

LASKAR HEBAT : LANSIA KARAME HIDUP SEHAT BAHAGIA DI HARI TUA

Bayu Dwisetyo^a, Irma M Yahya^b, Agust Arthur Laya^c

^a Program Studi Ners, Universitas Muhammadiyah Manado, Sulawesi Utara, Indonesia

^b Program Studi Ners, Universitas Muhammadiyah Manado, Sulawesi Utara, Indonesia

^c Program Studi Ners, Universitas Muhammadiyah Manado, Sulawesi Utara, Indonesia

e-mail : bayu.dwisetyo@unimman.ac.id

No Tlp WA : 085146303044

ABSTRACT

In the era of the COVID-19 pandemic, it is hope that the elderly can maintain their health status. However, it is found that there is no supporting health facilities to improve the health of the elderly. This community service activity aims to make the elderly healthy both physically and spiritually through several activities, like gymnastics, elderly independence checks, health checks and education about healthy and great elderly and carried out in Karame, Singkil, Manado. Through this activity, it is seen the level of independence before and after exercise and how the health of the elderly during the pandemic and increases the knowledge of how to become healthy and great elderly. This activity has a positive impact for the elderly to pay more attention about health status.

Keywords: Gymnastics, Education, Elderly

ABSTRAK

Pada era peandemi covid-19 diharapkan para lansia bisa menjaga status kesehatan mereka. Namun dijumpai tidak adanya fasilitas kesehatan yang menunjang untuk dapat meningkatkan kesehatan lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menjadikan lansia menjadi sehat baik secara jasmani maupun rohani melalui beberapa kegiatan yaitu senam, pemeriksaan kemandirian lansia, pemeriksaan kesehatan dan edukasi tentang lansia sehat dan hebat dan dilaksanakan di Kelurahan Karame Kecamatan Singkil Kota Manado. Melalui kegiatan ini dilihat tingkat kemandirian sebelum dan sesudah senam dan bagaimana kesehatan lansia disaat pandemi dan menambah pengetahuan lansia bagaimana menjadi lansia yang sehat dan hebat. Kegiatan ini memberikan dampak yang positif pada lansia untuk lebih dapat memperhatikan status kesehatan.

Kata Kunci: Senam, Edukasi, Lansia

1. PENDAHULUAN

Universitas Muhammadiyah manado mengemban tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian, pengabdian kepada masyarakat. Ilmu Kesehatan sebagai bagian dari program pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh Dosen Program Profesi Ners, Dalam program ini, kami melaksanakan kegiatan pengabdian dengan judul kegiatan "LASKAR HEBAT", (Lansia Karame Hidup Sehat Bahagia Di Hari Tua) terdapat pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah, dan Asam Urat di Kelurahan di Kelurahan karame Kota Manado". Melalui pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen

diharapkan dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki yang secara langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat.

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan investasi untuk keberhasilan pembangunan bangsa. Untuk itu perlu diselenggarakan pengembangan kesehatan secara menyeluruh agar terwujud masyarakat yang sehat.

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah (Arif Muttaqin, 2009). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Tekanan darah tinggi disebut sebagai "pembunuh diam-diam" karena orang dengan darah tinggi sering tidak menampakkan gejala. Institut Nasional Jantung, Paru dan Darah memperkirakan separuh orang yang menderita darah tinggi tidak sadar akan kondisinya. Begitu penyakit ini diderita, tekanan darah pasien harus dipantau dengan interval teratur karena darah tinggi merupakan kondisi seumur hidup.

Diabetes mellitus sendiri adalah keadaan hiperglikemia kronik disertai berbagai kelainan metabolik akibat gangguan hormonal, yang menimbulkan berbagai komplikasi kronik pada mata, ginjal, saraf, dan pembuluh darah, disertai lesi pada membran basalis dalam pemeriksaan dengan mikroskop elektron.

Angka lansia yang tinggi diindikasikan dengan tingginya angka kejadian penyakit kronik di suatu tempat. Sehingga diperlukan pemeriksaan kesehatan agar dapat mendeteksi penyakit sedini mungkin (Dwisetyo & Baco, 2022). Disini kami memilih melakukan pemeriksaan Tekanan darah, glukosa dan asam urat serta penyuluhan mengenai tekanan darah, kadar gula darah dan asam urat yang berlebih. Edukasi mengenai penyakit diabetes melitus dan pola hidup untuk mengontrol gula darah dan asam urat merupakan salah satu hal yang penting dilakukan, yang bertujuan baik sebagai tindakan preventif terhadap penyakit maupun terhadap terjadinya komplikasi. Oleh karena itu, dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak menutup kemungkinan pula dapat menjadi contoh yang baik bagi pihak-pihak lain, karena masalah kesehatan yang global merupakan tanggung jawab semua pihak bukan hanya tanggung jawab dari sebagian maupun pihak tertentu.

2. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan meliputi proses persiapan materi, senam lansia dan penyuluhan lansia sehat dan bahagia. Dari kegiatan tersebut diharapkan ada peningkatan kemampuan gerak lansia serta pengetahuan lansia tentang bagaimana menjadi sehat dan bahagia saat lansia.

Beberapa metode tersebut akan dilaksanakan dengan memberikan pemeriksaan kesehatan, senam lansia serta pengukuran kemandirian lansia. Selain itu mempersiapkan materi untuk dipresentasikan sebagai sarana edukasi kepada lansia.

Pemeriksaan kesehatan sederhana dilakukan langsung kepada lansia yang hadir. Selanjutnya dilanjutkan dengan senam lansia dan pemeriksaan kemandirian lansia dengan edukasi untuk upaya peningkatan pengetahuan warga terhadap bahaya paparan logam berat pada krim pemutih wajah yang digunakan serta dampak yang ditimbulkan setelah pemakaian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian ini adalah lansia di Kelurahan Karame Kota Manado.

Sebelum diukur tingkat kemandirian lansia melakukan senam lansia kemudian dilakukan pemeriksaan kesehatan dan diukur kemandirian lansia dan diberikan edukasi menjadi lansia yang bahagia



Gambar 1. Senam Lansia dan pemeriksaan kesehatan

Setelah melakukan senam lansia maka diukur tingkat kemandirian lansia yang ikut dalam kegiatan dengan menggunakan pengukuran *time up and go*.

Tabel 1. Pengukuran kemandirian lansia

NO	NAMA	WAKTU	
		PRE	POST
1	Tn. C.M	13.42	11.05
2	Ny. A.T	10.91	11.13
3	Ny. A.P	13.82	10.43
4	Ny. A.M	13.67	13.94
5	Ny. S.U	13.55	13.22
6	Tn A.M	13.12	12.44
7	Ny. F.Y	12.30	12.22
8	T.m B.U	13.20	12.44
9	Ny. B.M	14.33	13.44
10	Tn. N.H	12.52	12.45

Dari hasil pengukuran kemandirian lansia menggunakan *time up and go* terdapat perubahan kecepatan berjalan pada lansia dimana rata-rata lansia menjadi

cepat 2-3 detik. Latihan yang dilakukan secara rutin oleh lansia sehingga lama-kelamaan dapat terjadi proses adaptasi neuromuskular yang akan berdampak pada keseimbangannya. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh American Collage of Sport Medicine, bahwa latihan yang dilakukan selama 1 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu akan meningkatkan kekuatan otot dan meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia (*Magdalena, 2017*).

Setelah itu lansia yang berada di Kelurahan Karame mengikuti edukasi mengenai bagaimana menjadi lansia yang sehat dan hebat.



Gambar 2. Edukasi Lansia Sehat dan Hebat

Lansia mengikuti edukasi dengan tertib dan tenang dan menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Ada beberapa lansia yang antusias dalam sesi tanya jawab sehingga mereka bisa menerapkan apa yang disampaikan sehingga dapat menjadi lansia yang sehat dan hebat. Kondisi lingkungan mempengaruhi proses penyampaian dan penerimaan informasi saat dilakukan edukasi. Kondisi lingkungan yang nyaman dapat membantu subjek penelitian untuk berkonsentrasi menerima informasi yang diberikan dan selanjutnya akan menentukan keberhasilan proses belajar. Kondisi lingkungan yang tidak kondusif ketika pemberian edukasi dapat menyebabkan lansia sulit berkonsentrasi dan menerima informasi dengan baik.

4. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan topik “ LASKAR HEBAT”, (Lansia Karame Hidup Sehat Bahagia Di Hari Tua) Tekanan Darah, Gula Darah, Dan Asam Urat Di Kelurahan Karame Kota Mando Tekanan Darah, Gula Darah, dan Asam Urat di Kelurahan DI Kelurahan Karame Kota Manado ” telah terlaksana dengan baik. Sambutan masyarakat sangat baik dan mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kelurahan Karame yang telah memfasilitasi kegiatan ini

6. DAFTAR PUSTAKA

- Dwisetyo, B & Baco, N.H (2022). Pengantar Keperawatan Gerontik dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Banyumas: CV. Amerta Media
- Magdalena, A. I. (2017). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji, Gowa. Makassar: Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
- Muttaqin, Arif. (2009). Pengantar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler. Jakarta: Salemba Medika.
- Sanjaya, Wina, (2014). Media Komunikasi Pembelajaran, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.