

Edukasi Lingkar Pinggang dalam Upaya Mendukung Keseimbangan Tubuh pada Lansia di Posyandu Gonilan

Samiyem¹, Diana Fatmasari², Muhammad Raihan Ishad³, Kartika Indarti Pinanggih⁴, Arif Pristianto⁵

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
Email: j120229241@student.ums.ac.id

Submit : 20/06/2024 | Accept : 28/06/2024 | Publish : 30/06/2024

ABSTRACT

Posyandu Gonilan is one of the posyandu in Gonilan village, Kartasura, Surakarta which is aimed at the elderly, based on observations with the partners, the posyandu has problems with body balance in the elderly caused by excess weight. Partners also do not know about the prevention and examination of excess weight as an effort to support body balance in the elderly. The purpose of this community service is to increase community knowledge about body balance and waist circumference measurement procedures. The method of implementing activities is carried out in several stages, including; (1) observation, (2) preparation, (3) implementation, (4) evaluation. The waist circumference examination was carried out using the RLPP measurement (waist and pelvis circumference ratio). Then in order to support body balance efforts in the elderly, education is given about body balance by delivering material using leaflets and giving prizes. This activity ran smoothly and had a positive impact on posyandu Gonilan, especially in providing a lot of knowledge about waist circumference and body balance. The author hopes that the partners can continue this activity every time posyandu is held.

Keyword: Elderly; Waist Circumferenc; Body Balance; Posyandu

ABSTRAK

Posyandu Gonilan merupakan salah satu Posyandu yang berada di desa Gonilan, Kartasura, Surakarta yang ditujukan untuk lansia, berdasarkan hasil observasi dengan pihak mitra, Posyandu tersebut memiliki permasalahan pada keseimbangan tubuh pada lansia yang diakibatkan oleh berat badan berlebih. Mitra juga belum mengetahui terkait pencegahan dan pemeriksaan berat badan berlebih sebagai salah satu upaya mendukung keseimbangan tubuh pada lansia. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang keseimbangan tubuh dan tata cara pengukuran lingkar pinggang. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan beberapa tahap, diantaranya yaitu; (1) observasi, (2) persiapan, (3) pelaksanaan, (4) evaluasi. Pemeriksaan lingkar pinggang dilakukan dengan menggunakan pengukuran RLPP (rasio lingkar pinggang dan panggul). Kemudian dalam rangka mendukung upaya keseimbangan tubuh pada lansia diberikan edukasi mengenai keseimbangan tubuh dengan penyampaian materi menggunakan leaflet dan pemberian hadiah. Kegiatan ini berjalan lancar dan berdampak positif bagi Posyandu Gonilan khususnya dapat memberikan banyak pengetahuan tentang lingkar pinggang dan keseimbangan tubuh. Harapan dari penulis, pihak mitra dapat meneruskan kegiatan ini setiap diadakannya Posyandu.

Kata kunci: Lansia; Lingkar Pinggang; Keseimbangan Tubuh; Posyandu

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Dimana kondisi lansia mengalami perubahan baik secara fisik, mental maupun secara sosial. Perubahan yang berubah secara fisik yaitu penurunan fisik seseorang, stamina dan kekuatan (Dian et al., 2021) Menurut WHO lansia dibedakan menjadi 4 kelompok usia yaitu kelompok usia pertengahan (middle age) yaitu kelompok usia 45 sampai 59 tahun, kelompok usia (elderly) yaitu usia 60-74 tahun, dan kelompok lansia tua (old) yaitu usia 75-90 tahun serta kelompok usia sangat tua (very old) usia 75 sampai 90 tahun. (Esprensa & Ekacahyaningtyas, 2022)

Menurut data dari WHO pada tahun 2017 Asia Tenggara turut menyumbang 9,8% jumlah populasi lansia diseluruh dunia, hal ini dapat meningkat sampai 13,7% dan 20,30% pada tahun 2020 dan 2050. Badan Pusat Statistik (BPS) menilai presentase lansia di Indonesia dua kali lipat meningkat (1971-2019), yaitu menjadi 25 juta (9,6%) dimana lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10% dibandingkan 9,10%). Dari seluruh jumlah lansia di Indonesia, lansia muda jauh mendominasi dengan presentase 63,32%, lansia madya dengan presentase 27,68% dan lansia tua dengan presentase 8,5% (Pany & Boy, 2019). Prevalensi lansia di Jawa Tengah tahun 2018 adalah sebesar 13,03% dari seluruh penduduk provinsi Jawa Tengah sedangkan tahun 2016 di Surakarta yaitu berjumlah 19.783 jiwa (Esprensa & Ekacahyaningtyas, 2022).

Keseimbangan tubuh adalah kemampuan tubuh dalam mempertahankan pusat masa dari tubuh (center of mass) terhadap bidang tumpuan (base of support) untuk dapat melawan gravitasi (center of gravity) agar dapat menghindari kondisi jatuh pada seseorang. Keseimbangan disebabkan oleh beberapa faktor salah satu faktornya adalah Indeks Masa Tubuh (IMT). Pada Kondisi seseorang yang mengalami IMT berlebih, maka postur dan gaya berjalan terganggu, posisi gravitasi akan bergerak kedepan, lordosis pada lumbal akan semakin meningkat, kepala dan badan akan ditopang lebih jauh kebelakang. Indeks Massa Tubuh dengan kategori obesitas sentral akan mempengaruhi keseimbangan tubuh dari segi anatomi yang akan berdampak menurunnya lingkup gerak sendi (LGS), menurunnya elastisitas pada otot dan ligamen serta adanya perubahan pada center of gravity (COG) sehingga mengakibatkan terganggunya gaya berjalan dan keseimbangan (Irfan Zaki Rici et al., 2023)

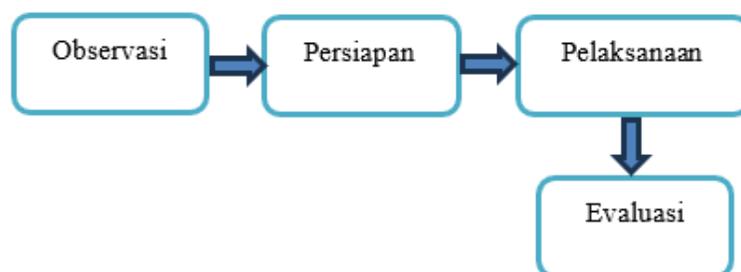
Pengukuran lingkaran perut adalah pengukuran yang dilakukan untuk menentukan obesitas sentral. Pada pengukuran lingkaran perut dan pinggang apabila adanya peningkatan pada lingkaran perut dan pinggang dapat menyebabkan gangguan gerak dan keseimbangan pada tubuh, gangguan metabolisme lemak berlebih pada tubuh dapat mempengaruhi gaya berjalan dan keseimbangan pada seseorang. Apabila memiliki lingkaran perut diatas normal maka berkontribusi meningkatkan lordosis lumbal dan pergeseran pada Center of Gravity (COG) bagian anterior. Seseorang yang mengalami obesitas akan mengalami penurunan fungsi sensorik pada ekstremitas bawah akibat tekanan yang ditimbulkan adalahnya massa yang besar (Irfan Zaki Rici et al., 2023).

Keseimbangan yang buruk dapat menyebabkan resiko jatuh. Resiko jatuh adalah keadaan dimana dapat mengakibatkan seseorang dapat mendadak terbaring, terduduk dilantai atau tempat yang lebih rendah dengan atau kehilangan kesadaran atau mengalami luka (Saraswati et al., 2022) Insiden jatuh dapat menyebabkan dampak fisik yaitu paling sering cedera di kepala dan menyebabkan efek fisiologis yaitu ketakutan akan jatuh. Cedera jatuh bila tidak segera ditangani akan menyebabkan cacat, kelumpuhan bahkan kematian (Dewi Noorratri et al., 2020).

