

KEGIATAN FISIOTERAPI PADA LANSIA DI GRIYA KHUSNUL KHATIMAH

¹⁾Sri Sunaringsih Ika Wardojo, ²⁾Rahmad Rosadi

^{1,2)}Program Studi S1 Fisioterapi – Universitas Muhammadiyah Malang

^{1,2)}Jalan Bandung No. 1, Penanggungan, Kec, Klojen, Kota Malang

Email: srisunaringsihika@gmail.com, Rahkmd@umm.ac.id

ABSTRAK

Pengabdian dilaksanakan di Griya Khusnul Khatimah dengan melakukan beberapa kegiatan, yaitu: pemeriksaan kesehatan tekanan darah, pemberian terapi latihan, dan penyuluhan kepada *caregiver*. Metode yang digunakan dengan memeriksa tekanan darah lansia untuk menjadi sumber data pemberian intervensi, kemudian penyuluhan diberikan kepada *caregiver* mengenai intervensi yang akan diberikan. Untuk menilai efektivitas dilakukan pre-test dan post-test. Penyuluhan bertujuan agar *caregiver* dapat memahami terapi latihan yang dapat diberikan kepada lansia untuk mengurangi risiko tekanan darah semakin parah dan mengurangi peningkatan risiko komplikasi. Penyuluhan berjalan dengan baik dan mudah dipahami oleh *caregiver* dari 0% menjadi 100% setelah diberikan materi mengenai definisi, manfaat, serta dosis dari *Brisk Walking Exercise*. Kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan *caregiver* mengenai terapi latihan yang dapat diberikan pada lansia dengan hipertensi, dan dapat mendampingi lansia untuk dilakukan *Brisk Walking Exercise*.

Kata Kunci; pengabdian, caregiver, latihan.

ABSTRACT

At Griya Khusnul Khatimah, the community services is provided through a variety of activities, including blood pressure health checks, exercise therapy, and caregiver counseling. The method is to check the blood pressure of the elderly as a source of data for giving interventions, after which carers are counseled on the treatments to be offered. A pre-test and post-test were conducted to determine the effectiveness. Counseling seeks to help caregivers understand the benefits of fitness treatment for the elderly in order to prevent the risk of blood pressure worsening and problems. Counseling seeks to help caregivers understand the benefits of fitness treatment for the elderly in order to prevent the risk of blood pressure worsening and problems. After being given literature about the meaning, advantages, and dosage of Fast Walking Exercise, counseling went well and was easily comprehended by caregivers from 0% to 100%. Counseling activities can help caregivers learn more about exercise therapy for the elderly with hypertension and how to practice Brisk Walking Exercise with the elderly.

Keywords; community services, caregiver, training.

PENDAHULUAN

Fisioterapi merupakan tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif terutama pada permasalahan anggota gerak tubuh [1]. Dalam mencegah terjadinya penyakit semakin parah, diperlukan tindakan promotif dan preventif, salah satunya dengan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan tekanan darah. Apabila seseorang mengalami permasalahan tekanan darah, maka penderita akan mengalami kesulitan untuk beraktivitas dan berisiko terjadinya komplikasi. Permasalahan tekanan darah yang paling sering dialami oleh lansia, yaitu hipertensi. Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg [2]. Faktor risiko hipertensi yang paling umum dan dapat dicegah untuk menghindari terjadinya penyakit kardiovaskular, penyakit ginjal kronis, dan gangguan kognitif [3].

Menjaga tekanan darah tetap normal melibatkan keseimbangan antara curah jantung dan pembuluh darah perifer. Pasien dengan kondisi hipertensi memiliki curah jantung yang normal, tetapi terjadi peningkatan pada resistensi perifer. Resistensi perifer tidak ditentukan oleh arteri besar atau kapiler, tapi oleh arteri kecil (arteriol) yang dindingnya memiliki sel otot polos. Kontraksi pada sel otot polos berhubungan dengan terjadinya peningkatan pada konsentrasi kalsium intraseluler, yang dapat menjelaskan efek vasodilatasi. Kontraksi otot polos secara berkepanjangan menyebabkan perubahan pada struktural dengan penebalan dinding pembuluh arteriol yang dimediasi oleh angiotensin, sehingga menyebabkan peningkatan resistensi perifer yang ireversibel [4].

