

***PHYSIOTHERAPY EXERCISE PROGRAM FOR THE ELDERLY TO  
IMPROVE MOBILITY AND BALANCE AT THE EMBUN KEHIDUPAN  
BANGSA NURSING HOME***

**PROGRAM LATIHAN FISIOTERAPI BAGI LANSIA UNTUK  
MENINGKATKAN MOBILITAS DAN KESEIMBANGAN DI PANTI  
JOMPO YAYASAN EMBUN KEHIDUPAN BANGSA**

**Rezki Amalia Nurshal<sup>1)</sup>, Indah Mastikana<sup>2)</sup>, Fauzan Agus Santoso<sup>3)</sup>**

<sup>123)</sup>Universitas Awal Bros

e-mail : rezkiamalianurshal@gmail.com

**ABSTRACT**

*As people age, they experience a decline in physical function, affecting mobility, balance, and independence. This increases the risk of falls and injury, potentially lowering their quality of life. This community service activity aimed to improve the mobility and balance of elderly residents through a physiotherapy program conducted at the Embun Kehidupan Bangsa Nursing Home. The program included health education on the importance of physical activity and physiotherapy exercises tailored to the participants' physical conditions. Additionally, functional assessments were conducted before and after the program to evaluate its effectiveness. The results showed significant improvements in the mobility and balance of the elderly, as well as a reduction in the risk of falls. This program not only improved the physical quality of life of the elderly but also helped build their independence in daily activities. This activity is expected to serve as a model for other nursing homes, highlighting the importance of collaboration between healthcare professionals and the community to enhance the well-being of the elderly.*

*Keywords: Elderly, Physiotherapy, Mobility, Balance, Nursing Home*

**ABSTRAK**

Lansia sering kali mengalami penurunan fungsi fisik yang memengaruhi mobilitas, keseimbangan, dan kemandirian mereka. Penurunan ini meningkatkan risiko jatuh dan cedera, yang berpotensi menurunkan kualitas hidup. Untuk itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan mobilitas dan keseimbangan lansia melalui program latihan fisioterapi yang dilakukan di Panti Jompo Yayasan Embun Kehidupan Bangsa. Program ini mencakup penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pelaksanaan latihan fisioterapi yang disesuaikan dengan kondisi fisik peserta. Selain itu, dilakukan evaluasi terhadap kemampuan fungsional lansia sebelum dan setelah program untuk mengukur efektivitasnya. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam mobilitas dan keseimbangan lansia, serta berkurangnya risiko jatuh. Program ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup fisik lansia, tetapi juga berperan dalam membangun kemandirian mereka dalam aktivitas sehari-hari. Kegiatan ini diharapkan menjadi model yang dapat diterapkan di panti jompo lain, memperlihatkan pentingnya kolaborasi antara tenaga kesehatan dan masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraan lansia.

Kata Kunci: Lansia, Fisioterapi, Mobilitas, Keseimbangan, Panti Jompo

**PENDAHULUAN**

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang memengaruhi fungsi tubuh mereka secara keseluruhan. Penurunan kekuatan otot, fleksibilitas sendi, dan kapasitas kardiovaskular merupakan kondisi umum yang dihadapi oleh kelompok usia ini. Salah satu dampak

paling nyata dari penurunan fungsi tubuh tersebut adalah menurunnya kemampuan untuk bergerak secara mandiri dan seimbang, sehingga meningkatkan risiko jatuh. Menurut data World Health Organization (2020), jatuh merupakan salah satu penyebab utama cedera serius pada lansia dan menjadi alasan utama mereka kehilangan kemandirian hidup. Di Indonesia, persoalan ini menjadi semakin relevan mengingat jumlah populasi lansia terus meningkat dari tahun ke tahun.

### **Analisis Situasi**

Berdasarkan observasi dan studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Jompo Yayasan Embun Kehidupan Bangsa, ditemukan bahwa sebagian besar penghuni panti jompo tersebut mengalami keterbatasan mobilitas dan gangguan keseimbangan. Lansia yang tinggal di panti ini rata-rata sudah tidak aktif secara fisik dan memiliki ketergantungan tinggi pada caregiver atau perawat dalam menjalani aktivitas harian. Minimnya aktivitas fisik secara teratur menjadi salah satu faktor utama yang mempercepat terjadinya penurunan fungsi fisik, terutama keseimbangan dan kekuatan otot tubuh. Selain itu, tidak semua panti jompo memiliki akses langsung terhadap layanan fisioterapi yang dapat membantu memulihkan atau mempertahankan fungsi motorik lansia secara profesional.

