PELATIHAN DAN PEMBERDAYAAN KADER KESEHATAN TENTANG TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF GUNA MENCAPAI *SUCCESFULL AGING* DAN *SELF EFICCACY* PADA LANSIA

Nanik Dwi Astutik
STIKes Panti Waluya Malang, nanikd79@gmail.com

Sr Felisitas Misc.
STIKes Panti Waluya Malang, felis_spu@yahoo.com

ABSTRAK

Desa Tambakasri merupakan salah satu desa yang yang terletak di Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang. Pada saat ini terjadi peningkatan proporsi penduduk usia 50 tahun ke atas di Desa Tambakrejo. Meningkatnya jumlah lansia secara kuantitas belum diikuti dengan peningkatan kualitas hidup.Menurunnya produktivitas menyebabkan buruknya kondisi sosial, ekonomi, derajat kesehatan dan kemandirian. *Successful aging* atau menjadi tua dengan sukses merupakan tujuan dari perkembangan tahap akhir pada lansia.Lansia yang telah memiliki pencapaian *successful aging* yang tinggi tentunya akan merasa bahagia dengan kehidupannya di masa sekarang. *Self efficacy* pada lansia diperlukan agar lansia mempunyai keyakinan dan kepercayaan diri dalam kegiatan sehari-hari dan pencapaian *successful aging*. Pada masa lanjut usia, lansia sangat membutuhkan dukungan sosial terutama dari keluarganya untuk membantu mereka dalam menghadapi setiap perubahan-perubahan yang mereka alami dengan baik. Untuk mengatasi masalah kesepian, isolasi sosial dan kesulitan tidur pada lansia diperlukan adanya kemampuan menyesuaikan diri serta keterlibatan lansia dalam berbagai aktivitas sosial baik di dalam kelompok sosial maupun masyarakat, hal ini untuk memelihara kualitas kehidupan lansia serta melaksanakan salah satu teknik relaksasi untuk menurunkan ketegangan otot yaitu teknik *relaksasi otot progresif.* Puskesmas Tajinan telah memiliki program pelayanan terpadu (posyandu) lansia yang rutin diadakan tiap bulan. Dengan adanya program pelatihan dan pemberdayaan ini dapat dijadikan sebagai salah satu upaya untuk tercapainya kualitas hidup yang optimal di Dusun Tambakrejo Desa Tambakasri Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang. Kader kesehatan merupakan bagian dari tim kesehatan yang dekat dengan masyarakat terutama para lansia. Oleh karena itu pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan Kader kesehatan untuk dapat menerapkan teknik *relaksasi otot progresif* guna mencapai *succesfull aging* dan *self efficacy* pada lansia dengan tujuan meningkatkan derajat kesehatan lansia di Desa Tambakasri Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang. Setelah itu dilanjutkan dengan menyusun perencanaan dan jadwal kegiatan serta perlengkapan yang diperlukan. Kegiatan dilanjutkan dengan penyusunan modul materi untuk pelatihan kader kesehatan. Sebelum dan sesudah kegiatan pelatihan, dilakukan test untuk menilai kemampuan kognitif dan psikomotor para kader kesehatan di Desa Tambakasri sebagai salah satu alat untuk evaluasi.

Kata Kunci **:** Kader Kesehatan, *Teknik Relaksasi Otot Progresif*, Lansia

ABSTRACT

Tambakasri Village is one of the villages located in T Kerajinan District, Malang Regency. At this time there is an increase in the proportion of the population aged 50 years and over in Tambakrejo Village. The increase in the number of elderly people in terms of quantity has not been followed by an increase in the quality of life. Decreased productivity causes poor social,

economic, health and independence conditions. Successful aging or growing old successfully is the goal of the final stage of development in the elderly. Those who have achieved high successful aging will certainly feel happy with their life in the present. Self-efficacy in the elderly is needed so that the elderly have confidence and confidence in their daily activities and the achievement of successful aging. In old age, the elderly really need social support, especially from their families to help them deal with any changes they experience well. To overcome the problem of loneliness, social isolation and sleep difficulties in the elderly, it is necessary to have the ability to adapt and involve the elderly in various social activities both in social and community groups, this is to maintain the quality of life of the elderly and implement a relaxation technique to reduce muscle tension, namely progressive muscle relaxation techniques. The T Crafts Community Health Center has an integrated service program (posyandu) for the elderly which is routinely held every month. With this training and empowerment program, it can be used as an effort to achieve an optimal quality of life in Tambakrejo Hamlet, Tambakasri Village, T Crafts District, Malang Regency. Health cadres are part of the health team that is close to the community, especially the elderly. Therefore, this community service aims to optimize the ability of health cadres to be able to apply progressive muscle relaxation techniques in order to achieve successful aging and self-efficacy in the elderly with the aim of increasing the health status of the elderly in Tambakasri Village, T Kerajinan District, Malang Regency. After that, proceed with planning and scheduling the activities and equipment needed. The activity was continued with the preparation of material modules for training health cadres. Before and after the training activities, tests were conducted to assess the cognitive and psychomotor abilities of health cadres in Tambakasri Village as one of the tools for evaluation.

Keywords ***:*** *Health Cadre, Progressive Muscle Relaxation Technique, Elderly*

PENDAHULUAN

Desa Tambakasri merupakan salah satu desa yang yang terletak di Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang. Pada saat ini terjadi peningkatan proporsi penduduk usia 50 tahun ke atas di Desa Tambakrejo, yang terlihat pada perbandingan jumlah penduduk usia 50 tahun ke atas dibandingkan dengan jumlah penduduk usia 30-49 tahun sebesar 64,18%. Meningkatnya jumlah lansia secara kuantitas belum diikuti dengan peningkatan kualitas hidup. Pada masa lanjut usia, lansia sangat membutuhkan dukungan sosial terutama dari keluarganya untuk membantu mereka dalam menghadapi setiap perubahan-perubahan yang mereka alami dengan baik sehingga setiap lansia dapat mencapai *successful aging*nya.

Berdasarkan fakta diatas, pihak Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang tergerak untuk melakukan pengabdian masyarakat. Dengan meningkatkan kepercayaan diri masyarakat dalam bidang kesehatan, diharapkan masyarakat akan semakin mandiri dalam hal peningkatan kualitas kesehatan. Setelah dilakukan pengkajian bersama, maka masalah konkret yang muncul pada mitra antara lain: belum berkembangnya kemandirian mitra dusun Tambakrejo untuk mengenali tentang konsep menua, belum berkembangnya keterampilan mitra dusun Tambakrejo mengenai teknik relaksasi otot progresif guna mencapai successful aging dan self efficacy pada lansia dan belum berkembangnya kepercayaan diri masyarakat dusun Tambakrejo untuk berperan aktif dalam program peningkatan kesehatan berbasis masyarakat.

METODE

Target dalam pengabdian masyarakat di Desa Tambakasri antara lain: pemberdayaan kader kesehatan tentang teknik relaksasi otot progresif guna mencapai *succesfull aging* dan *self efficacy*

pada lansia sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnyaa lansia pada wilayah tersebut. Pada tahap persiapan dilakukan pendekatan kepada tokoh masyarakat dan petugas kesehatan, pertemuan dengan warga desa Tambakasri, secara bersama-sama dengan mitra membuat prioritas penanganan masalah kesehatan, menentukan jenis kegiatan, serta menyusun jadual pelatihan kader kesehatan serta menindaklanjuti

Hasil kesepakatan yang diputuskan secara bersama-sama dengan melakukan persiapan serta sarana prasarana yang diperlukan. Pada tahap pelaksanaan mengadakan penyuluhan pada kader kesehatan mengenai: konsep menua, konsep succesful aging, konsep self efficacy, konsep *relaksasi otot progresif* dan *teknik relaksasi otot progresif*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah terlaksana selama tiga kali pertemuan dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2019 pukul 09.00 sampai pukul 11.00, tanggal 5 maret 2020 dan 15 maret 2020. Sejumlah 22 orang kader kesehatan Desa Tambakasri (Daftar hadir terlampir (Lampiran 6) mengikuti acara tersebut. Saat materi disampaikan pertamakali, beberapa kader masih kurang memahami tentang konsep menua dan konsep teknik relaksasi otot progresif. Para kader kesehatan telihat antusias mendengarkan penjelasan-penjelasan yang disampaikan, dan kadang memberikan pertanyaan. Pada sesi tanya jawab banyak pertanyaan tentang pengertian *succesfull aging* dan penyebab lansia sulit tidur. Pada saat dilakukan demonstrasi mengenai teknik relaksasi otot progresif, para pserta antusias untuk memperhatikan, mendemonstrasikan dan mengikuti semua gerakan yang diajarkan. Teknik relaksasi diajarkan karena dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan saja dan alat bantu yang dipakai hanya bantal dan kursi. Para kader juga diberikan pemahaman mengenai konsep menua dan perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia, baik perubahan secara fisik maupun psikologis. Teknik relaksasi otot progresif ini diajarkan dengan tujuan agar lansia mampu mencapai *succesfull aging* .

Pelaksanaan kegiatan ipteks bagi masyarakat (IbM) ini dilaksanakan pada tanggal 28 Februari, 5 dan 15 Maret tahun 2020. Pada pelatihan ini nilai *pre test* rata-rata peserta pelatihan sebesar 3,43 sedangkan nilai *post test* sebesar 7,25 , hal ini membuktikan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif dan mengajarkan nya pada keluarga dan lansia. Evaluasi terhadap ketrampilan peserta dilakukan setiap selesai mendemonstrasikan ketrampilan dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif pada keluarga dan lansia, dengan cara menganjurkan peserta redemonstrasi tindakan yang telah diajarkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada LPPM STIKes Panti Waluya Malang, Dinas Kesehatan Kabupaten Malang, Puskesmas Tajinan Malang, Perawat dan Bidan Desa Tambakasri, Kepala Desa Tambakasri beserta staff, kader kesehatan, masyarakat Desa Tambakasri, dan seluruh pihak yang mendukung kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

SARAN

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang difokuskan terhadap kader kesehatan diharapkan semua komponen yang terlibat dalam kegiatan ini terus bersinergi dan memberikan dukungan terhadap para kader kesehatan Desa Tambakasri dalam mengembangkan pengetahuan dan ketrampilannya di bidang kesehatan khususnya melakukan teknik relaksasi otot progresif pada lansia, sehingga masalah kesehatan yang terjadi pada lansia dapat dimnimalkan, salah satunya dengan melakukan latihan relaksasi otot progresif

guna mencapai *succesfull aging* dan *self efficacy* pada lansia sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnyaa lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, A. (2013) *Kesepian dan Isolasi yang dialami Lanjut Usia: Tinjauan dari Perspektif Sosiologis.* Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial Kemensos RI, Jurnal Informasi Vol. 18, No. 02, Tahun 2013.

Azizah, Lilik. M.(2011) . *Keprawatan Lanjut Usia*. *Edisi I* Yogyakarta: Graha Ilmu.

Bandura, Albert. (2001). *Self Efficacy*. New York: W.H. Freeman and Company.

Darmojo dan Boedhi, R. 2009. *Buku Ajar Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut.* Jakarta : FKUI

Dorris.(2003). *Successful and active aging. The Journal on Active Aging*.2 (6), November – Desember.

Effendi, F & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: teori dan Praktek Dalam Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.

Maryam, Siti R. et al. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Humanika.

Mubarak. 2009. *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.

Papalia, DE.,Olds,SW.,dan Feldman, RD. (2009). *Human Development* Edisi 10 Jilid 2.Jakarta: Salemba Humanika.

Santrock, John W.2003. *Life Span Development Perkembangan* edisi keenam. Jakarta: Erlangga

Sarafino, E.P. (2002). *Health psychology biopsychological interaction.* USA: John Wiley & Sons.