

SOSIALISASI DAN PELATIHAN SELF MESSAGE DAN AKTIVITAS FISIK PENYAKIT DEGENERATIF LANSIA

Muhamad Fathul Mubin^{1*}, Muhammad Rafi Pratama¹, Feren Ayu Maharani¹,
Andhika Tri Wijayanto¹, Enggista Hendriko Delano¹

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

*muhamadfathul.2023@student.uny.ac.id

ABSTRAK

Penyakit degeneratif merupakan masalah utama pada lansia. Penyakit degeneratif sering kali membutuhkan perawatan jangka Panjang yang mahal dan rumit. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi Pelatihan terapi self massage dan aktivitas fisik pada lansia untuk membantu mengurangi gejala penyakit degeneratif. Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi tim, penyusunan materi, survei lokasi, dan penyediaan perlengkapan kegiatan. Tahap pelaksanaan meliputi senam lansia, sosialisasi aktivitas fisik, edukasi penyakit degeneratif, dan pelatihan self massage yang dipandu oleh praktisi. Evaluasi dilakukan melalui wawancara baik sebelum maupun sesudah kegiatan. Sasaran dari pengabdian ini adalah para lansia yang berada di Balai Panti Sosial Tresna Werdha Pakem, Sleman. Dari hasil menunjukkan bahwa setelah pelatihan, lansia mampu memahami konsep dasar penyakit degeneratif dan mempraktikkan teknik self massage secara mandiri. Implikasi dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan kemandirian lansia dalam menjaga kesehatannya, serta potensi pengurangan ketergantungan terhadap pengobatan farmakologis dalam jangka panjang. Pada akhirnya artikel ini di masa mendatang diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan melatih kemandirian mengatasi masalah degeneratif.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Lansia; Penyakit Degeneratif; Self Massage.

ABSTRACT

Degenerative diseases are a major problem in the elderly. Degenerative diseases often require expensive and complicated long-term care. This community service aims to provide education on self-massage therapy training and physical activity for the elderly to help reduce the symptoms of degenerative diseases. The method of implementing this activity consists of two stages, namely the preparation stage and the implementation stage. In the preparation stage, team coordination, material preparation, location survey, and provision of activity equipment were carried out. The implementation stage includes elderly gymnastics, physical activity socialization, degenerative disease education, and self-massage training guided by practitioners. Evaluation was carried out through interviews both before and after the activity. The target of this service is the elderly who are in the Pakem Tresna Werdha Social Home, Sleman. The results showed that after the training, the elderly were able to understand the basic concepts of degenerative diseases and practice self-massage techniques independently. The implication of this activity is an increase in the independence of the elderly in maintaining their health, as well as the potential to reduce dependence on pharmacological treatment in the long term. Finally, this article is expected to improve the quality of hydration in the future.

Keywords: Physical Activity, Elderly, Degenerative Diseases, Self-Massage

1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan kemampuan tubuh manusia terus meningkat secara bertahap seiring bertambahnya usia. Fase hidup manusia dimulai dari janin, bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan fase terakhir yaitu lanjut usia (1). Secara alami

sel tubuh juga mengalami penurunan dalam fungsinya akibat proses penuaan. Lansia adalah singkatan dari lanjut usia yang merupakan tahapan di mana seseorang sudah memasuki umur 60 ke atas. Produktivitas dan kondisi Kesehatan pada lansia mengalami penurunan yang drastis (2).

Pada lansia akan mengalami pergantian komposisi massa tubuh dari otot tanpa lemak menjadi otot berlemak. Penurunan fungsi fisiologis pada lansia membatasi pergerakan dan sirkulasi darah sehingga lansia mudah terkena peningkatan tekanan darah (3). Dengan menurunnya sirkulasi darah, cedera dapat sembuh lebih lambat. Menurunnya efisiensi sistem saraf simpatik diusia tua mengakibatkan aliran darah ke otot tidak merespons olahraga secara efisien dan dapat menimbulkan kelelahan yang cepat (4). Lansia memiliki masalah dalam pemeliharaan kesehatan, institusi kesehatan menindaklanjuti 5% dengan terapi nonfarmakologis, dan 25% ditindaklanjuti dengan obat-obatan. Jika pengobatan dengan obat-obatan kimia semakin meningkat akibatnya respon seorang lanjut usia lebih mudah terkena masalah kesehatan terutama penyakit degeneratif (5).

Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang muncul pada proses penurunan fungsi organ tubuh yang terjadi pada fase akhir hidup manusia atau lansia seperti diabetes mellitus, hipertensi, aterosklerosis, penyakit jantung, kanker, stroke, osteoporosis, artritis rheumatoid, dan asam urat (1). Secara alami fungsi-fungsi fisiologis tubuh menurun pada manusia usia lanjut yang merupakan proses degeneratif (6). Kualitas fisik seseorang sangat mempengaruhi tingkat penurunan fungsi fisiologis tubuh yang akan mulai dirasakan setelah berumur 40 tahun ke atas. Kualitas fisik dapat dipengaruhi secara internal dan eksternal seperti kondisi psikis, kebiasaan beraktifitas, dan lingkungan terutama lingkungan tempat kerja dan lingkungan rumah (7).

Salah satu indikator keberhasilan suatu bangsa dalam pembangunan Kesehatan masyarakat dapat dilihat melalui taraf hidup dan Umur Harapan Hidup (UHH) yang meningkat (4). Upaya pencegahan dan pengelolaan untuk mengurangi penyakit degeneratif memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan berkelanjutan. Selain terapi farmakologis, pendekatan nonfarmakologis seperti edukasi Kesehatan, terapi fisik, Latihan fisik ringan, dan perubahan gaya hidup sehat terbukti efektif dalam mengurangi risiko dan dampak penyakit degeneratif pada lansia (8). Tindakan melalui pendekatan komunitas yang melibatkan lansia secara aktif dalam kegiatan Kesehatan juga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka terhadap pentingnya pencegahan penyakit degeneratif (9).

Metode farmakologis dan nonfarmakologis adalah penanganan yang dapat dilakukan untuk penanganan penyakit degeneratif (7). Pendekatan farmakologis dalam menangani penyakit degeneratif umumnya melibatkan konsumsi obat-obatan dalam jangka panjang untuk mengendalikan gejala (10). Namun, penggunaan obat dalam durasi yang lama berpotensi menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan, sehingga sebagian masyarakat memilih metode pengobatan alternatif yang lebih aman. Salah satu bentuk pendekatan nonfarmakologis adalah terapi pijat (*massage therapy*), yang tidak melibatkan penggunaan obat-obatan dan dianggap memiliki risiko minimal terhadap efek samping (11).

Self massage merupakan salah satu bentuk masase yang dapat dilakukan secara mandiri tanpa adanya bantuan orang lain sehingga penekanan dapat diperkirakan secara efisien dan efektif diterapkan pada lansia (12). Masase memberikan efek fisiologis yang baik terhadap tubuh sehingga dapat meredakan gejala akibat penyakit degeneratif seperti merelaksasi otot, meningkatkan prosutifitas hormon dan sistem

saraf, dan dapat melancarkan peredaran darah sehingga cocok untuk penyakit degeneratif (11). *Self massage* yang dilakukan seperti terapi pijat refleksi kaki terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi melalui peningkatan sirkulasi darah dan relaksasi sistem saraf otonom, sehingga memberikan efek positif pada pengendalian tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi hipertensi (13). Selain *self-massage*, aktivitas fisik teratur seperti senam ringan dan latihan keseimbangan juga sangat penting dalam mencegah dan mengurangi penyakit degeneratif (14). Aktivitas fisik mampu meningkatkan fungsi kognitif dan motorik pada lansia dengan penyakit neurodegenerative (15). Maka dari itu, kegiatan pelatihan *self massage* untuk lansia sendiri merupakan upaya antisipatif yang bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai penyakit degeneratif sekaligus membekali para lansia dengan keterampilan praktis teknik dasar pemijatan mandiri sebagai salah satu bentuk tindakan nonfarmakologis dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup diimbangi dengan aktivitas fisik dan makanan bergizi.

