

PENGUATAN JASMANI DAN ROHANI BAGI KAUM LANSIA

Damayanti Nababan, M, Giovani Lubis, Ingot Situmorang, Sogiato Cibro, Helen Siburian, Emi Teresia Manik, Efristin Estherika, Gusti Wanglinga Tamba, Sweet Tri Hutajulu, Juli Sinaga, Kristin Manik, Duma Munthe, Angelia Hutabarat

Fakultas Ilmu Pendidikan Kristen

Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

nababanyanti02@gmail.com¹; jandrilubis84@gmail.com²;

ingotharmitamsositumorang@gmail.com³; y6718131@gmail.com⁴

teresiaemi2003@gmail.com⁵; estherika57@gmail.com⁶; gustitamba20@gmail.com⁷

juliyantisinagayanti@gmail.com⁸; sweettrysonya@gmail.com⁹

kristinmanik4@gmail.com¹⁰; dumaprisila952@gmail.com¹¹

angeliahutabarat4@gmail.com¹²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meng uatkan kebugaran jasmani dan rohani bagi lansia di panti sosial Siborong borong. Faktor yang menentukan kesehatan adalah pola makan dan olahraga. Selain makanan dan olahraga, kebiasaan juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kesehatan, contohnya pecandu rokok dan peminum alkohol. Agar kondisi tubuh tetap prima dan sehat, perlu dipahami pola hidup sehat diantaranya pola makan , istirahat yang cukup dan olahraga. Faktor yang menentukan kesehatan rohani adalah berdoa, membaca firman Allah, dan berserah diri kepada Tuhan Allah. Metode Penelitian motode kuantitatif. Penguatan jasmani dan rohani yang dilakukan di panti sosial Siborong borong berlangsung dengan baik. Para lansia serta pengurus panti sosial itu antusias dalam melakukan kegiatanPenguatan jasmani dan rohani bagi lansia sangat penting. Karena dimasa senja mereka sangat mudah merasakan kesepian. Belum lagi mereka merasakan semakin melemah fisik dan anggota tubuh lainnya.

Kata kunci: Penguatan Jasmani, Penguatan Rohani, Lansia.

PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat berperan penting dalam meningkatkan dan menjaga kebugaran. Faktor yang menentukan kesehatan adalah pola makan dan olahraga. Selain makanan dan olahraga, kebiasaan juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kesehatan, contohnya pecandu rokok dan peminum alkohol. Agar kondisi tubuh tetap prima dan sehat, perlu dipahami pola hidup sehat diantaranya: (1) Makan yang memiliki kualitas dan kuantitas, (2) Istirahat agar memberi waktu tubuh untuk pulih (*recovery*) sehingga dapat melakukan

aktivitas dengan nyaman, (3) olahraga, yang merupakan alternatif paling efektif untuk meningkatkan kebugaran, karena olahraga bermanfaat bagi tubuh, psikologis dan sosial. Selain itu, guna meningkatkan dan menjaga kekuatan fisik, pola hidup yang tidak baik perlu ditinggalkan, jangan sampai kesehatan menjadi terpengaruh agar tubuh selalu sehat dan bugar. (Anne Ahira, t.t:2-3). Umumnya usia di atas 65 tahun harus tinggal di rumah untuk menghindari risiko yang tidak diinginkan dari luar. Namun namun hal ini memiliki dampak negatif bagi lansia, khususnya pada aktivitas fisik, lansia yang terlalu banyak duduk, nonton, membungkuk atau berbaring lebih dari 8 jam sehari, durasi tidur, cenderung menetap semakin kurang melakukan aktivitas fisik dan menyebabkan penurunan kebugaran yang kemudian mempengaruhi kondisi fisik dan kualitas hidup. (Anuar, 2021: 96)

Kebugaran adalah salah satu kriteria untuk menentukan status kesehatan lansia, seseorang yang memiliki tubuh sehat dan bugar dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan mandiri tanpa harus merepotkan orang lain. Tubuh yang bugar dapat memungkinkan seseorang untuk melakukan banyak aktivitas dan berpindah-pindah tempat sesuai dengan keinginan mereka. Kebugaran adalah kemampuan untuk memenuhi kebutuhan mempertahankan kehidupan sehari-hari yang aman dan produktif tanpa merasa lelah namun memiliki energi untuk melakukan kegiatan rekreasi dan lainnya.

