

---

## **PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN EDUKASI SENAM PEREGANGAN OTOT PADA LANSIA PANTI WREDA WONOGIRI**

**Alfian Muhajir<sup>1)</sup> Attila Yulaicha Advendila Siregar<sup>1)</sup> Dwi Nina Wijayanti<sup>1)</sup> Rosalia Indri Dewanti<sup>1)</sup> Qumara Wilda Khulwani<sup>1)</sup> Aris Widiyanto<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup> Universitas. Sebelas Maret Surakarta, Jawa Tengah, Jl Ir Sutami No. 36A Kec. Jebres Kota Surakarta, Jawa Tengah, 575127

<sup>2)</sup> STIKES Mamba'ul Ulum Surakarta, Jl Ringroad Utara, Mojosongo, Kec. Jebres Kota Surakarta, Jawa Tengah, 57127

---

### Informasi Artikel

Diajukan: 09/11/2023  
Diterima: 02/02/2024  
Diterbitkan: 07/03/2024

### ABSTRAK

Pendudukan lansia di Indonesia mengalami peningkatan harapan hidup dari 66,7 tahun menjadi 70,5 tahun. Jumlah lansia yang berusia diatas 60 tahun di Indonesia diperkirakan akan meningkat menjadi 28,8 juta (11% dari total populasi) pada tahun 2020 dan 80 juta (28,68%) pada tahun 2050. Semakin lama kehidupan seseorang, semakin meningkat pula mengalami masalah kesehatan seperti hipertensi, asam urat, gula darah dan kolesterol. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan diantaranya dengan edukasi dan pemeriksaan kesehatan dengan rutin. Pada kegiatan ini terjadinya peningkatan pengetahuan pentingnya menjaga kesehatan yang merupakan penambahan informasi dan wawasan tentang kesehatan.

**Kata Kunci:** Edukasi, Lansia, Pemeriksaan Kesehatan

---

### Korespondensi

Email:  
attilayulaicha@yahoo.com

### ABSTRACT

*The life expectancy of the elderly population in Indonesia has increased from 66.7 years to 70.5 years. It is estimated that the number of elderly people aged over 60 in Indonesia will increase to 28.8 million (11% of the total population) in 2020 and 80 million (28.68%) in 2050. As people age, they are more likely to experience health problem such as hypertension, uric acid, uncontrolled blood sugar, and cholesterol. Preventive measures that can be taken include education and regular health check-ups. This activity can increas awareness of the importance of maintaining health, which is an addition of information and insight into health.*

*Keywords: Education, Eldery, Health Check-up*

## **PENDAHULUAN**

Pendudukan lansia di Indonesia mengalami peningkatan harapan hidup dari 66,7 tahun menjadi 70,5 tahun. Jumlah lansia yang berusia diatas 60 tahun di Indonesia diperkirakan akan meningkat menjadi 28,8 juta (11% dari total populasi) pada tahun 2020 dan 80 juta (28,68%) pada tahun 2050 (kemenkes, 2015). Semakin lama kehidupan seseorang, semakin meningkat pula mengalami masalah kesehatan seperti hipertensi, asam urat, gula darah dan kolesterol. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2021 penyakit jantung dan pembuluh darah merupakan kasus tertinggi yaitu sebesar 880.193 (62,43%) dari total 1.409.857 kasus penyakit tidak menular. Penyakit hipertensi menempati urutan pertama penyakit tidak menular sebesar 76,5%, sedangkan diabetes

mellitus menempati urutan kedua yaitu 10,7% Jika penyakit hipertensi dan diabetes mellitus tidak dikelola secara baik maka akan menimbulkan penyakit jantung, stroke, gagal ginjal dan sebagainya.

Menurut Susanto (2022), Gaya hidup yang aktivitasnya kurang, terlalu banyak mengonsumsi makanan mengandung lemak dan kolesterol serta kurangnya asupan serat dapat memicu penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif yang cukup banyak memengaruhi angka kesakitan dan kematian adalah penyakit kardiovaskular. Kadar kolesterol total dapat dipengaruhi oleh asupan zat gizi, yaitu dari makanan yang merupakan sumber lemak. Peningkatan konsumsi lemak sebanyak 100 mg/hari dapat meningkatkan kolesterol total sebanyak 2-3 mg/dl. Asam urat adalah asam berbentuk Kristal yang merupakan hasil dari pemecahan purin. Purin secara alamiah terdapat di dalam tubuh dan di dalam makanan dari tanaman seperti sayur, buah, kacang-kacangan maupun berasal dari hewan antara lain daging, jeroan, ikan, sarden. (Madyaningrum et al, 2020). Menurut CDC tahun 2020 asam urat merupakan penyakit radang sendi yang biasanya mempengaruhi satu sendi pada waktu (seringkali sendi jempol kaki). Serangan asam urat yang berulang dapat menyebabkan arthritis gout yakni radang sendi yang memburuk.

