**PENGARUH GERAKAN SENAM *CHAIR EXERCISE* BAGI MANULA UNTUK MENCEGAH PENYAKIT DIABETES MELLITUS (DM)**

**Hendi Imam Fadoli, Dwi Indah Sari, Eko Rahmat Budianto, Havid Yusuf**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Eksakta Dan Keolahragaan, IKIP Budi Utomo Malang. Email: hendyfadholi@gmail.com

**Abstrak**

Tujuan dari gerakan Senam Lansia ini adalah memberikan aktivitas gerak pada lansia melalaui aktivitas senam yang diperuntukkan khusus untuk para lansia. Untuk meningkatkan kualitas hidupnya melalui aktivitas gerak yaitu aktivitas gerak menggunakan kursi dengan tekanan yang rendah (C*hair* *Exercise)*. Gerakan senam lansia ini sebagai salah satu upaya untuk mencegah penyakit yang berbahaya yang sering terjadi pada lansia yaitu penyakit Diabetes Mellitus. Target khusus adalah adanya peningkatan kualitas hidup melalui sudut pandang kesehatan pada manula, sehingga manula dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan mandiri. Tes kesehatan dilakukan dalam mengetahui manfaat gerakan senam lansiadengan cara melakukan pemeriksaan kesehatan sederhana pada manula, yaitu tes kadar glukosa darah dengan menggunakan alat Glucometer.

**Kata kunci**: gerakan senam lansia, penyakit diabetes mellitus, manula.

**Abstract**

The purpose of Elderly Gymnastics movement is to provide movement activity in the elderly melalaui gymnastics activities reserved specifically for the elderly. To improve the quality of life through the activity of motion is the activity of motion using a chair with low pressure (Chair Exercise). This elderly gymnastics movement as one effort to prevent dangerous diseases that often occur in elderly is Diabetes Mellitus disease. A special target is the improvement of the quality of life through a health standpoint in the elderly, so that the elderly can perform daily activities independently. Health test is done in knowing the benefits of elderly gymnastic movement by performing a simple health check on the elderly, which tests blood glucose levels by using a tool Glucometer.

Keywords: elderly gymnastic movement, diabetes mellitus, elderly.

**PENDAHULUAN**

Manula (manusia lanjut usia) merupakan proses tahap akhir perkembangan dari sebuah kehidupan. Manula tiap harinya bertambah, karena usia lebih dari 60 tahun sudah dikategorikan manula. Keadaan fisiologis manula semakin menurun akibat dari proses penuaan (*aging process*) sehingga banyak penyakit yang diderita para manula. Kondisi tersebut membuat banyak dari manula yang mendirikan perkumpulan senam sehat untuk meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup mereka. Tetapi, perlu diingat bahwa aktivitas senam yang dilakukan dengan cara yang tidak benar (perkenaan sendi yang salah) akan mengakibatkan resiko cedera pada manula.

Semakin tingginya usia harapan hidup, maka semakin tinggi pula faktor resiko terjadinya berbagai masalah kesehatan. Masalah umum yang dialami para lansia adalah rentannya kondisi fisik para lansia terhadap berbagai penyakit karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar serta menurunnya efisiensi mekanisme homeostatis, oleh karena hal tersebut lansia mudah terserang berbagai penyakit.

Menurut Jubaidi (2008) ada beberapa perubahan fisik pada lansia yang dapat menjadi suatu kondisi lansia terserang penyakit, seperti perubahan kardiovaskuler. Terdapat beberapa macam penyakit yang biasa menimpa para lansia antara lain hipertensi, diabetes mellitus, jatung koroner, stroke, katarak, dan lain sebagainya.

Dengan aktivitas gerakan senam lansia dilakukan secara rutin, diharapkan dengan salah satu upaya agar manula bisa bebas beraktivitas sehari-hari sehingga kualitas hidup manula tersebut terjaga. Dalam melakukan aktivitas senam untuk para manula, diperlukan pembimbing supaya gerakan dapat sesuai dan sekalian dapat memberikan motivasi ekstrinsik untuk para manula akan pentingnya beraktivitas bergerak khususnya gerakan-gerakan senam untuk para manula.

**METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitin ini yaitu melakukan cek kesehatan berupa tes kadar glucosa darah bagi manula sebelum diberikan gerakan senam C*hair* *Exercise* dan setelah diberikan latihan gerakan senam C*hair* *Exercise* selama 4 minggu dengan program latihan setiap minggunya sebanyak 2-3 kali latihan. Setelah dilakukan latihan senam C*hair* *Exercise*, para manula di cek kembali kesehatannya berupa tes kadar glucosa. Teknik ini untuk mengetahui pengaruh gerakan senam C*hair* *Exercise* terhadap mencegah penyakit Diabetes Mellitus (DM).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah dilakukan pengecekan kesehatan kadar glucosa darah dari 10 manula sebelum dilakukan latihan senam dan sesudah dilakukan senam *Chair Exercise* dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan kadar glucasa darah yang dimiliki para manula. Aktivitas gerak (*exercise*) bisa dilakukan dengan bantuan alat, yaitu kursi (*chair*). Aktivitas gerak yang dilakukan di kursi bisa mengurangi tekanan perkenaan (*impact*) pada sendi sehingga resiko cedera bisa dihindari.

Persendian yang sering bermasalah pada manula adalah persendian, karena aktivitas gerak apapun melibatkan persendian satu dengan yang lain. Dengan cara aktivitas gerak dilakukan di kursi, diharapkan manula bisa bebas beraktivitas olahraga yang mengurangi dampak resiko cedera dan mudah dilakukan oleh manula sehingga kualitas hidup manula tersebut terjaga. Kualitas hidup disini pengertiannya adalah manula dapat lebih bermanfaat dalam hidup di masa tua tanpa ada keluhan kesehatan yang berarti dan lebih mandiri menjaga fisik dan fungsi fisiologisnya. Selain aktivitas gerak, pemeriksaan berkala melalui *medical check up* harus rutin dilakukan agar kesehatan bisa terpantau dengan baik.

**Singkatan dan Akronim**

Dalam artikel ini hanya terdapat beberapa singkatan yaitu DM atau yang biasa digunakan dalam penyebutan penyakit Diabetes Mellitus dan Manula atau biasa disebut dengan manuasia lanjut usia.

**Gambar dan Tabel**

**Table 1. Hasil Cek Kesehatan**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nama**  | **Hasil Cek Kesehatan Kadar Glucosa** |
| **Pree-Test** | **Post-Test** |
| Mursini | 127 ml/dL | 117 mg/dL |
| Suminah | 295 mg/dL | 275 mg/dL |
| Asmiati | 221 mg/dL | 114 mg/dL |
| Satuni | 152 mg/dL | 138 mg/dL |
| Muriah | 177 mg/dL | 210 mg/dL |
| Rusmini | 145 mg/dL | 120 mg/dL |
| Hartati | 208 mg/dL | 143 mg/dL |
| Pujiman | 131 mg/dL | 125 mg/dL |
| Ratmi | 121 mg/dL | 112 mg/dL |
| Sugiarti | 148 mg/dL | 160 mg/dL |
| Mursini | 127 ml/dL | 117 mg/dL |
| Suminah | 295 mg/dL | 275 mg/dL |
| **Rata-Rata** | **179 mg/dL** | **159 mg/dL** |

Berdasarkan tabel diatas dengan sempel pengecekan kesehatan kadar glucosa pada manula yang terdapat di pondok Al-Ishlah sebanyak 10 orang , dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan latihan senam *Chair Exercise* dapat menekan kadar glucosa bagi manula, sehingga para manula kualitas kesehatannya lebih meningkat.

Berikut merupakan beberapa gambar hasil dari penelitian yang sudah dilakukan diantaranya pengecekan kesehatan kadar glucosa dan latihan senam *Chair Exercise.*



*Gambar 1. Cek Kesehatan Kadar Glucosa*



*Gambar 2. Latihan Senam Chair Exercise*

**Kutipan dan Acuan**

Senam Lansia adalah satu bentuk latihan fisik yang memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia, bila dilaksanakan dengan baik dan benar. Senam atau latihan fisik sering diidentifikasi sebagai suatu kegiatan yang meliputi aktifitas fisik yang teratur dalam jangka waktu dan intensitas tertentu. Senam merupakan bagian dari usaha menjaga kebugaran termasuk kesehatan jantung dan pembuluh darah, dan sebagai bagian dari program retabilitas bagi mereka yang telah menderita (Puslitbang Depkes RI,2003:6).

Senam lansia merupakan bagian dari latihan fisik. Latihan fisik adalah segala upaya yang dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kondisi fisik lansia (Sri Surini, 2003).

Diabetes mellitus adalah sindrom metabolik kronis atau gangguan yang mencegah tubuh untuk memanfaatkan glukosa sepenuhnya atau sebagian. Diabetes dikenal sebagai gangguan karbohidrat dimetabolisme ditandai dengan tingkat tinggi gula darah (hiperglikemia) dan tingkat tinggi glukosa dalam urin (glikosuria). Hal ini disertai dalam banyak kasus oleh perubahan sekunder di dan metabolisme protein, yang mengakibatkan arry dari gangguan fisik. Diabetes mellitus disebabkan oleh kekurangan insulin sel mensekresi ¯âcells”di pankreas. Karena pekerjaan yang tidak tepat insulin reseptor yang pergantian metabolisme akan terjadi - karbohidrat (glukosa), protein (membuang-buang otot), lemak (produksi tubuh keto atau ketoasidosis).

Diabetes mellitus (DM) didefinisikan sebagai gangguan metabolisme dari beberapa etiologi, ditandai dengan hiperglikemia kronik dengan gangguan karbohidrat, lemak dan metabolisme protein. Ini hasil dari cacat pada sekresi insulin, kerja insulin (resistensi), atau keduanya. Transisi dari menular ke penyakit tidak menular tiba di tumit transisi demografi, dan menyebabkan pergeseran besar dalam paradigma kesehatan dan penyakit. negara-negara berkembang lainnya telah mengikuti, di mana transisi demografi dan epidemiologi telah jauh lebih cepat daripada yang diantisipasi. Pandemi diabetes merupakan contoh luar biasa: perkiraan jumlah pasien diabetes di seluruh dunia adalah 171 juta pada tahun 2000, yang diperkirakan akan meningkat menjadi 366 juta pada 2030, dan persentase penderita diabetes yang tinggal di negara-negara berkembang diproyeksikan meningkat dari 74% pada tahun 2000 81% pada tahun 2030.

**Ucapan Terima Kasih**

Kami ucapkan terima kasih kepada Pengurus Pondok Lansia Al-Ishlah, yang telah memberikan kami izin untuk melakukan penelitan bagi para manula yang terdapat di pondok Al-Ishlah.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Dalam pelaksanaan latihan gerakan senam *Chair Exercise* pada manula, setelah dilakukan pengecekan kesehatan kadar glucosa darah dari 10 manula sebelum dilakukan latihan senam dan sesudah dilakukan senam *Chair Exercise* dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan kadar glucasa darah yang dimiliki para manula. Hal ini menandakan bahwa terdapat manfaat bagi para manula setelah melakukan aktivitas gerak (*exercise*) bisa dilakukan dengan bantuan alat, yaitu kursi (*chair*). Aktivitas gerak yang dilakukan di kursi bisa mengurangi tekanan perkenaan (*impact*) pada sendi sehingga resiko cedera bisa dihindari dan dapat meningkatkan kesehatan bagi para manula yang tinggal di pondok Al-Ishlah.

**Saran**

Diharapkan setelah dilakukan latihan gerakan senam, para manula dapat melakukan dengan mandiri secara rutin, agar kesehatan para manula tetap terjaga melalui aktivitas gerakan senam *Chair Exercise.*

**DAFTAR PUSTAKA**

Afriza, (2011). *Pengaruh senam diabetes*

*joging dan bersepeda terhadap kadar*

*gula darah*. UniversitasNegeri Padang.

Chandramohan. Sriram.  *A Current Status*

*of Diabetes Mellitus and Its Risk*

*Factors in Saudi Arabia*. International

Journal of Health Sciences & Research.

ISSN:2249-9571

Jubaidi A. et al. 2008. Mengenal usia

lanjut dan perawatannya. Jakarta:

Salemba Medika

Pudjiastuti Sri Surini. 2003. *Fisioterapi*

*pada lansia*. Jakarta: EGC

Puslitbang Depkes RI,2003:6. *Konsep*

*Dasar Teori Senam Lansia.* Jakarta:

Rineka Cipta