



SOSIALISASI *STRENGTHENING EXERCISE* DAN PELATIHAN *STRENGTHENING EXERCISE* SERTA PEMERIKSAAN KESEHATAN PADA LANSIA

Tri Dyah Astuti^{1*}, Halidadjiyah²

¹ Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Ringroad Barat No. 63 Gamping Sleman DIY

² Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Ringroad Barat No. 63 Gamping Sleman DIY

Email korespondensi : Tridyah@unisayogya.ac.id

Keywords:

Elderly, Rheumatoid Arthritis, Strengthening exercise, Blood pressure, Blood sugar, Uric acid, Cholesterol

ABSTRACT

Elderly is a condition of a person who has entered the age of 60. Physically, the elderly will experience an aging process where there will be a decrease in endurance and vulnerable to disease attacks, which one is rheumatoid arthritis. Physical activity that is considered good for the elderly is sports activities that is strengthening exercise. Another problem faced by the elderly is degenerative diseases of gout, diabetes mellitus and cholesterol so that the elderly need to do routine checks to maintain health quality. The aim of this service is to provide knowledge about Strengthening Exercise and the importance of screening blood pressure, blood sugar, uric acid and cholesterol. Community service activities are carried out face-to-face and run smoothly. The results of socialization about Strengthening Exercis can be understood by the elderly well. Elderly understand physical movements to reduce or prevent Rheumatoid Arthritis. The elderly have received an examination including measurement of blood pressure, blood sugar, uric acid and cholesterol and the results of the examination is vary.

Keywords:

Lansia, Rheumatoid Arthritis, Strengthening exercise, Tekanan darah, Gula darah, Asam urat, Kolesterol

ABSTRAK

Lansia kondisi seseorang yang telah memasuki usia 60. Secara fisik lansia akan mengalami proses penuaan dimana akan terjadi penurunan daya tahan tubuh dan rentan terhadap serangan penyakit salah satunya *rheumatoid arthritis*. Aktivitas fisik yang dianggap baik untuk lansia adalah dengan kegiatan olahraga yaitu dengan *strengthening exercise*. Masalah lain yang dihadapi lansia adalah penyakit degeneratif asam urat, diabetes melitus dan kolesterol sehingga lansia perlu melakukan pemeriksaan rutin untuk menjaga kualitas kesehatan. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan ilmu tentang *Strengthening Exercise* dan pentingnya pemeriksaan *Screening* tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan secara tatap muka dan berjalan dengan lancar. Hasil sosialisasi tentang *Strengthening Exercis* dapat dipahami oleh lansia dengan baik. Lansia memahami gerakan fisik untuk mengurangi atau mencegah *Rheumatoid Arthritis*. Lansia sudah mendapatkan pemeriksaan meliputi pengukuran tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol serta hasil pemeriksaan bervariasi.

Received: 30-06-2023

Accepted: 01-08-2023

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia atau biasanya disebut lansia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah kondisi seseorang yang telah memasuki usia 60. Pada tahap lanjut usia biasanya disertai dengan adanya perubahan baik perubahan fisik, mental dan sosial. Perubahan yang bersifat fisik antara lain adalah penurunan kekuatan fisik, stamina dan penampilan (Azizah, 2017). Secara fisik lansia akan mengalami proses penuaan dimana akan terjadi penurunan daya tahan tubuh dan rentan terhadap serangan penyakit (Akbar, Hamdan, & Umi Indar Humaerah, 2020).

Salah satu penyakit yang biasa menyerang lansia yaitu *Rheumatoid Arthritis*. *Rheumatoid Arthritis* adalah peradangan persendian yang ditandai dengan adanya nyeri sendi, bengkak dan kaku sehingga dapat mengakibatkan ruang terbatas (Risksdas, 2013). *Rheumatoid arthritis* ini termasuk penyakit degeneratif yang dapat menurunkan produktivitas usia lanjut dan akan mempengaruhi lansia dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. (Rohadi et al., 2016).

Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan lansia adalah dengan melakukan latihan fisik. Aktivitas fisik yang dianggap baik untuk lansia adalah dengan kegiatan olahraga (Syahrudin, 2020). Olahraga yang mampu mengurangi nyeri dan meningkatkan aktivitas fungsional *rheumatoid arthritis* adalah dengan *strengthening exercise* (Lourenzi et al. 2017).

