

PELATIHAN BRISK WALKING EXERCISE UNTUK MENURUNKAN MORTALITAS DAN MORBIDITAS PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI DAN DIABETES MELITUS DI GENUK INDAH, KOTA SEMARANG

Muhammad Saugi Abduh^{1*}, Retno Widyastuti², Muhammad Rizki Triono³

¹⁻³Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA)

Email Korespondensi: saugiabduh@unissula.ac.id

Disubmit: 23 Februari 2023

Diterima: 09 Mei 2023

Diterbitkan: 01 Juni 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i6.9396>

ABSTRAK

Hipertensi dan Diabetes Melitus merupakan penyakit pada lansia yang memiliki prevalensi yang cukup tinggi secara nasional dan juga di Jawa Tengah. Dampak dari tingginya hipertensi dan diabetes melitus pada lansia memicu komplikasi seperti penyakit jantung, stroke yang akan meningkatkan mortalitas dan morbiditas. Olahraga atau *exercise* pada lansia salah satunya *Brisk Walking Exercise*. *Brisk walking exercise* atau berjalan cepat berdampak pada penurunan risiko mortalitas dan morbiditas. Pengetahuan mengenai *Brisk Walking Exercise* pada pasien Lansia dengan Hipertensi dan Diabetes Melitus masih belum banyak dimengerti. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan untuk melakukan *Brisk Walking Exercise* pasien Lansia Hipertensi dan Diabetes Melitus di Genuk Indah, Kota Semarang. penyuluhan dan pelatihan kepada bapak dan ibu pasien Lansia Hipertensi dan Diabetes Melitus, tanya jawab, dan konsultasi kesehatan. Penyuluhan dengan menggunakan flyer brosur dan gambar yang menarik sasaran. Didapatkan peningkatan pemahaman mengenai *Brisk Walking Exercise* sebanyak 30% dari audiens. Pada akhir kegiatan ini, para audiens peserta kegiatan telah mengalami peningkatan pengetahuan dan kemampuan mengenai *Brisk Walking Exercise* yang berperan untuk menurunkan mortalitas dan morbiditas Hipertensi dan Diabetes Melitus

Kata Kunci: *Brisk Walking Exercise, Hipertensi, Diabetes Melitus.*

ABSTRACT

Hypertension and Diabetes Mellitus are diseases in the elderly whose prevalence is quite high nationally and also in Central Java. The impact of high hypertension and diabetes mellitus in the elderly triggers complications such as heart disease, stroke which will increase mortality and morbidity. One of the exercise for the elderly is the Brisk Walking Exercise. Brisk walking or fast walking exercises have an impact on reducing the risk of mortality and morbidity. Knowledge about brisk walking exercises in elderly patients with hypertension and diabetes mellitus is still not widely understood. To increase knowledge and ability to do the Brisk Walking Exercise for Elderly Hypertension and Diabetes Mellitus patients at Genuk Indah, Semarang City. The method used is counseling to audience of elderly patients with hypertension and diabetes mellitus, questions and answers, and health consultations. There was an increase in understanding of the Brisk Walking

Exercise by 30% of the audience. At the end of this activity, the audience participating in the activity had an increase in knowledge and ability regarding Brisk Walking Exercise which plays a role in reducing mortality and morbidity in Hypertension and Diabetes Mellitus.

Keywords: *Brisk Walking Exercise, Hypertension, Diabetes Mellitus*

1. PENDAHULUAN

Usia lanjut adalah sekelompok orang yang akan mengalami proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade. Usia lanjut atau kemudian dikenal sebagai Lansia merupakan individu yang berada dalam tahapan usia dewasa akhir dengan usia di atas 60 tahun. Lansia cenderung mengalami gaya hidup yang tidak sehat, seperti merokok, kurang aktivitas fisik, makan tinggi lemak dan kalori, serta konsumsi alkohol yang di duga merupakan faktor resiko penyakit tidak menular (PTM) yaitu penyakit hipertensi dan diabetes melitus (Rahayu *et al.*, 2021)

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Tengah tahun 2018 menyatakan bahwa, jumlah total lansia di Jawa Tengah adalah 4,5 juta jiwa (13,1% dari total jumlah penduduk Jateng). Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kejadian Hipertensi di Jawa Tengah adalah sebesar 37,57% yang merupakan peringkat ke-4 prevalensi tertinggi nasional (Kemenkes, 2019). Prevalensi Diabetes Jawa Tengan pada tahun 2018 adalah 2%. Dampak dari tingginya hipertensi dan diabetes melitus pada lansia selain memicu komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan komplikasi ke organ failure lainnya, juga terdapat masalah umum yang dialami yaitu rentannya kondisi fisik para lansia terhadap berbagai penyakit (BPS, 2021).

Hipertensi dan Diabetes Melitus pada lansia apabila tidak dikontrol maka akan menimbulkan komplikasi yang berbahaya yaitu serangan jantung, stroke, kerusakan ginjal, atrial fibrillation, dan penyakit arteri koroner. Pengontrolan hipertensi merupakan tindakan keperawatan bersifat preventif promotif, lebih bermakna daripada kuratif. Pengontrolan hipertensi dan diabetes melitus bisa dilakukan dikomunitas dengan pemberian penanganan non-farmakologis (Erawati, 2020).