Berdasarkan permasalahan di atas, perlu dilakukan Program Pengabdian Masyarakat yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup lansia melalui pemahaman penyakit degeneratif, keterampilan terapi *self massage*, dan aktivitas fisik sebagai langkah pencegahan. Kegiatan pengabdian ini meliputi pelatihan *self massage* bagi lansia yang bertujuan memberikan pengetahuan dan keterampilan dengan praktis agar lansia dapat menjaga kesehatan secara mandiri. Program ini diharapkan mampu meningkatkan wawasan serta kemampuan lansia dalam mencegah dan mengelola penyakit degeneratif.

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kualitas hidup bagi lansia dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dapat diterapkan secara mandiri untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit degeneratif. Kegiatan pelatihan ini diikuti oleh 120 orang lansia dari Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Pakem, Sleman, dan berlangsung secara antusias dan interaktif di Aula Balai Panti Sosial Tresna Werdha Pakem. Acara ini dibuka secara resmi oleh Kepala BPSTW Pakem, Tuty Amalia, S.H., M.Si., yang diwakili oleh Ibu Yuni Hastuti, yang dalam sambutannya menyampaikan pentingnya pemahaman tentang penyakit degeneratif dan praktik *self massage* terapi terhadap lansia. Melalui artikel ini, diuraikan proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tersebut serta dampaknya terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit degeneratif.

2. METODE PELAKSANAAN

Mahasiswa dan dosen dari Fakultas dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta bekerja sama untuk mekukan kegiatan sosialisasi dan pelatihan ini. Selain itu, Balai Panti Sosial Tresna Werdha, sebagai media yang mendukung kegiatan ini dengan menyediakan sarana dan prasarana. Sasaran kegiatan adalah para lansia binaan Balai Panti Sosial Tresna Werdha, yang merupakan subjek teori dan praktik dari tim PKM.

PKM ini dilaksakan melalui 2 tahapan berikut:

a. Tahap Persiapan

Sebelum pelaksanaan, penulis menyiapkan berbagai hal mulai dari koordinasi tim untuk menyusun acara, membagi tugas, dan menyiapkan materi sosialisasi seta pelatihan. Perizinan kepada Kepala Balai Panti Sosial Tresna Werdha dilakukan terlebih dahulu, kemudian dilakukan survei lokasi di Balai Panti Sosial guna memastikan kesiapan sarana prasarana terkait kegiatan. Undangan

kegiatan dikoordinasikan oleh Kepala Seksi Balai, sementara perlengkapan penunjang seperti *sound system*, banner, *leaflet* edukatif, dan alat praktik *self massage* juga dipersiapkan. Selain itu, narasumber dan instruktur telah dibekali materi serta teknis pelatihan agar kegiatan berjalan optimal.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Sosialisasi Aktivitas Fisik Dan Pelatihan Terapi *Self Massage* Terhadap Penyakit Degeneratif Pada Lansia dilakukan pada hari Minggu, 25 Mei 2025 Pukul 08.00-11.00 yang diikuti oleh 120 lansia binaan Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha. Kegiatan dimulai dengan sesi senam pagi bersama yang dipandu oleh instruktur kebugaran lansia, bertujuan untuk meningkatkan semangat dan mempersiapkan fisik peserta sebelum menerima materi. Sebelum kegiatan dimulai wawancara terhadap sampel 10 lansia untuk mengetahui tingkat pengetahuan terhadap aktivitas fisik lansia dan penyakit degeneratif



Gambar 1. Senam Kebugaran Lansia

Kegiatan dibagi menjadi tiga sesi, yaitu 1) Sosialisasi aktivitas fisik, 2) Penyampaian materi tentang penyakit degeneratif beserta pencegahannya, 3) Pelatihan praktik *self massage* yang dipandu praktisi masase. Teknik *self massage* dilakukan dengan menekan titik akupresur untuk merelaksasi otot, memperlancar peredaran darah, serta membantu mengurangi gejala degenerative seperti nyeri otot, insomnia, hipertensi, dan kecemasan. Selain bermanfaat bagi kesehatan, terapi ini juga dapat menekan biaya pengobatan karena dapat dilakukan secara mandiri.

