undangan yang diberikan terhadap kelompok kader dan lansia Posyandu Bougenville Iroyudan, Guwosari, Pajangan Bantul. Langkah pertama adalah perizinan kepada kepala Dukuh dan kepala Desa mengenai tempat dan waktu pelaksanaan. Tahap kedua yakni, mempersiapkan undangan yang dikoordinasikan oleh Kepala Dukuh kepada kader dan lansia setempat. Dan yang ketiga adalah menyiapkan peralatan logistik diantaranya adalah seperti menyiapkan layar yang digunakan untuk dapat melakukan presentasi, MIC, Banner, dan juga speaker yang dapat dilakukan sebagai penunjang untuk menyukseskan kegiatan yang akan berlangsung.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Sosialisasi dan Pelatihan *Self Massage* Penyakit Degeneratif bagi Kader Posyandu Lansia dilakukan pada hari Sabtu, 3 Agustus 2024 Pukul 08.00-11.00 yang diikuti oleh 60 peserta yang terdiri dari Kader Posyandu dan Lansia. Sebelum kegiatan dilakukan wawancara terhadap sampel 5 lansia dan 5 kader untuk mengetahui tingkat pengetahuan terhadap penyakit degeneratif dan *Self Massage* penyakit degeneratif. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sampel belum paham mengenai penyakit degeneratif dan *self massage* penyakit degeneratif. Kegiatan dibagi menjadi dua sesi acara. Acara pertama yaitu sosialisasi tentang pengetahuan penyakit degeneratif serta penanganannya dengan ceramah yang dilakukan oleh narasumber. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah wawasan dan mengenalkan bahaya penyakit degeneratif pada lansia serta pentingnya penanganan yang tepat.



Gambar 1. Sosialisasi Penyakit Degeneratif

Kegiatan yang kedua adalah Pelatihan *Self Massage* Penyakit Degeneratif dengan cara demonstrasi dan praktik bersama secara langsung yang dipandu oleh praktisi yang ahli di bidang masase. *Self Massage* merupakan masase yang dapat dilakukan secara mandiri oleh kader dan Lansia untuk meredakan gejala penyakit degeneratif. Teknik ini dilakukan dengan cara menekan pada titik akupresur dalam

tubuh yang bertujuan untuk relaksasi otot dan melancarkan peredaran darah serta dapat mengaktifkan sistem hormonal tubuh. Apabila Lansia dapat melakukan terapi masase secara mandiri diharapkan dapat mengurangi gejala penyakit degeneratif seperti nyeri otot, kelelahan, insomnia tekanan darah tinggi dan kecemasan. Selain itu jika dapat melakukan masase secara mandiri lansia dapat menghemat biaya penanganan terapi apabila harus datang ke klinik terapi. Pada akhir kegiatan dilakukan wawancara kembali pada sampel yang sama menunjukkan setelah diberi sosialisasi dan pelatihan para lansia dan kader posyandu menjadi lebih paham dan bisa melakukan *self massage* penyakit degeneratif. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan dan sosialisasi ini dapat berdampak positif pada lansia dan kader posyandu dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penyakit degeneratif dan *self massage* penyakit degeneratif.



Gambar 2. Pelaksanaan Pelatihan Self Massage Penyakit Degeneratif

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Sosialisasi Penyakit Degeneratif

Hidup yang dialami manusia terdapat tiga tahap yaitu anak-anak, dewasa, dan tua. Tahapan tua sering disebut juga lanjut usia (lansia) merupakan tahapan ke tiga dalam kehidupan (Fatihaturahmi et al., 2023). Lanjut usia (lansia) menurut World Health Organization (WHO), merupakan perjalanan hidup yang telah dilalui oleh seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas (Metkono, 2017). Banyak lansia yang mengharapkan dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia, akan tetapi dalam realitanya tidak sedikit lansia yang mengalami masalah dengan penyakit, stress, dan depresi (Pambudi, 2015). Lansia ialah fase penutup dalam rentang hidup yang dijalani manusia, dimana pada fase ini terdapat perubahan secara jasmani dan rohani (Akbar et al., 2021). Memasuki masa lansia identik dengan proses penerimaan perubahan dalam seluruh aspek kehidupan. Lansia akan mengalami proses yang disebut *Anging Process* atau yang disebut penuaan. Proses penuaan yang dialami lansia akan menurunkan kondisi fisik, psikologis, dan kehidupan sosial (Lumowa & Rayanti, 2023). lansia bukanlah sebuah penyakit, akan tetapi pada fase ini mulai timbul berbagai penyakit degeneratif.

Penyakit degeneratif menjadi permasalahan serius bagi lansia dan menjadi faktor penyebab kematian. Penyakit degeneratif timbul akibat kemunduran fungsi tubuh akibat proses penuaan. Penyakit degeneratif antara lain jantung coroner, hipertensi, stroke, diabetes mellitus, kolesterol, dan masih banyak lagi. Apabila lansia tidak mengerti dan memahami bahaya dan penanganan penyakit degeneratif maka dapat berakibat fatal sehingga perlu adanya edukasi dalam pengetahuan penyakit degeneratif dan penanganannya agar dapat tercipta angka harapan hidup dan kesehatan lansia yang tinggi.