Berdasarkan hasil observasi yang kami dapatkan yaitu adanya posyandu lansia di desa Gonilan RT 11 yang biasanya diadakan posyandu setiap akhir bulan dihari sabtu dengan peserta posyandu sekitar 30 orang setiap acaranya. Selanjutnya dilakukan sesi wawancara dengan pihak mitra, pihak mitra belum mengetahui mengenai hubungan keseimbangan dengan RLPP yang dapat meningkatkan resiko jatuh. Selain itu pihak mitra juga belum mengetahui cara pengukuran RLPP dan keseimbangan. Menanggapi permasalahan tersebut penulis melakukan edukasi tentang pemeriksaan RLPP dan keseimbangan serta edukasi menggunakan pamflet mengenai permasalahan tersebut yang harapannya dapat menambah pengetahuan dan mengurangi resiko jatuh ditempat mitra.

METODE KEGIATAN

Metode pelaksanaan pada kegiatan ini berupa pengukuran Rasio Lingkaran Pinggang dan Panggul (RLPP) dan pengukuran cek keseimbangan pada lansia di posyandu desa Gonilan RT 11 dengan beberapa tahap, tahapan tersebut diantaranya yaitu: (1) observasi; (2) persiapan; (3) pelaksanaan; (4) evaluasi. Adapun urutan tahapan dalam pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Alur pelaksanaan kegiatan

Tahap kegiatan observasi dilakukan pada tanggal 18 Desember 2024. Pada tahap ini fokus yang dilakukan yaitu pengamatan permasalahan di posyandu mitra dan sesi tanya jawab dengan mitra mengenai rencana yang akan dilakukan ditempat mitra sehingga pelaksanaan kegiatan dapat berjalan dengan diketahui dua belah pihak. Pada tahap ini juga dilakukan perizinan terkait agenda dan kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap pelaksanaan kegiatan di posyandu RT 11 desa Gonilan

Tahap kegiatan persiapan dilakukan setelah observasi selesai dilakukan. Pada tahap ini fokusnya adalah menindaklanjuti dari rumusan sosial dan target luaran yang telah ditentukan berdasarkan hasil pengamatan terhadap permasalahan yang ada. Pada tahap ini dilakukan pembuatan poster edukasi untuk memaksimalkan pengetahuan mengenai lingkaran pinggang dan keseimbangan tubuh pada lansia di posyandu tersebut. Selain itu pada tahap ini juga dilakukan persiapan alat yang akan digunakan pada pelaksanaan.

Tahap pelaksanaan dilakukan pada hari Sabtu, 20 Januari 2024 di posyandu Gonilan pada pukul 15.30 WIB dengan total peserta 19 peserta. Pemeriksaan lingkaran pinggang dilakukan dengan pengukuran Lingkaran Pinggang dan Panggul (RLPP) dengan alat yang digunakan yaitu midline, kertas HVS, dan bollpoint. Pelaksanaannya yaitu dilakukan registrasi terlebih dahulu lalu dilakukan pengukuran tekanan darah dan dilakukan pengukuran RLPP. Selanjutnya yaitu hasil yang diperoleh dilakukan perhitungan untuk menentukan apakah normal atau tidak. Indikator yang digunakan untuk RLPP yaitu lingkaran pinggang dan panggul untuk menentukan obesitas abdominal (Fil Ilmi et al., 2020). Menurut World Health Organization (WHO) merekomendasikan terkait cutt-off point untuk Asia adalah ≥ 90 cm untuk laki-laki dan ≥ 80 cm untuk Perempuan, sedangkan cutt-off point untuk RLPP yaitu $\geq 1,0$ untuk laki-laki dan $\geq 0,85$ untuk perempuan. Dari interpretasi hasil tersebut hasil pengukuran yang melebihi cut-off point maka dapat dikategorikan berisiko mengalami obesitas sentral. Setelah dilakukan pengukuran RLPP dilakukan edukasi mengenai hubungan keseimbangan dengan obesitas dengan media pamflet yang disebarkan kepada peserta. Setelah pamflet disebarkan kepada peserta, dilakukan edukasi pemaparan pamflet yang dilakukan dengan isi point materi tentang RLPP, gizi seimbang, keseimbangan, resiko jatuh serta cara melakukan latihan keseimbangan yang dapat diterapkan dirumah. Setelah sesi tersebut berakhir, dilakukan sesi tanya jawab dan diduksi dengan peserta, peserta yang aktif bertanya diberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi keaktifan peserta. Kegiatan ini diakhiri dengan sesi dokumentasi dengan mitra dan peserta.