Penting bagi seseorang yang memiliki usia lanjut untuk terus menjaga kesehatannya. Pada lansia, kebugaran dapat dijaga dengan olahraga teratur, dan menerapkan pola hidup sehat (Nuraeni et al., 2019: 121-126). Dengan bertambahnya usia atau proses penuaan kekuatan fisik akan menurun, maka perlu diketahui bagaimana menyikapinya agar kebugaran lansia tetap terjaga. Oleh karena itu, kesehatan dan kesejahteraan lansia harus tetap terjaga. Maka kita perlu mengetahui terlebih dahulu apa yang dimaksud dengan olahraga, pola makan, manfaat melakukan olahraga dan menjaga pola makan, proses penuaan dan lansia serta jenis olahraga dan pola makan yang cocok untuk lansia. (Sumintarsih, 2006: 148).

Untuk menjalani gaya hidup sehat tidak harus mahal, kita bisa melakukannya berdasarkan kemampuan yang dimiliki, contohnya yaitu perbanyak mengonsumsi sayuran, buah-buahan dan rutin berolahraga. Dengan cara ini, tubuh bisa menjadi bugar dan kesehatan tetap bisa terjaga. Penguatan jasmani adalah proses atau upaya untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan kebugaran tubuh melalui latihan fisik dan

aktivitas olahraga. Ini melibatkan peningkatan kondisi fisik secara umum untuk mendukung kesehatan dan kinerja tubuh. Pada saat ini banyak lansia (lanjut usia) yang melakukan olahraga (aktivitas Jasmani), baik secara perorangan maupun kelompok. Olahraga yang dilakukan Biasanya jalan kaki, jogging, senam, berenang, bersepeda, dan lain sebagainya. Tujuan para lansia melakukan olahraga ada bermacam-macam, misalnya untuk Menjaga kesehatan, menjaga dan meningkatkan kebugaran baik fisik maupun Mental, kesenangan dan lain sebagainya.

METODE PENELITIAN

Observasi pengamatan lapangan. Pengamatan lapangan adalah metode yang melibatkan peneliti dalam masyarakat yang akan dipelajari. Informasi dikumpulkan melalui pengamatan dan tanya jawab dengan anggota masyarakat (LANSIA). Observasi lapangan dilakukan dengan melihat, merekam, menghitung, mengukur serta mencatat kejadian-kejadian yang ada di lapangan tersebut. Patton (1990) dalam Haryono (2020:19), mengemukakan observasi adalah metode yang akurat dalam mengumpulkan data. Tujuannya ialah mencari informasi tentang kegiatan yang berlangsung untuk kemudian dijadikan objek kajian penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Lansia

Dari para ahli terdapat beberapa pengertian mengenai lansia. Menurut Angga (2010: 1) lansia adalah dimana seseorang mengalami penambahan umur Disertai dengan penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa Otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, Dan penurunan fungsi otak. Menurut ilmu gerontologia, setiap orang memiliki tiga macam umur: (1) Umur kronologis yaitu umur yang dihitung dari jumlah tahun yang sudah dilewati Seseorang, misalnya 50 tahun, 60 tahun, dan sebagainya; (2) Umur biologis yaitu Umur yang ditentukan berdasarkan kondisi tubuh. Hal ini dapat terjadi jika Seseorang menjadi tua karena ia merasa tua; (3) Umur psikologis yaitu umur Yang diukur berdasarkan sejauhmana kemampuan seseorang merasakan dan Bertindak. Hal ini dapat terjadi pada seorang yang sudah berusia 80 tahun tapi Merasa lebih muda dari orang yang di bawah umurnya. Ada beberapa Negara Menetapkan usia kronologis yang berbeda bagi lansia

Manfaat sehat bagi kaum lansia

Makanan yang tepat memberikan berbagai manfaat bagi kaum lansia, termasuk :