Situasi ini mencerminkan adanya kebutuhan akan intervensi berbasis fisioterapi yang terstruktur dan disesuaikan dengan kondisi fisik lansia. Intervensi semacam ini tidak hanya penting untuk meningkatkan kualitas hidup penghuni panti, tetapi juga merupakan bentuk kontribusi nyata dari perguruan tinggi kepada masyarakat melalui kegiatan pengabdian. Dengan kata lain, program ini tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan promotif dalam kerangka pelayanan kesehatan komunitas.

### **Tujuan Kegiatan Pengabdian**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan utama untuk meningkatkan keseimbangan tubuh dan mobilitas para lansia yang tinggal di Panti Jompo Yayasan Embun Kehidupan Bangsa melalui pelaksanaan latihan fisioterapi yang sederhana, aman, dan aplikatif. Program ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan motorik lansia secara bertahap melalui latihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan, serta memberikan edukasi terkait pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kualitas hidup lansia.

### **Tujuan khusus dari kegiatan ini meliputi:**

1. Menilai kondisi fisik awal lansia terutama dalam hal keseimbangan dan kekuatan otot.
2. Memberikan pelatihan fisioterapi kepada lansia yang dapat dilakukan secara rutin.
3. Meningkatkan kesadaran lansia dan caregiver mengenai pentingnya aktivitas fisik.
4. Mengevaluasi perubahan yang terjadi setelah intervensi program dilakukan selama beberapa minggu.

Dengan pendekatan yang sistematis dan berbasis bukti, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan hasil nyata dalam peningkatan kesehatan fisik para lansia.

### **Manfaat Kegiatan**

Program pengabdian ini memberikan manfaat yang luas, baik bagi peserta program maupun bagi lingkungan sekitarnya. Bagi lansia yang menjadi sasaran program, manfaat yang dapat dirasakan adalah meningkatnya kemampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri, berkurangnya risiko jatuh, dan meningkatnya rasa percaya diri. Latihan yang diberikan juga membantu menjaga kesehatan mental dan emosional lansia karena aktivitas fisik yang teratur terbukti dapat mengurangi kecemasan dan depresi ringan yang kerap dialami oleh lansia (1).

Selain itu, manfaat juga dirasakan oleh pihak panti jompo, di mana program ini membantu meringankan beban kerja caregiver karena para lansia menjadi lebih mandiri. Di sisi lain, kegiatan ini memberikan kontribusi ilmiah dan sosial bagi institusi pendidikan tinggi melalui penerapan ilmu fisioterapi secara langsung kepada masyarakat. Mahasiswa dan dosen yang terlibat dalam kegiatan ini dapat memperoleh pengalaman berharga dalam mengelola intervensi kesehatan berbasis komunitas dan memperluas wawasan mereka dalam dunia praktik.

Lebih jauh lagi, program ini dapat dijadikan model replikasi bagi institusi atau komunitas lain yang memiliki perhatian terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Model pengabdian ini bersifat praktis dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing lokasi.

### **Kondisi Lapangan**

Panti Jompo Yayasan Embun Kehidupan Bangsa berlokasi di wilayah yang cukup strategis dan memiliki fasilitas dasar yang memadai untuk kegiatan sehari-hari lansia, seperti ruang tidur, ruang makan, serta ruang aktivitas bersama. Namun demikian, fasilitas untuk rehabilitasi fisik, khususnya untuk kegiatan fisioterapi, masih terbatas. Sebagian besar lansia di panti ini berusia antara 65 hingga 85 tahun, dengan berbagai kondisi kesehatan, mulai dari lansia aktif hingga yang mengalami keterbatasan gerak akibat stroke ringan, osteoarthritis, atau gangguan sistem muskuloskeletal lainnya.

