

PELATIHAN *SQUARE STEPPING EXERCISE* BAGI LANJUT USIA DI BANJAR TAINSIAT

Indah Pramita¹, Resti Kusuma Rini Samben²

¹Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Sains Dan Teknologi, Universitas Dhyana Pura; ²Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Sains Dan Teknologi, Universitas Dhyana Pura
Email: indahpramita@undhirabali.ac.id

ABSTRAK

Seseorang yang memasuki lanjut usia (lansia) akan banyak mengalami penurunan fungsi tubuh. Salah satu penurunan fungsi yang terjadi adalah gangguan keseimbangan. Gangguan keseimbangan merupakan faktor paling banyak menjadi penyebab lansia mengalami jatuh. Jatuh pada kondisi lansia inilah yang nantinya mengakibatkan penurunan aktifitas fungsional, sehingga mengakibatkan lansia akan tergantung kepada orang lain. Untuk itu perlu adanya sebuah program yang bertujuan meningkatkan keseimbangan. Perkumpulan lansia di banjar tainsiat adalah perkumpulan yang beranggotakan lebih dari 40 orang lansia yang aktif melakukan pertemuan setiap minggu. Sejauh pengamatan pengabdian, belum ada kegiatan yang mereka lakukan untuk meningkatkan keseimbangan. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pelatihan kepala lansia tentang latihan keseimbangan dengan memberikan solusi berupa pelatihan *square stepping exercise*. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah lansia mampu mengaplikasikan *square stepping exercise*

Kata Kunci: Lansia, *Square Stepping exercise*, latihan

ABSTRACT

Someone who enters the elderly (elderly) will experience a lot of decline in body function. One of the decreasing functions that occurs is a balance disorder. Balance disorder is the most common factor causing the elderly to fall. Falling on the condition of the elderly is what will later lead to a decrease in functional activities, so that the elderly will depend on others. For this reason, it is necessary to have a program that aims to improve balance. Elderly associations in Banjar Tainsiat are associations with more than 40 elderly people who actively hold meetings every week. As far as observers there are no activities that they have done to improve balance. The purpose of this activity is to provide training for the elderly about balance training by providing a solution in the form of a square stepping exercise training. The result of this community service is that the elderly are able to apply stepping square exercises

Keywords: Elderly, *Square Stepping*, Exercise

1. Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan siklus kehidupan yang tidak bisa dihindari seseorang. Pada lansia akan terjadi penurunan fungsi tubuh dari berbagai sistem, salah satunya penurunan dari segi muskuloskeletal. Penurunan muskuloskeletal antara lain: perubahan postur, penurunan kekuatan otot, penurunan persendian yang nantinya mengakibatkan gangguan keseimbangan pada lansia. Gangguan keseimbangan merupakan faktor paling banyak menyebabkan lansia terjatuh. Jatuh pada lansia akan mengakibatkan terjadinya permasalahan sekunder dan penurunan aktifitas fungsional, sehingga mengakibatkan lansia tergantung kepada orang lain. Untuk mengantisipasi hal tersebut, perlu adanya sebuah program latihan di masyarakat yang bertujuan meningkatkan keseimbangan.

Perkumpulan lansia yang ada di banjar Tainsiat adalah salah satu perkumpulan lansia yang aktif melakukan kegiatan setiap minggunya. Perkumpulan lansia ini beranggotakan lebih dari 40 orang lansia. Setiap minggu perkumpulan lansia ini melakukan pertemuan dengan melakukan program senam lansia. Kegiatan yang dilakukan di perkumpulan lansia ini masih terbilang monoton, karena hanya melaksanakan senam setiap minggunya. Sejauh pengamatan pengabdian, belum ada aktifitas yang bertujuan untuk meningkatkan

keseimbangan pada perkumpulan tersebut. Dan setelah dilakukan survei banyak ditemukan lansia beresiko mengalami penurunan keseimbangan.

Square Stepping exercise (SSE) merupakan latihan yang dirancang khusus guna meningkatkan keseimbangan lansia. Berdasar penelitian Pramita, (2018) terbukti bahwa *Square Stepping exercise* mampu meningkatkan keseimbangan pada lansia. Tidak hanya mampu meningkatkan keseimbangan, latihan ini juga mampu meningkatkan memori pada lansia (Bhanusali, et al, 2016). Latihan ini juga sangat simple untuk diterapkan pada lansia. Latihan ini bisa diaplikasikan sendiri maupun kelompok, seperti di perkumpulan lansia.

