



Prosiding

Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset

ISTeK ICsada Bojonegoro

Tema “Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah”



Peran Aktivitas Fisik Lansia dalam Pencegahan Diabetes dan Hipertensi

Khusnul Khotimah¹, Andin Ajeng Rahmawati², Cahyo Hasanudin³

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan, ISTeK ICsada, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

khsnlkhtmh07@gmail.com

abstrak – Lansia adalah kelompok beresiko yang berumur lebih dari 60 tahun yang harus menjaga gaya hidupnya agar kesehatannya terjaga juga untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Banyak sekali faktor resiko penyakit kronis pada lansia terutama penyakit diabetes dan hipertensi. Agar lansia terhindar dari penyakit diabetes dan hipertensi, lansia bisa melakukan pola gaya hidup yang sehat. Penelitian ini dilakukan karena ingin mengetahui Peran Aktivitas Fisik Lansia dalam Pencegahan Diabetes dan Hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode SLR (Systematic Literature Review). data dalam penelitian ini berbentuk kata-kata, frasa dan kalimat. Pengumpulan data menggunakan metode simak, libat dan catat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada beberapa peran aktivitas fisik untuk pencegahan diabetes dan hipertensi seperti 1) meningkatkan sensitivitas insulin 2) menurunkan kadar gula darah 3) mengontrol berat badan 4) menurunkan tekanan darah dan 5) mengurangi stress dan kecemasan. Simpulan penelitian ini adalah terdapat lima manfaat yang dapat mencegah diabetes dan hipertensi saat lansia melakukan aktivitas fisik.

Kata kunci – Diabetes, hipertensi, lansia

Abstract – The elderly are an at-risk group over the age of 60 who must maintain their lifestyle so that their health is maintained as well as to improve the quality of life of the elderly. There are many risk factors for chronic diseases in the elderly, especially diabetes and hypertension. In order for the elderly to avoid diabetes and hypertension, the elderly can make healthy lifestyle patterns. This study was conducted because of the increase in diabetes and hypertension in the elderly. This research uses the SLR (Systematic Literature Review) method. Data collection uses the method of listening, engaging and recording. The results of this study show that physical activity can increase insulin sensitivity, lower blood sugar levels, lower blood pressure and reduce stress and anxiety. In conclusion, physical activity plays an important role in preventing diabetes and hypertension in the elderly.

Keywords – Diabetes, hypertension, elderly

PENDAHULUAN

Lansia merupakan suatu kelompok yang berisiko akan kesehatannya (A-Muhammad & Boy, 2019). Dikatakan lansia jika seseorang berumur 60 tahun keatas (Ariyanti, Preharsini & Sipolio, 2020). Lansia berarti masa perkembangan terakhir

dalam hidup manusia (Prawitasari, 1994). Jadi, lansia merupakan kelompok beresiko berumur 60 tahun keatas yang harus menjaga gaya hidup, lansia juga disebut sebagai masa terakhir hidup manusia.

Gaya hidup adalah sebuah pilihan dengan pola hidup yang baik untuk menjalankan beberapa hal untuk mendukung fungsi tubuh agar tubuh menjadi lebih sehat (Tiara & Lasnawati, 2022). Gaya hidup yang tidak sehat dapat menimbulkan penyakit kronis pada lansia yaitu diabetes (Setiyorini & Wulandari, 2017). Selain dapat menimbulkan penyakit diabetes ternyata gaya hidup yang buruk juga dapat menimbulkan penyakit hipertensi (Aprilia, 2020). Jadi, gaya hidup merupakan pola hidup yang mendukung fungsi tubuh supaya tubuh lebih sehat agar terhindar dari penyakit diabetes dan hipertensi.

Diabetes adalah penyakit yang ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi (Argina, 2020). Diabetes juga disebut sebagai penyakit gangguan metabolik yang mengakibatkan gula darah naik akibat gangguan fungsi insulin (Fatimah, 2015). Diabetes penyakit metabolisme yang disebabkan oleh kadar gula tinggi didalam darah (Ridwan, 2020). Jadi, diabetes merupakan penyakit kronis atau penyakit metabolisme ditandai dengan kadar gula darah tinggi yang disebabkan oleh gangguan fungsi insulin.

Diabetes dapat dicegah dengan cara melakukan penurunan berat badan dan mengonsumsi makanan yang sehat serta perubahan gaya hidup dengan berolahraga, tidak merokok juga tidak mengonsumsi minuman beralkohol (Purnomo, 2023). Pencegahan diabetes juga bisa dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada keluarga dan masyarakat (Pranata, Daeli & Indaryati, 2019). Selain itu, diabetes bisa dicegah dengan tidur yang cukup, yaitu tidur 7 jam dalam sehari. Jika sudah terkena diabetes dan tidak segera ditangani dapat menyebabkan komplikasi seperti hipertensi (Suratun, Pujiana & sari, 2023). Jadi, diabetes dapat dicegah dengan mengubah gaya hidup dengan berolahraga, tidak merokok, mengonsumsi makanan yang sehat dan tidak merokok. Diabetes juga dapat menimbulkan penyakit komplikasi seperti hipertensi.

Hipertensi adalah masalah kesehatan yang ditandai dengan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan diastolik > 90 mmHg (Tiara, 2020). Hipertensi disebut sebagai faktor resiko terbesar yang menyebabkan kematian, gagal jantung serta gangguan otak (Lisiswanti & Dananda, 2016). selain itu, hipertensi salah satu penyakit yang tidak menular dan termasuk salah satu masalah penyakit di Indonesia (Marleni, 2020). Jadi, hipertensi adalah tekanan darah tinggi dengan sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg yang menyebabkan kematian.

Penanganan hipertensi yaitu dengan perubahan gaya hidup, mengurangi garam dan menghindari makanan yang diawetkan (Kusumawaty, Marliana, Sukmawati & Noviati, 2021). Penanganan hipertensi juga dapat dengan pengobatan farmakologi, yaitu meminum obat dengan teratur dan rutin (Aliyah & Damayanti,

2022). Selain itu, bisa juga dengan melakukan senam hipertensi seminggu 1 kali (Moonti, Rusmianingsih, puspanegara, Heryanto & Nugraha, 2022). Jadi, penanganan hipertensi bisa dengan merubah gaya hidup, mengurangi garam, menghindari makanan yang diawetkan, melakukan senam hipertensi dan bisa dengan pengobatan farmakologi.

Penelitian peran aktivitas lansia pada pencegahan diabetes dan hipertensi ini megandung informasi sangat penting dikarenakan kasus penyakit diabetes dan hipertensi pada lansia meningkat. Jika aktivitas fisik berkurang maka bisa menimbulkan berbagai penyakit kronis pada lansia. Selain itu, dapat mengurangi pengobatan yang mahal dan beresiko serta bisa meningkatkan kualitas hidup lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode SLR (*Systematic Literature Review*). Lusiana & Suryani (2014) mengatakan bahwa metode SLR adalah cara untuk mengevaluasi, mengindetifikasi dan menafsirkan penelitian yang tersedia dengan pertanyaan penelitian tertentu, fenomena, atau bidang topik yang menarik. Data di dalam penelitian ini dalam bentuk kata-kata atau frasa atau kalimat. Sumber data berasal dari jurnal. Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak, libat, dan catat. Metode simak, libat, dan catat menurut Mahsun dalam Nisa (2018) adalah metode yang dilakukan dengan cara menyimak, dan melakukan pencatatan pada data yang ada. Metode simak digunakan untuk menyimak bahasa tulis. Metode libat diterapkan dengan penggunaan bahasa. Metode catat diterapkan untuk mencatat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas fisik memiliki peran sangat penting bagi kesehatan lansia. Semakin umur seseorang bertambah, tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Aktivitas fisik yang benar dan teratur memberikan berbagai manfaat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Aktivitas fisik sangat penting dalam mencegah berbagai penyakit kronis, termasuk diabetes dan hipertensi, penyakit ini sering dialami oleh lansia. kondisi tubuh lansia cenderung mengalami penurunan fungsi yang meningkatkan risiko berbagai penyakit metabolik. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat memberikan manfaat untuk mengurangi risiko dan dampak dari diabetes dan hipertensi. Ada beberapa manfaat aktivitas fisik untuk pencegahan diabetes dan hipertensi :

1. Meningkatkan sensitivitas insulin

Latihan fisik teratur, seperti berlari ringan, bersepeda, dan berjalan, bisa meningkatkan sensitivitas insulin tubuh. Sensitivitas insulin yang lebih baik dapat menggunakan insulin dengan lebih efisien untuk mengontrol kadar gula darah. Berfungsi untuk mencegah terjadinya resistensi insulin.

2. Menurunkan kadar gula darah

Membantu menurunkan kadar gula darah. Ketika tubuh beraktivitas dan bergerak, otot menggunakan gula sebagai sumber energi, yang bisa menurunkan kadar gula darah.

3. Mengontrol berat badan

Salah satu faktor risiko utama diabetes adalah obesitas. Aktivitas fisik dapat membantu mengontrol berat badan, yang secara langsung dapat mengurangi risiko terjadinya diabetes. Menggabungkan latihan aerobik dengan latihan kekuatan dapat mengurangi lemak tubuh dan membuat tubuh lebih sehat.

4. Menurunkan tekanan darah

Melakukan aktivitas fisik seperti berjalan, berlari ringan, dan bersepeda juga dapat menurunkan tekanan darah *sistolik* dan *diastolik* secara efektif. Penurunan tekanan darah terjadi karena latihan ini meningkatkan fungsi pembuluh darah dan mengurangi resistensi pembuluh darah.

5. Mengurangi stress dan kecemasan

Stres dapat memperburuk hipertensi. Aktivitas fisik dapat mengurangi stres dan kecemasan melalui pelepasan endorfin yang menurunkan hormon stress dan meningkatkan suasana hati. Oleh karena itu, olahraga relaksasi seperti yoga juga sangat bermanfaat bagi lansia untuk mengelola tekanan darah.

Tabel 1. Tabel nilai

No.	Nama	NIM	Usia	hobi
1.	Khusnul Khotimah	22154008	22 th	Berenang

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat manfaat bagi lansia saat dia melakukan aktivitas fisik seperti 1) Meningkatkan sensitivitas insulin, 2) Menurunkan kadar gula darah, 3) Mengontrol berat badan, 4) Menurunkan tekanan darah, 5) Mengurangi stress dan kecemasan.

REFERENSI

Aliyah, N., & Damayanti, R. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi di Primary Health Care Negara Berkembang; Systematic Review. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(5), 5375-5396. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i5.6999>

- A-Muhammad, P. A., & Boy, E. (2019). Prevalensi nyeri pada lansia. *Magna medika: Berkala ilmiah kedokteran dan kesehatan*, 6(2), 138-145. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.138-145>
- Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 1044-1050. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.459>
- Argina, A. M. (2020). Penerapan Metode Klasifikasi K-Nearest Neighbor pada Dataset Penderita Penyakit Diabetes. *Indonesian Journal of Data and Science*, 1(2), 29-33. <https://doi.org/10.33096/ijodas.v1i2.11>
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi kesehatan dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia. *To maega: Jurnal pengabdian masyarakat*, 3(2), 74-82. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Fatimah, R. N. (2015). Diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Majority*, 4(5), 93-101. jurnal_diabetes_type_2-libre.pdf
- Kusumawaty, J., Marliani, H., Sukmawati, I., & Noviati, E. (2021). Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Hipertensi Di Posbindu Rungki Cigembor. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 202-205. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i1.685>
- Lisiswanti, R., & Aulia Dananda, D. N. (2016). Upaya pencegahan hipertensi. *Majority*, 5(3), 50-54. <http://jukeunila.com/wp-content/uploads>
- Lusiana, L., & Suryani, M. (2014). Metode SLR untuk mengidentifikasi isu-isu dalam Software Engineering. *Sains dan Teknologi Informasi*, 3(1), 1-11. <10.33372/stn.v3i1.347>
- Marleni, L. (2020). Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 66-72. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.464>
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 2(01), 44-50. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- Pranata, L., Daeli, N. E., & Indaryati, S. (2019). Upaya pencegahan penyakit diabetes mellitus dan komplikasinya di Kelurahan Talang Betutu Palembang. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 2(2), 173-179. <https://journal-litbang-rekarta.co.id/index.php/jp...>

- Prawitasari, J. E. (1994). Aspek sosio-psikologis lansia di Indonesia. *Buletin psikologi*, 2(1), 27-34. 10.22146/bpsi.13240
- Purnomo, R. T. (2023). Tingkat Pengetahuan Upaya Pencegahan Diabetes Melitus pada Pralansia. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 23-28. <https://doi.org/10.61902/triage.v10i1.651>
- Ridwan, A. (2020). Penerapan Algoritma Naïve Bayes Untuk Klasifikasi Penyakit Diabetes Mellitus. *J. SISKOM-KB (Sistem Komput. dan Kecerdasan Buatan)*, 4(1), 15-21. <https://doi.org/10.47970/siskom-kb.v4i1.169>
- Setiyorini, E., & Wulandari, N. A. (2017). Hubungan lama menderita dan kejadian komplikasi dengan kualitas hidup lansia penderita diabetes mellitus. *Research Report*, 75-82.
- Suratun, S., Pujiana, D., & Sari, M. (2023). Pencegahan Diabetes Melitus Di Palembang. *Masker Medika*, 11(1), 9-18. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.507>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167-171. <https://jurnal.stikes-sitihajar.ac.id/index.php/jhsp>
- Tiara, P. P., & Lasnawati, L. (2022). Makna Gaya Hidup Sehat Dalam Perpektif Teori Interaksionisme Simbolik. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(11), 1627-1638. <https://doi.org/10.32670/ht.v1i11.2300>