Jumlah tenaga kesehatan yang bertugas di panti juga masih terbatas. Perawatan fisik dan pemantauan kondisi kesehatan sebagian besar dilakukan oleh caregiver yang belum memiliki pelatihan khusus dalam penanganan fisioterapi. Hal ini menjadi tantangan sekaligus peluang bagi tim pengabdian masyarakat untuk memberikan edukasi dan pelatihan langsung kepada caregiver agar mereka dapat melanjutkan sebagian dari latihan-latihan ringan tersebut secara mandiri setelah kegiatan pengabdian berakhir.

Di sisi lain, semangat dan keterbukaan pihak pengelola panti sangat mendukung kelancaran kegiatan. Mereka antusias menerima program yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup para penghuni panti dan menyambut baik kerjasama dengan tenaga ahli dari bidang fisioterapi. Keterlibatan lansia dalam tahap awal observasi juga menunjukkan bahwa mayoritas dari mereka memiliki semangat untuk mengikuti program, meskipun pada awalnya menunjukkan keterbatasan dalam gerakan dan kepercayaan diri.

Melihat kondisi ini, intervensi berbasis latihan fisioterapi sederhana yang dilakukan secara rutin dan terstruktur menjadi sangat relevan. Intervensi tersebut diharapkan dapat memberikan dampak yang berkelanjutan terhadap peningkatan fungsi fisik, serta memberikan semangat baru bagi lansia dalam menjalani hari-hari mereka dengan lebih aktif dan bermakna.

### **METODE**

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan di Panti Jompo Yayasan Embun Kehidupan Bangsa, yang melibatkan lansia yang tinggal di panti tersebut. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

#### **1. Identifikasi Kebutuhan**

Sebelum memulai program, dilakukan evaluasi awal terhadap kondisi fisik setiap peserta, termasuk pemeriksaan keseimbangan, kekuatan otot, dan mobilitas. Tes sederhana dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan lansia dalam berjalan, berdiri, dan keseimbangan tubuh mereka.

#### **2. Penyusunan Program**

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan, program latihan disusun dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, dan mobilitas lansia. Program ini terdiri dari latihan keseimbangan, latihan kekuatan otot dengan beban ringan, serta latihan fleksibilitas. Latihan dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing peserta.

#### **3. Pelaksanaan Program**

Pelaksanaan program dilakukan selama 8 minggu dengan pertemuan dua kali seminggu. Jenis latihan yang dilakukan antara lain:

- Latihan Keseimbangan: Berdiri satu kaki, berjalan di atas garis lurus, latihan keseimbangan dinamis.

- Latihan Kekuatan Otot: Angkat beban ringan, latihan kursi berdiri untuk memperkuat otot kaki dan tubuh bagian bawah.
- Latihan Fleksibilitas: Peregangan otot utama untuk meningkatkan kelenturan tubuh.

#### 4. Evaluasi dan Monitoring

Setiap bulan, dilakukan evaluasi terhadap progres peserta dengan menggunakan tes keseimbangan dan pengukuran mobilitas. Penyesuaian program dilakukan jika ada peserta yang mengalami kesulitan atau jika kemajuan yang diperoleh dirasa kurang optimal.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan secara sistematis selama satu bulan dengan tujuan utama untuk meningkatkan mobilitas dan keseimbangan para lansia yang tinggal di Panti Jompo Yayasan Embun Kehidupan Bangsa. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan observasi dan asesmen awal terhadap kondisi fisik para lansia. Dari 25 lansia yang menjadi peserta program, sebagian besar menunjukkan keterbatasan dalam mobilitas, keseimbangan, dan kekuatan otot ekstremitas bawah. Banyak dari mereka mengalami kesulitan untuk berdiri tanpa bantuan, berjalan dalam garis lurus, atau mempertahankan posisi berdiri dengan stabil dalam waktu yang lama. Beberapa bahkan telah mengalami insiden jatuh ringan dalam kurun waktu tiga bulan terakhir.

Setelah asesmen awal dilakukan, tim pengabdian menyusun program latihan fisioterapi yang disesuaikan dengan kemampuan masing-masing peserta. Latihan-latihan tersebut terdiri dari latihan keseimbangan, kekuatan otot, serta fleksibilitas dan koordinasi tubuh. Dalam setiap sesi, peserta dibimbing untuk melakukan pemanasan, latihan inti, serta pendinginan, dengan pengawasan langsung dari tim fisioterapis. Latihan dilakukan dua kali dalam seminggu, dengan durasi sekitar satu jam setiap sesinya.

