

Senam Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia di Kampung Gunung Bango Kelurahan Cipawitra Kecamatan Mangkubumi Kota Tasikmalaya

Asep Robby¹, Teti Agustin², Soni Hersoni³, Evi Irmayanti⁴
^{1,2,3,4} Prodi D3 Keperawatan, Universitas Bakti Tunas Husada

Korespondensi : aseprobbby@universitas-bth.ac.id

ABSTRACT

During the Covid-19 pandemic, the elderly were the age group most at risk of dying from exposure to the Covid-19 virus. Health assessment and improvement of physical fitness are very good assets to fight viruses in the body. The purpose of the activity is to determine the health condition of the elderly, determine blood sugar, cholesterol and uric acid levels in the elderly, provide health education about a good lifestyle in the elderly, carry out sports activities (elderly gymnastics). Based on the results of these measurements it was found that most of the participants (84%) had high blood pressure (systolic > 140 mmHg or diastolic > 90 mmHg) while 4 people (16%) had normal blood pressure, blood sugar levels when most participants (88%) is within normal limits (70-140 mg/dL) about 3 people (12%) have blood sugar levels that exceed normal limits. Elderly uric acid levels are still within normal limits, namely 2.5-7.5 mg/dL for women, and 4.0-8.5 mg/dL for men. So it is necessary to have educational activities, health checks and ongoing therapy so that the elderly, especially those related to hypertension and DM, can obtain optimal healthy body conditions.

Keywords: Exercise; elderly; inspection; physique,

ABSTRAK

Di masa pandemi Covid-19, lansia merupakan kelompok usia yang paling berisiko meninggal akibat terpapar virus Covid-19. Penilaian kesehatan dan peningkatan kebugaran jasmani merupakan modal yang sangat baik untuk melawan virus dalam tubuh. Tujuan kegiatan untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia, mengetahui kadar gula darah, kolesterol dan asam urat pada lansia, memberikan penyuluhan kesehatan tentang pola hidup yang baik pada lansia, melaksanakan kegiatan olahraga (senam lansia). Berdasarkan hasil pengukuran tersebut didapatkan bahwa sebagian besar partisipan (84%) memiliki tekanan darah tinggi (sistolik > 140 mmHg atau diastolik > 90 mmHg) sedangkan 4 orang (16%) memiliki tekanan darah normal, kadar gula darah saat sebagian besar peserta (88%) dalam batas normal (70-140 mg/dL) sekitar 3 orang (12%) memiliki kadar gula darah yang melebihi batas normal. Kadar asam urat lansia masih dalam batas normal yaitu 2,5-7,5 mg/dL untuk wanita, dan 4,0-8,5 mg/dL untuk pria. Sehingga perlu adanya kegiatan edukasi, pemeriksaan kesehatan dan terapi berkelanjutan agar lansia khususnya yang berkaitan dengan hipertensi dan DM dapat memperoleh kondisi tubuh sehat yang optimal.

Kata kunci: Senam; lanjut usia; pemeriksaan; fisik,

PENDAHULUAN

Kondisi sehat yang optimal merupakan harapan setiap orang, dimana setiap orang dapat melakukan aktivitas yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup telah secara langsung berdampak pada peningkatan populasi lansia di dunia. Dampak utama peningkatan lanjut usia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia yang disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis dan sosial mereka. Dimasa pandemik covid-19 saat ini, lansia merupakan kelompok usia yang paling berisiko mengalami kematian akibat terpapar virus covid-19. Assesment kesehatan dan peningkatan kebugaran fisik merupakan modal yang sangat baik untuk melawan virus di dalam tubuh. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya pada tahun 2021 diketahui bahwa dari 35 partisipan, mayoritas terkategori hiperkolesterol (83%) dan hipertensi stadium 2 (46%). Berdasarkan latar belakang tersebut, kami menilai sangat diperlukan upaya untuk

ketahanan jasmani pada para lansia dengan kegiatan yang dapat dilakukan dalam batas toleransi mereka, salah satunya dengan senam lansia.

METODE

Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah pemeriksaan fisik dan pemberian intervensi senam lansia terhadap 27 partisipan yaitu para lansia di Kampung Gunung Bango RT.002/006 Kelurahan Cipawitra Kecamatan Mangkubumi Kota Tasikmalaya. Pemeriksaan fisik yaitu: pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah sewaktu, kolesterol, dan asam urat. Intervensi berupa melaksanakan senam lansia yang di bimbing oleh instruktur. Partisipan diajak melaksanakan kegiatan fisik tersebut disesuaikan dengan kemampuan fisik. Partisipan dapat berhenti melaksanakan kegiatan apabila sudah merasa lelah. Kegiatan senam dilaksanakan selama 15-20 menit.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat di Kampung Gunung Bango RT 002/006 Kelurahan Cipawitra Kecamatan Mangkubumi Kota Tasikmalaya

No	Kegiatan Pokok	Rincian Kegiatan	Tolok Ukur	Metode/Teknik
1	Pendataan peserta kegiatan	Berkomunikasi dengan salah satu warga yang aktif untuk mendata warga yang akan mengikuti kegiatan senam lansia	a. Jumlah peserta ditentukan b. Instruktur senam ditentukan c. Membuat grup WA untuk komunikasi kegiatan d. Kontrak waktu dan tempat dengan peserta e. Mempersiapkan <i>planning kegiatan</i> dua hari sebelumnya	<ul style="list-style-type: none">• Permohonan dan izin dan pendataan ke kepala RT setempat• Menyebar kanundangan tertulis atau melalui media

2	Pembukaan pelaksanaan senam lansia	<p>Pemeriksaan kesehatan berupa :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendata nama dan usia ▪ Cek tekanan darah ▪ Cek gula darah ▪ Cek Kolesterol ▪ Asam urat 	<p>a. Evaluasi struktur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan <i>planning</i> • Waktu pelaksanaan senam kesehatan telah disepakati dan ditetapkan • Tempat dan perlengkapan acara telah dipersiapkan • perlengkapan acara telah dipersiapkan • Surat undangan telah dibuat <p>b. Evaluasi proses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jumlah peserta sesuai data jumlah sesi kegiatan • Peserta aktif mengikuti kelangsungan acara • Media dan alat bantu dapat digunakan secara efektif • Acara dapat berjalan sesuai rencana <p>c. Evaluasi hasil</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% jumlah peserta ibu rumah tangga dan remaja undangan hadir dalam kegiatan • Diberikan 90% peserta tidak meninggalkan tempat sebelum acara selesai. • 90% peserta aktif mengikuti senam dan penyuluhan kesehatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Tanya jawab • Demonstrasi (Senam)
---	------------------------------------	---	--	--

HASIL DAN PEMBAHASAN

Upaya pemeliharaan kesehatan lansia akan sangat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian masyarakat yang kami laksanakan yaitu berupa pemeriksaan kesehatan diantaranya pemeriksaan TTV: Tensi darah, nadi, suhu tubuh, pemeriksaan kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol, serta pelaksanaan senam lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kampung Gunung Bango RT 002 RW 006 Kelurahan Cipawitra Kecamatan Mangkubumi Kota Tasikmalaya di ikuti sebanyak 27 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada setiap hari minggu mulai dari 12-26 Desember 2021.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat (a) Senam lansia; (b) dan (c) Pemeriksaan TTV

Kegiatan pengabdian Masyarakat tersebut dapat dilihat pada gambar 1. dengan rangkaian kegiatan senam lanjut usia, yang didampingi oleh instruktur senam seperti pada gambar 1 (a), pemeriksaan TTV yaitu Tensi, Nadi, Suhu tubuh, pemeriksaan kadar gula darah, asam urat dan kolesterol, seperti pada gambar (b) dan (c). Peserta kegiatan ini diperiksa secara tertib dengan mendaftarkan diri di meja pendaftaran dan didokumentasikan biodatanya. Kemudian, peserta menuju meja pemeriksaan untuk diperiksa TTV menggunakan alat diagnostik digital yang sudah terkalibrasi dengan menggunakan kode yang sesuai dengan nomor lot pada botol stik. Hasil pemeriksaan dapat dilihat pada table 1.

Tabel.1 Hasil pengukuran TTV dan Pemeriksaan Kadar Biomarker

No	Usia	Tekanan Darah (mmHg)	Nadi (x/menit)	Gula Darah (mg/dL)	Asam Urat	Kolesterol (mg/dL)
1	58	153/86	76	107	5,7	164
2	75	143/85	108	103	6,7	170
3	69	128/80	81	100	4,3	110
4	68	189/122	104	112	4,7	121
5	57	141/97	92	115	3,3	106
6	65	152/100	81	87	6,3	198
7	56	162/95	89	89	4,5	120
8	50	147/89	87	108	3,6	134
9	79	175/98	93	124	5,0	158
10	90	250/148	75	119	5,2	122
11	72	151/96	83	106	6,3	146
12	64	147/101	75	98	4,6	125
13	55	169/111	94	92	4,7	183
14	45	180/120	83	257	4,2	185
15	68	176/95	81	126	2,1	132
16	59	152/92	77	103	5,2	126
17	52	165/116	127	111	4,1	144
18	58	180/120	111	115	3,6	156

19	60	154/88	107	247	2,7	176
20	78	157/94	82	87	3,2	178
21	70	123/79	70	121	6,6	179
22	70	130/85	75	106	3,3	169
23	59	196/116	94	113	4,0	155
24	58	140/84	95	95	3,7	132
25	43	140/84	85	303	4,6	177
26	45	138/84	104	158	5,1	154
27	64	142/92	84	107	3,4	167

Masalah-masalah yang dapat terjadi pada lansia diantaranya: Penyakit Jantung dan Hipertensi, Diabetes Osteoporosis, Gangguan Mental dan Kognitif (misalnya, Demensia), Penyakit Pernafasan (misalnya, PPOK), Penyakit Mata (misalnya, Katarak), dan Masalah Gizi (Permana, A., & Sari, L. (2018); Mufida, A., & Mustikasari, Y. (2017); Nurhayati, D., & Susanti, A. (2019); Riyanto, A., & Ersadanawati, Y. (2017), Lestari, D. P., & Widyaningrum, R. (2018))

Mayoritas peserta (84%) memiliki tekanan darah tinggi (sistol > 140 mmHg atau diastol >90 mmHg) sedangkan sebanyak 4 orang (16%) memiliki tekanan darah yang normal. Tekanan darah yang melebihi batas normal memang dapat terjadi pada masa lansia yang disebabkan karena penurunan kualitas sistem kardiovaskuler terutama pembuluh darah (arteriosklerosis).

Hipertensi kini telah menjelma sebagai penyakit penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan tuberkulosis. Jumlahnya mencapai 6,9% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia (Murwani, 2011). Namun meskipun demikian tekanan darah yang tinggi dan tidak terkontrol dapat membahayakan para lansia. Beberapa komplikasi akibat hipertensi diantaranya: stroke hemoragik, miokard infark, perdarahan retina, gangguan ginjal, dll.

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilaksanakan tersebut, diketahui bahwa kadar gula darah sewaktu peserta mayoritas (88%) ada dalam batas normal (70-140 mg/dL). Namun ada sekitar 3 orang (12%) kadar gula darah melebihi batas normal. Peran gula dalam darah sangat penting untuk menjaga viskositas darah. Namun, apabila kadarnya melebihi kadar normal (hiperglikemia), maka dapat mengakibatkan beberapa akibat sistemik pada jangka panjang. Hiperglikemia yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan hipertensi, stroke, kerusakan syaraf (neuropati), dan penurunan kualitas sistem kekebalan tubuh.

Berdasarkan hasil pengukuran kadar asam urat para lansia tersebut, diketahui bahwa kadar asam urat para lansia masih dalam batas normal yaitu 2,5-7,5 mg/dL untuk perempuan, dan 4,0-8,5 mg/dL untuk laki-laki. Meskipun demikian beberapa lansia mengeluhkan ketidaknyamanan pada persendian mereka yang mungkin membutuhkan assesment lanjut penyebab ketidaknyamanan tersebut.

Kadar kolesterol secara keseluruhan para lansia masih dalam rentang normal yaitu selain data fisik, kami juga menanyakan secara subjektif keluhan-keluhan yang dirasakan paling sering dan mengganggu. Beberapa responden menyatakan sering merasakan pusing, sakit kepala atau migrain, badan lemah atau kurang bergairah, dan tidur tidak lelap.