1. Menjaga Kesehatan Tulang: Asupan kalsium dan vitamin D membantu mencegah osteoporosis dan menjaga kepadatan tulang.
2. Mendukung Fungsi Otak: Nutrisi seperti omega-3 dari ikan dan antioksidan dari buah-buahan dapat mendukung kesehatan otak dan mengurangi risiko gangguan kognitif.
3. Menjaga Kesehatan Jantung: Makanan rendah lemak jenuh, tinggi serat, dan kandungan omega-3 dapat membantu menjaga kesehatan jantung.
4. Pertahanan Imun yang Baik: Nutrisi yang cukup dari sayuran, buah-buahan, dan protein membantu sistem kekebalan tubuh tetap kuat.
5. Mengelola Berat Badan: Pola makan sehat membantu menjaga berat badan yang sehat, mengurangi risiko obesitas, dan penyakit terkait.
6. Mendukung Kesehatan Mata: Makanan kaya vitamin A, C, dan E dapat mendukung kesehatan mata dan mengurangi risiko masalah penglihatan terkait usia.
7. Mengurangi Risiko Penyakit Kronis: Diet seimbang dapat membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung.
8. Memilih makanan dengan bijak dan mematuhi kebutuhan nutrisi individu sangat penting untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan kaum lansia.

Mengontrol Porsi Makan Sangat Penting Bagi Kaum Lansia Karena Dapat Membantu:

Mengelola Berat Badan: Mengontrol porsi membantu mencegah kelebihan berat badan atau obesitas, yang dapat meningkatkan risiko penyakit tertentu. **Mengurangi Risiko Gangguan Metabolik:** Porsi yang terkendali dapat membantu mengatur kadar gula darah dan tekanan darah, mengurangi risiko diabetes tipe 2 dan penyakit jantung. **Meminimalkan Beban Pencernaan:** Porsi yang terlalu besar dapat memberikan beban berlebih pada sistem pencernaan, dan mengontrol porsi membantu mencegah masalah pencernaan. **Mengoptimalkan Asupan Nutrisi:** Meskipun mengontrol porsi, pastikan makanan yang dikonsumsi memberikan nutrisi yang cukup sesuai kebutuhan tubuh. **Tips praktis untuk mengontrol porsi** melibatkan penggunaan piring kecil, menghindari

makanan berlebihan, dan fokus pada makanan bergizi. Juga, mendengarkan isyarat kenyang dari tubuh dan menghindari makan terlalu cepat dapat membantu menciptakan kebiasaan porsi makan yang sehat. Jika diperlukan, konsultasikan dengan ahli gizi untuk panduan yang lebih spesifik sesuai kebutuhan individu.

Manfaat Olahraga Bagi Lansia

Masalah yang dihadapi para lansia adalah penurunan organ secara Sistemik, seperti penurunan fungsi ginjal, fungsi jantung, mata maupun fungsi Kognitif (intelektual), yang harus diperhatikan sebelum merencanakan diet dan Olahraga yang sesuai. Perubahan-perubahan tersebut menurut Jeffry Tenggara (2009: 3-4) dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Jantung

Jantung adalah organ maskular (sebagian besar adalah otot) yang Berperan dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Jantung yang mengalami Beban berat secara kronik akibat penyakit akan mengalami pembesaran otot. Berbeda dengan otot bisep yang bisa dilatih hingga membesar dan Bertambah kuat, pembesaran otot jantung akan mengakibatkan kelelahan otot dan failure dalam memompa darah. Apabila hal ini telah mencapai batas Ambang yang dapat ditoleransi akan menimbulkan keluhan seperti lelah, Sesak nafas, dan pada kondisi berat dapat terjadi henti jantung.

2. Ginjal

Ginjal adalah organ yang memiliki fungsi utama untuk menyaring darah Dan membuang racun hasil metabolisme maupun racun yang kita konsumsi Secara tidak sengaja. Pada lansia sehat, ginjal akan tetap berfungsi baik. Namun bila ginjal mengalami kerusakan yang diakibatkan terutama oleh Hipertensi, kencing manis, infeksi berulang, atau batu ginjal, akan terjadi Perubahan dalam struktur dan fungsinya. Jaringan parut akan menumpuk Sebagai respon dari perbaikan kerusakan, sehingga filter yang ada akan tidak Berfungsi baik. Akibat dari gagal ginjal adalah sesak, muntah hebat hingga Kejang yang mengharuskan untuk dilakukan cuci darah.