Adapun permasalahan yang dihadapi mitra adalah: Belum adanya Latihan keseimbangan yang diaplikasikan di perkumpulan lansia, serta lansia belum mengetahui cara aplikasi latihan keseimbangan

2. Solusi dan Target Luaran

Permasalahan yang dihadapi dalam kegiatan ini adalah Belum ada program latihan keseimbangan yang diaplikasikan di desa serta lansia belum mampu mengaplikasikan jenis latihan keseimbangan. Solusi yang ditawarkan adalah pelatihan *Square stepping exercise* pada lansia dengan empat jenis pola latihan.

3. Metode

Kegiatan dilaksanakan di Banjar Tainsiat yang beralamat di Jalan Nangka Selatan No 1, Dangin Puri Kaja, Denpasar Utara. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa tahap kegiatan, antara lain:

- Sosialisasi pelaksanaan dan penentuan tanggal kegiatan kepada mitra
- Pelatihan *Square Stepping Exercise* pola pertama dan kedua
- Pelatihan *Square Stepping Exercise* pola ketiga
- Pelatihan *Square Stepping Exercise* pola keempat
- Evaluasi Keterampilan Aplikasi *Square Stepping exercise*

Komponen yang dievaluasi dalam kegiatan pengabdian ini adalah: Aspek Keterampilan :Kriteria penilaian ketrampilan dilihat ketrampilan pada tiap pola latihan, dengan menggunakan ceklist. Selain itu juga dievaluasi keberlangsungan program square stepping exercise di banjar tainsiat melalui ketua perkumpulan.

4. Hasil dan Pembahasan

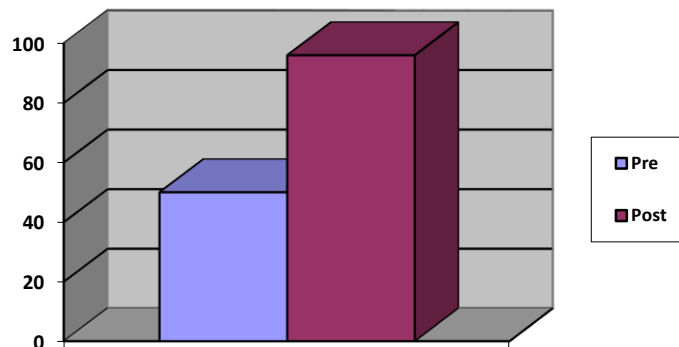
a. Keterampilan Aplikasi *Square Stepping Exercise* Pola Pertama

Kegiatan ini diikuti oleh 35 lansia yang terdaftar sebagai anggota perkumpulan lansia di Banjar Tainsiat. Peserta sangat antusias mengikuti progrm latihan, terlihat dari semangat peserta saat dimulainya kegiatan ini. Aplikasi *Square stepping exercise* pola pertama diajarkan pada minggu pertama pelatihan. Sebelum diajarkan terlebih dahulu dibagikan liflat pola latihan kepada para lansia. Pengabdi memberikan contoh aplikasi square stepping pola pertama kepada peserta. Kemudian setelah peserta memahami langsung diminta untuk mengaplikasikan latihan. Sebelum peserta melakukan latihan ini, pengabdi meminta peserta mencoba terlebih dahulu sebanyak 2 kali. Selanjutnya Pada pola pertama ini dilakukan sebanyak 10 kali.



Gambar 1. Latihan SSE Pola pertama

Saat peserta mengaplikasikan SSE pola pertama pengabdian memberikan penilaian melalui ceklist untuk menilai tingkat ketrampilan peserta. Selanjutnya, setelah satu bulan program latihan dilakukan evaluasi ulang tingkat ketrampilan peserta. Berikut adalah hasil penilaian tingkat ketrampilan peserta.



Gambar 2. Ketrampilan Aplikasi SSE pola pertama

Dari gambar 1 dapat kita lihat di awal latihan ketrampilan peserta dalam mengaplikasikan SSE pola pertama sebesar 50%, dan setelah satu bulan didapatkan peningkatan menjadi 95% mampu mengaplikasikan SSE pola pertama dengan benar. Pada awal latihan banyak peserta yang masih mengingat-ingat langkah pola pertama, selain itu masih banyak peserta yang kurang tepat dalam mengaplikasikan pola pertama. Namun, setelah satu bulan kegiatan berlangsung didapatkan peningkatan yang cukup tinggi. Hampir semua peserta mampu mengaplikasikan dengan benar langkah pola pertama.

