

GERAKAN SENAM LANSIA DAN DETEKSI STATUS METABOLIK UNTUK MENCIPTAKAN HIDUP SEHAT DI KAMPUNG BALI

Ratna Dewi, Anita Sukarno, Erna Rosya Linda, Diah Sukaesti, Oka Evita Adisaputri, Arum Febriyani, Challista Louis Angie Kusuma Asmara, Syaida Nur Sapitri, Siti Novitasari, Zesica Nendi
Program Studi Ilmu Keperawatan, FIKES, Universitas Esa Unggul
Jl. Terusan Arjuna Tol Tomang Kebon Jeruk Jakarta Barat
nsratna@esaunggul.ac.id

Abstract

With increasing age, physiological functions decrease due to aging, so that many non-communicable diseases can appear and there is also a decrease in body immune function so that they are susceptible to infectious diseases that can interfere with daily activities, impacting the quality of life of the elderly, both physical and mental health. Elderly data obtained from Kelurahan RW 05 Duri Kepa found about 70 people with the highest prevalence of hypertension, uric acid and cholesterol. In an effort to reduce disease cases and improve the quality of life of the elderly, community service is held. The community service activities carried out were health counseling, health checks such as measuring blood pressure, weighing weight, measuring body mass index (BMI), checking blood sugar and uric acid levels, and involving the elderly in elderly gymnastics. From the results of this activity to the community, it was found that there was a considerable increase in the knowledge of the elderly related to hypertension and gout, the monitoring of health checks for the elderly and elderly gymnastics improved the physical and mental health of the elderly. Community service activities obtained results in accordance with the target based on the presence of elderly participants and program evaluation. Follow-up activities are needed to be continued in the Posyandu activity program for the elderly to help reduce cases of hypertension and high uric acid in Kampung Bali Duri Kepa, West Jakarta.

Keywords: *Elderly, counseling, health check*

Abstrak

Bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat penuaan, sehingga banyak penyakit tidak menular bisa muncul dan juga terjadi penurunan fungsi imun tubuh sehingga rentan terkena penyakit menular yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, berdampak pada kualitas hidup lansia, baik Kesehatan fisik maupun mental. Data lansia yang diperoleh dari Kelurahan RW 05 Duri Kepa ditemukan kira-kira 70 orang yang penyakit yang paling tinggi hipertensi, asam urat dan kolesterol. Dalam rangka upaya menurunkan kasus penyakit dan meningkatkan kualitas hidup lansia maka diadakan pengabdian kepada masyarakat. Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan yaitu penyuluhan Kesehatan, pengecekan Kesehatan seperti pengukuran tekanan darah, menimbang berat badan, mengukur Indeks masa tubuh (IMT), pengecekan kadar gula darah, dan asam urat, dan mengikutsertakan lansia dalam senam lansia. Dari hasil kegiatan kepada masyarakat ini didapatkan cukup meningkat pengetahuan lansia terkait dengan hipertensi dan asam urat, terpantaunya pemeriksaan Kesehatan lansia dan senam lansia meningkatkan Kesehatan fisik dan mental lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat memperoleh hasil sesuai dengan target berdasarkan kehadiran peserta lansia dan evaluasi program. Diperlukan tindak lanjut kegiatan di lanjutkan dalam program kegiatan posyandu lansia agar membantu menurunkan kasus penyakit hipertensi dan asam urat yang tinggi di Kampung Bali Duri Kepa Jakarta Barat.

Kata kunci : Lansia, penyuluhan, pemeriksaan Kesehatan

Pendahuluan

Saat ini kebanyakan orang untuk berharap hidup sampai usia enam puluhan atau lebih. Setiap negara di dunia mengalami pertumbuhan baik dalam proporsi penduduk lanjut usia (lansia). Berdasarkan Badan Kesehatan dunia (WHO) mengestimasi antara tahun 2015 dan 2050 persentase penduduk usia 60 tahun ke atas akan meningkat hamper dua kali lipat dari 12% menjadi 22%. Pada tahun 2020, lansia berumur 60 tahun ke atas akan melebihi jumlah penduduk balita. Pada tahun 2050 jumlah penduduk lansia diperkirakan akan mencapai 2

milyar jiwa (Pusdatin, Kemenkes, 2021). Badan Pusat Statistik (BPS) memprediksi sebanyak 19,90% dari total penduduk Indonesia merupakan lansia (BPS, 2021). Survey lansia di kelurahan RW 05 Duri Kepa ditemukan kira-kira 70 orang dengan berbagai penyakit yang dialami seperti kasus yang paling tinggi hipertensi, asam urat dan kolesterol.

Seiring bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan, sehingga banyak penyakit tidak menular bisa muncul pada lansia. Selain itu proses penuaan juga berdampak pada penurunan fungsi imun tubuh

sehingga rentan terkena penyakit menular. Angka kesakitan (*morbidity rates*) lansia adalah proporsi penduduk lansia yang mengalami masalah kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, dan berdampak pada kualitas hidup lansia, baik kesehatan fisik maupun mental. Menurut WHO Lansia sehat berkualitas mengacu pada konsep *Active Ageing*, yaitu proses penunaan yang tetap sehat secara fisik, social dan jiwa sehingga dapat tetap sejahtera sepanjang hidup dan berpartisipasi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai anggota masyarakat.

Permasalahan yang sering ditemui pada lansia yang berhubungan dengan penurunan fungsi fisiologi diantaranya ketidakmampuan dalam melakukan aktifitas sehari-hari akibat kelemahan, penyakit yang berhubungan dengan kekakuan pada sendi dan tulang. Tidak menutup kemungkinan lansia dapat mengalami gangguan emosional akibat ketidakmampuan dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari dan juga merasa kurang diperhatikan oleh keluarga. Pelayanan kesehatan lansia merupakan upaya kesehatan yang diselenggarakan sendiri atau secara bersama-sama dalam suatu wadah dan merupakan upaya preventif, promotif, kuratif serta rehabilitated bagi lansia. Sedangkan kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik mental, spiritual dan social sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

Perwujudan dalam penanganan masalah lansia di mulai dengan perilaku **CERDIK**. **CERDIK** merupakan perilaku yang bertujuan untuk pencegahan penyakit tidak menular berupa C: Cek kesehatan secara berkala, E: Enyahkan asap rokok, R: Rajin aktifitas fisik, D: Diet sehat dengan kalori seimbang, I: Istirahat yang cukup, dan K: Kelola stres. Masalah lansia tersebut dapat diatasi baik dengan pemberian edukasi tentang Kesehatan, pemeriksaan Kesehatan dan mengajarkan atau mendemonstrasikan aktifitas fisik yang sesuai kebutuhan dan Kesehatan lansia. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat di jadikan program rutin kegiatan posyandu lansia. Posyandu lansia merupakan pos pelayanan terpadu masyarakat lanjut usia yang berada pada suatu wilayah yang digerakkan oleh masyarakat setempat dalam mendapatkan pelayanan kesehatan.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Kampung Bali Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat dengan melibatkan 5 kader Kesehatan dan 6 mahasiswa dari Program Studi Ilmu Keperawatan FIKES Esa Unggul. Kegiatan ini dilakukan secara

langsung dengan lansia, jumlah lansia yang hadir pada saat pengabdian masyarakat sebanyak 52 orang dengan beberapa RT 07, RT 08, RT 09, RT 10, RT 11.

Kegiatan pengabdian masyarakat ada beberapa langkah yaitu:

1. Langkah I : survey awal permasalahan mitra dengan pendataan lansia yang mengalami permasalahan Kesehatan, persiapan lokasi, materi dan media yang digunakan standing banner, leaflet tentang penatalaksanaan penyakit hipertensi dan asam urat, pemeriksaan Kesehatan menggunakan timbangan untuk mengukur BB beserta TB, meteran untuk mengukur IMT (Indek Masa Tubuh), alat untuk mengukur TD, Gula darah, dan asam urat. Sedangkan untuk mendemonstrasikan senam lansia menggunakan video youtube.
2. Langkah II : pelaksanaan dimulai dengan pemberian materi atau edukasi mengenai hipertensi dan dilanjutkan dengan materi asam urat. Setelah itu dilanjutkan dengan pemeriksaan Kesehatan mengukur Tekanan Darah, menimbangkan BB, TB dan IMT, mengukur gula darah dan asam urat, terakhir mendemonstrasikan senam lansia.
3. Langkah III : evaluasi kegiatan dilakukan secara langsung dan melalui posyandu lansia oleh kader Kesehatan

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pemberian edukasi Kesehatan tentang penyuluhan penyakit hipertensi dan asam urat dihadiri 21 lansia. Dari hasil evaluasi penyuluhan hipertensi dan asam urat dari 10 soal yang diberikan lansia bisa menjawab 6 pertanyaan dengan benar. Terjadi peningkatan pengetahuan lansia mengenai penyakit hipertensi dan asam urat beserta penatalaksanaannya. Sejalan dengan hasil penelitian Nely dkk, 2021 terdapat hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku pencegahan terjadinya komplikasi hipertensi pada lansia. Ditambahkan penelitian oleh Destuara H Z, Riris Diana R, (2017) didapatkan terdapat hubungan pengetahuan dan Riwayat hipertensi dengan Tindakan pengendalian hipertensi. Sedangkan asam urat dalam penelitian Firman Ardhiatma, dkk (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan lansia tentang *Gout Arthritis* terhadap perilaku pencegahan *Gout Arthritis* pada lansia. Pengetahuan dapat diberikan dengan berbagai cara salah satunya adalah pemberian dengan edukasi dengan cara penyuluhan dengan memberikan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan lansia dan dapat merubah perilaku lansia menjadi lebih baik dalam menjalankan perilaku hidup sehat.

