

Pemberdayaan Desa Binaan dengan Melaksanakan Senam Prolanis Bagi Lansia Guna Pencegahan Penyakit Kronis

Nora Maulina*¹, Harvina Sawitri², Cut Sidrah Nadira³, Mulyati Sri Rahayu⁴, Aufa Dery Arvinda⁵, Rojulan Ilham Habibi Lubis⁵

¹Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh

²Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh

³Bagian Biokimia, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh

⁴Bagian Patologi Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh

⁵Mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh

*Email korespondensi: nora.maulina@unimal.ac.id

ABSTRAK

Penyakit kronis merupakan penyakit yang dapat menyebabkan kerusakan jaringan, yang berlangsung lama yang dapat menyebabkan kematian. Prevalensi global dari penyakit kronis diproyeksikan akan terus meningkat selama beberapa decade mendatang. Oleh karena itu diperlukan penyuluhan tentang manajemen penyakit kronis sebagai langkah preventif terjadinya penyakit ginjal kronik. Salah satu program pemerintah untuk menurunkan angka kesakitan pada lansia guna mencegah progresifitas penyakit kronis adalah Prolanis atau Program Pengelolaan Penyakit Kronis merupakan program dari pemerintah yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup para penderita penyakit kronis dan merupakan kegiatan terintegrasi yang membutuhkan kerja sama solid guna peningkatan taraf hidup kesehatan lansia. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi kepada masyarakat desa Uteunkot terkait pentingnya menjaga kesehatan para lansia, membentuk kader guna memantau perilaku hidup sehat para lansia dan melaksanakan program rutin senam prolanis dan sosialisasi kepada masyarakat dalam mengurangi angka kesakitan lansia dengan membuat program bulanan secara rutin agar melaksanakan pemantauan kesehatan lansia dan program senam lansia (prolanis). Pengaruh dan dampak setelah dilakukan pengabdian adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat desa Uteunkot terhadap pentingnya kesehatan lansia, meningkatnya kesadaran dan kemauan lansia untuk melaksanakan program pemerintah dengan senam lansia (senam prolanis) guna pencegahan penyakit kronik. Diukur menggunakan kuesioner dan terbentuknya program kegiatan prolanis di desa uteunkot yang dilaksanakan setiap bulannya dan menjadi kegiatan rutin bagi lansia. Diukur dengan terbentuknya kader senam prolanis.

Kata kunci: lansia, prolanis, senam sehat, penyakit, degeneratif

PENDAHULUAN

Jumlah penderita hipertensi di Aceh Utara yang mendapat pelayanan kesehatan masih berjumlah 49%, sedangkan jumlah penderita diabetes mellitus yang mendapat pelayanan kesehatan juga masih 68%, belum mencapai target nasional sebanyak 100% (1). Dari data Puskesmas Muara Batu diperoleh data kejadian hipertensi adalah pada tahun 2019 adalah sebanyak 427 kasus (2). Penyakit kronis adalah suatu penyakit yang diderita dalam kurun waktu lama, yaitu sekitar lebih dari enam bulan atau bahkan bertahun-tahun. Penyakit kronis menurut World Health Organization (WHO) merupakan penyakit dengan durasi panjang yang pada umumnya berkembang secara lambat dan merupakan akibat faktor genetik, fisiologis, lingkungan dan perilaku. Secara global, regional, dan nasional pada tahun 2030 diproyeksikan terjadi transisi epidemiologi dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular (WHO, 2018).

Pemerintahan Kesehatan telah mengeluarkan suatu program kesehatan yang dapat membantu melayani masyarakat yang memiliki berbagai penyakit kronis dengan Prolanis. PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) adalah sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilakukan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas Kesehatan dan BPJS Kesehatan (4). Indonesia menduduki peringkat keempat kasus diabetes melitus tipe 2 dengan prevalensi 8,6% dari total populasi, diperkirakan meningkat dari 8,4 juta jiwa pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta jiwa pada tahun 2030. Prevalensi diabetes melitus yang terdiagnosis pada tahun 2018, penderita terbesar berada pada kategori usia 55 sampai 64 tahun yaitu 6,3% dan 65 sampai 74 tahun yaitu 6,03% (Kementerian Kesehatan, 2018). Data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan (2018) menunjukkan penyakit yang terbanyak pada lansia adalah penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes melitus, stroke, rematik dan cedera. Seiring dengan menurunnya sistem kekebalan tubuh, lansia juga termasuk kelompok rentan terserang penyakit-penyakit menular seperti infeksi saluran pernafasan, diare, dan pneumonia (Riskesdas 2018).