3. Kognitif otak

Pada lansia, umum (namun tidak selalu) terjadi penurunan fungsi Intelektual/ kognitif. Penyakit yang sering kita lihat adalah Kepikunan/ Demensia,

Parkinsonisme, Stroke dengan berbagai gejalanya. Beberapa kondisi di atas memang dapat dicegah dan salah satunya adalah Dengan latihan fisik teratur.

4. Gangguan penglihatan dan pendengaran.

Pada lansia beberapa penyakit yang sering dijumpai adalah katarak, Gangguan retina karena kencing manis dan hipertensi. Penurunan fungsi mata dan telinga harus diperhatikan dalam merencanakan olahraga, karena Akan berpengaruh dalam sistem keseimbangan dan resiko jatuh pada lansia.

Manfaat olahraga untuk lansia menurut Angga (2010: 2) adalah sebagai

Berikut:

1. Meningkatkan kekuatan otot jantung, memperkecil resiko serangan jantung.
2. Melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh, sehingga menurunkan tekanan Darah dan menghindari penyakit tekanan darah tinggi.
3. Menurunkan kadar lemak dalam tubuh, sehingga membantu mengurangi Berat badan yang berlebih dan terhindar dari obesitas.
4. Memperkuat otot-otot tubuh, sehingga otot tubuh menjadi lentur dan Terhindar dari penyakit reumatik.
5. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga terhindar dari penyakit-Penyakit yang menyerang kaum lansia.
6. Mengurangi stress dan ketegangan pikiran.
7. Latihan atau olahraga dengan intensitas sedang dapat memberikan Keuntungan bagi para lansia melalui berbagai hal, antara lain status Kardiovaskuler, resiko fraktur, abilitas fungsional dan proses mental.

Salah satu olahraga yang cenderung memberikan keuntungan yang besar bagi lansia adalah olahraga Senam. Senam merupakan olahraga yang bersifat aerobik dan rekreasi. Senam juga memberikan manfaat, Antara lain untuk mempertahankan bahkan meningkatkan taraf kebugaran jasmani serta membentuk kondisi Fisik Senam lansia adalah serangkaian gerak nada teratur, melibatkan semua otot dan persendian, mudah Dilakukan [10]. Senam ini terdiri atas gerakan yang melibatkan pergerakan pada hampir semua otot tubuh, Memiliki unsur rekreasi, serta teknis pelaksanaannya fleksibel yaitu dapat dilakukan di ruang terbuka Maupun tertutup. Selain itu, secara fisiologis beberapa gerakan senam lansia melibatkan bagian tungkai, lengan, dan batang Tubuh akan

meningkatkan kontraksi otot yang berdampak pada peningkatan kekuatan otot sebagai efektor. Membantu dalam mempertahankan keseimbangan tubuh. Latihan fisik ini dapat dijadikan sebagai alternatif

Dampak Jarang Olahraga Bagi Kaum Lansia

Jarang berolahraga dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan kaum lansia, termasuk Penurunan Kebugaran Fisik yakni: Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan kebugaran fisik, kekuatan otot, dan kelenturan, yang penting untuk menjaga mobilitas.

Risiko Penyakit Jantung: Olahraga dapat membantu menjaga kesehatan jantung. Kurang berolahraga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

Peningkatan Risiko Osteoporosis: Otot dan tulang yang tidak mendapat tekanan yang cukup dari aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko osteoporosis pada kaum lansia.

Risiko Obesitas dan Diabetes: Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan meningkatkan risiko obesitas serta diabetes tipe 2.

Gangguan Kesehatan Mental: Olahraga tidak hanya baik untuk tubuh, tetapi juga untuk kesehatan mental. Kurang berolahraga dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan penurunan kognitif. Masalah Keseimbangan dan Koordinasi: Aktivitas fisik membantu menjaga keseimbangan dan koordinasi, yang penting untuk mencegah jatuh, yang dapat menjadi risiko serius bagi kaum lansia. Penurunan Kualitas Hidup: Kurang berolahraga dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan dengan mengurangi tingkat energi, kemampuan bergerak, dan kepuasan hidup.