Terdapat beberapa penatalaksanaan yang dapat diberikan Fisioterapi kepada penderita hipertensi, salah satunya dengan memberikan *Brisk Walking Exercise*. *Brisk Walking Exercise* merupakan terapi latihan aerobik yang dapat meningkatkan aktivitas fisik. Prodesur dalam pelaksanaan terapi latihan tersebut, yaitu dengan berjalan cepat dengan intensitas jarak sejauh 4-6 km/jam, durasi selama 15-30 menit, dan dilakukan selama 4 hari/minggu. *Brisk Walking Exercise* atau jalan cepat terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada individu dengan kondisi hipertensi [5]. Hal ini dapat terjadi karena mekanisme terbentuknya tekanan pada sistolik, yaitu ijeksi darah yang cepat di ventrikel jantung selama berkontraksi menghasilkan tekanan pada lateral dinding pembuluh darah. Saat berolahraga, untuk menjaga tekanan darah tetap stabil, jantung harus memompa darah lebih banyak (curah jantung). Latihan dengan intensitas yang berat, dapat meningkatkan tekanan yang lebih besar pada sistem kardiovaskular. Sehingga menghasilkan perubahan adaptif pada struktur jantung, yang dikenal sebagai hipertrofi atau pelebaran ventrikel [6].

Pada tanggal 16 April 2022 dilakukan pendahuluan kepada lansia di Griya Lansia Khusnul Khatimah, yang terdiri dari 60 lansia. Didapatkan 40 lansia dengan kondisi tubuh dapat berjalan secara mandiri tanpa bantuan alat dan orang lain, 36 diantaranya mengalami hipertensi, sedangkan 20 lansia lainnya memerlukan bantuan alat dan atau orang lain untuk berdiri dan berjalan, serta kesulitan untuk berkomunikasi, 12 diantaranya mengalami hipertensi. Lansia yang mengalami hipertensi menyatakan bahwa mereka kurang aktif dalam aktivitas sehari-hari dan lebih banyak menghabiskan waktu di dalam kamar. Sehingga dalam pelaksanaan kegiatan dalam mengurangi risiko semakin parahnya kondisi hipertensi dan komplikasi yang dapat terjadi, maka dapat diberikan pelayanan intervensi yang diberikan oleh Fisioterapi, yaitu berupa pemberian *Brisk Walking Exercise*. Terapi latihan yang akan diberikan kepada lansia akan diedukasikan kepada *caregiver*, dan terdapat pre-test dan post-test yang harus dikerjakan oleh *caregiver* untuk menilai efektifitas edukasi mengenai *Brisk Walking Exercise*.

Berdasarkan uraian tersebut, bertujuan meningkatkan pengetahuan *caregiver* mengenai *Brisk Walking Exercise*, agar terapi latihan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia dan dapat didampingi oleh *caregiver*. Target khusus yang dicapai, yaitu untuk mengurangi semakin parahnya kondisi hipertensi yang dialami dan mengurangi terjadinya komplikasi yang dapat terjadi pada lansia yang berada di panti.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dengan memberikan pemeriksaan kesehatan menggunakan tensimeter. Pemeriksaan dilakukan kepada 60 lansia di Griya Lansia Khusnul Khatimah, didapatkan 40 lansia dapat berdiri dan berjalan secara mandiri, 36 diantaranya memiliki hipertensi, dan 20 lansia lainnya membutuhkan bantuan alat dan atau orang lain untuk berjalan dan berdiri, serta kesulitan untuk berkomunikasi, 12 diantaranya memiliki hipertensi. Kemampuan lansia untuk berdiri secara mandiri dan berkomunikasi dengan baik diperlukan untuk melaksanakan *Brisk Walking Exercise*. *Brisk Walking Exercise* merupakan intervensi yang diberikan Fisioterapi untuk membantu mengurangi risiko hipertensi dan komplikasi dari hipertensi. Sebelum terapi latihan dilakukan, *caregiver* akan diberikan pre-test dan post-test mengenai *Brisk Walking Exercise* untuk menilai efektifitas dari penyuluhan yang akan diberikan kepada *caregiver*. Edukasi yang diberikan kepada *caregiver* yaitu berupa definisi, manfaat, dan dosis dari *Brisk Walking Exercise*. Kemudian latihan yang telah diberikan dapat dilakukan oleh lansia secara mandiri dengan pendampingan dari *caregiver* yang berada di Griya Lansia Khusnul Khatimah dengan ketentuan dosis yang telah ditetapkan, yaitu berjalan cepat sejauh 4-6km/jam, durasi 15-30 menit, selama 4 hari/minggu.

Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan di Griya Lansia Husnul Khatimah Jl. Suropati Wajak, Area Sawah/Perkebunan, Wajak, Kec. Wajak, Kabupaten Malang, Jawa Timur pada tanggal 16 April 2020 jam 07.00-11.00 WIB.