Strengthening exercise atau latihan penguatan otot seperti berjalan, bersepeda, berenang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan lansia. Tujuan dari aktivitas ini adalah memperbaiki fungsi sendi, proteksi sendi dari kerusakan dengan mengurangi stres pada sendi, meningkatkan kekuatan sendi, meningkatkan kebugaran jasmani dan mencegah kecacatan (Ismaningsih dan Selviani, 2018).

Masalah lain yang dihadapi lansia adalah penyakit degeneratif asam urat, diabetes melitus dan kolesterol (Rina.A dan Nurhidayati, 2014). Asam urat yang tinggi dalam tubuh menyebabkan penyakit gout yang merupakan salah satu tipe dari *arthrititis* (rematik). Hal ini terjadi karena asam urat yang berbentuk kristal yang merupakan hasil akhir dari metabolisme purin, dimana purin merupakan salah satu komponen asam nukleat yang terdapat pada inti sel tubuh. Purin bisa didapatkan pada semua makanan yang berasal

dari tanaman sayur, buah, kacang-kacangan dan makanan yang bersumber dari hewan seperti udang, cumi, kerang, kepiting dan ikan teri. (Arjani, 2018).

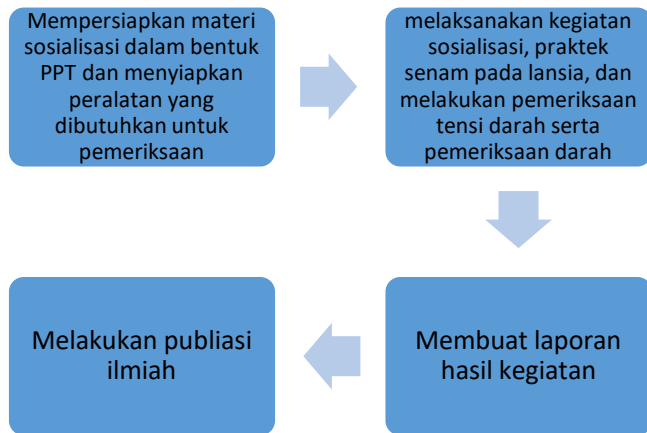
Diabetes melitus terjadi akibat adanya gangguan metabolisme pada organ pankreas yang ditandai dengan peningkatan gula darah atau hiperglikemia yang disebabkan karena menurunnya jumlah insulin dari pankreas (Saputri, 2016). Sedangkan tingginya kadar kolesterol dalam darah terjadi akibat peningkatan kadar kolesterol di dalam sistem sirkulasi. Penyumbatan ini dapat menyebabkan tekanan darah sistolik menjadi tinggi. Penyumbatan kolesterol membentuk plaque yang juga dapat menyebabkan penyakit aterosklerosis (Husen dkk., 2021)

Berdasarkan permasalahan tersebut maka perlu adanya peran Fisioterapi dan Teknologi Laboratorium Medis dalam memberikan ilmu tentang *Strengthening Exercise* dan pentingnya pemeriksaan *Screening* tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol

2. METODE

Lansia perlu mendapatkan ilmu ataupun informasi terkait dengan bagaimana cara meningkatkan kualitas hidup. Dari permasalahan yang ada, maka perlu adanya sosialisasi tentang *Strengthening Exercise* yang baik dan benar sesuai usia serta mendapatkan informasi pentingnya pemeriksaan *Screening* tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol pada lansia.

Sosialisasi, pelatihan dan pemeriksaan ini dilakukan pada semua lansia yang tergabung dalam Griya Lansia 'Aisyiyah Baiturrahmah Yogyakarta yang sudah berkumpul di rumah singgah untuk lansia. Sosialisasi dengan memberikan materi tentang pentingnya *Strengthening exercise*, pemeriksaan *screening* dan melakukan pelatihan olahraga untuk lansia serta melakukan pemeriksaan tensi darah, gula darah, asam urat dan kolesterol. Adapun tahapan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Pemberian sosialisasi *Strengthening Exercise*



Gambar 2. Latihan aktifitas fisik dan pemeriksaan kesehatan

Gambar 1 Bagan Alir Kegiatan PKM

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi dan pemeriksaan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan lansia dengan memberikan informasi tentang *Strengthening Exercise*, bagaimana gerakan fisik yang dilakukan oleh lansia dan dilakukan pemeriksaan darah sehingga lansia mengetahui kondisi kesehatannya. Kegiatan ini dilakukan oleh Fisioterapi dan Teknologi Laboratorium Medis pada hari selasa 30 Desember 2022 yang diikuti oleh lansia Majelis Muhammadiyah dan Aisyiyah Daerah Jaranan Banguntapan Bantul Yogyakarta. Kegiatan ini diikuti oleh 40 lansia.