Pelayanan kesehatan penyakit kronis terus meningkat tiap tahun merujuk pada data Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial (BPJS) di 2016 (2,6 Triliun rupiah), 2017 serta 2018 (3 Triliun rupiah) (6). Berlandaskan pada data World Health Organization, tahun 2016 yang jadi penyebab kematian secara global yaitu karena penyakit tidak menular (PTM) sekitar 71% atau membunuh 36 juta jiwa tiap tahun. Sebesar 80% kematian itu terjadi pada Negara dengan pendapatan menengah serta rendah, kematian karena penyakit tidak menular (73%), diantaranya penyakit jantung serta pembuluh darah (35%), penyakit kanker (12%), penyakit penapasan kronis (6%), diabetes (6%) serta 15% karena PTM lainnya (7). Karena tekanan darah tinggi menyebabkan pembatasan makanan yang signifikan, perubahan aktivitas sehari-hari dan rekreasi, dan stres yang berlebihan pada orang sakit, hal itu dapat berdampak buruk pada kualitas hidup pasien (8)

Salah satu program pemerintah untuk menurunkan angka kesakitan pada lansia guna mencegah progresifitas penyakit kronis adalah Prolanis atau Program Pengelolaan Penyakit Kronis merupakan program dari pemerintah yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup para penderita penyakit kronis dan merupakan kegiatan terintegrasi yang membutuhkan kerja sama solid guna peningkatan taraf hidup kesehatan lansia. Program Pengelolaan Penyakit Kronis atau yang di singkat Prolanis merupakan sebuah metode ataupun sistem pelayanan kesehatan dengan pendekatan pro-aktif yang di laksanakan secara terintegrasi dan melibatkan peserta di antaranya fasilitas kesehatan dan BPJS kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta bpjs kesehatan yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif/efisien. Sasaran kegiatan prolanis adalah seluruh peserta BPJS Kesehatan yang meliputi penyandang

penyakit kronis khususnya Diabetes Mellitus (DM) Tipe II dan Hipertensi. Prolanis juga didefinisikan sebagai salah satu sistem layanan kesehatan yang memakai pendekatan proaktif dalam pelaksanaannya dengan metode bergabung yang menyangkutkan Partisipan, Sarana Kesehatan, dan BPJS Kesehatan dalam badan pemeliharaan kesehatan buat kontestan BPJS Kesehatan yang menderita penyakit akut untuk mencapai kualitas hidup yang maksimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang berdaya guna dan berakal (9).

Tingginya dukungan keluarga pada kegiatan prolanis adalah karena meningkatnya kesadaran melakukan upaya preventif dari penyakit seperti hipertensi dan DM. Masyarakat akan sadar bahwa lebih baik mencegah daripada mengobati dengan cara mengontrol TTV pasien dan kadar gula darah kondisi kesehatan sekaligus berolahraga misalnya senam bersama. Dengan demikian akan sangat baik apabila dukungan keluarga yang diberikan tidak hanya mendukung anggota keluarganya melakukan kunjungan prolanis. Namun, perlu juga pengawasan di rumah pada anggota keluarga tersebut dalam menjaga kesehatannya melalui pola hidup yang sehat (10).