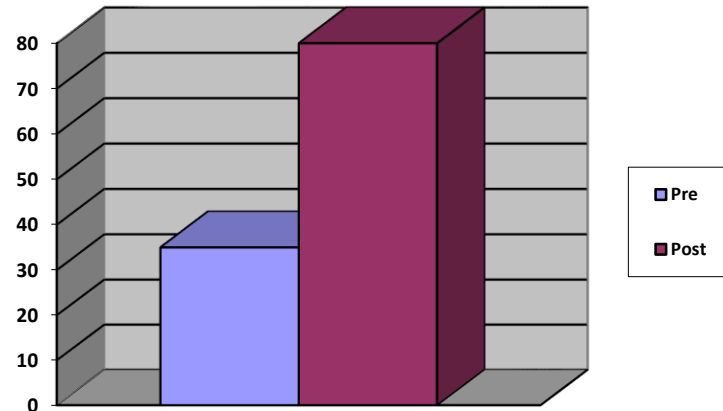
b. Ketrampilan Aplikasi *Square Stepping Exercise* Pola kedua

Aplikasi pola kedua juga diberikan pada minggu pertama kegiatan berlangsung. Sama seperti pola pertama, peserta diberikan liflat sebelum memulai langkah pola kedua. Pada pola kedua ini memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dibandingkan langkah pola pertama. Aktivitas ini melibatkan pergerakan ke samping kanan dan kiri sesuai dengan pola. Peserta sangat antusias dalam mengikuti program, terlihat dari semangat mereka saat mencoba langkah pola kedua. Peserta diberikan kesempatan mencoba sebanyak dua kali sebelum latihan dimulai, selanjutnya latihan melangkah dilakukan sebanyak 10 kali pada pola kedua ini.



Gambar 3. Latihan SSE pola kedua

Evaluasi dilakukan pada pertemuan pertama dan setelah program berjalan satu bulan. Berikut hasil evaluasi ketrampilan peserta dalam mengaplikasikan SSE Pola kedua.

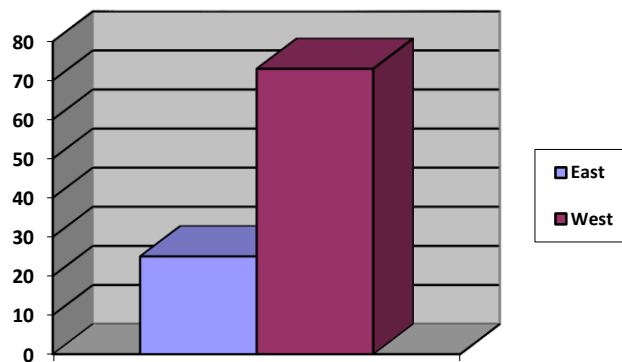


Gambar 4. Ketrampilan Aplikasi SSE pola kedua

Pada gambar 2 terlihat bahwa diawal kegiatan sebesar 35% peserta mampu mengaplikasikan langkah pola kedua, hal ini terjadi karena pola kedua ini memiliki tingkat kesulitan lebih tinggi dibandingkan pola pertama. Banyak peserta yang salah mengaplikasikan di awal latihan, sehingga membutuhkan pendampingan lebih dari pengabdi. Setelah satu bulan program latihan berlangsung terjadi peningkatan, sebesar 80% lansia mampu mengaplikasikan dengan benar pola ini. Pada langkah pola kedua ini masih ada beberapa lansia yang kurang mampu mengaplikasikan dengan tepat, karena memiliki keterbatasan saat melangkah kesamping. Selain itu masih ada beberapa yang lupa dengan pola, sehingga memerlukan bantuan lebih dari pengabdi.

c. Ketrampilan Aplikasi SSE Pola ketiga

Selanjutnya pada minggu kedua pola latihan ditambahkan dengan langkah pola ketiga. Pada minggu ini latihan mulai ditingkatkan dengan pemberian pola ketiga, dimana tentunya pola ketiga ini memiliki tingkat kesulitan yang jauh lebih tinggi. Pada pola ini peserta dilatih untuk melangkah kedepan, kesamping kanan dan samping kiri. Dengan pola yang lebih rumit, ternyata tidak mengurangi antusias peserta dalam mengikuti kegiatan. Pengabdi tetap memberikan contoh dalam mengaplikasikan pola ketiga ini. Kemudian peserta diminta untuk mencoba sebanyak 2 kali, dilanjutkan dengan latihan sebanyak 10 kali. Terlihat banyak peserta mengalami kesulitan diawal mencoba pola ketiga ini, sehingga pengabdi memberikan pendampingan yang lebih saat peserta mengaplikasikan pola ini. Banyak dari peserta lupa dengan langkah pola ketiga, sehingga pengabdi harus memberikan contoh berulang-ulang. Evaluasi dilakukan pada aplikasi pertama dan setelah satu bulan kegiatan. Berikut hasil evaluasi ketrampilan peserta.



