

Pelatihan Pencegahan Hipertensi dan Diabetes Melitus melalui Aktivitas Fisik Tahun 2024

Suroto*¹, Kasiyati², Setia Budi Sasongko³

¹Bagian Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro

^{2,3}Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, Universitas Diponegoro

*Corresponding Author: suroto.pd@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit yang tidak disebabkan oleh infeksi virus atau kuman, tetapi oleh gaya hidup, lingkungan, dan genetik. Penyakit Tidak Menular juga dikenal sebagai penyakit kronis yang memiliki durasi lama. Hipertensi dan diabetes melitus merupakan di antara penyakit tidak menular yang banyak diderita masyarakat Desa Mento yang kebanyakan adalah petani kopi. Data dari puskesmas menunjukkan hipertensi dan diabetes melitus termasuk 5 besar penyakit masyarakat Desa Mento. Kegiatan pengabdian ini bertujuan melatih masyarakat melakukan aktivitas fisik guna mencegah hipertensi dan diabetes melitus. Pengabdian oleh dosen dan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Undip dilaksanakan dengan metode partisipasi aktif masyarakat untuk mengenali masalah dan mencari solusi yang dapat diterapkan. Solusi yang diusulkan adalah pelatihan senam kreasi, langkah dansa, pelatihan pencegahan hipertensi dan diabetes melitus serta konsultasi kesehatan. Tim pengabdian masyarakat memberikan pelatihan senam kreasi dan langkah dansa berupa gerakan dinamis, ceria, serta energik disertai edukasi. Peserta pelatihan ini terdiri dari 30 masyarakat Desa Mento Kecamatan Candiroto, dilaksanakan 2 kali pada bulan Agustus di ruang pertemuan Desa Mento. Beberapa hari pasca pelatihan diadakan diskusi, dan masyarakat melaporkan setelah mengikuti senam, memperhatikan pola makan, asupan air minum, dan praktik kesehatan sederhana badan terasa lebih nyaman dan segar.

Kata Kunci: senam kreasi, Langkah dansa, hipertensi, diabetes melitus

ABSTRACT

Non-communicable diseases (NCDs) are not caused by viral or bacterial infections but result from lifestyle, environmental factors, and genetics. These chronic diseases are long-lasting and include hypertension and diabetes mellitus, which are common among the residents of Mento Village, most of whom are coffee farmers. Data from the local health center lists hypertension and diabetes mellitus among the top five prevalent diseases in the village. This community service activity aimed to train residents in physical activities to prevent hypertension and diabetes mellitus. Conducted by lecturers and students of Undip's Real Work Lecture program, the initiative employed an active participation method, encouraging the community to identify problems and implement solutions. Proposed solutions included creative gymnastics training, dance step exercises, health prevention training, and consultations. The team delivered dynamic, cheerful, and energetic creative gymnastics and dance training alongside health education. The training involved 30 participants from Mento Village, held twice in August at the village meeting room. A follow-up discussion revealed that participants reported feeling more refreshed and comfortable after engaging in the exercises, maintaining a healthier diet, staying hydrated, and practicing simple health measures.

Keywords: creative gymnastics, dance steps, hypertension, diabetes mellitus

PENDAHULUAN

Desa Mento merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Candiroto, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah. Desa Mento terdiri dari 8 dusun. Berdasarkan data statistik, Desa Mento memiliki penduduk kurang lebih 3000 jiwa. Desa Mento ini berada di dataran tinggi sehingga ideal untuk menanam tanaman obat. Suhu udara sejuk dan tanah yang subur cukup menunjang pertumbuhan optimal tanaman kopi yang merupakan tanaman pencaharian masyarakat Candiroto. Selain itu,

minimnya polusi udara membuat tanaman kopi di dataran tinggi lebih mudah dirawat dan menghasilkan kopi yang berkualitas.

Terdapat kebutuhan mendesak untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan dan nutrisi serta memperkuat akses terhadap sumber pangan yang aman dan bergizi. Solusi untuk mengatasi permasalahan Kesehatan terutama penyakit tidak menular (PTM) khususnya Hipertensi dan Diabetes Melitus merupakan 5 penyakit yang banyak terjadi di masyarakat desa Mento Kecamatan Candiroto.

Pemberian Pelatihan dan Edukasi Kesehatan serta aktivitas fisik yang bertujuan untuk membantu pencegahan penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi ketika tekanan darah dalam pembuluh darah seseorang lebih tinggi dari batas normal. Kondisi ini terjadi ketika tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi, antara lain: Usia lanjut, Genetika Kelebihan berat badan atau obesitas, Tidak aktif secara fisik, Diet tinggi garam, Minum terlalu banyak alkohol.

Diabetes melitus (DM) adalah penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah. Penyakit ini terjadi karena tubuh tidak memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau tidak merespons insulin secara normal. Beberapa gejala diabetes melitus, di antaranya: Sering merasa haus dan lapar, Sering buang air kecil, Berat badan menurun tanpa sebab yang jelas, Kesemutan, Gatal di daerah kemaluan pada wanita, Keputihan pada wanita, luka yang sulit sembuh.

Kegiatan pengabdian ini berupa pelatihan dan edukasi Kesehatan serta menggali pendapat dan contoh-contoh tentang upaya-upaya pencegahan juga dapat mengantisipasi bahaya kesehatan, pengenalan secara singkat mengenai senam kreasi dan langkah dansa.

Untuk mengatasi masalah yang ada maka solusi yang ditawarkan adalah “Pendampingan masyarakat melalui Pemberdayaan program senam kreasi dan Langkah dansa”, dengan melibatkan kader Kesehatan dan masyarakat, yang ada di Desa Mento Kecamatan Candiroto.

METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian meliputi penerapan senam kreasi dan Langkah dansa sebagai ilmu Kesehatan metode partisipasi aktif pekerja untuk mengenali masalah dan mencari solusi yang dapat diterapkan :

Prosedur Pelatihan metode partisipasi aktif terbagi atas beberapa langkah

- Penjelasan tentang senam irama dan langkah dansa
- Pelatihan senam kreasi dan Langkah dansa
- Mengenalkan langkah-langkah senam kreasi dan langkah dansa
- Gerakan tangan senam kreasi dan Langkah dansa
- pelaksanaan senam kreasi dengan kursi dan Langkah dansa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam kreasi adalah senam yang menggabungkan unsur olahraga dengan unsur-unsur lain, seperti budaya dan tari, untuk menyalurkan rasa seni dan keindahan. Senam kreasi dapat dilakukan dengan atau tanpa alat. Ciri khas senam kreasi adalah: Menggabungkan gerakan tubuh yang bervariasi, Diiringi aransemen musik yang telah diubah. Senam kreasi memiliki beberapa manfaat, di antaranya: Meningkatkan kebugaran jasmani, Membantu mengenal unsur budaya daerah, Membantu menggerakkan seluruh anggota badan. Langkah dansa merupakan olahraga yang bertujuan untuk mengembangkan seni budaya Indonesia dengan gerakan badan yang indah dengan diiringi musik local maupun internasional.

Senam irama dan langkah dansa mempunyai manfaat dan berguna di antaranya : Menyehatkan tubuh, membugarkan tubuh masyarakat, Mempererat silaturahmi, Memperkenalkan langkah dansa ke seluruh wilayah Indonesia.

Dengan mengetahui manfaat akan pentingnya senam kreasi langkah dansa masyarakat Desa Mento mau melaksanakan kegiatan senam kreasi secara bersama-sama dengan kader posyandu.

A. Penjelasan tentang senam irama dan langkah dansa



Gambar 1. Penjelasan tentang senam irama dan langkah dansa

Senam kreasi dan langkah dance terbagi atas perpaduan gerakan kaki dan gerakan tangan. Gerakan kaki mulai dari gerakan jalan di tempat, sampai gerakan kaki yang bervariasi



Gambar 2. Gerakan dasar senam irama dan langkah dance



Gambar 3. Gerakan satu Langkah

Setelah masyarakat paham akan gerakan kaki dilanjutkan dengan gerakan tangan.



Gambar 4. Gerakan mendorong lengan lurus ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada

Senam irama bagi masyarakat yang memiliki keluhan pada sendi lutut dapat melakukan Latihan.



Gambar 5. Senam Kreasi dengan menggunakan Kursi

Dari pengenalan gerakan dasar kaki dan tangan selanjutnya gerakan senam kombinasi.



Gambar 6. Gerakan kombinasi kaki dan tangan.

Hasil dari latihan senam kreasi dan langkah dance masyarakat merasa badan menjadi lebih segar dan bugar, serta adanya perasaan yang senang.

KESIMPULAN

Latihan senam kreasi dan langkah dance dapat menurunkan keluhan subyektif pada masyarakat dengan dilakukan baik secara duduk maupun berdiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih pada Kepala Desa Mento, masyarakat Desa Mento dan Kader posyandu atas keterlibatan kegiatan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ilham M, Oktafiranda ND, editors. (2022). Edukasi Dan Latihan Peregangan Otot Dalam Mengantisipasi Keluhan Muskuloskeletal Pada Masyarakat Desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat.
2. Susilo, Y, Wulandari, A. (2011) .Cara Jitu Mengatasi Darah Tinggi (Hipertensi). Yogyakarta.
3. Mulki, M. M., & Kindang, I. W. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Hipertensi Dengan Senam Lansia Di Desa Mangu Rw 06 / Rt 11, 1(12), 1784–1787.
4. Dewi, R. K., & Gz, S. (2014). Diabetes Bukan Untuk Ditakuti. Jakarta: Fmedia.

5. Widodo, W., & Muzaky, A. (2017). Efektivitas Senam Kaki Dalam Meningkatkan Sirkulasi Tungkai Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Community of Publishing In Nursing (Coping)*, ISSN 2303-129889-96.
6. Gandasari, M. F., & E. Anugrarista. (2021). Lomba Senam Kreasi Sebagai Upaya Meningkatkan Kreatifitas dan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 108-114.
7. Davis SL, & Gunning ST (2000). *Thriving After Breast Cancer: Essential Healing Exercises for Body and Mind*. New York: Broadway Books.
8. Sandel, S.L., dkk. (2005). Dance and Movement Program Improves Quality-of-Life Measures in Breast Cancer. Philadelphia. *Cancer Nursing*. Vol. 28, No. 4, 2005 pg 301-309.
9. Khofifah, N., Arianto, Y., Darmawan, D., Masfufah, M., Aliyah, N. D., Arifin, S. F. A., ... & Safira, M. E. (2023). Peningkatan kebugaran jasmani warga melalui kegiatan senam kreasi di Desa Jogosatru Kecamatan Sukodono. *Economic Xenization Abdi Masyarakat*, 1(2), 33-40.
10. Ginting, S., Harahap, C. S., Damayanti, G. E., Ani, P., Wati, S., & Simarmata, J. M. (2021). Latihan Senam Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Desa Paluh Baji Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang: Latihan Senam Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Desa Paluh Baji Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Pengmas Kestra (Jpk)*, 1(1), 142-146.