

Penyuluhan Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Hipertensi dan Senam Lansia

Reny Nugraheni,^{#*}, Oktovina Risky^{*}

[#]D3 Fisioterapi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

*Reny.nugraheni@IIK.ac.id

ABSTRAK

Indonesia termasuk salah satu negara di Asia yang menduduki lima besar dunia dengan pertumbuhan penduduk lanjut usia (lansia) yang meningkat secara cepat tiap tahunnya. Penduduk lansia merupakan salah satu kelompok penduduk yang potensial menjadi masyarakat rentan, sehingga perlu diciptakan kondisi fisik maupun nonfisik yang kondusif untuk pembinaan kesejahteraannya. Lansia rentan akan penyakit degeneratif yang disebabkan oleh *lifestyle* seperti hipertensi, jantung, diabetes, stroke, dll. Selain itu masalah fisik sehari-hari yang sering ditemukan pada lansia adalah nyeri punggung bawah atau *low back pain*. Perlu adanya pengetahuan bagi lansia untuk menjaga kesehatan dengan menjaga pola hidup sehat, dan melakukan senam lansia untuk mengatasi *low back pain*. Penyuluhan hidup sehat dan senam lansia diharapkan dapat meningkatkan kesehatan lansia dan mencegah *low back pain* pada lansia. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan demonstrasi. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan dari 30 responden, terjadi peningkatan pengetahuan tentang hidup sehat, dimana pengetahuan kurang 83,33% sebelum penyuluhan, meningkat menjadi pengetahuan sangat baik sebanyak 86,67%. Dan sebelum senam lansia 6,67% mengalami nyeri ringan, dan 93,33% mengalami nyeri sedang. Sesudah senam lansia, responden mengatakan nyeri ringan 96,67% sedangkan nyeri sedang yaitu sebanyak 3,33%. Pengetahuan tentang hidup sehat dapat meningkatkan kesehatan lansia dan senam lansia bisa mencegah *low back pain*. Sehingga lansia bisa hidup bahagia dimasa tua dengan hidup sehat dan mandiri dan terhindar penyakit Hipertensi.

Kata kunci: senam, lansia, low back pain, nyeri

1. PENDAHULUAN

Indonesia termasuk salah satu negara di Asia yang menduduki lima besar dunia dengan pertumbuhan penduduk lanjut usia (lansia) yang meningkat secara cepat tiap tahunnya. Penduduk lansia merupakan salah satu kelompok penduduk yang potensial menjadi Masyarakat rentan, sehingga perlu diciptakan suatu kondisi fisik maupun nonfisik yang kondusif untuk pembinaan kesejahteraannya. Pada hakikatnya, kaum lansia di berbagai negara termasuk Indonesia tidak hanya diharapkan berumur panjang, namun juga dapat menikmati masa tuanya dengan sehat, bahkan berdayaguna bagi pembangunan. Oleh karena itu perlu suatu strategi khusus untuk menangani mereka sejak dini. (Hutapea, 2009).

Semakin bertambahnya usia, kekuatan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik semakin berkurang. Terjadi penurunan kekuatan tubuh, lansia diharapkan masih bisa aktif dan produktif dengan cara berolahraga, melakukan aktivitas fisik dasar yang ringan dan sesuai dengan kemampuannya, serta bergerak secara teratur atau kontinu untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan untuk mencegah timbulnya penyakit. Lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik apapun dapat menimbulkan berbagai penyakit akibat tidak adanya gerakan dari tubuh (Sri, 2016)

Salah satu masalah fisik sehari-hari yang sering ditemukan pada lansia adalah nyeri punggung bawah (Bandiyah, 2009).

Nyeri punggung bawah atau *low back pain* merupakan manifestasi keadaan patologik yang dialami oleh jaringan atau alat tubuh yang merupakan bagian pinggang atau ada di dekat pinggang . (Idyan, 2007). Keluhan *low back pain* berkaitan dengan erat dengan usia. Biasanya nyeri ini mulai dirasakan mereka pada usia dekade ke dua dan insiden tinggi dijumpai paa dekade kelima (Mardjono & Sidharta, 2008). Beberapa kemungkina penyebab dari penuaan ini meliputi ketidakaktifan fisik, perubahan hormonal,dan resposi tulang aktual. Efek penurunan tuang adalah maki lemahnya tulang, verebrata lebih lunak dan dapat tertekan (Lueckenotte, 2004)

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan pada lansia untuk menjaga kesehatan degan pola hidup sehat serta untuk mencegah penyakit Hipertensi serta memperkenalkan senam lansia untuk mengurangi *Low Back Pain*.

Manfaat yang diharapkan adalah agar lansia di Desa Tinalan Kecamatan Pesantren dapat hidup sehat dan mandiri, bahagia di masa tua.