Gambar 5. Ketrampilan Aplikasi SSE pola kedua

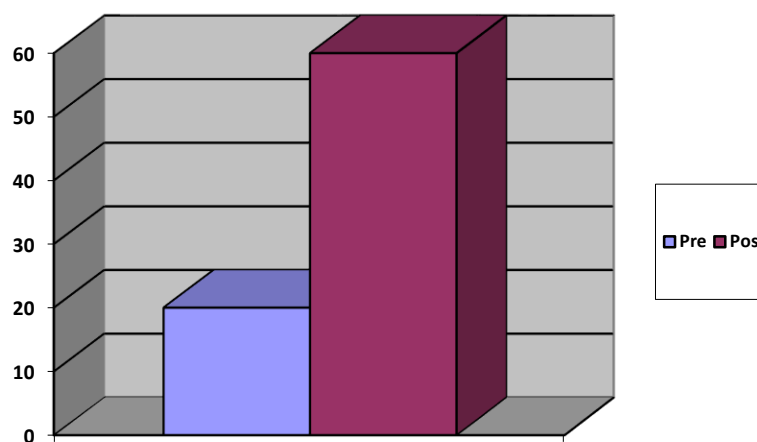
Pada gambar diatas terlihat hanya 25% peserta yang mampu mengaplikasikan langkah pola ketiga pada tahap awal, dan setelah satu bulan latihan terjadi peningkatan menjadi 73% peserta mampu mengaplikasikan SSE pola ketiga. Pada pola ini terlihat banyak peserta kesulitan mengingat langkah pola ketiga, dikarenakan pada pola ini melibatkan 6 langkah gerakan yang lebih sulit dibandingkan pola sebelumnya. Pengabdi harus melakukan pendampingan pada sebagian besar peserta, dengan mengarahkan langkah pola ketiga. Setelah satu bulan berlangsung, masih ada beberapa lansia yang belum mampu mengaplikasikan secara mandiri, dan memerlukan pendampingan pengabdi.

d. Ketrampilan Aplikasi *Square Stepping Exercise* pola keempat

Pada minggu kedua juga diberikan aplikasi SSE pola keempat kepada peserta. Pola ini merupakan pola tersulit pada pelatihan SSE. Pada pola ini tidak hanya gerakan kedepan, namun juga melibatkan gerakan ke belakang, samping kanan dan samping kiri. Banyak peserta kesulitan melakukan langkah pola keempat ini, sehingga perlu bantuan dan pendampingan lebih dari pengabdi. Kesalahanpun banyak dilakukan peserta saat melangkah. Evaluasi juga dilakukan pada pertemuan pertama dan setelah satu bulan program berlangsung. Berikut evaluasi ketrampilan peserta.



Gambar 6. Aplikasi SSE pola keempat



Gambar 7. Ketrampilan Aplikasi SSE pola keempat

Pada gambar tersebut terlihat ketrampilan awal sebesar 20% mampu mengaplikasikan SSE pola keempat dan setelah satu bulan meningkat menjadi 60% mampu mengaplikasikan SSE pola keempat. Pada langkah pola keempat ini

peningkatan terjadi paling kecil, dikarenakan memiliki tingkat kesulitan paling tinggi.

5. Simpulan

Simpulan dalam kegiatan pengabdian ini adalah terjadi peningkatan kemampuan lansia dalam mengaplikasikan SSE, yaitu 95% lansia mampu mengaplikasikan langkah pola pertama, 80% lansia mampu mengaplikasikan langkah pola kedua, 73% lansia mampu mengaplikasikan langkah pola ketiga, dan 60% lansia mampu mengaplikasikan langkah pola keempat.

Daftar Rujukan

- Bhanusali H, Vardhan V, Palekar T, Khandare S. 2016. Comparative Study On The Effect Of Square Stepping Exercise Versus Balance Training Exercise In Fear Of Fall And Balance In Elderly Population. *International Journal Of Physiotherapy and Research* Vol 4.
- Pramita, I., & Susanto, A. D. 2018. Pengaruh Pemberian Square Stepping Exercise Untuk Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia. *Sport and Fitness Journal*. Volume 6 (3).