Tahap akhir pelaksanaan yaitu dilakukan evaluasi dari hasil pemeriksaan RLPP pada lansia di posyandu desa Gonilan. Diharapkan dengan adanya pemeriksaan RLPP dan edukasi keseimbangan dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat mengurangi resiko jatuh pada lansia di posyandu Gonilan. Sehingga dapat meningkatkan produktivitas aktivitas dan kesehatan pada lansia sehingga populasi lansia di Indonesia khususnya Surakarta memiliki angka kesehatan yang tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan RLPP didapatkan hasil dengan laki-laki sejumlah 4 orang memiliki RLPP normal dan perempuan dengan total 9 memiliki hasil RLPP berisiko. Hal tersebut dapat dijadikan acuan mengapa perempuan lebih berisiko memiliki RLPP yang berisiko yang dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan pada tubuh.



Gambar 2. Pengukuran RLPP

Tabel 1. Hasil pemeriksaan

Jenis Kelamin	RLPP	Total
Laki-laki	Normal	4
	Berisiko	0
Perempuan	Normal	6
	Berisiko	9

Berdasarkan dari tahap pelaksanaan didapatkan responden sebanyak 19 lansia, terdiri dari 15 perempuan dan 4 laki-laki.

Tabel 2. Karakteristik Responden

Karakteristik	N	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	21%
Perempuan	15	79%
Jumlah	19	100%
Usia		
40-60	5	26%
61-75	14	74%

Berdasarkan hasil pemeriksaan RLPP didapatkan hasil sebanyak 9 orang yang banyaknya dialami oleh perempuan. Obesitas dapat mempengaruhi keseimbangan, pada perempuan lebih rentan karena wanita mengalami penurunan hormon estrogen pada saat premenopause, menopause dan pasca menopause (Irfan Zaki Rici et al., 2023). Karena banyaknya peserta yang berisiko mengalami obesitas yang dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan tubuh khususnya pada lansia, maka dilakukan edukasi tentang latihan atau pengecekan keseimbangan menggunakan romberg test. Romberg test adalah latihan sekaligus pengecekan keseimbangan secara statis. Latihan atau pengecekan keseimbangan tubuh ini dikatakan gagal apabila pasien mengangkat tumitnya dan kakinya membuka. Latihan atau pengukuran ini dapat dilakukan dengan mata tertutup ataupun terbuka selama 30 detik, jika dalam 30 detik pasien tidak bisa mempertahankan keseimbangannya maka dikatakan mengalami gangguan keseimbangan (Sabtorini & Komalasari, 2023).



Gambar 3. Latihan/pengukuran keseimbangan romberg test

Tujuan diberikannya edukasi mengenai keseimbangan tubuh ini yaitu untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada peserta lansia tentang pentingnya menjaga keseimbangan untuk menghindari resiko jatuh. Selain itu, harapannya latihan ini dapat diterapkan dirumah setiap harinya untuk mengetahui progestifitas dari keseimbangan lansia. Banyak sekali bentuk latihan keseimbangan yang dapat dilakukan oleh karena itu pemberian edukasi bentuk latihan keseimbangan di posyandu desa Gonilan ini bisa di sesuaikan.