Menurut Sipahutar et al (2022) peningkatan kadar gula darah pada lansia juga sangat berpengaruh pada peningkatan usia seseorang. Masalah kesehatan lain yang muncul seiring peningkatan usia adalah penurunan fungsi tubuh yang mengakibatkan terganggunya homeostatis. Kegagalan homeostatis dapat meningkatkan kadar gula darah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan menurunkan kadar gula darah adalah dengan pencapaian status gizi yang baik. Seseorang yang telah memasuki masa lansia umumnya mulai dihindangi berbagai masalah seperti berkurangnya tenaga atau berkurangnya kemampuan untuk beraktifitas, kerapuhan penurunan fleksibilitas, dl (Aisah, 2013). Menurut Christensen (2006) penurunan muskuloskeletal adalah masalah umum akibat perubahan fisik yang terjadi pada lansia, menyebabkan terjadinya perubahan degeneratif pada sistem muskuloskeletal yang ditandai dengan keluhan nyeri, kekakuan sendi serta hilangnya fleksibilitas. (Masfufah, 2013). Tujuan dari diadakannya penabdian ini bertujuan untuk skrining tekanan darah dan asam urat pada panti wreda wonogiri.

## **METODE**

Pada kegiatan ini dilakukan pemeriksaan tekanan darah, asam urat, kolesterol dan gula darah dengan menggunakan alat ukur GCU-meter dengan mengambil darah perifer di ujung jari sebagai sampel pemeriksaannya. Setelah diperiksa hasil dicatat dan pasien diberikan edukasi mengenai hasil dan pencegahannya. Selain itu lansia diberikan peregangan otot secara sederhana yang dilakukan bersama-sama. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Sasana Tresna Werda Yayasan Dharma Bakti Kabupaten Wonogiri. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 15 Juli 2023. Kegiatan ini diikuti oleh 30 lansia Sasana Tresna Werda Yayasan Dharma Bakti Kabupaten Wonogiri.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Pelaksanaan kegiatan dengan jumlah peserta 30 orang. Peserta tersebut adalah pada lansia dari Sasana Tresna Werda Yayasan Dharma Bakti Kabupaten Wonogiri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai pukul 14.00 WIB. Acara berjalan dengan penuh

kegembiraan. Hasil pada pengabdian ini para lansia dijelaskan mengenai peregang otot dan pemeriksaan gula darah, asam urat, serta pemeriksaan tekanan darah, kemudian dijelaskan mengenai pencegahannya. Hasil pengabdian masyarakat kali ini didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Para lansia Sasana Tresna Werda Yayasan Dharma Bakti mampu memahami gerakan peregang otot yang baik dan benar
2. Para lansia Sasana Tresna Werda Yayasan Dharma Bakti mampu memahami cara pencegahan gula darah tinggi, asam urat tinggi dan tekanan darah yang tinggi

## **PEMBAHASAN**

Kegiatan ini melibatkan beberapa pihak yaitu tim Pengabdian Masyarakat S2 IKM UNS, pihak Sasana Tresna Werda Yayasan Dharma Bakti, mahasiswa S2 IKM UNS. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 15 Juli 2023. Mitra yang terlibat dalam kegiatan ini adalah pengurus lansia dan para lansia Sasana Tresna Werda Yayasan Dharma Bakti.

Kegiatan pengabdian dimulai dengan pendekatan ke pengelola yayasan. Selanjutnya pertemuan dengan lansia Sasana Tresna Werda. Setelah melalui diskusi bersama pengelola yayasan mengenai kebutuhan para lansia, ditentukan kegiatan serta menyusun jadwal terhadap pengabdian yang akan dilakukan. Materi yang disampaikan antara lain: pengertian, klasifikasi, tanda dan gejala, komplikasi, dan penatalaksanaan penyakit diabetes melitus, asam urat, hipertensi serta program pengelolaan penyakit degeneratif pada lansia.

Seluruh rangkaian kegiatan berjalan lancar sesuai rencana, Keberhasilan kegiatan tergantung pada peran aktif peserta dalam kegiatan. Peran aktif peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat “Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Senam Peregang Otot pada Lansia Panti Werda Wonogiri”

Kegiatan pengabdian ini dapat berjalan lancar dikarenakan adanya faktor yang mendukung, diantaranya: antusiasme lansia dalam pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi pemeliharaan kesehatan mengenai penyakit diabetes, asam urat, dan hipertensi. Faktor lain yang mendukung adalah peran aktif dari para kader yang ikut terlibat dalam kegiatan pengabdian.



Gambar 1. Pengukuran Gula Darah

Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan pengukuran gula darah, asam urat dan tekanan darah pada lansia. Pengukuran gula darah, asam urat dan tekanan darah erat kaitanya dengan kondisi yang sering dialami oleh lansia (Julianti, 2021). Kadar gula darah pada lansia perlu dilakukan secara teratur agar dapat dilakukan pencegahan sedini mungkin dan mencegah terjadinya komplikasi.



Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah Lansia

Setelah dilakukan pengukuran kadar gula, asam urat dan tekanan darah, dilanjutkan dengan memberikan edukasi melalui senam peregangan otot. Berdasarkan studi terdahulu diketahui bahwa penyebab kasus diabetes melitus, dan tekanan darah tinggi dipengaruhi oleh kurangnya aktifitas fisik, berat badan berlebih. (Amalia et al., 2022).



Gambar 3. Edukasi Senam Peregangan Otot



Gambar 4. Kegiatan Peregangan Otot Bersama Lansia

### **SIMPULAN**

Lansia Panti Sasana Tresna Werda Yayasan Dharma Bakti sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian, dan kader posyandu sangat aktif selama kegiatan berlangsung terutama saat melakukan persiapan pelaksanaan sehingga kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Kepala Program Studi Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sebelas Maret Surakarta Prof. Bhisma Murti, dr., MPH., M.SC., PhD. Pembimbing Lapangan Aris Widiyanto, S.Kep,Ns., MKM., M.Kep Kepala Sasana Tresna Werda Yayasan Dharma Bakti Kabupaten Wonogiri Ibu Yanti yang telah memfasilitasi kegiatan program pengabdian masyarakat ini serta rekan-rekan mahasiswa Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sebelas Maret angkatan 18 yang telah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, L., Mokodompis, Y., & Ismail, G. A. (2022). Hubungan Overweight Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Utara. *Jambura Journal of Peidemiology*, 1(1), 11-19.
- Gunasari V, Foresta L. (2014). Pemeriksaan kadar gula darah, asam urat dan kolesterol darah gratis untuk lansia di klinik pratama asy syifa Kota Bengkulu. *Dharma Raflesia Unib Tahun XII No. 2*. Julianti, I. M. D. (2021). Hubungan Antara Kadar Gula Darah dengan Tekanan Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Penelitian Kedokteran*, 1-7.
- Madyaningrum E, Kusumaningrum F, Wardani RK, Susilaningrum AR, Ramadhani A (2020). Buku saku kader pengontrolan asam urat di masyarakat. Yogyakarta. FKKMK UGM
- Mukaromah A H, et al. (2020). Pemeriksaan glukosa, kolesterol dan asam urat pada masyarakat peserta *car free day* di Balai Pelatihan Kesehatan (Bapelkes) Kota Semarang Vol 2 No 2.

- Nurvianingtyas R. (2017). Hubungan keaktifan senam dengan tingkat fleksibilitas sendi lutut lansia di kelompok senam geriatri As-Sakinah Aisyiyah Ponorogo. Universitas Muhammadiyah Ponorogo
- Setyawati D M, et al. (2021). Pemeriksaan kadar gula darah dan asam urat lansia pos pengungsi Cipugur, Desa Cileuksa, kabupaten Bogor Vol 2 No 1.
- Sipahutar DM, Napitupulu L, Barus L, Ginting J, Vivi (2021). Pemeriksaan kolesterol, gula darah dan asam urat sebagai deteksi masalah kesehatan lansia di kelurahan Tanah Enam Ratus kecamatan Medan Marelan. Medan. STIKes Senior Medan.
- Susanto N, et al (2022). Skrining masalah kesehatan pada lansia melalui pemeriksaan asam urat, gula darah, tekanan darah dan karakteristik lansia di Kecamatan Pakem. Yogyakarta. Universitas Respati Yogyakarta
- Susanto N, et al. (2019). Pemeriksaan kolesterol, gula darah dan asam urat sebagai deteksi masalah kesehatan lansia di Desa Hargobinangun kecamatan Pakem kabupaten Sleman. Universitas Respati Yogyakarta.