

**FUNCTIONAL REACH TEST DI POSYANDU KUNTUM MELATI DESA
MALANGJIWAN**

Dedi Prayitno¹, Rofiatun², Jinten Jumiati³, Aisyah Lifsantin Naima⁴

Akademi Fisioterapi "YAB"

Email : dediprayitno888@gmail.com

ABSTRAK

Data information on active elderly people in Indonesia in 2020 is 9.78% of Indonesia's population of 270.20 people. The category of elderly population growth increased by around 7.59% when compared with 2010 data, the increase in the number of elderly people coincided with an increase in elderly balance disorders. At this stage a person experiences several changes, both mental and physical changes. Normal changes in the aging process such as physical appearance, in the form of graying hair, wrinkles on the face, and disturbances in the five senses, as well as decreased endurance. Parameters and physical ability tests are carried out using the function reach test. Static balance measurement can be done with the functional reach test. This test measures the subject's reaching power when standing with his arms extended forward. The observation results were based on data obtained from 32 elderly participants who attended, namely 7 were good and 25 were poor according to the existing reference value, vital signs where the average blood pressure was 140/100 mmHg.

Keyword: elderly, movement function, physical ability, reach test

ABSTRAK

Informasi data lansia aktif di Indonesia tahun 2020 adalah 9,78% dari populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 270,20 jiwa. Katagori dari penambahan penduduk lansia meningkat sekitar 7,59% jika disandingkan dengan data tahun 2010, meningkatnya jumlah lansia bersamaan peningkatan gangguan keseimbangan lansia. Pada tahap ini seseorang mengalami beberapa perubahan, baik perubahan mental maupun fisik. Perubahan yang normal dalam proses penuaan seperti penampilan fisik, berupa rambut yang memutih, kerutan pada wajah, dan gangguan panca indera, serta menurunnya daya tahan tubuh. Parameter dan uji kemampuan fisik dilakukan dengan cara uji function reach test. Pengukur keseimbangan statis dapat dilakukan dengan functional reach test. Test ini mengukur daya jangkau subjek saat berdiri dengan tangan yang menjulur ke depan. Hasil pengamatan berdasarkan data yang diperoleh didapatkan dari 32 peserta lansia yang hadir yaitu 7 baik dan 25 kurang sesuai dengan nilai acuan yang ada, vital sign dimana tekanan darah rata-rata 140/100 mmHg.

Kata kunci : lansia, fungsi gerak, kemampuan fisik

I. Pendahuluan

Lansia merupakan tahapan akhir dalam siklus hidup manusia, yang tidak bisa dihindari dan akan dialami oleh setiap individu (Raudhoh & Pramudiani, 2021). Pada tahap ini seseorang mengalami beberapa perubahan, baik perubahan mental maupun fisik. Perubahan yang normal dalam proses penuaan seperti penampilan fisik, berupa rambut yang memutih, kerutan pada wajah, dan gangguan panca indera, serta menurunnya daya tahan tubuh (Ivanali et al., 2021).

Pada seseorang yang sudah lansia akan mengalami penurunan gerak dan fungsi, salah satunya keseimbangan (Salsabilla et al., 2023). Salah satu cara untuk mengetahui penurunan keseimbangan maka dilakukan functional reach test (Yanti et al., 2023). Masa pandemi banyak mempengaruhi dan merubah aktivitas sehari-hari masyarakat lebih dibatasi, apalagi pada lansia cukup rentan pada penularan virus. Penurunan dampak angka covid di Indonesia mengakibatkan peralihan masa dari masa pandemi ke masa new normal (Idris et al., 2022). Masa New Normal adalah proses adaptasi kebiasaan baru seseorang selama pandemi dengan menerapkan protocol kesehatan dalam kehidupan sehari-hari (Rosyidah et al., 2021). Adaptasi ini sangat berpengaruh terhadap aktivitas fisik sehari-hari lansia yang dimana lansia lebih sering untuk berdiam diri di dalam rumah tanpa melakukan aktivitas yang berat dan jarang untuk melakukan aktivitas diluar rumah (Idris et al., 2022). Informasi data lansia aktif di Indonesia tahun 2020 adalah 9,78% dari populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 270,20 jiwa (Andini et al., 2013). Katagori dari pertambahan penduduk lansia meningkat sekitar 7,59% jika disandingkan dengan data tahun 2010, meningkatnya jumlah lansia bersamaan peningkatan gangguan keseimbangan lansia (Prabowo et al., 2023). Berdasarkan data yang didapat sekitar 31% - 48% umumnya lansia mengalami masalah keseimbangan fisik (Lina1 et al., 2023).

Kebanyakan aktivitas fisik yang dialami lansia adalah pada kegiatan atau aktivitas yang mengakibatkan meningkatnya penggunaan energi atau kalori oleh tubuh (Kusumo et al., 2022). Aktivitas fisik lansia berhubungan dengan proses penuaan yang dialami sehingga lansia menjadi ada keterbatasan dalam melakukan aktivitas rutinitasnya yang mengakibatkan kemandirian lansia berkurang serta lansia menjadi semakin bergantung pada peran orang lain (Ivanali et al., 2021).
Penurunan

kemampuan fisik dapat menyebabkan penurunan pada fleksibilitas, kekuatan otot, sendi serta berdampak pada penurunan gerak, langkah menjadi pendek, kaki tidak dapat menapak dengan kokoh dan lebih mudah goyah, akibatnya keseimbangan

pada lansia menjadi tidak maksimal (Aryanti et al., 2023). Fuctional Reach Test pada kesempatan ini dilakukan pada anggota lansia posyandu kuntum melati dengan jumlah 32 orang, pada hari minggu 9 juli 2023 di Pandeyan, Bangunharjo, Sewon, Bantul.

II. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode penyuluhan kesehatan. Sebelum diputuskan metode kegiatan Tim pengusul melakukan perencanaan kegiatan dengan mengidentifikasi kebutuhan Mitra dan atau peserta. Hal ini dilakukan dengan melakukan survei atau wawancara kepada Mitra untuk mengetahui apa yang mereka butuhkan dan inginkan dari pelatihan.

Metode pelatihan dipilih karena dinilai efektif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta. Metode pelatihan ini melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran dan memungkinkan peserta untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang materi yang disampaikan(Ramdhani, 2014).

III. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Functional Reach Test

NO	NAMA PESERTA	USIA	HASIL	KRITERIA
1	IBU WAGINA	63	40CM	BAIK
2	IBU INDRI	41	41CM	BAIK
3	PAK SUSANTO	58	24CM	KURANG
4	BU SARMAT	59	29CM	KURANG
5	IBU SAKEM	56	13CM	KURANG
6	BU DILESARI	52	31CM	KURANG
7	BU MISTUN	62	35CM	BAIK
8	IBU RAMYONATI	57	26CM	KURANG
9	IBU SUWARTI	63	25CM	KURANG
10	IBU SRIYATI	59	31CM	KURANG
11	IBU WARJO	72	18CM	BAIK
12	IBU SABIRA	66	23CM	KURANG
13	IBU SAPARTINAH	68	23CM	KURANG

14	IBU PARSILAH	65	24CM	KURANG
15	IBU JUHANAR	77	26CM	BAIK
16	IBU ENDANG	50	17CM	KURANG
17	IBU SAMIRAH	57	38CM	KURANG
18	IBU SUYATI	53	28CM	KURANG
19	IBU SUPINAH	56	30CM	BAIK
20	IBU NASMILAH	60	23CM	KURANG
21	IBU NADIEM	72	13CM	KURANG
22	IBU MARTINAH	67	20CM	KURANG
23	IBU JUMIEM	56	17CM	KURANG
24	IBU WASIRAH	62	16CM	KURANG
25	IBU WASYANI	51	24CM	KURANG
26	IBU YAYA	54	25CM	KURANG
27	IBU MARYATI	50	32CM	KURANG
28	IBU HESTI	58	30CM	KURANG
29	IBU ROSITAH	49	16CM	KURANG
30	IBU SUDARMI	59	31CM	KURANG
31	IBU MUSAROFAH	56	40CM	BAIK
32	IBU WARSILAH	64	22CM	KURANG

Tabel 2. Nilai Acuan

UMUR	LAKI - LAKI	PEREMPUAN
20 -40	37,6 – 47,3	31,5 – 42,7
41 – 69	32,3 – 42,6	32,9 – 40,7
70 - 87	29,6 – 37,6	17,8 – 35,6

Hasil pengamatan berdasarkan data yang diperoleh didapatkan dari 32 peserta lansia yang hadir yaitu 7 baik dan 25 kurang sesuai dengan nilai acuan yang ada.

Test Antropometri

Antropometri adalah suatu cabang ilmu yang mempelajari tentang dimensi tubuh manusia. Antropometri berasal dari ‘antro’ yang berarti manusia dan ‘metri’ yang mempunyai arti pengukuran. Oleh sebab itu, ilmu antropometri digunakan sebagai bidang yang akan membahas perihal pengukuran manusia secara fisik. Selanjutnya, untuk kehidupan sehari-hari, antropometri akan memberikan data fisik manusia secara lengkap. Antropometri meliputi pengukuran berat badan, tinggi badan, panjang tungkai, panjang telapak tangan, rentang lengan, panjang jengkal, dan panjang telapak kaki. Namun dalam kegiatan ini hanya pada pengukuran tinggi badan dan berat badan saja.

