

**SKRINING AKTIFITAS FISIK TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH
PADA LANSIA DIPANTI SOSIAL TRESNA WERDA WANA SRAYA
DENPASAR BALI**

Silvia Intan Wardani, Ni Luh Putu Suardini Yudhawati, Ni Luh Made Asri Dewi

Dosen Prodi Administrasi Kesehatan Stikes KESDAM IX/ Udayana

(wardanisilviaintan@gmail.com, 082337019914)

ABSTRAK

Community Service (PKM) carried out in this manuscript is that healthy elderly people must be empowered to stay healthy and independent as long as possible. One of the efforts to empower the elderly in the community is through a healthy lifestyle, the elderly can carry out activities that can remain active and motivate healthy living and have a commitment to healthy living. Counseling and conducting GDA examinations were carried out on all elderly people living in the Tresna Werda Wana Sraya Denpasar Bali social care institution as many as 50 people. This community service is carried out by means of GDA examination, observation with observation and GDA results will be re-observed and re-checked GDA. from the process and results of counseling that all elderly understand and are active and committed to doing Germas (Healthy Living Community Movement) and are active and productive in daily life. In the human body there is the main metabolic fuel, namely glucose Glucose is carried throughout the body through blood vessels to produce energy to all cells in the body and will be stored in the liver and muscles as an energy reserve which is a source of energy to do physical activity, regular physical activity can reduce insulin resistance so that insulin can be used better by body cells. A study showed that increased physical activity can significantly lower blood glucose and reduce the risk of insulin resistance. This study aims to determine the relationship of physical activity to

Keywords: Physical activity, Blood glucose levels.

ABSTRAK

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan pada manuskrip ini adalah Lansia yang sehat harus diberdayakan agar dapat tetap sehat dan mandiri selama mungkin. Salah satu upaya untuk memberdayakan Lansia di masyarakat adalah melalui gaya hidup sehat, lansia dapat melakukan kegiatan yang dapat tetap aktif dan memotivasi hidup sehat serta memiliki komitmen hidup sehat. Penyuluhan dan melakukan pemeriksaan GDA ini dilakukan pada semua lansia yang tinggal di panti sosial Tresna Werda Wana Sraya Denpasar Bali sebanyak 50 orang. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara pemeriksaan GDA, Observasi dengan observasi dan hasil GDA akan diobservasi ulang dan pengecekan GDA ulang. dari proses dan hasil dari penyuluhan bahwa semua lansia memahami dan aktif serta berkomitmen untuk melakukan Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) dan aktif dan produktif dalam kehidupan sehari-hari. Didalam tubuh manusia terdapat bahan bakar metabolik utama yaitu glukosa Glukosa dibawa ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah untuk menghasilkan energi ke semua sel di dalam tubuh dan akan disimpan di dalam hati dan otot sebagai cadangan energi yang menjadi sumber energi untuk melakukan aktivitas fisik, aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi resistensi insulin sehingga insulin dapat dipergunakan lebih baik oleh sel-sel tubuh. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik dapat menurunkan glukosa darah secara signifikan dan mengurangi risiko resistensi insulin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan aktivitas fisik terhadap

Kata Kunci: Aktivitas fisik, Kadar glukosa darah.

PENDAHULUAN

Di dalam tubuh manusia terdapat bahan bakar metabolik utama yaitu glukosa, atau yang biasa disebut gula darah. Glukosa adalah karbohidrat terpenting yang dihasilkan oleh tubuh dari makanan yang dikonsumsi dan diserap ke aliran darah sebagai glukosa darah. Glukosa dibawa keseluruh tubuh melalui pembuluh darah untuk menghasilkan energi ke semua sel di dalam tubuh dan akan disimpan didalam hati dan otot sebagai cadangan energi (Murray dkk, 2009). Karbohidrat akan dikonversikan menjadi glukosa didalam hati dan seterusnya berguna untuk pembentukan energi dalam tubuh. Glukosa tersebut akan diserap oleh usus halus kemudian akan dibawa oleh aliran darah dan didistribusikan ke seluruh sel tubuh. Fungsi glukosa dalam tubuh adalah sebagai bahan bakar bagi proses metabolisme dan juga merupakan sumber energi utama bagi otak (Irawan, 2007).