Senam lansia dilaksanakan sebanyak 2 kali dalam satu minggu. Secara umum para peserta dapat mengikuti setiap gerakan dan instruksi dengan baik, meskipun beberapa lansia memang nampak kesulitan karena keterbatasan penglihatan, pendengaran, dan penurunan kemampuan ROM sendi mereka. Namun secara afektif, kami dapat melihat mereka sangat menikmati kegiatan tersebut.

Namun berdasarkan penelitian Mamitoho, Sapulete, dan Pangemanan (2016) diketahui bahwa rerata kadar kolesterol sebelum senam lansia pertama adalah 222,17 mg/dL dan kadar kolesterol sesudah senam lansia terakhir adalah 231,50 mg/dL. Sehingga tidak ada pengaruh yang bermakna terhadap kolesterol total responden setelah melakukan senam lansia selama tiga kali dalam seminggu selama delapan minggu.

Hal ini mungkin dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya adalah pola konsumsi para lansia. Berdasarkan hasil penelitian Prabowo, Hastuti, dan Kusuma (2016) diketahui ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kadar kolesterol yakni semakin tinggi makanan berlemak semakin tinggi pula kadar kolesterol.

Senam lansia merupakan olah raga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan pada lansia. Olah raga ini dapat membantu tubuh mempertahankan kebugaran dan kesehatan lansia, karena dapat melatih kekuatan tulang, membantu kerja jantung optimal dan dapat menurunkan radikal bebas yang ada didalam tubuh. Senam lansia bermanfaat juga untuk menghambat proses aging, meningkatkan kesegaran, mencegah resorpsi tulang, memelihara kekuatan otot, daya tahan tubuh dan kelenturan persendian, terpeliharanya kesehatan jantung dan sistem pernapasan, menstabilkan tekanan darah, melancarkan peredaran darah, sehingga dapat menghilangkan rasa sakit, menimbulkan rasa bahagia, bisa tidur lebih nyenyak dan pikiran tetap segar (RSKO, 2020).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirasakan sangat bermanfaat bagi lansia, terutama kegiatan senam yang memberikan manfaat sehat. Disamping itu, pemeriksaan kesehatan lansia (TTV) dapat mengetahui keadaan normal abnormal terhadap hasil pemeriksaan kolesterol, nadi, kadar gula darah serta asam urat, sehingga masyarakat lansia dapat mengobati sejak dini dan diharapkan selalu menerapkan pola hidup sehat, salah satunya melalui senam lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Mamitoho, R. F., Sapulete, I. M., & Pangemanan, D. H. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap kadar kolesterol total pada lansia di BPLU Senja Cerah Manado. *e-Biomedik*, 4(1). Diakses pada laman: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/10845>
- Murwani, A. 2011. *Perawatan Pasien Penyakit dalam*. Yogyakarta : Gosyen Publishing
- Prabowo, A., Hastuti, W., & Kusuma, I. M. (2016). Hubungan Pola Makan Dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Pada Lansia Di Jebres Surakarta. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(17). Di akses pada laman: <http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/motor/article/view/96>
- RSKO. (2020). Senam lansia memberi manfaat kesehatan bagi tubuh. diakses tanggal 25 januari 2022 .<http://rsko-jakarta.com/news/view/60>
- Permana, A., & Sari, L. (2018). "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Katapang Kabupaten Bandung." *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 120-128.
- Mufida, A., & Mustikasari, Y. (2017). "Gambaran Karakteristik Lansia dengan Diabetes Melitus di Puskesmas Kalasan Sleman." *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 31-36.
- Nurhayati, D., & Susanti, A. (2019). "Faktor Risiko Osteoporosis pada Lansia di Kelurahan Rejosari Kecamatan Sumbang." *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 85-92.
- Riyanto, A., & Ersadanawati, Y. (2017). "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian PPOK pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Simo, Boyolali." *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(2), 103-112.
- Lestari, D. P., & Widyaningrum, R. (2018). "Faktor Risiko Katarak pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliabang Kabupaten Brebes." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 69-76.