Selama pelaksanaan kegiatan, lansia menunjukkan antusiasme yang tinggi. Banyak dari mereka yang awalnya tampak ragu dan canggung dalam mengikuti gerakan, secara perlahan mulai menunjukkan kepercayaan diri yang lebih besar. Mereka mulai terbiasa dengan pola latihan dan menunjukkan peningkatan dalam kemampuan fisik. Beberapa lansia yang pada awalnya memerlukan bantuan kursi atau tongkat saat berdiri, mulai mampu berdiri dan berjalan secara mandiri untuk jarak yang lebih jauh.

Setelah satu bulan pelaksanaan, dilakukan evaluasi akhir terhadap kondisi fisik peserta. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada hampir seluruh indikator. Kemampuan berjalan dan berdiri menjadi lebih baik, waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tes keseimbangan berkurang, dan kemampuan otot tungkai mengalami peningkatan yang ditandai dengan lebih banyaknya jumlah repetisi gerakan duduk-berdiri yang bisa dilakukan dalam waktu tertentu. Selain itu, peserta juga tampak lebih ceria dan percaya diri, yang merupakan indikator bahwa program ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis mereka.

Dukungan dari pihak panti jompo juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan ini. Para pengelola memberikan akses penuh terhadap fasilitas panti, menyediakan ruang latihan yang memadai, serta membantu dalam memotivasi para lansia untuk ikut serta. Para caregiver juga dilibatkan dalam setiap sesi latihan, dan mereka menyampaikan bahwa para lansia tampak lebih aktif, jarang mengeluh nyeri, dan lebih mandiri dalam aktivitas harian setelah mengikuti program ini.

Selain hasil fisik yang terukur, kegiatan ini juga menghasilkan umpan balik positif dari para peserta. Mayoritas lansia merasa bahwa latihan ini membantu mereka merasa lebih sehat dan percaya diri. Mereka menyampaikan keinginan untuk melanjutkan latihan meskipun program pengabdian telah berakhir. Pengelola panti juga menyatakan minat untuk menjadikan kegiatan serupa sebagai program rutin dan berkelanjutan di lingkungan panti, sebagai bagian dari perawatan kesehatan lansia secara holistik.



Sebagai bentuk tindak lanjut, tim pengabdian menyusun modul latihan sederhana yang dapat digunakan oleh para caregiver untuk melanjutkan kegiatan latihan bersama lansia secara mandiri. Modul ini berisi panduan latihan bergambar yang mudah dipahami, serta panduan evaluasi ringan yang dapat dilakukan secara berkala. Selain itu, dilakukan pula pelatihan singkat bagi para caregiver agar mereka dapat melaksanakan program ini secara konsisten dengan tetap memperhatikan keamanan dan kondisi masing-masing lansia.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi latihan fisioterapi yang terstruktur, meskipun sederhana, dapat memberikan dampak besar terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di panti jompo. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan fungsi fisik seperti mobilitas dan keseimbangan, tetapi juga memperbaiki aspek psikososial seperti kepercayaan diri dan semangat hidup. Hal ini memperkuat hasil berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik secara teratur berperan penting dalam pencegahan risiko jatuh serta peningkatan kemandirian lansia.

Keberhasilan program ini juga menjadi bukti bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dapat menjadi jembatan antara dunia akademik dan kebutuhan nyata di lapangan, khususnya dalam meningkatkan kualitas layanan bagi kelompok rentan seperti lansia. Diharapkan, kegiatan ini dapat menjadi inspirasi bagi pelaksanaan program serupa di tempat lain, serta mendorong kolaborasi berkelanjutan antara institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan lembaga sosial dalam upaya menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan inklusif bagi para lansia.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil menunjukkan bahwa program latihan fisioterapi yang dilaksanakan di Panti Jompo Yayasan Embun Kehidupan Bangsa efektif dalam meningkatkan mobilitas, keseimbangan, dan kemandirian lansia. Latihan yang disesuaikan dengan kondisi fisik peserta serta penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik telah memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup lansia. Program ini bukan hanya memperbaiki fungsi fisik mereka, tetapi juga membantu meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Diharapkan, kegiatan serupa dapat diterapkan di panti jompo lainnya untuk memberikan manfaat yang lebih luas bagi kesejahteraan lansia di Indonesia.

