

Dosen FKIK UMY Berikan Pelatihan Kesehatan Bagi Lansia

Senin, 08-04-2019

MUHAMMADIYAH.ID, BANTUL – Yogyakarta merupakan salah satu wilayah dengan rata-rata angka harapan hidup yang cukup tinggi di Indonesia dengan 70 tahun masa hidup, khususnya pada masyarakat di wilayah Sleman yang memiliki usia harapan mencapai 74 tahun. Masa usia yang cukup panjang tersebut harus diringi dengan pen jagaan kesehatan agar ketika memasuki masa tua tubuh dapat tetap beraktivitas secara baik. Untuk itu Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) memberikan pelatihan kesehatan kepada Lansia di daerah Patukan, Gamping pada hari Sabtu (6/4) di pelataran rumah warga setempat.

Disampaikan oleh Yoni Astuti, ketua dari kelompok pengabdian dengan tema Pengkaderan dan Pelatihan Lansia Untuk Bebas Nyeri Lutut tersebut bahwa pada masa lansia gangguan kesehatan yang umum terjadi adalah pada fungsi motorik tubuh.

“Usaha untuk melakukan pencegahan sangat jarang dilakukan, dan yang paling sering dijumpai adalah nyeri lutut. Kebanyakan dari lansia yang ada sudah mengalami gangguan tersebut terlebih dahulu baru kemudian berusaha ditangani, dan biasanya dengan menggunakan obat-obatan kimia,” ujarnya.

“Padahal pada masa lansia fungsi organ dalam juga mengalami penurunan dan tidak sekuat masa muda. Obat penghilang rasa nyeri biasanya berupa *analgesic* ataupun obat lainnya akan memberi beban lebih terhadap ginjal. Karena itu konsumsi obat untuk menghilangkan rasa nyeri bukan menjadi solusi yang baik jika terus menerus dilakukan,” papar Yoni.

Yoni menyebutkan bahwa pelatihan ini menjadi penting karena ketika *life expectancy* semakin tinggi maka harus dibarengi dengan kemandirian. “Sebab ketidakmampuan untuk mandiri ini nantinya akan menjadi beban pikiran dan tenaga, baik untuk lansia itu sendiri juga keluarganya. Untuk itu pelatihan ini ditujukan untuk membangun pikiran yang sehat sebagai upaya menjadi lansia yang berbahagia,” lanjutnya.

Anggota lain, Nurun Lasara, menjelaskan latihan gerakan tubuh yang diajarkan oleh kelompok pengabdian FKIK UMY tersebut merupakan *exercise* ringan yaitu senam Isoquadricep yang menargetkan otot paha.

“Paha kita terdiri dari 4 otot quadricep utama dan latihan ini dilakukan dengan mengkontraksikan otot-otot tersebut. Ini bisa dilakukan dengan posisi berdiri dengan setengah berjongkok, atau posisi duduk dengan kaki diselonjorkan ke depan lalu ditegangkan ke bawah,” jelas Nurun.

“Untuk lansia yang dianjurkan adalah dengan posisi duduk kebawah untuk meminimalisir terjadinya kecelakaan. Gerakan tersebut juga cukup dilakukan selama 6 detik saja dengan diulang sebanyak 8 kali, dan cukup dilakukan beberapa kali seminggu. Misal pada Senin dan Kamis atau Selasa dan Jumat,” lanjut Nurun.

Nurun juga menyebutkan bahwa latihan tersebut merupakan hasil dari penelitian yang sudah terbukti hasilnya dalam menguatkan otot paha. “Jika latihan ini rutin dilakukan dapat secara efektif meningkatkan fungsi motorik otot paha. Kekakuan pada otot dan sendi di sekitar bagian tubuh tersebut dapat dihindari sehingga aktivitas sehari-hari seperti berjalan dan beribadah dapat dilakukan dengan lebih nyaman,” ujarnya.