METODE

Pemaparan materi oleh ketua tim pengabdian terkait pentingnya menjaga kesehatan bagi lansia guna peningkatan taraf hidup bagi lansia, diakibatkan penurunan fungsi metabolisme lansia sehingga membuat lansia lebih rentan terhadap berbagai jenis penyakit dalam pemaparan materi akan disampaikan beberapa jenis penyakit kronik yang sering menyerang lansia dan salah satu pencegahannya adalah dengan melakukan program prolanis secara rutin sebagai kebutuhan dasar akan pelayanan kesehatan bagi lansia juga tak boleh terabaikan. Materi yang akan disampaikan terkait dengan definisi, insidensi, preventif dan promotif terkait penyakit kronis termasuk hipertensi, DM dan beberapa jenis metabolik lainnya. Kegiatan ini dilakukan secara rutin setiap bulan selama 4 bulan. Peran desa menyediakan sarana prasarana seperti tempat dan alat pengeras suara. Sosialisasi senam prolani, para peserta penyuluhan akan diminta untuk ikut serta melakukan senam prolanis dengan dipimpin oleh instruktur senam prolanis, guna memperkenalkan kegiatan senam yang akan dilaksanakan setiap bulannya guna meningkatkan derajat kesehatan lansia. Pembentukan tim program senam prolanis guna memantau terlaksananya program pronalis secara rutin. Tim program senam prolanis terdiri dari kader yang sudah diberikan pelatihan dan edukasi. Pelatih senam diadakan dari pihak eksternal yang sudah berpengalaman. Kegiatan ini dilakukan selama empat bulan secara rutin di Desa Reuleut Timu.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

A. Pelaksanaan Kegiatan dan Hasilnya

Hasil yang telah dicapai melalui program kegiatan ini adalah sesuai dengan target yang telah direncanakan sebelumnya yaitu:

1. Pemaparan materi dilakukan didepan masyarakat desa Reulet Timur Kabupaten Aceh Utara.

Pemaparan materi bertujuan dengan memotivasi lansia bahwa pelaksanaan senam prolanis yang dilakukan secara tertib dan teratur yang merupakan program pengelolaan penyakit kronis bagi lansia berupa aktivitas fisik yang teratur dan terarah yang disarankan bagi orang lansia dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dan kadar gula darah pada penderita diabetes. Senam Prolanis mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keadaan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi. Lansia yang

mengikuti senam prolanis, maka tekanan darah sistolik dan diastoliknya menjadi turun. Senam prolanis meningkatkan kegiatan fisik dan aktivitas olahraga. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah. Kegiatan olahraga dapat menurunkan nilai tekanan darah rata-rata 5-7 mmHg. Penurunan tekanan darah setelah berolahraga dapat berlangsung sampai 22 jam. Olahraga membuat tubuh menjadi kuat dan sehat. Olahraga menyebabkan system kardiovaskuler dan pernapasan juga menjadi lebih sehat sebagai respon homeostatik. Olahraga yang baik dan sering dilaksanakan oleh penderita hipertensi adalah senam aerobik. Salah satu senam jenis aerobik adalah senam prolanis. Lansia yang menderita hipertensi ringan apabila melakukan senam prolanis secara teratur maka tekanan darah sistolik dan diastoliknya akan turun. Senam prolanis merupakan jenis senam aerobic low impact. Senam prolanis memberikan beban yang rendah pada sendi disetiap gerakannya sehingga sesuai untuk ansia. Senam prolanis menggunakan seluruh otot tubuh dengan gerakan yang dinamis dan sederhana serta diiringi musik.



Gambar 1. Edukasi Penyakit Kronis

2. Senam Prolanis

Senam prolanis memberikan dampak yang positif bagi tubuh. Aliran darah keseluruhan tubuh menjadi lebih lancar karena meningkatnya curah jantung. Paru – paru berfungsi optimal dalam mengambil O₂ untuk kebutuhan metabolisme. Senam prolanis dapat berpengaruh terhadap peningkatan efisiensi kerja jantung. Senam prolanis sebaiknya dilakukan dalam intensitas sedang yaitu denyut jantung 150-170 menit. Rentang intensitas sedang berada pada 60-90% dari keadaan denyut nadi maksimal seseorang. Lama satu kali senam prolanis sebaiknya 20 – 60 menit. Senam prolanis selama 20 menit akan meningkatkan penggunaan energi 20%. Lemak didalam tubuh akan terbakar dan mengurangi beban kerja jantung. Senam prolanis meningkatkan penggunaan oksigen dan glukosa. Kebutuhan oksigen meningkat hampir 20 kali lipat. Oksigen dan glukosa dibutuhkan oleh sel tubuh untuk pembentukan ATP. Sistem kardiovaskuler berfungsi mendistribusikan oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan otot untuk berkerja. Fungsi sistem kardiovaskuler akan meningkat pada saat senam prolanis untuk memenuhi kebutuhan oksigen serta mengangkut sisa metabolisme. Segera setelah Senam prolanis, pada pembuluh darah akan terjadi vasodilatasi dan aliran darah ke jaringan perifer menjadi