Lansia merupakan sebuah siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang. Kenyataan saat ini, setiap kali menyebut kata “Lansia” yang terbersit di benak kita adalah seseorang yang tidak berdaya, dan memiliki banyak keluhan kesehatan. Padahal, Lansia sebenarnya dapat berdaya sebagai subyek dalam pembangunan kesehatan. Pengalaman hidup,

menempatkan Lansia bukan hanya sebagai orang yang dituakan dan dihormati di lingkungannya, tetapi juga dapat berperan sebagai agen perubahan (agent of change) di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitarnya dalam mewujudkan keluarga sehat, dengan memanfaatkan pengalaman yang sudah dimiliki dan diperkaya dengan pemberian pengetahuan kesehatan yang sesuai.

Lansia yang sehat harus diberdayakan agar dapat tetap sehat dan mandiri selama mungkin. Salah satu upaya untuk memberdayakan Lansia di masyarakat adalah melalui pemeriksaan GDA agar bisa terkontrol glukosa darah.

Makin bertambah usia, makin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan social dan pola makan yang tidak sehat. Salah satu masalah yang sangat mendasar adalah masalah kesehatan akibat makanan yang tidak terjaga.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kadar gula darah seperti aktivitas fisik, jumlah makanan yang dikonsumsi, berat badan, usia, stres dan faktor emosi, serta obat-obatan steroid. Olahraga atau aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi resistensi insulin sehingga insulin dapat dipergunakan lebih baik oleh sel-sel

tubuh. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik (sekitar 30 menit/hari) atau aktivitas sedang-berat dapat menurunkan glukosa darah secara signifikan dan dapat mengurangi resiko diabetes melitus (Mahendra dkk, 2008).

Asupan makanan terutama melalui makanan berenergi tinggi atau kaya karbohidrat dan serat yang rendah dapat mengganggu stimulasi sel-sel beta pankreas dalam memproduksi insulin. Asupan lemak di dalam tubuh juga perlu diperhatikan karena sangat berpengaruh terhadap kepekaan insulin.

Penanganan kasus penyakit tersebut di atas tidaklah mudah karena penyakit pada Lansia umumnya merupakan penyakit degeneratif, kronis, multi diagnosis, yang penanganannya membutuhkan waktu lama dan biaya tinggi, sehingga akan menjadi beban yang sangat berat bagi keluarga dan masyarakat..

PERMASALAH

1. Saat ini gaya hidup modern dengan pilihan menu makanan dan cara hidup yang kurang sehat semakin menyebar ke seluruh lapisan masyarakat, sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan jumlah penyakit diabetes melitus

2. Lansia yang tinggal di panti sosial tresna werda wana sraya Denpasar bali sebanyak 50 lansia harus mampu untuk hidup sehat, mandiri dan produktif supaya mampu menjalani kehidupan dengan kualitas hidup yang baik, aktif, mandiri serta produktif.

TUJUAN PELAKSANAAN

Setelah mengikuti penyuluhan dan pemeriksaan GDA lansia mampu memahami dan melakukan kegiatan yang dapat membuat mereka tetap aktif, dan mampu mengatur pola hidup sehat dengan cara menjaga pola makan dan serta memiliki komitmen hidup sehat, aktif dan produktif dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Bentuk Kegiatan

Adapun bentuk kegiatan yang dilakukan dalam pegabdian kepada masyarakat ini adalah dengan melakukan penyuluhan dan pemeriksaan GDA serta hasil dari pemeriksaan akan dikaji ulang dan jika mendapatkan hasil yang melebihi batas ambang normal GDA maka akan dimonitor untuk tindak lanjut diikuti evaluasi dari keberhasilan penyuluhan.

Lokasi Kegiatan

Pelaksanaan penyuluhan serta pemeriksaan GDA pada lansia sehat,

mandiri dan produktif . diadakan beberapa tahapan yaitu tahap satu tanggal 16 September 2022, tahap ke dua pada tanggal 06 Oktober 2022 Panti Sosial Tresna Werda Wana Sraya Denpasar Bali

Peserta Dalam Kegiatan

Kegiatan ini melibatkan 50 lansia yang tinggal di panti Sosial Tresna Werda Wana Sraya Denpasar Bali

Prosedur Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang pertama dilaksanakan sesuai waktu yang sudah disepakati bersama yaitu hari Kamis 16 September 2022 dan tahap kedua pada tanggal 06 Oktober 2022 pada pukul 09.00 WITA sampai dengan selesai kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan sesuai dengan yang direncanakan dan disepakati bersama oleh Stikes KESDAM IX/Udayana dengan panti Sosial Tresna Werda Wana Sraya Denpasar Bali. Dalam pelaksanaan penyuluhan peserta yaitu lansia turut aktif dan bertanya dan ketika ditanya kembali cara melakukan pola hidup sehat Peralatan dan media yang dipergunakan yaitu Leptop, LCD, Stik GDA, Alat GDA, Lanset, Tensimeter, Poster, dapat berfungsi dengan baik dan berjalan dengan lancar.

HASIL

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini dilanjutkan dengan melanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada peserta seluruh lansia yang tinggal dipanti Sosial Tresna Werda Wana Sraya Denpasar Bali . Ada 3-5 orang yang dapat menjelaskan pentingnya menerapkan gaya hidup sehat. Hanya saja peserta yaitu lansia masih kesulitan dalam menyebutkan kalimat dan istilah kesehatan yang baru didengar oleh lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan tujuan pelaksanaan kegiatan PKM penyuluhan ini dapat disimpulkan :

1. Kegiatan Penyuluhan dan pemeriksaan GDA kepada lansia sehat, mandiri dan produktif berjalan dengan baik dan lancar. Para lansia saat penyuluhan aktif dan sangat bersemangat diperlihatkan dengan pertanyaan serta menyampaikan pengalaman hidup sehari-hari.
2. Para peserta undangan datang tepat waktu, hadir semua dan mendengar dengan penuh perhatian dan tertib sesuai dengan kesepakatan awal sebelum penyuluhan dilaksanakan.

Saran

1. Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan GDA terus-menerus dan berkelanjutan untuk dapat lebih memberikan pemahaman dan pengetahuan serta dapat memantau kesehatan terhadap para lansia untuk meningkatkan kehidupan yang berkualitas.
2. Pemberian materi selalu meningkatkan motivasi dan komitmen untuk lansia aktif, mandiri dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

Andriani, Raraningrum & Sulistyowati. (2019). Pemberdayaan Lansia Produktif, Aktif, Sehat Melalui Promosi Kesehatan dan Pemanfaatan Tanaman Obat di Desa Bumiharjo Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi. *Warta Pengabdian*. Volume 13, doi: 10.19184/wrtp.v13i1.9837.

Budi, Saasati. *Menuju Lansia Smart: Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif*. Published: 16 December 2019. <https://buletin.kpin.org/index.php/arsip-artikel/509-menuju-lansia-smart-sehat-mandiri-aktif-dan-produktif>.

Guyton, A. C and Hail. 2006. *Text Book of Medical Physiology*. W.B. Saunders Company: China.

Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan; Suatu pendekatan*

sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.

Irawan, MA. 2007. *Nutrisi, Energi dan Performa Olahraga*. Sport Science Brief.

Kristanti, Ch. M. 2002. *Kondisi Fisik Kurang Gerak dan Instrumen Pengukuran*. Media Litbang Kesehatan.

Lansia Sehat, Lansia Bahagia. (2019).

Dipublikasikan pada Kamis 04 Juli 2019. [http://www.kesmas.kemkes.go.id/portal/konten/~rilis-berita/070413-](http://www.kesmas.kemkes.go.id/portal/konten/~rilis-berita/070413-lansia-sehat_-lansia-bahagia)

[lansia-sehat_-lansia-bahagia](http://www.kesmas.kemkes.go.id/portal/konten/~rilis-berita/070413-lansia-sehat_-lansia-bahagia).

Stefanus, Junaiti & Henny. (2018).

Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 21 No.2.

Dokumentasi Tahap Pertama

16 September 2022



Dokumentasi Tahap Kedua

06 Oktober 2022