Gambar 1. Lokasi Griya Lansia Husnul Khatimah

Dalam kegiatan ini, bentuk pelaksanaan yang digunakan adalah memeriksa tekanan darah dengan menggunakan tensimeter dan penyuluhan kepada *caregiver*. Hasil data yang didapatkan akan dijadikan informasi dalam pemberian tindakan intervensi Fisioterapi, yaitu

dengan pemberian terapi latihan dengan *Brisk Walking Exercise*. *Caregiver* juga akan diberikan penyuluhan mengenai *Brisk Walking Exercise*, berupa definisi, manfaat, dan dosis yang dapat diberikan. Penyuluhan pada *caregiver* dilakukan agar terapi latihan dapat dilakukan secara mandiri kepada lansia jika Fisioterapi tidak berada di lapangan, sehingga terjadi peningkatan efektivitas dari pemberian *Brisk Walking Exercise*.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Fisioterapi di Griya Lansia Khusnul Khatimah

HASIL

Kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan pemberian terapi latihan kepada lansia yang mengalami hipertensi di Griya Lansia Khusnul Khatimah berjalan dengan lancar. Proses pemeriksaan dan pemberian terapi latihan diterima baik oleh pemilik, pengurus, *caregiver*, dan lansia yang berada di Griya Lansia Khusnul Khatimah. Para lansia dan *caregiver* antusias dalam kegiatan *Brisk Walking Exercise*. Selain diberikan terapi kepada lansia, *caregiver* juga diberikan pemahaman mengenai *Brisk Walking Exercise*, berupa pemahaman definisi, manfaat, dan dosis. Penyuluhan kepada *caregiver* bertujuan agar lansia dapat diberikan *Brisk Walking Exercise* secara mandiri apabila Fisioterapi sedang tidak berada di lapangan.

Untuk mengukur keberhasilan dari kegiatan pemeriksaan kesehatan dan pemberian terapi latihan ini, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah mengenai pemahaman *caregiver* mengenai *Brisk Walking Exercise*

Tabel 1. Evaluasi Pengetahuan *Caregiver* sebelum dan sesudah pemberian materi

| Penguasaan Materi | Sebelum Penyuluhan | Sesudah Penyuluhan |
|--|-------------------------------|-------------------------------|
| | Persentase % | Persentase % |
| Definisi <i>Brisk Walking Exercise</i> | 5% | 100% |
| Manfaat <i>Brisk Walking Exercise</i> | 5% | 100% |
| Dosis <i>Brisk Walking Exercise</i> | 0% | 100% |

Berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa kegiatan telah mencapai tujuan dalam meningkatkan pemahaman *caregiver* mengenai *Brisk Walking Exercise*, yang nantinya dapat meningkatkan efektivitas dari pendampingan terapi latihan *Brisk Walking Exercise* secara rutin kepada lansia di Griya Khusnul Khatimah, sehingga dapat mencapai target khusus, yaitu mengurangi semakin parahnya kondisi hipertensi yang dialami dan mengurangi terjadinya komplikasi yang dapat terjadi pada lansia yang berada di panti.

KESIMPULAN

Kegiatan pemeriksaan kesehatan, pemberian intervensi, dan penyuluhan berjalan dengan lancar, dan terdapat peningkatan pengetahuan *caregiver* dalam menjaga kondisi kesehatan para lansia, terutama pada kondisi hipertensi dan bagaimana cara mengurangi risiko keadaan semakin parah dan komplikasi

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Rosadi, S. Raufe, S. S. I. Wardoyo, T. H. Wardoyo, and N. M. Yuliadarwati, “Kegiatan Fisioterapi Komunitas Pada Pasien Bell’s Palsy Di Rehab Medik Rsud Provinsi Nusa Tenggara Barat,” *J. Pengabdi. Masy. Multidisiplin*, vol. 5, no. 2, pp. 55–60, 2022.
- [2] Juan Bolivar, “Essential hypertension: an approach to its etiology and neurogenic pathophysiology.,” *Int. J. Hypertens.*, vol. 2013, 2013.
- [3] M. H. Forouzanfar *et al.*, “Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015,” *Lancet*, vol. 388, no. 10053, pp. 1659–1724, 2016, doi: 10.1016/S0140-6736(16)31679-8.
- [4] M. Mohammed and K. Abdelhafiz, “Autoantibodies in the sera of breast cancer patients: Antinuclear and anti-double stranded DNA antibodies as example,” *J. Cancer Res. Ther.*, vol. 11, no. 2, pp. 341–344, 2015, doi: 10.4103/0973-1482.157314.
- [5] Y. U. Yingxiang, C. Chang, W. U. Yifan, C. Guo, and L. Xie, “Dose-effect relationship between brisk walking and blood pressure in Chinese occupational population with sedentary lifestyles: Exercise and blood pressure,” *J. Clin. Hypertens.*, vol. 23, no. 9, pp. 1734–1743, 2021, doi: 10.1111/jch.14340.
- [6] Ø. Skattebo *et al.*, “Blood volume expansion does not explain the increase in peak oxygen uptake induced by 10 weeks of endurance training,” *Eur. J. Appl. Physiol.*, vol. 120, no. 5, pp. 985–999, 2020, doi: 10.1007/s00421-020-04336-2.