lancar. Senam prolanis bermanfaat bagi lansia. Senam prolanis meningkatkan kekuatan kapasitas paru dan kekuatan otot jantung. Sistem peredaran darah menjadi sehat dan kebutuhan O2 serta nutrisi ke jaringan terpenuhi. Kondisi ini baik bagi Kesehatan lansia karena mengurangi risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner dan hipertensi.



Gambar 2. Senam Prolanis

B. Pengaruh dan Dampak Kegiatan

Pengaruh dan dampak yang dicapai dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat desa Reuleut Timur terhadap pentingnya mengetahui tata cara pelaksanaan senam prolanis dan manfaat senam prolanis guna peningkatan kualitas hidup masyarakat terutama bagi yang memiliki penyakit kronis. Kegiatan ini juga diikuti dengan sosialisasi dengan memaparkan slide presentasi, video serta mempraktekkan langsung bagaimana melakukan senam prolanis dengan benar. Masyarakat terlihat sangat antusias dengan materi yang disampaikan dan juga tertarik dengan pembahasan mengenai pentingnya senam prolanis. Pretest dan posttest diberikan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Hasil analisis post test pada 50 responden menunjukkan ada perubahan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan nilai p value (0,001) yang dapat dilihat pada tabel berikut ini,

Tabel 1. Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Kronis Sebelum dan Setelah dilakukan Penyuluhan.

Variabel	Mean	SD	SE	p Value	n
Pretest	65,10	8,33	1,16	0,001	50
Posttest	71,76	5,90	0,82		

KESIMPULAN

Melalui program pengabdian ini pengetahuan masyarakat Reuleut Timu lebih baik lagi dalam pelaksanaan program prolanis. Kesadaran dari keluarga dan masyarakat lebih disiplin mengikuti senam prolanis. Kegiatan ini juga membentuk kesadaran masyarakat untuk terus menjaga kesehatan agar mendapatkan kualitas hidup yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak LPPM Universitas Malikussaleh dan Gampong Reuleut Timu sehingga pengabdian ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Da Kesehatan K. Profil Kesehatan Aceh Tahun 2021. Kementerian Kesehat Indones. 2022;
- Rosdiana E, Elizar. Hubungan Obesitas Asupan Makanan Sumber Natrium Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Di Uptd Puskesmas Muara Batu Kabupaten Aceh Utara Tahun 2022. *J Healthc Technol Med.* 2022;8(2):684–93.
- World Health Organization. *The Top 10 Causes of Death.* Geneva. 2018;
- Kesehatan B. *Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan.* BPJS Kesehat. 2014;Jakarta.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelit dan Pengemb Kesehat Kementeri RI tahun 2018. 2018;
- Kementerian Kesehatan RI. *Profil Kesehatan Indonesia 2017.* Kementerian Kesehat RI. 2018;Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. *Hipertensi Si Pembunuh Senyap.* Kementerian Kesehat RI. 2019;
- Sawitri H, Maulina F, Yuziani. Duration Of Hypertension And Quality Of Life Of People With Hypertension In Aceh, Indonesia. In: *Micohedmed.* Lhokseumawe: Universitas Malikussaleh; 2022. p. 185–92.
- Kesehatan B. *Panduan praktis PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis).* BPJS Kesehat. 2014;
- Kinasih GP AR and MF. Sosiodemografi Dengan Kepatuhan Peserta Prolanis Di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung. *J Ilm Kesehat Sandi Husada.* 2020;12 (No. 2)./