Penelitian sebelumnya dilakukan di posyandu Lansia Permadi RW 02 Kelurahan Tlogomas, Kecamatan Tlogomas, Kecamatan Lowokwaru Malang, dengan jumlah lansia 50 orang menyatakan hasil Pendidikan sebelumnya penyuluhan tentang tingkat pengetahuan lansia kurang (43%), sedangkan hasil pendidikan sesudah penyuluhan tentang tingkat pengetahuan lansia meningkat (50%) dengan presentase baik, hasil Analisa data didapatkan nilai t-hitung 8,448. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan lansia tentang penyakit hipertensi sebelum dan sesudah penyuluhan di Posyandu lansia Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang (Nia, Wahyuni dan Sutriningsih, 2018). Hasil evaluasi pengabdian kepada masyarakat didapatkan terjadi cukup peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan asam urat.



Gambar 1

Kegiatan penyuluhan Kesehatan hipertensi dan asam urat

Senam lansia yang diajarkan kepada lansia, dengan memandu lansia untuk melakukan senam lansia. Lansia yang ikut serta dalam senam lansia sangat senang dan energik. Senam lansia dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan otot dengan cara melakukan Gerakan-gerakan ringan sehingga efektif untuk meningkatkan kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Senam lansia lebih bermanfaat karena adakan lebih cepat untuk menstimulasi hormone endorphin yang bisa membuat lansia akan merasa Bahagia sehingga akan membuat lansia lebih bugar. Sejalan dengan penelitian Mardius (2017), menyebutkan bahwa terdapat perbedaan tingkat aktivitas sehari-hari lansia sebelum dan setelah dilakukan senam lansia.

Disebutkan juga dalam penelitian Kunti J, Agus S, Faizah B (2015), terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lanjut usai dengan hipertensi di Posyandu lanjut usia (Kemenkes, 2012)



Gambar 2

kegiatan senam lansia yang diselenggarakan dilapangan

Pemeriksaan Kesehatan yang dilakukan pengukuran Tekanan Darah, BB, TB, IMT (Indek Masa Tubuh), pemeriksaan gula darah sewaktu dan pemeriksaan asam urat. Pemeriksaan Kesehatan lansia mencapai 80% tercapai, peserta yang hadir semuanya 52 orang lansia. Pemeriksaan Kesehatan sangat penting bagi lansia untuk memantau kondisi fisik lansia, lansia semangat sadar akan pentingnya melakukan pemeriksaan. Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Ramadhan dan Bahiroh (2017), peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, terutama lansia akan pentingnya pemeriksaan Kesehatan secara rutin dengan hasil menunjukkan bahwa masyarakat lansia secara sadar dan bersedia untuk melakukan pemeriksaan rutin dan berkesimbangan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bisa dimasukkan maupun dilanjutkan dalam program kegiatan pada posyandu lansia yang ada di Kampung Bali Duri Kepa Kebun Jeruk Jakarta Barat beserta pemantauan dari kader Kesehatan. Pengabdian kepada masyarakat membantu dalam penanganan masalah lansia dengan merubah perilaku lansia menjadi lebih baik dengan penerapan perilaku CERDIK.





Gambar 3
kegiatan pemeriksaan Kesehatan

Kesimpulan

Dari hasil kegiatan kepada masyarakat ini didapatkan cukup meningkat pengetahuan lansia terkait dengan hipertensi dan asam urat, terpantaunya pemeriksaan Kesehatan lansia dan senam lansia meningkatkan Kesehatan fisik lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat memperoleh hasil sesuai dengan target berdasarkan kehadiran peserta lansia dan evaluasi program. Diperlukan tindak lanjut kegiatan di lanjutkan dalam program kegiatan posyandu lansia agar membantu menurunkan kasus penyakit hipertensi dan asam urat yang tinggi di Kampung Bali Duri Kepa Jakarta Barat.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik (BPS) Proporsi Penduduk Lansia RI. 2021. <https://dataindonesia.id/ragam/detail/proporsi-penduduk-lansia-ri-diperkirakan-terus-naik-hingga-2045>
- Halimsetiono Elita Pelayanan Kesehatan pada Warga Lanjut Usia. 2021. <https://doi.org/10.24123/kesdok.v3i1.4067>
- Jatiningsih Kunti, Sudaryanto A, Betty F, 2016. Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi di Posyandu Lanjut Usia Di Desa Wotgaleh Sukoharjo. <http://eprints.ums.ac.id/41499/1/11%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Golantang BKKBN Program Posyandu Lansia. 2020. <https://golantang.bkkbn.go.id/program-posyandu-lansia>

- Kemenkes.go.id Perilaku Cerdik. 2012. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20121212/386725/perilaku-cerdik-masa-muda-sehat-hari-tua-nikmat-tanpa-penyakit-tidak-menular/>
- Koromah Nurul Azizah Peran Posyandu Lansia. 2016. <http://lib.unnes.ac.id/28484/1/1201412060.pdf>
- PUSDATIN Pusat Data dan Teknologi Informasi Kementerian Kesehatan RI. Lansia. 2022. <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/22051900001/lansia-berdaya-bangsa-sejahtera.html>
- Mardius, Ali. 2017. Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Biaya Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation* 1(3): 147-52
- Ramadhan, Cahyo Setiadi, Siti Bahiroh. 2021. Pemeriksaan Rutin Swadaya Masyarakat Bagi Kesehatan Lansia. *Jurnal Inovasi dan Penerapan Ipteks* 9(2):191-200.