

**Senam Diabetes Pada Usia Lanjut Di Polkes Monginsidi Kedam XIV Haanuddin
Makkasar 2021**

Hasbullah¹, Dwi Esti handayani²

^{1,2}Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/Hasanuddin

Email : hasbullahnurse@gmail.com

Abstrak

Proses menua merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan. Diabetes mellitus merupakan penyakit degenerative yang memerlukan upaya penanganan yang tepat dan serius jika tidak diatasi diabetes mellitus akan menimbulkan berbagai komplikasi serius. Tujuan dari Pendampingan ini untuk Memberi pengetahuan kepada Masyarakat yang berobat di Polkes Monginsidi Kedam XIV Haanuddin. Hasil kegiatan senam dan pemeriksaan gula darah sewaktu didapatkan nilai pemeriksaan minimum-maksimum Pemeriksaan GDS pre test 129-198 mg/dL dan Pemeriksaan GDS Post tes 125-160 mg/dL. Hal ini dapat kami simpulkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam diabetes.

Kata Kunci : Senam Diabetes, Usian Lanjut

Abstract

The aging process is a process of reducing the body's resistance in the face of stimuli. Diabetes mellitus is a degenerative disease that requires appropriate and serious treatment, if not treated, diabetes mellitus will cause serious complications. The purpose of this assistance is to provide knowledge to the community who seek treatment at the Monginsidi Polkes at Kedam XIV Haanuddin. The results of exercise activities and blood sugar checks when the minimum-maximum examination values were obtained. The pre-test GDS examination was 129-198 mg/dL and the Post-test GDS examination was 125-160 mg/dL. We can conclude that there is a difference before and after diabetes treatment.

Keywords: Diabetes Exercise, Old Age

1. Pendahuluan

Peningkatan jumlah penduduk lansia memberikan konsekuensi yang tidak sederhana. Berbagai macam tantangan akibat penuaan penduduk telah menyentuh berbagai aspek kehidupan. Untuk menyikapi kondisi ini dibutuhkan suatu program pembangunan kelanjutusiaan yang mampu mengayomi kehidupan para lansia Indonesia. Persentase penduduk lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat. Pada tahun 2019, persentase lansia mencapai 9,60 % persentase sekitar 25,64 juta orang. Kondisi ini menunjukkan bahwa Indonesia sedang bertransisi menuju ke arah penuaan penduduk karena persentase penduduk berusia di atas 60 tahun mencapai di atas 7 persen dari keseluruhan penduduk

dan akan menjadi negara dengan struktur penduduk tua (ageing population) jika sudah berada lebih dari 10% (BPS, 2019)

Berdasarkan data WHO Sekitar 422 juta orang di seluruh dunia mengidap diabetes, mayoritas tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dan 1,6 juta kematian secara langsung dikaitkan dengan diabetes setiap tahun. Baik jumlah kasus maupun prevalensi diabetes terus meningkat selama beberapa dekade terakhir (WHO, 2004) Diabetes menyebabkan 1,5 juta kematian pada tahun 2012. Gula darah yang lebih tinggi dari batas maksimum mengakibatkan tambahan 2,2 juta kematian, dengan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan lainnya. Empat puluh tiga persen (43%) dari 3,7 juta kematian ini terjadi sebelum usia 70 tahun. Persentase kematian yang disebabkan oleh diabetes yang terjadi sebelum usia 70 tahun lebih tinggi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah daripada di negara-negara berpenghasilan tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Senam diabetes merupakan aktivitas modalitas atau moderate yang bisa dilakukan dengan santai sehingga bisa dilakukan pada semua usia. Senam diabetes ini mudah dilakukan dan bermanfaat bagi kesehatan khususnya pada penderita diabetes mellitus. Senam diabetes ini tidak membutuhkan struktur dan tempat khusus sehingga dapat dilakukan semua penderita diabetes mellitus dapat dilakukan kapan dan dimana saja. (Hasbullah, 2020)

Berdasarkan tersebut angka penderita Diabetes mellitus semakin meningkat sehingga kami tertarik melakukan pengembangan program senam lansia salah satu terapi non farmakologi”

2. Masalah

Poliklinik Kesehatan Mongisidi Kesdam XIV/ Hasanuddin memiliki masalah yang signifikan, baik dalam program senam ini sdh terbentuk tetapi belum secara konsisten dilakukan secara rutin, dan lain sebagainya. Tetapi dalam kegiatan yang dilakukan di Poliklinik Kesehatan Mongisidi Kesdam XIV/ Hasanuddin, perlu adanya modifikasi terutama dalam pelaksanaan senam diabetes dilakukan tiga kali dalam seminggu dan pengaturan diet pada pasien Diabetes Mellitus.

Berdasarkan tersebut angka penderita Diabetes mellitus semakin meningkat sehingga kami tertarik melakukan pengembangan program senam lansia salah satu terapi non farmakologi Poliklinik Kesehatan Mongisidi Kesdam XIV/ Hasanuddin belum berani untuk memberikan obat herbal pada lansia, karena khawatir muncul hal yang

tidak diinginkan, dan pasien telah diberikan obat-obatan terkait penyakit yang dialami.