Pada akhir kegiatan, wawancara kembali pada sampel yang sama menunjukkan bahwa setelah pelatihan dan sosialisasi, lansia menjadi lebih sadar diri dan dapat melakukan *self massage* penyakit degeneratif. Ini menunjukkan bahwa pelatihan dan sosialisasi ini dapat berdampak positif pada lansia dalam meningkatkan pengetahuan mereka tentang aktivitas fisik, penyakit degeneratif, dan *self massage* mereka sendiri.



Gambar 2. Sosialisasi Aktivitas Fisik, Penyakit Degeneratif, dan Pelatihan *Self Massage*

3. PEMBAHASAN DAN HASIL

3.1. Sosialisasi Aktivitas Fisik dan Penyakit Degeneratif

Peningkatan kemampuan tubuh manusia terjadi pada masa pertumbuhan dari fase kandungan hingga dewasa. Fase lansia penurunan kemampuan tubuh terutama fisik semakin terasa yang dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup (16). Secara alami sel tubuh juga mengalami penurunan dalam fungsinya akibat proses penuaan. Proses penuaan mengakibatkan kemunduran fungsi tubuh yang dapat menimbulkan penyakit degeneratif (11).

Pemahaman mengenai penyakit degeneratif bagi lansia sangat penting diindahkan melalui kegiatan edukasi dan peningkatan kesadaran lingkungan sekitar. Apabila lansia kurang peduli terhadap penyakit degeneratif ini, dapat memperbesar resiko terpapar penyakit degeneratif yang dapat menyebabkan kematian. Kegiatan edukasi penyakit degeneratif dengan pendekatan aktivitas fisik dan *self massage* sebagai upaya mencegah dan mengurangi resiko penyakit degeneratif, diharapkan dapat menjadi stimulan bagi lansia dalam meningkatkan kesehatan dan umur harapan hidup yang lebih baik.

3.2. Demonstrasi dan Praktik *Self Massage*

Upaya pencegahan dan penanganan penyakit degeneratif memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan berkelanjutan. Selain terapi farmakologis, pendekatan nonfarmakologis seperti edukasi kesehatan, terapi fisik, latihan fisik ringan, dan perubahan gaya hidup sehat terbukti efektif dalam mengurangi risiko dan dampak penyakit degeneratif pada lansia (8). (Masyarakat lebih memilih metode pengobatan alternatif nonfarmakologis yang lebih aman dari resiko efek samping. Salah satu bentuk pendekatan nonfarmakologis adalah terapi pijat (*massage therapy*), yang tidak melibatkan penggunaan obat-obatan dan dianggap memiliki risiko minimal terhadap efek samping (11).

Otot yang mendapat perlakuan masase akan mengalami relaksasi dan sirkulasi darah disekitar menjadi lancar yang memberikan efek positif pada kontrol tekanan darah sehingga sesuai untuk penyakit degeneratif. *Self massage* merupakan salah satu terapi yang dapat menjadi pilihan untuk mengatasi gejala penyakit degeneratif seperti nyeri otot, kecemasan, kelelahan, dan kesulitan

tidur dengan penekanan otot-otot tubuh yang sesuai dengan kondisi fisik lansia. Teknik *self massage* yang mudah dipelajari sehingga lansia dapat menguasai dan menerapkannya. Lansia dapat melakukan *self massage* pada saat waktu luang dengan mandiri tanpa adanya bantuan orang lain dan tidak terbatas tempat sehingga dapat menghemat biaya penanganan dibandingkan datang ke klinik terapi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Pakem, Sleman, bertujuan meningkatkan kualitas dan harapan hidup lansia melalui sosialisasi dan pelatihan mengenai penyakit degeneratif, terapi *self massage*, dan aktivitas fisik. Kegiatan ini diikuti oleh 120 lansia dan diawali dengan senam pagi, dilanjutkan sosialisasi penyakit degeneratif untuk lansia, serta edukasi tentang aktivitas fisik dan *self massage*. Berdasarkan wawancara kembali pada sampel yang sama menunjukkan bahwa setelah pelatihan dan sosialisasi, pemahaman lansia terkait penyakit degeneratif dan kesadaran aktivitas fisik meningkat serta dapat melakukan *self massage* penyakit degeneratif. Harapannya dengan adanya kegiatan ini pemahaman dan keterampilan lansia terkait penyakit degeneratif, *self massage*, dan aktivitas fisik dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari terlebih dapat disebarluaskan ke lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

Fatihaturahmi F, Yuliana Y, Yulastri A. Literature Review : Penyakit Degeneratif : Penyebab, Akibat, Pencegahan Dan Penanggulangan. JGK J Gizi dan Kesehatan. 2023;3(1):63-72.