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

- a. **Waktu** : 13 Agustus 2018 pukul 14.00 WIB sampai dengan 17.30 WIB.
- b. **Tempat pengabdian** : Desa Tinalan Kecamatan Pesantren

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

: Metode yang dipergunakan dalam proses pelatihan terdiri dari:

- a. Metode ceramah : untuk menjelaskan tentang materi yang akan diberikan yaitu mengenai menjaga kesehatan Lansia.
- b. Metode Demonstrasi : mendemonstrasikan contoh pembuluh darah yang penuh tersumbat sehingga menyebabkan tekanan daraha tinggi dan stroke dengan media pipa dan Demonstrasi Senam Lansia.

2.3. Pengambilan Sampel

: Pengumpulan data untuk mengetahui hasil pengabdian masyaraat yaitu dengan penyebaran kuesioner pada semua peserta, sebelum pengabdian masyarakat dilakukan dan setelah pengabdian masyarakat dilakukan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penyuluhan

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan tentang Pola Hidup Sehat Sebelum dan Setelah Penyuluhan Kesehatan pada Lansia di Desa Tinalan Kecamatan Pesantren Kota Kediri.

Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	F	%	F	%
Kurang	25	83,33	0	0
Sedang	3	10	0	0
Baik	2	6,67	4	13,33
Sangat Baik	0	0	26	86,67
Jumlah	30	100	30	100

Pengetahuan lansia sebelum dilakukan penyuluhan 83,33% Kurang tentang pola hidup lansia, dan setelah dilakukan penyuluhan 86,67% pengetahuan sangat baik tentang pola hidup sehat. Dimana menurut penelitian yang dilakukan oleh Anik di

Pucang Gading Semarang bahwa pengetahuan tentang hidup sehat mempengaruhi pola hidup sehat lansia (Anik, 2013)



Gambar 1. Ibu-ibu lansia saat mengikuti penyuluhan di Desa Tinalan Kecamatan Pesantren Kota Kediri , Sumber: dokumen pribadi

3.1. Hasil Senam Lansia

Tabel 2. Tingkat Nyeri Lansia Sebelum dan setelah Melakukan Senam Lansia di Desa Tinalan Kecamatan Pesantren Kota Kediri

Nyeri	Sebelum Senam Lansia		Setelah Senam Lansia	
	F	%	F	%
Ringan	2	6,67	29	96,67
Sedang	28	93,33	1	3,33
Berat	0	0	0	0
Jumlah	30	100	30	100

Sebelum senam lansia 6,67% mengalami nyeri ringan, dan 93,33% mengalami nyeri sedang. Sesudah senam lansia, responden mengatakan nyeri ringan 96,67% sedangkan nyeri sedang yaitu sebanyak 3,33%.

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

4.1 Simpulan

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan dari 30 responden, terjadi peningkatan pengetahuan tentang hidup sehat , dimana pengetahuan kurang 83,33% sebelum penyuluhan, meningkat menjadi pengetahuan sangat baik sebanyak 86,67%. Dan sebelum senam lansia 6,67% mengalami nyeri ringan, dan 93,33% mengalami nyeri sedang. Sesudah senam lansia, responden mengatakan nyeri ringan 96,67% sedangkan nyeri sedang yaitu sebanyak 3,33%. Bisa disimpulkan bahwa Pengetahuan tentang hidup sehat dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan lansia dan senam lansia bisa mengurangi atau meminimalkan *low back pain*. Sehingga lansia bisa hidup bahagia dimasa tua dengan hidup sehat dan mandiri.

4.2 Saran

Kegiatan senam Lansia sebaiknya dilakukan secara kontinyu yaitu setidaknya setiap 3 hari sekali untuk menjaga kesehatan lansia dan mencegah *low back pain*. Serta dilakukan cek up kesehatan secara rutin untuk mengetahui sejak dini keadaan kesehatan lansia.

4.3 Rekomendasi

1. Dilakukan senam Lansia Setidaknya setiap 3 hari sekali di Desa Tinalan Kecamatan Gurah.
2. Dilakukan medical cek up rutin setiap bulan

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih banyak untuk Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang telah memberikan pendaan sehingga pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih banyak juga untuk adek-adek mahasiswa Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang ikut serta dalam acara pengabdian kepada masyarakat sehingga acara bisa terlaksana dengan baik dan lancar.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Anik. (2013). "*Hubungan Pengetahuan Hipertensi dengan Pola Hidup Sehat Lansia di Unit Rehabilitasi*".
- Bandiyah. (2009). *Lanjut Usia dan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Nuha Media.
- Idiyan. (2007). *Hubungan Lama Duduk saat Perkuliahan dengan Keluhan Low Back Pain*. Diakses dari: <http://www.innappni.or.id>
- Lueckenotte. (2004). *Gerontology Nursing, 2nd ed*. Missouri: Mosb
- Mardjono & Sidhartaa.(2008). *Neurologi kllinis dasar*. Jakarta :Dian Rakyat.
- Sadeli dan Tjahjono. (2004). *Communication Tehcnology*. New York:Free Press
- Sakaraning. (2016). *Hubungan Frekuensi Senam Lanjut Usia (Lansia) dengan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi*. Diakses dari : <http://repository.wima.ac.id>
- Sri. (2016). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Resiko Kejadian Low Back Pain pada Lansia di Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang*