

# Activity Therapy Group Gymnastics for Elderly Patients with Diabetes Militus in Karangmangu Village, Kroya Cilacap District

Marsito<sup>1</sup> , Rina Saraswati<sup>2</sup>, Ernawati<sup>3</sup>, Eko Sutanto.<sup>4</sup>, Danang Jatmiko<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Department of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

<sup>2</sup> Department of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

<sup>3</sup> Department of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

<sup>4</sup> Health Center, Kroya 2 Cilacap Java Indonesia

<sup>5</sup> Health Center, Kroya 1 Cilacap Java Indonesia

## Abstract

*DM cases in Central Java reached 13.4% in 2019, while the elderly in Cilacap Regency reached 61,713 people. Service achievement in Cilacap district is still 17.3% less than 100%. Therefore, it is necessary to carry out community service activities through empowerment with a group activity therapy model. The participants were the elderly of Karangmangu Village, Kroya Cilacap, totaling 15 people who experienced diabetes militus complaints. the purpose of this service is to reach the service coverage of DM sufferers. The method in implementing community service uses empowerment through group activity therapy. All of these implementations can be useful for increasing the coverage of DM health services. The results of community service activities through screening and TAK found that the majority of 15 elderly people who experienced high blood sugar at any time there were 9 people (60%), increased blood pressure there were 11 people (73.3%) out of 15 people. The implementation of community service through empowerment of DM sufferers with a group activity therapy model doing sports exercises can be applied.*

**Keywords:** *Elderly gymnastics group activity therapy*

## Terapi Aktifitas Kelompok Senam Lansia Penderita Diabetes Militus di Desa Karangmangu Kecamatan Kroya Cilacap

### Abstrak

*Kasus DM di Jawa Tengah mencapai 13,4% di tahun 2019, sedangkan usia lansia di Kabupaten Cilacap mencapai 61.713 orang. Pencapaian layanan di kabupaten cilacap masih kurang 17,3% yang belum mencapai 100%. Oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pemberdayaan dengan model terapi aktifitas kelompok. Pesertanya lansia Desa Karangmangu Kroya Cilacap sebanyak 15 orang yang mengalami keluhan diabetes militus. tujuan dari pengabdian ini untuk menjangkau cakupan layanan penderita DM. Metode dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat menggunakan pemberdayaan melalui terapi aktifitas kelompok. Semua itu pelaksanaan dapat bermanfaat untuk meningkatkan cakupan layanan kesehatan DM. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat melalui skrining dan TAK ditemukan mayoritas 15 orang lansia yang mengalami tingginya gula darah sewaktu ada 9 orang (60%), tekanan darah yang meningkat ada 11 orang (73.3%) dari 15 orang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui pemberdayaan penderita DM dengan model terapi aktifitas kelompok melakukan senam olah raga dapat diterapkan.*

**Kata Kunci:** *Terapi Aktifitas kelompok senam lansia*

## 1. Latar Belakang

Penduduk usia 60 – 64 tahun di Kabupaten Cilacap 61.713 orang yang laki-laki dan 56.591 orang untuk perempuan (Profil Kes Jateng 2019). Sedangkan yang penderita DM di Jawa Tengah di tahun 2019 sudah mencapai 13.4%. Untuk Kabupaten Cilacap capaiannya kinerja melakukan pelayanan sudah mencapai 82,7 % masih ada 17.3% yang belum terjangkau pelayanan pelaksanaan penderita DM. Melihat hal itu sebagai tenaga kesehatan perlu melakukan pencapaian sampai 100%. Dengan cara melakukan kegiatan terapi aktifitas kelompok di setiap penduduk untuk mendeteksi penderita DM agar terjangkau capaian layanan 100%.

Kegiatan terapi aktifitas kelompok seperti melakukan senam dan olah raga dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita DM, (humasfik, 2022). Salah satu bentuk terapi aktifitas kelompok dengan melakukan senam pada lansia perlu ditekankan, hal ini kadar glukosa yang ada pada tubuh akan menjadi turun dan stabil. Senam seperti olah raga yang dilakukan para lansia bisa mengakibatkan peredaran darah perifer menjadi lancar. Dengan lansia melakukan senam diabetes militus yang mudah dilakukan yang akhirnya jangkauan layanan penderita diabetes militus tercapai. Selain itu juga untuk meningkatkan jangkauan layanan dilakukan kegiatan senam DM yang dapat bermanfaat untuk menurunkan kadar gula darah.

Bentuk terapi aktifitas kelompok berolah raga senam pada lansia penderita diabetes militus tergolong sangat banyak manfaatnya antara lain untuk menjaga kenormalan gula darah. Bentuk olah raga yang sesuai pada lansia dengan melakukan senam diabetes militus seperti menggerakkan kaki dan tangan dengan rutin (Wasludin & Lindawati, 2019). Pengaruh senam diabetik terhadap penurunan kadar gula darah sangat berpengaruh buat penderita diabetes militus. Secara fisik mengakibatkan anggota tubuh akan mengalirkan peredaran darah yang berdampak akan sirkulasi pembuluh darah ke perifer tubuh menjadi lancar. Dengan kegiatan senam yang dilakukan lansia mengakibatkan tubuh lansia mengalami pergerakan dan mengakibatkan aliran darah menjadi lancar. Aliran darah menjadi lancar khususnya diperifer menjadikan gula darah menjadi turun.,

Bahwa senam tubuh atau olah raga yang ringan dan tidak membutuhkan biaya yang mahal dapat dilakukan oleh kalangan menengah kebawah sampai atas. Menurut Rifa Fadhilah Lubis, Ramadya Kanzanabilla (2021), bahwa latihan senam dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita DM. Hal ini sangat efisien terhadap pembiayaan pengobatan pasien penderita Diabetes Militus. Karena dengan melakukan pergerakan badan yang teratur dan tidak membutuhkan biaya yang mahal masyarakat dan penderita akan mau melakukan. Selain itu bentuk pengabdian dengan metode pemberdayaan masyarakat sangat bisa dilakukan di masyarakat sebagai bentuk kemandirian.

Dengan diberdayakan masyarakat untuk meningkatkan capaian jangkauan layanan penderita DM melalui terapi aktifitas kelompok melakukan senam memang perlu. Menurut: Iskim Luthfa, Iwan Ardian, Nutrisia Nu'im Haiya, Moch. Aspihan (2020). Pemberdayaan masyarakat sebagai upaya pencegahan DM untuk menjangkau pencapaian layanan perlu dilakukan berbagai cara. Sepertinya dengan pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan terapi aktifitas kelompok senam bersama lalu dilakukan skrining pemeriksaan gula darah. Potensi masyarakat untuk melakukan kegiatan TAK senam bersama sangat antusias dalam mendukung pencapaian layanan 100% di Kabupaten Cilacap.

Tujuan di lakukan pengabdian masyarakat dengan kegiatan terapi aktifitas kelompok sebagai bentuk tercapainya visi misi dari kabupaten Cilacap. Dengan melakukan terapi aktifitas kelompok pada semua orang, maka akan terjaring layanan di Kabupaten Cilacap. Hal ini mencapai belum mencapai 100% baru 82,7% masih ada 17,3% yang belum terkover dengan pemeriksaan DM. Oleh karena itu perlunya dilakukan pengabdian masyarakat untuk menggerakkan masyarakat dengan bentuk pemberdayaan sebagai luarannya. Harapannya masyarakat dengan mandiri melakukan kegiatan kelompok akan meningkatkan capaian terhadap layanan kesehatan penderita DM menjadi 100%.

## 2. Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat.

Metode dalam melakukan pengabdian masyarakat dengan menggunakan tehnik pendekatan kepada masyarakat. Pendekatan kepada masyarakat dalam bentuk

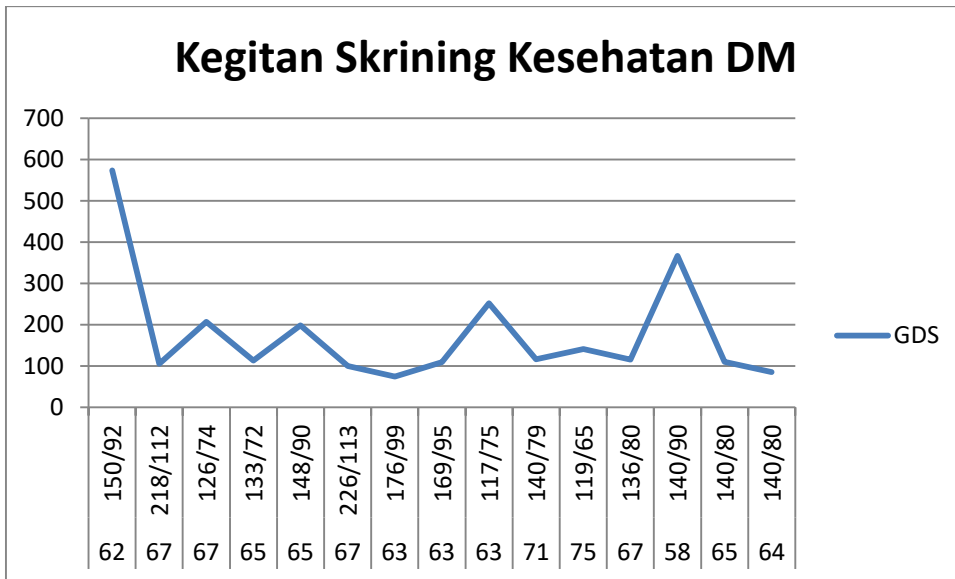
pemberdayaan sebagai mana diharapkan agar masyarakat memanfaatkan potensi yang ada seperti posyandu dan tempat kegiatan terapi aktifitas kelompok (TAK). Peran kader dalam melakukan pemberdayaan masyarakat sangat penting agar meningkatkan potensi yang dimiliki (Kemendagri, 2007). Menyiapkan kader untuk belajar melakukan srening masalah kesehatan khususnya cara melakukan pemeriksaan gula darah dan mendeteksi tekanan darah. Selain itu juga melakukan kegiatan kelompok lansia untuk mendukung peningkaktan kesehtan usia lanjut. Hal ini agar peseta dapat memahami dan nantinya bisa melakukan dengan sendirinya, sehingga cakupan pelayanan DM dapat meningkat sampai 100%. Semua pasien yang datang dilakukan srening tanpa membedakan kedudukan dan jabatan. Selanjutnya hasilnya langsung disampaikan dan dilakukan senam edukasi secara langsung bagaimana pencegahan dan perawatan di rumah. Pesertanya lansia yang aktif dan belum aktif untuk mendeteksi penyakit diabetes militus di Desa Karangmangu Kroya Cilacap.

### 3. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Koordinasi dengan Puskesmas Kroya 1 dan penderita DM di Desa Karangmangu Kroya Cilacap. Dan selanjutnya melakukan srening gula darah dan tekanan darah dan selanjutnya peserta melakukan olah raga senam. Pelaksanaan dilakukan tanggal 23 Desember 2022 hari Jum'at jam 13.30 sampai 17.15. Semua itu hasilnya dari peserta 15 orang lansia laki-laki dan perempuan yang umurnya diatas 60 tahun. Dari hasil untuk srening didapatkan dari 15 lansia sebagai berikut:

**Tabel: hasil kegiatan srening penderita DM di Desa Karangmangu Kroya Cilacap tahun 2022 n=15**

No	Nama	Jenis kelamin	Umur tahun	Alamat	Tekanan Darah	Gula darah
1	Ny M	P	62	Karangmangu Kroya	150/92	574
2	Tn H. B	L	67	Karangmangu Kroya	218/112	105
3	Tn. J	L	67	Karangmangu Kroya	126/74	207
4	Ny.Hj R	P	65	Karangmangu Kroya	133/72	113
5	Ny. R	P	65	Karangmangu Kroya	148/90	198
6	Tn. M	L	67	Karangmangu Kroya	226/113	100
7	Ny. U	P	63	Karangmangu Kroya	176/99	74
8	Ny S	P	63	Karangmangu Kroya	169/95	109
9	Ny. B	P	63	Karangmangu Kroya	117/75	252
10	Ny T	P	71	Karangmangu Kroya	140/79	116
11	Tn, A	L	75	Karangmangu Kroya	119/65	141
12	Tn. H R	L	67	Karangmangu Kroya	136/80	115
13	Tn S	L	58	Karangmangu Kroya	140/90	367
14	Tn H B	L	65	Karangmangu Kroya	140/80	110
15	Tn. R	L	64	Karangmangu Kroya	140/80	85



**Gambar 1.** Data hasil peserta skrining tekanan darah, usia dan gula darah



**Gambar 2.** Gambar Pemeriksaan tekanan darah dan gula darah



**Gambar 3. Gambar** Kegiatan TAK Seman Lansia

## 4. Pembahasan:

Dalam meningkatkan cakupan layanan kesehatan lansia melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan DM dilakukan pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan Terapi Aktifitas Kelompok. Antara lain dengan olah raga senam selanjutnya di lakukan srening pemeriksaan kesehatan tekanan darah dan pemeriksaan gula darah sewaktu. Dari hasil skrining menunjukkan ada 15 orang lansia yang mengalami tingginya gula darah sewaktu ada 9 orang (60%), ini menunjukkan ada peningkatan gula darah. Sedangkan pengukuran tekanan darah yang meningkat ada 11 orang (73.3%) dari 15 orang. Melihat hal ini disimpulkan bahwa semakin tinggi umurnya akan semakin kemungkinan risiko terkena penyakit diabetes militus dan hipertensi. Riska Febriani, Melly Fitri (2019), mengatakan analisis kejadian hipertensi pada lansia dengan diabetes militus. hasilnya menunjukkan bahwa didapat 33% diabetes melitus 67% yang mengalami hipertensi, berdasarkan usia diperoleh data Middle Age yang mengalami hipertensi sebanyak 60% sampel, Elderly yang mengalami hipertensi sebanyak 80% sedangkan kelompok usia Old sebanyak 0%. Lansia diabetes melitus yang mengalami hipertensi berdasarkan jenis kelamin, laki-laki 2 orang 13,3%, sedangkan perempuan 87%. Melihaat hal ini bahwa setiap melakukan sringing pasti akan mendapatkan penderita hipertensi dan diabetes militus. Oleh karena itu perlunya masyarakat dilakukan sringing kesehatan khususnya udah usila lanjut yang kemungkinan terjadi hal itu. Dan dengan pemberdayaan melalui kegiatan terapi aktifitas kelompok untuk menjangkau layanan sampai 100% kesehatan DM terdeteksi semuanya.

Untuk melakukan srening kualitas hidup lansia harus dilakukan, seperti dengan kegiatan terapi aktifitas kelompok melalui pemberdayaan potensi desa yang ada. Menurut Yuniar Dwi Prastika dan Nur Siyam (2021), Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi dan hasilnya ditemukan bahwa kualitas hidup dengan kepatuhan berobat ada hubungannya nilainya  $p=0,038$ . Lansia yang patuh dengan aktifitasnya melakukan pemeriksaan kesehatan akan terkontrol kesehatannya, dimana meskipun tekanan darah meningkat sesungguhnya akan melakukan kontrol segala kehidupan. Kontrol kehidupan seperti pola makan, jaga stress, istirahat tidur dan memeriksakan kesehatannya. Menurut Sri Suparti, dan Diyah Yulistika Handayani, (2018), skrining hipertensi pada lansia di Wilayah Banyumas itu menunjukkan tidak ada hubungan umur, jenis kelamin dan status perkawinan terjadinya hipertensi maka perlu skrining untuk mendeteksi secara dini. Selain untuk mendeteksi penyakit secara dini juga untuk melakukan capulan pencapaian layanan

kesehatan yang dialami lansia. Capaian layanan kesehatan itu antara lain hipertensi, DM dan penyakit lainnya.

## 5. Kesimpulan dan Saran

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat tentang kegiatan aktifitas kelompok lansia di Desa Karangmangu Kroya Cilacap bisa menunjukkan hasil. Tehniknya dengan pemberdayaan melalui senam oleh raga ringan dan hasilnya semua antusias mengikuti kegiatan TAK. Ini bisa meningkatkan pencapaian hasil layanan kesehatan seperti DM dan hipertensi. Harapannya dengan melakukan kegiatan TAK melalui pemberdayaan masyarakat bisa meningkatkan cakupan layanan kesehatan baik di posyandu dan kelompok masyarakat.

## Daftar Pustaka:

- [1] humasfik. (2022, September 30). *FIK UI Berikan Terapi Kelompok bagi Lansia dengan Diabetes Melitus di Buleleng, Bali*. Fakultas Ilmu Keperawatan. <https://nursing.ui.ac.id/fik-ui-berikan-terapi-kelompok-bagi-lansia-dengan-diabetes-melitus-di-buleleng-bali/>
- [2] Iskim Luthfa, Iwan Ardian, Nutrisia Nu'im Haiya, Moch. Aspihan (2020), PEMBERDAYAAN MASYARAKAT SEBAGAI UPAYA MENCEGAH PENYAKIT DIABETES ELLITUS PEMBERDAYAAN MASYARAKAT SEBAGAI UPAYA MENCEGAH PENYAKIT DIABETES MELLITUS, ROCEEDING : The 2nd Unissula Nursing Conference (UNC) Sultan Agung Islamic University
- [3] Kemendagri (2007), Kader Pemberdayaan Masyarakat , Peraturan Menteri dalam Negeri No 7 tahun 2007
- [4] Mufti Agung Wibowo ( 2019), Profil Kesehatan Jawa tengah , DINAS KESEHATAN PROVINSI JAWA TENGAH Jl. Piere Tendean No. 24 Semarang Telp. 024-3511351 (Pswt.313) Fax. 024-3517463 e-mail : mi\_jateng@yahoo.co.id; dinkes@jatengprov.go.id@dinkesjateng
- [5] Rifa Fadhilah Lubis, Ramadya Kanzasabilla (2021) Bikfokes Volume 1 Edisi 3 Tahun 2021 177 Latihan Senam dapat Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II, Bikfokes Volume 1 Edisi 3 Tahun 2021
- [6] Riska Febriani, Melly Fitri (2019), ANALISIS KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS, Jurnal 'Aisyiyah Medika Volume 4, Nomor 3, Agustus 2019.
- [7] Wasludin, W., & Lindawati, L. (2019). PENGARUH SENAM DIABETES TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI WILAYAH PUSKESMAS PERIUK JAYA KOTA TANGERANG. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(2), 247–254. <https://doi.org/10.36743/medikes.v6i2.176>
- [8] Yuniar Dwi Prastika dan Nur Siyam (2021), Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi, 407 IJPHN 1 (3) (2021)407-419 Indonesian Journal of Public Health and Nutrition <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)