3.1. Persiapan

Persiapan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan adanya kebutuhan untuk sosialisasi dan pemeriksaan kesehatan untuk Griya Lansia 'Aisyiyah Baiturrahmah Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta melalui LPPM menginformasikan kepada prodi Fisioterapi dan Teknologi Laboratorium Medis untuk melakukan kegiatan sosialisasi dan pemeriksaan kesehatan.

Pada pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pemeriksaan ini dipersiapkan dengan membuat materi power point tentang *Strengthening Exercise*, dilanjutkan dengan senam sehat dan pemeriksaan darah pada lansia. Hasil pemeriksaan darah dikonsulkan kepada tenaga medis yang berjaga dan mendapatkan arahan terkait apa saja yang harus diperhatikan berdasarkan hasil pemeriksaan tersebut. Berikut dokumentasi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berjalan lancar. Hasil sosialisasi tentang *Strengthening Exercise* dapat dipahami oleh lansia dengan baik. Lansia memahami gerakan fisik untuk mengurangi atau mencegah *Rheumatoid Arthritis*. Lansia sudah mendapatkan pemeriksaan meliputi pengukuran tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol serta hasil pemeriksaan bervariasi. Dari hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, lansia mendapat informasi terkait bagaimana yang harus lansia lakukan agar tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol kadarnya terjaga dengan menjaga pola makan, olahraga dan perbanyak mengkonsumsi air putih. Lansia disarankan untuk melakukan screening rutin untuk memantau kesehatannya dengan melakukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan terdekat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, terima kasih tidak lupa kami ucapkan kepada Griya Lansia 'Aisyiyah Baiturrahmah Yogyakarta yang

sudah berperan aktif dalam kegiatan sosialisasi dan pemeriksaan kesehatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arjani, I. (2018). Gambaran Kadar Asam Urat, Glukosa Darah Dan Tingkat Pengetahuan Lansia Di Desa Samsam Kecamatan Kerambitan Kabupaten Tabanan. *Meditory : The Journal Of Medical Laboratory*, 6(1), 46–55. <https://doi.org/10.33992/M.V6i1.229>
- Azizah, L. M. (2017). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Akbar, F., Hamdan, N., & Umi Indar Humaerah. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics Of Hypertension In The Elderly), 5(2), 35–42.
- Husen, F., Hernayanti, H., Ekowati, N., Sukmawati, D., & Ratnaningtyas, N. I. (2021). Antidiabetic effects and antioxidant properties of the saggy ink cap medicinal mushroom, *Coprinus comatus* (Agaricomycetes) on streptozotocin-induced hyperglycemic rats. *International Journal of Medicinal Mushrooms*, 23(10), 9–21. <https://doi.org/10.1615/intjmedmushrooms.2021040020>
- Ismaningsih and Selviani, I. (2018) 'Penatalaksanaan Fisioterapi pada Kasus Osteoarthritis Genue Bilateral dengan Intervensi Neuromuskuler Taping dan Strengthening Exercise Untuk Meningkatkan Kapasitas Fungsional', *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Abdurrah Riau, 1(02), pp. 38–46.
- Kemkes RI. 2019. Hipertensi. Infodation Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI.
- Rina.A Dan Nurhidayati. (2014). Pemantauan Kadar Gula Darah Pada Lansia Nurhidayati 1 Rina Agustina 2 1, 2. Pemantauan Kadar Gula Darah Pada Lansia, 14(10), 10–13.
- Riskesdas. 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. <http://www.kemkes.go.id>.
- Rohadi, S., Putri, S. T., & Karimah, A. D. (2016). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily. *Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), 17.
- Sendika Widi Saputri, A.N. 2016. Studi Pengobatan diabetes melitus tipe 2 dengan komplikasi hipertensi di instalasi rawat jalan RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso Periode Tahun 2014. *Jurnal Pustaka kesehatan*. vol. 4(3): 479-483.
- Syahrudin, S. (2020). Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid 19. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 232–239.