Olahraga atau exercise pada lansia salah satunya *Brisk Walking Exercise* (Mulia, 2020). *Brisk Walking Exercise* atau berjalan cepat berdampak pada penurunan mortalitas dan morbiditas pasien hipertensi dan diabetes melitus melalui mekanisme pembakaran kalori, mempertahankan berat badan, membantu tubuh rileks dan peningkatan senyawa beta endorfin yang dapat menurunkan stres serta tingkat keamanan (Mustapha, 2020). Pengetahuan mengenai *Brisk Walking Exercise* pada pasien Lansia dengan Hipertensi dan Diabetes Melitus masih belum banyak dimengerti. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan untuk melakukan *Brisk Walking Exercise* pasien Lansia Hipertensi dan Diabetes Melitus di Genuk Indah, Kota Semarang.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian berupa penyampaian materi melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan kepada bapak dan ibu pasien Lansia Hipertensi dan Diabetes Melitus, tanya jawab, dan konsultasi kesehatan. Penyuluhan dengan menggunakan flyer brosur dan gambar yang menarik sasaran. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 66 orang. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Halaman RS Islam Sultan Agung Semarang pada tanggal 29 November 2022. Peserta penyuluhan diberikan pretest diawal sebelum mendapat paparan berupa 10 pertanyaan terkait *Brisk Walking Exercise* dan hubungannya dengan penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus. Pengamatan tentang peningkatan pengetahuan audiens adalah kemampuan audiens dalam menjawab pertanyaan yang diajukan selama presentasi dan diikuti dengan posttest dengan pertanyaan yang sama dengan pretest. Tingkat pemahaman tentang materi yang diberikan dihitung dari presentase audiens yang benar menjawab 10 pertanyaan, untuk kemudian dibandingkan antara skor posttest dan pretest.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan dan Pelatihan mengenai *Brisk Walking Exercise*



Gambar 2. Audiens Penyuluhan dan Pelatihan *Brisk Walking Exercise*

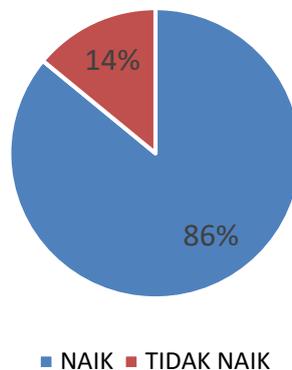
Pada awal dan akhir penyuluhan peserta diberi pertanyaan secara lisan mengenai pengetahuan mengenai *Brisk Walking Exercise*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 66 peserta yang dengan usia rata-rata >60 tahun. Tabel 1 menunjukkan karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin, dan umur. Sebanyak 18% peserta adalah laki-laki dan 82% peserta adalah perempuan dengan usia diatas 60 tahun. Peserta ini sesuai dengan sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pada pasien usia lanjut (lansia). Gambar 3 menampilkan hasil penilaian kuesioner pre-post yang diisikan oleh audiens menunjukkan bahwa sebanyak 86% peserta mengalami kenaikan nilai setelah kegiatan pengabdian (post test) dibandingkan dengan nilai sebelum paparan materi disampaikan (pre-test). Hal ini sesuai dengan target kegiatan pengabdian ini dimana diharapkan bahwa audiens memiliki pengetahuan mengenai *Brisk Walking Exercise* dan dampaknya pada penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Penyuluhan

Karakteristik	Jumlah (orang)	Proporsi (%)
Jenis Kelamin		
Laki laki	12 orang	18%
Perempuan	54 orang	82%
Usia		
>60 tahun	66 orang	100%
Total	66 orang	100%



Gambar 3. Rekapitulasi Hasil Penilaian Posttest dan Pretest Peserta

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan, tanya jawab, dan konsultasi kesehatan mengenai *Brisk Walking Exercise* untuk Hipertensi dan Diabetes Melitus, didapatkan hasil yaitu audiens kegiatan pengabdian mengetahui dan mampu melakukan *Brisk Walking Exercise* yang dilihat dari peningkatan kenaikan nilai presentase jawaban benar dari post test dibandingkan pre test.

4. KESIMPULAN

Pada akhir kegiatan ini, para audiens peserta kegiatan telah mengalami peningkatan pengetahuan dan kemampuan mengenai *Brisk Walking Exercise* yang berperan untuk menurunkan mortalitas dan morbiditas Hipertensi dan Diabetes Melitus. Sebagai kelanjutan dari kegiatan ini perlu kiranya dilakukan kegiatan penyuluhan kembali mengenai kegiatan kegiatan lain untuk menurunkan morbiditas dan mortalitas pada pasien lansia dengan Hipertensi dan Diabetes Melitus

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Sultan Agung (LPPM UNISSULA) yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini.

5. DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2021). *Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah 2020*.
- Erawati. (2020). 'Deteksi Dini Hipertensi dan Diabetes Melitus dengan Skrining Tekanan Darah dan Kadar Gula Darah pada Lansia', *Journal of Community Engagement and Empowerment*, 2 No. 2.
- Kemendes. (2019). *Laporan Rischesdas 2018*.
- Mulia. (2020). 'Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia', *Research Gate*.
- Mustapha, D. (2020). 'Effectiveness of Brisk Walking Exercise on Glycaemic Control and Cardio-Vascular Risk Factors in Patients with Type 2 Diabetes', *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, 10, pp. 53-62.
- Rahayu, D., Irawan, H. and Santoso, P. (2021). 'Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular pada Lansia', *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3 No. 1.