Tuwu D, Tarifu L. Implementasi Program Posyandu Lansia Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. J Publicuho. 2023;6(1):20-9.

Yunding J, Megawaty I, Aulia A. Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review. Burn Nurs J [Internet]. 2021;3(1):23-32. Available from: <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>

Sinaga TR, Hasanah LN, Shintya LA, Faridi A, Kusumawati I, Koka EM, et al. Gizi Dalam Siklus Kehidupan [Internet]. 1st ed. Karim A, editor. Yayasan Kita Menulis. Yayasan Kita Menulis; 2022. 1-130 p. Available from: https://repository.stikespersadanabire.ac.id/assets/upload/files/docs_1702607088.pdf

Andri J, Karmila R, Padila P, J H, Sartika A. Pengaruh Terapi Aktivitas Senam Ergonomis terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. J Telenursing. 2019;1(2):304-13.

Rohaedi S, Putri ST, Karimah AD. Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Living di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. J Pendidik Keperawatan Indones. 2016;2(1):16-21.

Kesetyaningsih TW, Astuti Y, Noor Z. Aktivitas Fisik Rutin untuk Mencegah Penyakit Degeneratif. J Berdikari. 2020;8(1):48-58.

Vu HT, Nguyen HT, Nguyen AT. Effectiveness of Non-Pharmacological Interventions for Dementia among the Elderly : A Randomized Controlled Trial. *Geriatrics* [Internet]. 2024;9(2):1-11. Available from: <https://doi.org/10.3390/geriatrics9020052>

Pradiptha IDAGF, Purnamayanti NKD, Putra MMP, Wijana IK, Rusiawati RTHD, Gayantri G, et al. Peningkatan Kompetensi Kader dan Lansia melalui Pendampingan Posyandu Lansia dan Pelatihan Senam Kaki Diabetes. *Empower J Pengabdian Masy*. 2024;07(01):27-34.

Nastiti NS, Adityas HP, Oktavia SR, Hanum DR. Identifikasi Penyakit Degeneratif dan Peningkatan Edukasi Pengelolaan Obat pada Lansia di Kota Semarang. *Pengabdian Masy Kedokt*. 2025;04(02):67-75.

Delano EH, Sumaryanti, Nasrulloh A, Yuniana R, Apriyanto KD, Maulana VS. Sosialisasi dan Pelatihan Self Massage Penyakit Degeneratif bagi Kader Posyandu Lansia. *J Pengabdian Pada Masy Membangun Negeri*. 2024;8(2):156-62.

Oktafiranda ND, Diyananda D, Yuliana E, Ihsani SI, Mulia L. The Impact Of Self-Massage Method on The Elderly's Sleep Quality. *Hal Olahraga Nusantara J Ilmu Keolahragaan*. 2025;8(1):121-31.

Sulaiman MA, Margiyati. Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Rowosari Semarang. *J Keperawatan Sisthana*. 2019;4(1):8-15.

Sauliyusta M, Rekawati E. Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *J Keperawatan Indones*. 2016;19(2):71-7.

Mayela DLV cordero E, Isabel A, Oscar R carrasco, Alejandra C aragon. Effectiveness of an online multicomponent physical exercise intervention on the physical performance of community-dwelling older adults : A randomized controlled trial. *Geriatr Nurs (Minneapolis)*. 2023;54:83-93.

Handayani SP, Sari RP, Wibisono W. Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilm Mhs Ilmu Keperawatan Indones)*. 2020;8(2):48-55.

Copyright holder :

©The Author(s)

First publication right :

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Membangun Negeri

This article is licensed under:

CC-BY-SA