Efektifitas kegiatan pengabdian masyarakat ini dilihat dari antusias peserta dari awal kegiatan sampai akhir. Hal tersebut didasari dengan pemberian edukasi disajikan dengan semenarik mungkin dan memberikan suasana pemeriksaan yang menyenangkan. Kegiatan ini sangat mudah dilakukan oleh lansia dan bisa diterapkan secara mandiri.

Setelah dilakukan pemeriksaan RLPP pada lansia, pihak mitra menjadi lebih menyadari pentingnya menjaga pola makan untuk menghindari adanya obesitas. Kemudian setelah dilakukan cek dan latihan keseimbangan pihak mitra lebih menyadari pentingnya berlatih keseimbangan tubuh untuk menghindari adanya resiko jatuh.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian edukasi lingkaran pinggang untuk menjaga keseimbangan tubuh pada lansia di posyandu desa Gonilan Surakarta berjalan dengan sangat lancar dan memberikan dampak positif di posyandu mitra. Harapan dari penulis kegiatan posyandu ini dapat berjalan dengan lancar dan terus mengagendakan kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang keseimbangan tubuh pada lansia di posyandu desa Gonilan Surakarta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak mitra dan IMM FIK UMS yang turut berkontribusi besar dalam kegiatan pengabdian ini, kegiatan dapat berjalan dengan lancar karena kerjakeras dan kontribusi berharga dari pihak mitra dan IMM FIK UMS serta dosen pembimbing.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi Noorratri, E., Septi, A., Leni, M., Kardi, I. S., Ilmu, F., Universitas, K., & Surakarta, A. (2020). *DETEKSI DINI RESIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KENTINGAN, KECAMATAN JEBRES, SURAKARTA*.
- Dian, O., Putri, E., Keperawatan, J. I., Dharmas, U., Lintas, I. J., Km, S., Koto, K., Kabupaten, B., Propinsi, D., & Barat, S. (2021). *HUBUNGAN FUNGSI KOGNITIF DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA*. 2(4). <http://undhari.ac.id>
- Fil Ilmi, A., Mulyawati Utari, D., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Kharisma Persada Jl Pajajaran No, Stik., Barat, P., Pamulang, K., & Tangerang Selatan, K. (2020). HUBUNGAN LINGKAR PINGGANG DAN RASIO LINGKAR PINGGANG-PANGGUL (RLPP) TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH PUASA PADA MAHASISWA. *Journal of Nutrition College*, 9(3), 222–227. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Irfan Zaki Rici, M., Nur Fiana, D., Janar wulan, A., Nisa Berawi, K., & Risiko Jatuh pada Lansia di Panti Jompo Werdha Lampung Selatan, terhadap. (2023). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Perut terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia di Panti Jompo Werdha Lampung Selatan*.
- Esprensa, A., & Ekacahyaningtyas, M. (2022). Gambaran Tingkat Stress pada Lansia di Era New Normal Overview of Stress Levels in the Elderly in the New Normal Era. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 44–50.
- Pany, M., & Boy, E. (2019). Literature Review Prevalensi Nyeri Pada Lansia. In *Magna Medica* (Vol. 6, Issue 2).
- Sabtorini, A., & Komalasari, D. R. (2023). MANAJEMEN FISIOTERAPI DENGAN SENAM AEROBIK PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2. *JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKEK BANDUNG*, 15(2), 517–527. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v15i2.2418>
- Saraswati, R., Afifuddin Fasya, Z., Santoso, E. B., Muhammadiyah, U., Jalan, G., Sudarso, Y., Kebumen, G., Tengah, J., & Kunci, K. (2022). BALANCE EXERCISE MENURUNKAN RISIKO JATUH PADA LANSIA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(1), 42–47. <https://doi.org/10.26753>