3.2 Praktik *Self Massage* Penyakit Degeneratif

Penanganan penyakit degeneratif dapat dilakukan dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis (Delano et al., 2022). Metode farmakologis menggunakan obat-obatan untuk mengendalikan efek dari penyakit degeneratif yang memerlukan waktu lama dalam mengkonsumsi obat. Penggunaan obat dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan efek samping sehingga banyak orang yang beralih menggunakan pengobatan alternatif nonfarmakologis. Pengobatan nonfarmakologis merupakan pengobatan tanpa menggunakan obat sehingga dirasa lebih aman tanpa menimbulkan efek samping. Salah satu bentuk pengobatan nonfarmakologis yaitu dengan menggunakan terapi pijat atau masase.

Masase secara rutin dapat melancarkan peredaran darah, relaksasi otot, meningkatkan prosutifitas hormon, dan sistem saraf. Efek fisiologis tersebut cocok untuk penyakit degeneratif sehingga dapat meredakan gejala akibat penyakit. Salah satu bentuk masase yang dikembangkan adalah *self massage* yang dapat dilakukan secara mandiri tanpa bantuan orang lain sehingga efektif dan efisien diterapkan pada lansia. *Self Massage* merupakan masase yang dapat dilakukan secara mandiri yang bertujuan untuk meredakan gejala penyakit degeneratif. Teknik ini dilakukan dengan cara menekan pada titik akupresur pada tubuh yang bertujuan untuk relaksasi otot dan melancarkan peredaran darah serta dapat mengaktifkan sistem hormonal tubuh. Apabila Lansia dapat melakukan terapi masase secara mandiri diharapkan dapat mengurangi gejala penyakit degeneratif seperti nyeri otot, kelelahan, insomnia tekanan darah tinggi dan kecemasan. Selain itu jika dapat melakukan masase secara mandiri lansia dapat menghemat biaya penanganan terapi apabila harus datang ke klinik terapi.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan pemahaman penyakit degeneratif dan *Self Massage* baik pada kader dan lansia meningkat sehingga dalam pelayanan kegiatan posyandu kader dapat lebih paham dan tanggap apabila lansia terkena penyakit degeneratif. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat memberikan kesadaran pada kelompok masyarakat melalui pengetahuan kader posyandu yang diberikan dan kelompok lansia dalam memahami penyakit degeneratif dan penanganannya. Kegiatan Pengabdian ini juga membekali keterampilan *Self Massage* penyakit degeneratif kepada Kader Posyandu dan Lansia yang berguna untuk mengurangi gejala yang timbul akibat penyakit degeneratif sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan keseharian mereka. Harapannya dapat tercipta angka harapan hidup dan kesehatan lansia yang tinggi.

Daftar Pustaka

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Amila, A., Sembiring, E., & Aryani, N. (2021). Deteksi Dini Dan Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Wilayah Mutiara Home Care. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(1), 102–112. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i1.3441>
- Delano, E. H., Kushartanti, W., Amajida, A., Humam, M. F., & As Shafi, S. H. (2022). The effectiveness of massage therapy combined with stretching toward blood pressure of elderly people with hypertension. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 196–207. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i2.47877>
- Fatihaturahmi, Yuliana, & Yulastri, A. (2023). Literature Riview : Penyakit Degeneratif : Penyebab , Akibat , Pencegahan Dan Penanggulangan Literature Riview : Degenerative Diseases : Causes , Effects , Prevention and Management Setiap orang pasti akan mengalami fase yang sama dalam hidup ini , mulai. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan (JGK)*, 3(1), 63–72.
- Ilyas, A. N. K. (2017). Peran Posyandu Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Pasirmuncang. *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah (E-Plus)*, 2(2). <https://doi.org/10.30870/e-plus.v2i2.2956>
- Latumahina, F., Istia., Y. J., Tahapary, E. C., Anthony, V. C., Soselisa, V. J., & Solissa, Z. (2022). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesejahteraan Para Lansia di Desa Ihamahu, Kec. Saparua Timur, Kab. Maluku Tengah. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat Universitas Jambi*, 6(43), 39–45. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/JKAM/article/view/19368>
- Lumowa, Y., & Rayanti, R. (2023). Pengaruh Usia Lanjut terhadap KEsehatan Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 363–372.
- Metkono, Y. S. (2017). Strategi Intervensi Kesehatan Lansia Di Posyandu. *Ikesma*, 13(1), 59–67. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v13i1.7026>
- Ningsih, E. S., Aisyah, S., Rohmah, E. N., & Sandana, K. N. S. (2022). Peningkatan Peran Kader Dalam Posyandu Lansia. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(1), 191–197.
- Pambudi, D. K. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30.

Copyright holder :

©The Author(s)

First publication right :

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Membangun Negeri

This article is licensed under:

CC-BY-SA