Penguatan Rohani

Setiap manusia pasti akan merasakan kecemasan khususnya bagi kaum lansia. Mereka akan merasa cemas akan apa yang terjadi dalam hidupnya.

Ada beberapa ayat Alkitab yang menjadi dasar dalam melakukan penguatan rohani, antara lain:

1 Tesalonika 5 : 18

Mengucap syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki Allah di dalam Kristus Yesus bagi kamu.

Filipi 4 : 6-7

6. Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur.

7. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus.

1 Tawarikh 16 : 34

Bersyukurlah kepada TUHAN, sebab Ia baik! Bahwasanya untuk selama-lamanya kasih setia-Nya.

Yohanes 3 : 16

Karena begitu besar kasih Allah akan dunia ini, sehingga Ia telah mengaruniakan Anak-Nya yang tunggal, supaya setiap orang yang percaya kepada-Nya tidak binasa, melainkan beroleh hidup yang kekal.

Memang kita sebagai manusia, kadang kala untuk mengucap syukur dalam keadaan sulit atau dalam keadaan duka, kita susah untuk mengucap kata bersyukur. Tapi satu hal yang ingin saya sampai kepada pembaca. Dalam ayat 1 Tesalonika tadi yang kita baca, sudah jelas. Tidak ada pilihan lain selain mengucap syukur. Kita seharusnya belajar untuk mengucap syukur kepada Tuhan. Terus lakukan itu dan saya yakin dan percaya, dalam keadaan yang paling sulit pun dalam kehidupan kita, pasti selalu mengucap syukur. Dan Tuhan menambahkan berkat kepadamu. Amin

KESIMPULAN

Kesehatan baik secara jasmani maupun rohani menjadi hal yang sangat penting bagi kita khususnya bagi kaum lansia. Dengan bertambahnya usia atau proses penuaan kekuatan fisik akan menurun, maka perlu diketahui bagaimana menyikapinya agar kebugaran lansia tetap terjaga. Oleh karena itu, kesehatan dan kesejahteraan lansia harus tetap dijaga melalui penguatan jasmani. Penguatan jasmani adalah proses atau upaya untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan kebugaran tubuh melalui latihan fisik. Penguatan jasmani ini dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti olahraga, menjaga pola makan. Selain penguatan jasmani, kita juga harus melakukan penguatan secara rohani kepada kaum lansia. Dimana pada masa lansia ini mereka akan mdah sekali merasa takut dan cemas. Untuk itu perlu dilakukan penguatan rohani agar mereka tetap tenang dalam menjalani kehidupannya. Penguatan rohani dapat dilakukan melalui ibadah singkat, doa bersama dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmadi. (2008). M enjaga Kesehatan Lanjut Usia Agar Tetap Prima. Yogyakarta: FK UGM. [http:// akhmadi.multiply.com/ journal/ item/.....](http://akhmadi.multiply.com/journal/item/.....) (2009). Permasalahan Lanjut Usia (Lansia). [http:// www.rajawana.com/ artikel/ kesehatan/ 326.permasalahan-lanjut...](http://www.rajawana.com/artikel/kesehatan/326.permasalahan-lanjut...)
- Andriewongso. (2008). Olahraga Perpanjang Usia. [http:// www.andriewongso.com/ awartikel-2152-AW_Corner-Olahra...](http://www.andriewongso.com/awartikel-2152-AW_Corner-Olahra...)
- Angga. (2010) Lansia dan Olahraga. [http:// anggaway89.wordpress.com/ 2010/ 05/ 24/ lansia-dan.olahraga/](http://anggaway89.wordpress.com/2010/05/24/lansia-dan.olahraga/)
- Eri Desmarini Nasution. (1999). Kembali Bugar setelah Lima Puluh. (Terjemahan Dari Westcott Wayne L. dan Baechle Thomas R.). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Indri Gautama, dkk. Lansia Sehat Siap Fisik, M ental dan Finansial. [http:// www.sahabatsurgawi.net/ berita_ lansia-sehat.html](http://www.sahabatsurgawi.net/berita_lansia-sehat.html).
- Sumber :Alkitab