3. Metode

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planning persiapan alat-alat lainnya yang dipersiapkan Poliklinik Kesehatan Monginsidi Kesda XIV/ Hasanuddin. Pembuatan dimulai pada tanggal 15-19 Maret 2021.

b. Tahap Pelaksanaan

Melaksanakan koordinasi dengan pihak ketua poliklinik Monginsidi kemudian mengecek gula darah sewaktu dengan menggunakan sebelum sesi senam diabetes dilaksanakan dan di periksa kembali gula darah sewaktu post test senam diabetes.

c. Evaluasi

1) Struktur Peserta di hadir sebanyak 35 orang lansia. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan senam dan pemeriksaan GDS

2) Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 08.00 s/d 10.30 WITA. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan

4. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 3 kali dalam seminggu pada tanggal 08 samapi 12 September 2020. Kegiatan ini. Dari hasil pemeriksaan pada 50 masyarakat didapatkan hasil sebagai berikut ini

Hasil Pemeriksaan Kesehatan Di Polkes Mongisidi Kesda VII/Wirabuana

No	Jenis Kelamin Pemeriksaan	Jumlah
1	2	3
2	Laki-laki	15
3	Perempuan	35
Jumlah Total		50

Berdasarkan tabel diatas, jumlah yang mengikuti senam diabetes pada lansia sebanyak 50 orang jenis kelamin laki-laki sebanyak 15 orang dan perempuan sebanyak 35 orang.

Hasil Pemeriksaan gula darah sewaktu pre dan post senam didapatkan sebagai berikut

No	Pemeriksaan	(Minimum-Maksium
1	2	3
2	Pemeriksaan GDS pre test	129-198

3	Pemeriksaan GDS Post tes	125-160
---	--------------------------	---------

Berdasarkan hasil kegiatan senam dan pemeriksaan gula darah swaktu didapatkan nilai pemeriksaan minimum-maksimun Pemeriksaan GDS pre test 129-198 mg/dL dan Pemeriksaan GDS Post tes 125-160 mg/dL. Hal ini dapat kami simpulkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam diabetes.

Berikut gambar pelaksanaan kegiatan tersebut :



Gambar 6.1



Gambar 6.2



Gambar 6.3



Gambar 6.4

5. Kesimpulan

Proses menua merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh sehingga perlu melakukan aktivitas fisik senam diabetes dan pemeriksaan gula darah sewaktu pre dan post test dari hasil dapat disimpulkan mengalami penurunan GDS pre dan Post.

6. Daftar Pustaka

Afifah, A. N., & Rifa'i, A. (2017). Pengaruh Senam Diabetes Melitus (DM) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien DM TIPE 2 Di Persadia Unit RSUD Dr. Moewardi Di Surakarta Tahun 2015. (JKG) *Jurnal Keperawatan Global*. <https://doi.org/10.37341/jkg.v2i2.35>

BPS. (2019). Statistik Penduduk Usia Lanjut 2019. In Badan Pusat Statistik.

Hasbullah dkk (2020) Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Kadar gula darah sewaktu pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*.
<http://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/mediakeperawatan/article/view/1763/pdf>

Kementerian Kesehatan RI. (2019). Infodatin Pusat data Informasi

Kementrian Kesehatan RI Hari Diabetes Sedunia.

Soelistijo, S. A., Novida, H., Rudijanto, A., Soewondo, P., Suastika, K., Manaf, A., Sanusi, H., Lindarto, D., Shahab, A., Pramono, B., Langi, Y. A., Purnamasari, D., Soetedjo, N. N., Saraswati, M. R., Dwipayana, M. P., Yuwono, A., Sasiarini, L., Sugiarto, Sucipto, K. W., & Zufry, H. (2015). Konsensus Pengendalian dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2015. In Perkeni.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Supriyanto, I. (2020). Lansia Sehat Fisik dan Sehat Jiwa. Babat Covid 19-Lansia Sehat dan Bahagia di Tengan Pandemi Covid 19. Yogyakarta: INAHEALTH. Tantri, N. L. (2020). Menjaga Imunitas Lansia di Era Pandemi. WEBINAR RS Orthopedi Surakarta. Surakarta: WEBINAR RS Orthopedi Surakarta.

Utomo, O, M., Azam, M., dan A., & D.N. (2014). Pengaruh Senam Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes. Unnes *Jurnal of Publik Health*.

WHO. (2004). Screening for Type 2 Diabetes: Report of a World Health Organization and International Diabetes Federation meeting. Diabetes Care.

WHO. (2019). CLASSIFICATION OF DIABETES MELLITUS. <https://www.who.int/health-topics/diabetes>

Worldometer (2020). COVID-19 Coronavirus Outbreak. Available at www.worldometers.info/coronavirus/. Accessed: