

ARTIKEL PENELITIAN

Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Dengan Olah Raga Untuk Pemeliharaan Kesehatan Jantung Desa Selokaton

Saelan¹, Kukuh Ardian², Sari Malak³, Nur Kholis⁴

¹Dosen Prodi SarjanaKeperawatanUniversitas Kusuma Husada Surakarta, ²Dosen Prodi AdministrasiKesehatanUniversitas Kusuma Husada Surakarta,

³Mahasiswa ProdiSarjanaKeperawatanUniversitas Kusuma Husada Surakarta,

⁴Mahasiswa ProdiSarjanaKeperawatanUniversitas Kusuma Husada Surakarta,

Abstrak: Masalah kesehatan utama pada lansia adalah penyakit gangguan kardiovaskuler. Hal ini bisa dikarenakan Gaya hidup individu yang tidak menghiraukan efek negatifnya terhadap kesehatan bahkan sampai tidak mengenal apa itu olahraga. Tujuan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan ketrampilan dalam memperbaiki dan mempertahankan status kesehatan lansia, meningkatkan kesehatan jantung bagi lansia, mengurangi resiko penyakit jantung. Waktu pelaksanaan bulan November 2017 – Februari 2018 selama 50 jam dengan memberikan penyuluhan melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan dari 26 warga, kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh warga. Warga menjadi lebih mengetahui tentang pentingnya olah raga bagi kesehatan. Hal ini dapat diketahui dari hasil pre test dan post test, di mana sebelum dilakukan penyuluhan tentang pentingnya olah raga bagi kesehatan, warga belum mengetahui mengenai apa yang dimaksud dengan manfaat olah raga. Hasil post test skor yang diperoleh rata-rata 92% memahami pentingnya olah raga. Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan kunjungan rumah mulai 1-2 Februari 2018 pada keluarga yang mempunyai gangguan penyakit jantung setelah kegiatan penyuluhan.

Kata kunci: kesehatan, lansia, olah raga

PENDAHULUAN

Penyakit jantung sangat identik dengan penyakit yang membunuh, menurut Yayasan Penyakit Jantung Indonesia, penyakit jantung adalah penyakit yang mengganggu sistem pembuluh darah atau yang lebih tepatnya menyerang jantung beberapa contoh penyakit jantung seperti penyakit jantung koroner, serangan jantung, tekanan darah tinggi, stroke, dada (biasa disebut “angina”) dan penyakit jantung rematik.

Menurut Badan Kesehatan Dunia³ 60% dari seluruh penyebab kematian penyakit jantung adalah penyakit jantung koroner (PJK). Di Indonesia, penyakit jantung juga cenderung meningkat sebagai penyebab kematian. Data survey kesehatan rumah tangga (SKRT) tahun 1996 menunjukkan bahwa proporsi penyakit ini meningkat dari tahun ke tahun sebagai penyebab kematian. Tahun 1975 kematian akibat penyakitjantungnya 5,9%, tahun 1981 meningkatsampaidengan 9,1%, tahun 1986 melonjakmenjadi 16% dan tahun 1995 meningkatmenjadi 19%. Sensus

nasional tahun 2001 menunjukkan bahwa kematian karena penyakit kardiovaskuler termasuk penyakit jantung koroner adalah sebesar 26,4%, dan sampai dengan saat ini PJK juga merupakan penyebab utama kematian dini pada sekitar 40% dari sebab kematian laki-laki usia menengah.

Berdasarkan data tersebut perlunya upaya peningkatan kesehatan bagi pasien penderita penyakit jantung yang diantaranya dalam seperti memperhatikan gaya hidup dengan berolah raga. Kebanyakan orang tidak mementingkan betapa pentingnya kesehatan melalui olah raga dibandingkan dengan pola hidup yang berlebih. Gaya hidup individu terkadang tidak menghiraukan efek negatifnya terhadap kesehatan bahkan sampai tidak mengenal apa itu olah raga.

Hasil penelitian di Rumah Sakit Jantung Harapan Kita, Jakarta, terungkap 90% penderita serangan jantung, sebelumnya hidup tanpa berolahrga. Kemudianada data lain yang menyatakan, penderita Penyakit Jantung Koroner (PJK) yang

kemudian kembali aktif bekerja, dan mengikuti program olah raga teratur dan aman sesuai kemampuannya, terbukti lebih sehat dari pada yang tidak aktif³.

Data hasil survey bulan November 2017, didapatkan data hasil wawancara dengan ketua RT dan tokoh masyarakat dusun Ngegot diperoleh hasil hamper sebagian besar lanjut usia jarang melakukan kegiatan aktifitas fisik olah raga.

Berdasarkan latar belakang di atas menggambarkan perlunya adanya kegiatan olah raga bagi lanjut usia dan pentingnya tentang olah raga teratur untuk peningkatan kesehatan jantung, sehingga dituntut untuk aktif melaksanakan perannya sebagai konselor dalam meningkatkan derajat kesehatan jantung pada lanjutusia.

METODE

Kegiatan upaya peningkatan kesehatan lanjutusia dengan kegiatan olah raga pada lansia di Desa Selokaton Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar dilaksanakan pada tanggal 28 Januari 2018. Metode yang

digunakan adalah Diskusi/Tanya Jawab, ceramah dan demonstrasi. Metode ceramah dan demonstrasi digunakan sebagai pengantar untuk memberikan penekanan pengertian serta pelaksanaan pentingnya olah raga bagi lansia, dan metode diskusi atau tanya jawab adalah metode ini digunakan baik. Metode ini dilakukan pada saat dilangsungkannya penyuluhan atau pada saat diakhiri penyuluhan.

Kegiatan ini meliputi pertemuan lintas sektoral puskesmas bersama perwakilan Program Studi Sarjana Keperawatan dilakukan persiapan kegiatan pada tanggal 15 November 2017 Jam 08.00-12.00 WIB bertempat di Puskesmas Gondangrejo. Musyawarah warga dengan tokoh masyarakat, kader kesehatan dan warga dusun Ngegot Desa Selokaton serta perwakilan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta. Persiapan alat peraga dan materi penyuluhan akan dilakukan pada tanggal 21 November 2017. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan

maupun pengajaran tentang pentingnya kegiatan olah raga pada lansia dilakukan pada tanggal 24 Januari 2018 Jam 18.30-22.30 WIB bertempat di rumah Bapak Kepala Dusun Ngegot Desa Selokaton. Setelah dilakukan proses pengajaran dan penyuluhan tentang peningkatan kesehatan lansia maka akan dilakukan monitoring dan evaluasi kunjungan rumah pada tanggal 1 - 2 Februari 2018 pada keluarga yang mempunyai gangguan penyakit jantung setelah kegiatan penyuluhan.

Tabel 1. waktu pelaksanaan kegiatan

| N o | Kegiatan | Waktu Pelaksanaa n | Durasi (Jam) |
|--------|--|--|-----------------|
| 1 | Pertemuan dengan tokoh masyarakat dan lintas sektoral | Rabu, 15 November 2017 Jam 15.00 – 19.00 WIB | 4 |
| 2 | Persiapan kegiatan (pertemuan dengan bidan desa, tokoh masyarakat, dan survertempat pengabdian) | Selasa, 21 November 2017 jam 13.00 – 17.00 WIB | 4 |
| 3 | Pemaparan kegiatan pengabdian masyarakat /Musyawarah warga (berangkat – kembali) | Rabu, , 24 Januari 2018 jam 18.30 – 22.30 WIB | 4 |
| 4 | Persiapan alat peraga dan | Kamis- Jum'at, 25- | 10 |

| | | | |
|--------|-----------------------------|---|--------|
| | materi penyuluhan kesehatan | 26 Januari 2018 Jam 08.00-13.00 WIB | |
| 5 | Pelaksanaan Penyuluhan | Minggu, 28 Januari 2018 jam 18.30 – 22.30 WIB | 4 |
| 6 | Persiapan evaluasi | Kamis, 1 Februari 2018 jam 08.00 – 14.00 WIB | 6 |
| 7 | Evaluasi/Monitoring | Jumat – Sabtu dan Senin – Selasa (2 – Februari 2018) Jam 13.00-17.00 | 16 |
| Jumlah | | | 50 Jam |

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan oleh Prodi Sarjana Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta yaitu tentang Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Dengan Olah raga Untuk Pemeliharaan Kesehatan Jantung di Dusun Ngegot Desa Selokaton Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 28 Januari 2018 dan evaluasi dilakukan pada tanggal 2 Februari 2018 bekerjasama dengan

pihak puskesmas mendapatkan hasil sebagai berikut: pelaksanaan sudah dapat kami laksanakan sepenuhnya (100%).

Dari hasil pelaksanaan penyuluhan selama 1 hari yang diikuti oleh 26 warga, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh warga. Warga menjadi lebih mengetahui tentang pentingnya olah raga bagi kesehatan. Hal ini dapat diketahui dari hasil *pre test* dan *post test*, di mana sebelum dilakukan penyuluhan tentang pentingnya olah raga bagi kesehatan, warga belum mengetahui mengenai apa yang dimaksud dengan manfaat olah raga. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan tentang pentingnya olah raga bagi kesehatan jantung pada khususnya, warga menjadi lebih tahu tentang konsep kesehatan jantung dengan olah raga yang ditunjukkan dari hasil *post test* yang diperoleh rata-rata 92%.

Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Kegiatan Diskusi/tanya jawab



DISKUSI

Peranan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan dirinya dengan melakukan penyuluhan Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Dengan Olahraga Untuk Pemeliharaan Kesehatan Jantung Di Dusun Ngegot Desa Selokaton Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar pada dasarnya berhubungan dengan sikap, perilaku dan pengetahuan masyarakat tentang masalah yang mempengaruhi atau mengancam kesehatannya. Sebelum

melaksanakan suatu tindakan atau kegiatan untuk bereaksi terhadap obyek di lingkungannya yang membutuhkan suatu penghayatan atau pengetahuan tentang obyek atau masalah tersebut. Faktor pengetahuan sangat diperlukan untuk melaksanakan suatu kegiatan yang dilakukan berakibat pada dirinya sendiri.

Program penyuluhan ini didasarkan pada pengetahuan kesehatan olah raga untuk kesehatan jantung. Beberapa peserta penyuluhan pada hakikatnya karena pengaruh pola makan dan gaya hidup. Gaya hidup yang disarankan kepada peserta berupa menghentikan rokok, diet dan manajemen stress.

Penyuluhan kesehatan jantung bertujuan untuk : (1) mengoptimalkan kapasitas fisik tubuh, (2) member penyuluhan pada pasien dan keluarga dalam mencegah perburukan dan (3) membantu pasien untuk kembali dapat beraktivitas fisik seperti sebelum mengalami gangguan jantung¹.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu obyek dari indra yang dimilikinya. Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan².

Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin cepat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi².

Keberhasilan dalam penyuluhan Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Dengan Olah raga Untuk Pemeliharaan Kesehatan Jantung, bersama di masyarakat merupakan hasil yang dicapai dengan adanya sikap dan pengetahuan yang baik yang diwujudkan dengan kegiatan atau program pencegahan dari vector penyakit tersebut. Perilaku yang didasari oleh suatupengetahuan yang baikakan berlangsung lebih langgeng dari pada perilaku yang

tidak didasari oleh suatu pengetahuan⁵.

KESIMPULAN

Kurangnya aktifitas dan didukung perilaku hidup yang tidak sehat meningkatkan resiko timbulnya berbagai penyakit, seperti penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker laring, kanker oesofagus, bronkhitis, tekanan darah tinggi dll.

Manfaat dari penyuluhan ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang olah raga yang dapat menurunkan resiko gangguan jantung pada lansia. Program peningkatan kesehatan jantung dengan berolah raga bertujuan untuk mengoptimalkan kapasitas fisik tubuh, member penyuluhan pada pasien dan keluarga dalam mencegah perburukan dan membantu sejumlah lansia untuk dapat beraktivitas fisik secara rutin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini, penulis,

mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya pada yang terhormat:

1. Wahyu Rima Agustin S.Kep.Ns.M.KepSelakuKetuaStikes Kusuma Husada Surakarta.
2. Dra. Agnes Sri Harti M.Si selaku Kepala Unit Pengabdian Masyarakat Stikes Kusuma Husada Surakarta.
3. Atiek Murharyati S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Kusuma Husada Surakarta .
4. Segenap Dosen dan teman-teman yang telah membantu terlaksananya kegiatan masyarakatini.
5. Mahasiswa yang ikut dalam pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini
6. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa dalam penyusunan pengabdian kepada masyarakat ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dengan ini penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya

membangun untuk perbaikan
dikemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Jolliffe, J.A., K. Rees, R.S. Taylor, D. Thompson, N. Oldridge and S. Ebrahim 2001. "Exercise-based rehabilitation for coronary heart disease." *Sports Medicine Journal* 1:87.
2. Notoatmodjo, S. 2013. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
3. Rehabilitasi Jantung setelah Infark Miokard, Roveny RSUD Kembangan, Jakarta, Indonesia, CDK-256/ vol. 44 no. 9 th. 2017.