## **SARAN**

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, terdapat beberapa hal yang dapat disarankan guna meningkatkan keberlanjutan dan dampak dari program latihan fisioterapi bagi lansia di lingkungan panti jompo. Pertama, program latihan yang telah terbukti efektif ini sebaiknya tidak berhenti setelah kegiatan pengabdian selesai. Pelaksanaan program secara berkelanjutan menjadi sangat penting agar peningkatan mobilitas dan keseimbangan yang telah dicapai oleh para lansia dapat dipertahankan. Oleh karena itu, pihak pengelola panti diharapkan dapat mengadopsi kegiatan ini sebagai bagian dari agenda rutin, misalnya dua kali dalam seminggu.

Selain itu, keterlibatan para caregiver sangatlah penting. Mereka merupakan pihak yang sehari-hari mendampingi lansia, sehingga pelatihan lanjutan kepada para caregiver mengenai dasar-dasar latihan fisioterapi, teknik pemantauan kondisi fisik lansia, serta pendekatan motivasional sangat disarankan. Dengan adanya peningkatan kapasitas para caregiver, kegiatan latihan dapat terus dilakukan secara mandiri dengan tetap mengedepankan prinsip keamanan dan kenyamanan bagi peserta lanjut usia.

Dari sisi fasilitas, panti jompo diharapkan dapat menyediakan sarana pendukung sederhana namun efektif seperti kursi dengan pegangan, tongkat keseimbangan, bola latihan, dan matras yang aman. Lingkungan latihan juga perlu dirancang agar bebas dari potensi bahaya seperti lantai licin atau peralatan yang berserakan, sehingga kegiatan dapat berlangsung dengan aman.

Disarankan pula adanya kerja sama yang lebih luas antara pihak panti jompo dengan institusi pendidikan atau layanan kesehatan setempat, misalnya dengan universitas yang memiliki program studi fisioterapi, keperawatan, atau kesehatan masyarakat. Melalui kolaborasi ini, kegiatan pelatihan

dan evaluasi berkala terhadap kondisi lansia dapat dilakukan secara lebih profesional dan berkesinambungan.

Evaluasi juga menjadi aspek penting dalam pengembangan program ke depan. Pemantauan berkala terhadap perkembangan kemampuan fisik lansia perlu dilakukan agar program latihan dapat disesuaikan dengan kondisi individu peserta. Tidak kalah pentingnya, dukungan dari keluarga lansia juga diharapkan. Dengan memberikan pemahaman kepada keluarga tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan orang tua mereka, diharapkan muncul dukungan moral yang mampu meningkatkan motivasi lansia untuk terus aktif dan percaya diri.

Dengan memperhatikan beberapa saran tersebut, diharapkan program serupa dapat dikembangkan secara lebih luas dan menjadi bagian dari pendekatan komprehensif dalam meningkatkan kesejahteraan lansia di lingkungan panti jompo maupun di masyarakat secara umum.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] World Health Organization. Fall Prevention in Older Adults. WHO; 2020.
- [2] American Physical Therapy Association. The Benefits of Physical Therapy in Aging Population. APTA; 2019.
- [3] Suzuki, T., et al. Effect of Physical Therapy on Elderly Independence. *J Geriatr Rehabil.* 2018.
- [4] Rantanen, T., et al. Exercise and Physical Function in Older Adults. *J Geriatr Phys Ther.* 2019.
- [5] Lee, H. Y., et al. Physical Therapy for Elderly Fall Prevention. *J Geriatric Phys Ther.* 2021.
- [6] Brown, M., et al. Functional Assessment in Older Adults. *J Aging Health.* 2019.
- [7] Chen, L. J., et al. The Effects of Physiotherapy on Mobility in Elderly Patients. *J Phys Ther Sci.* 2020.
- [8] Peterson, S. M., et al. Improving Balance in Older Adults. *J Phys Ther Sci.* 2017.
- [9] Kim, M., et al. Mobility Improvements in Elderly through Physical Therapy. *Gerontol Geriatr Med.* 2017.
- [10] Wilson, S., et al. Physiotherapy and Independence in Older Adults. *Ageing Soc.* 2020.