Test Vital Sign

Vital Sign adalah pengukuran fungsi tubuh yang paling dasar. Empat tanda vital utama yang dipantau secara rutin oleh profesional medis dan penyedia layanan kesehatan meliputi: Suhu tubuh, Denyut nadi, Tingkat pernafasan, dan tekanan darah.



Gambar 1. Test Vital Sign

Functional Reach Test

Untuk mengukur keseimbangan statis dapat dilakukan dengan functional reach test. Test ini mengukur daya jangkau subjek saat berdiri dengan tangan yang menjulur ke depan.



Gambar 2. Reach Test

Sosialisasi Masyarakat

Sosialisasi kesehatan ini dilakukan dengan berbincang tentang masalah dan penyakit degenerative yang terjadi pada masyarakat. Dimana tujuan sosialisasi ini untuk mendorong masyarakat untuk menempatkan gaya hidup sehat dan bersih sekaligus mengenalkan kepada masyarakat betapa pentingnya pola hidup sehat. Pada kesempatan ini dilakukan diskusi dan sosialisasi penyakit degenerative dibantu mahasiswa.



Gambar 3. Sosialisasi dengan masyarakat

IV. Kesimpulan

Setelah dilakukan pemeriksaan bahwa tingkat keseimbangan lansia di Posyandu Kuntum Melati Pandeyan, Bangunharjo, Sewon, Bantul tergolong

kurang dengan hasil 7 baik dan 25 dibawah nilai acuan. Dan kami juga memeriksa vital sign dimana tekanan darah rata-rata 140/100 mmHg.

V. Daftar Pustaka

- Andini, N. K., Nilakusmawati, D. P. E., & Susilawati, M. (2013). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penduduk Lanjut Usia Masih Bekerja. *Piramida*, 9(1), 44–49.
- Aryanti, F., Kamilah, S. N., & Lestari, D. F. (2023). *Variasi Pola Sidik Bibir Pada Siswa Penyandang Down Syndrome dari Beberapa Sekolah di Kota Bengkulu Lip Print Patterns Among Students with Down Syndrome in Bengkulu City*. 1(2), 16–22.
- Idris, B. N. A., Hadi, I., & Halid, S. (2022). Perilaku Mitigasi Penyebaran Covid 19 pada Kelompok Lanjut Usia dalam Penerapan Protokol Kesehatan di Daerah Pesisir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 137. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.137-144>
- Ivanali, K., Amir, T. L., Munawwarah, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. *Fisioterapi : Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 21(01), 51–57. <https://doi.org/10.47007/fisio.v21i01.4180>
- Kusumo, M. P., Sakir, S., & Atmojo, M. E. (2022). Model Edukasi Program Aktivitas Fisik Berbasis Masyarakat dalam Menurunkan Glukosa Darah. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 13(1), 8–13. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v13i1.3782>
- Lina¹, R. K., Yani², S., & Trioclarise, R. (2023). PENGARUH ELASTIC BAND EXERCISE TERHADAP LANSIA DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN (Studi Kuasi Eksperimen: Pada Lansia Di PSTW Budi Mulya I Tahun 2022). *Online) Ifi-Bekasi.e-Journal.Id/Jfki 57 | Jurnal*, 03(01), 2807–8020.
- Prabowo, N. A., Sartoyo, S., Fariz, A., & Kusuma, W. T. (2023). Pengaruh Latihan Jalan Tandem Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Lansia Di RS Indriati Solobaru. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1), 84–88. <https://doi.org/10.30651/jkm.v8i1.16055>
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif. *Medical Dedication (Medic) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>
- Rosyidah, M., Wisudawati, N., Yasmin, Y., & Masruri, A. (2021). Edukasi Informasi Adaptasi Era New Normal Bagi Masyarakat. *Suluh Abdi*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.32502/sa.v3i2.4147>

Salsabilla, D., Marlian Yuliadarwati, N., & Imanurrohmah, L. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Keseimbangan pada Lansia di Komunitas Malang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(1).

Yanti, N. K. A., Dewi, A. A. N. T. N., Putra, I. N. A., & Artini, I. G. A. (2023). Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Keseimbangan Statis Dan Dinamis Lansia-Sebuah Studi Potong Lintang. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(1), 18. <https://doi.org/10.24843/mifi.2023>.