

Penyuluhan Memulai Hidup Sehat Dengan Jalan Kaki Pada Prolanis Puskesmas Cisadea

Elita Hafi Dhiyah¹, Anita Faradilla Rahim², Dony Oktavianto¹

¹ Pendidikan Profesi Fisioterapis, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

² UPT Puskesmas Cisadea, Indonesia

e-mail: elitahafid.38@gmail.com

Abstrak - Memiliki tubuh yang sehat dan bugar merupakan impian semua orang terutama lansia. Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran dibutuhkan aktivitas fisik yang terencana. Aktivitas yang sangat mungkin dilakukan oleh lansia, terutama untuk lansia yang kurang aktif berolahraga, adalah aktivitas fisik ringan yaitu jalan kaki. Aktivitas ini memiliki risiko sangat kecil serta sangat mudah untuk dilakukan. Tujuan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan mengajak para lansia Puskesmas Cisadea untuk memulai aktivitas fisik demi menjaga kesehatan dan kebugaran dimulai dari aktivitas ringan. Hasil yang didapatkan adalah penyuluhan berjalan baik dengan peserta penyuluhan yang memiliki antusias tinggi untuk mendapatkan wawasan baru. Pemahaman lansia terkait aktivitas jalan kaki meningkat. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi awal untuk menggerakkan para lansia melakukan aktivitas fisik secara bertahap dimulai dari aktivitas fisik ringan yaitu jalan kaki.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik Ringan, Jalan Kaki, Lansia.

Abstract - Having a healthy and fit body is everyone's dream, especially the elderly. To maintain health and fitness, planned physical activity is needed. An activity that is very possible for elderly people to do, especially for elderly people who are less active in exercising, is light physical activity, namely walking. This activity has very little risk and is very easy to do. The aim of this counseling is to increase understanding and encourage the elderly at Cisadea Community Health Center to start physical activity to maintain health and fitness starting from light activities. The results obtained were that the counseling went well with the extension participants who had high enthusiasm for gaining new insights. The elderly's understanding of walking activities increases. It is hoped that this activity can be a start to encourage the elderly to carry out physical activity in stages, starting with light physical activity, namely walking.

Key Words : Light Physical Activity, Walk, Elderly.

1. PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses alamiah yang pasti akan dialami oleh manusia. Proses ini adalah proses penghilangan secara bertahap dan biasanya terjadi setelah manusia memasuki usia lanjut [1]. Pada usia lanjut sistem tubuh akan mengalami penurunan fungsi jaringan, organ, termasuk sistem-sistem pada tubuh. Sistem tubuh meliputi respirasi, saraf, kardiovaskular, dan muskuloskeletal. Penurunan sistem muskuloskeletal seperti penurunan kekuatan otot dan sendi, fleksibilitas otot, dan kepadatan tulang [2]. Menurut *World Health Organization* (WHO) usia lanjut dapat diklasifikasikan menjadi *middle age* 45 – 59 tahun, *elderly* 60 – 74 tahun, *old* 75 – 90 tahun, dan *very old* diatas 90 tahun [3].

Memiliki tubuh yang sehat dan bugar merupakan impian semua orang terutama lansia dimana penurunan pada sistem dan fungsi tubuhnya membuat lansia membutuhkan banyak pertolongan dalam melakukan aktivitas sehari-harinya [4].

Kebugaran paru dan jantung sangatlah penting bagi lansia karena sistem kardiorespirasi merupakan sistem inti. Untuk menjaga kebugaran paru dan jantung dapat melakukan aktivitas fisik aerobik ditambah dengan latihan kekuatan [5].

Aktivitas fisik dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu, aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat [6]. Aktivitas yang sangat mungkin dilakukan oleh lansia terutama untuk lansia yang kurang aktif berolahraga adalah aktivitas fisik ringan yaitu jalan kaki. Jalan kaki ini merupakan aktivitas yang sangat mudah sekali dilakukan, murah, dan sangat kecil memiliki risiko [7]. Jalan kaki dapat dilakukan sebagai langkah awal untuk memulai hidup sehat dengan aktivitas ringan, secara bertahap nantinya akan meningkat sampai kadar aktivitas sedang [5].

Jalan kaki merupakan bentuk latihan yang bersifat kekuatan dan ketahanan serta dapat dikategorikan sebagai latihan aerobik yang paling aman dilakukan karena memiliki risiko cedera

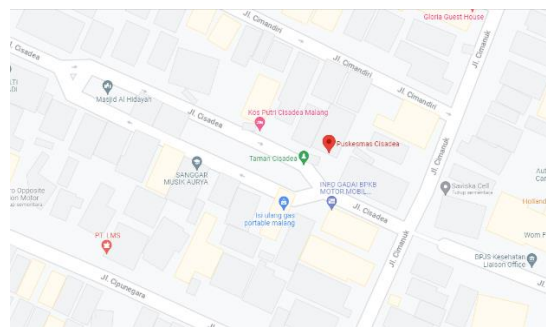
sangat kecil dibandingkan dengan latihan atau aktivitas lainnya [8]. Manfaat jalan kaki untuk kesehatan, diantaranya meningkatkan kerja otot dan pembuluh darah sehingga dapat dijadikan latihan untuk penguatan otot. Jalan kaki juga membantu meningkatkan elastisitas pembuluh darah, mengurangi kadar lemak dalam darah, mengurangi penggumpalan darah. Jalan kaki dapat mencegah risiko penyakit kardiovaskuler, mencegah depresi, kontrol tekanan darah, mengurangi atau mencegah kelebihan berat badan, serta dapat mengurangi kadar gula dalam darah [9].

Durasi jalan kaki yang sebaiknya dilakukan adalah 20 – 60 menit secara bertahap sebanyak 3 – 5 kali per minggu dengan intensitas 50% - 85% dari denyut nadi maksimal (220 – usia). Jalan kaki dapat dilakukan kapan saja bagi yang tidak memiliki risiko serangan jantung. Bagi yang memiliki risiko serangan jantung waktu paling baik adalah pada pukul 15.00-16.00 pada saat aktivitas koagulasi rendah dan fibrinolitik sedang tinggi, serta hindari jalan kaki pada pukul 09.00 – 10.00 saat aktivitas koagulasi tinggi dan fibrinolitik rendah. Efek samping dari jalan kaki sangatlah minim bahkan mendekati tidak ada, namun jika jalan kaki dilakukan tanpa adanya pemanasan, melebihi intensitas dan baru pertama kali dilakukan maka akan menyebabkan kelelahan dan otot terasa berat, kaku dan sakit [10]. Efek samping tersebut dapat diatasi dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu dan melakukan pendinginan setelah melakukan jalan kaki, serta menyesuaikan intensitas untuk mencegah kelelahan.

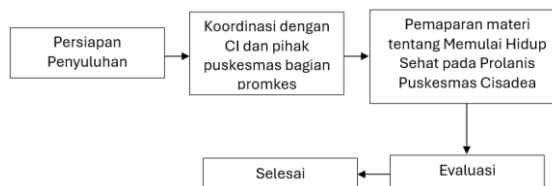
Dalam upaya peningkatan kesehatan lansia, dalam program lansia rutin bulanan yang dilaksanakan oleh Puskesmas Cisadea, dilakukan kegiatan penyuluhan “Mulai Hidup Sehat Dengan Jalan Kaki” yang bertujuan mengajak para lansia untuk memulai aktivitas fisik, menjaga kesehatan dan kebugaran. Aktivitas tersebut dimulai dari aktivitas ringan serta meningkatkan pemahaman lansia tentang aktivitas jalan kaki.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada tanggal 26 Oktober 2023 di Puskesmas Cisadea, Jl. Cisadea No.19, Purwantoro, Kecamatan Blimbing, Kota Malang (Gambar 1). Kegiatan dilakukan pada saat sesi menunggu antrian konsultasi setelah cek lab dan cek TTV. Sasaran penyuluhan ini adalah lansia Prolanis Puskesmas Cisadea yang sedang melakukan cek kesehatan rutin pada tanggal tersebut sejumlah 15 orang. Tahapan kegiatan penyuluhan ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 1. Lokasi penyuluhan



Gambar 2. Kerangka Tahapan Kegiatan

Persiapan penyuluhan dilakukan untuk menyiapkan materi dan media penyuluhan berupa leaflet (Gambar 3). Koordinasi dengan CI dan pihak puskesmas bagian promosi kesehatan untuk menentukan waktu penyuluhan yang tepat agar suasana kondusif dan penyuluhan berjalan lancar. Pemaparan materi untuk memberikan informasi terkait materi yang disampaikan. Evaluasi berupa pertanyaan *pre* dan *post* penyuluhan, dilakukan untuk mengukur keefektifan penyuluhan.



Gambar 3. Media Penyuluhan

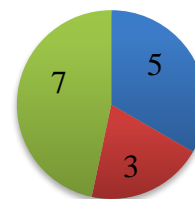
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan pada prolanis Puskesmas Cisadea tentang memulai hidup sehat dengan jalan kaki berjalan lancar (Gambar 4). Kegiatan yang diikuti oleh 15 peserta prolanis Puskesmas Cisadea sangatlah edukatif karena memberikan banyak sekali wawasan baru bagi para lansia terkait jalan kaki, manfaatnya, durasi yang dibutuhkan, waktu yang tepat, hingga efek samping yang dirasakan setelah melakukan aktivitas jalan kaki. Respon dari para lansia sangat baik, mereka memiliki antusias yang tinggi untuk memerhatikan penyampaian materi. Hal ini dibuktikan dengan keaktifan saat sesi tanya jawab.



Gambar 4. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan diawali dengan pertanyaan seputar kegiatan lansia di rumah dan kebiasaan jalan kaki. Dari pertanyaan tersebut hanya 5 lansia yang membiasakan dan rutin melakukan kegiatan jalan kaki meskipun memang tidak diniatkan untuk olahraga seperti pergi belanja, ke masjid, ke pengajian, dan kegiatan lainnya. Tiga lansia lainnya rutin mengikuti kegiatan senam yang diselenggarakan oleh kader RW di wilayahnya masing-masing, dan sisanya sebanyak 7 orang hanya beraktivitas biasa di rumah seperti memasak, menyapu, dan kegiatan rumah tangga lainnya. Hasil tanya jawab pendahuluan dapat dilihat pada Gambar 5. Jawaban *pre* dan *post* penyuluhan ditunjukkan pada Tabel 1.



■ Jalan Kaki

Gambar 5. Aktivitas Peserta Penyuluhan

Tabel 1. Hasil Jawaban *Pre* dan *Post* Penyuluhan

Pertanyaan	<i>Pre</i>	<i>Post</i>
Pengertian aktivitas jalan kaki	80%	100%
Manfaat jalan kaki	33%	100%
Durasi dan intensitas yang tepat	20%	100%
Waktu yang baik	33%	100%
Efek Samping	0%	100%

Dari Tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pemahaman materi sebelum dan setelah penyuluhan, dimana hasil sebelum penyuluhan untuk pengertian yang dapat menjawab sebanyak 12 dari 15 orang dengan persentase 80%, kemudian manfaat jalan kaki dan waktu yang baik dapat dijawab benar oleh 5 orang dengan persentase 33%, untuk durasi dan intensitas yang tepat dijawab oleh 3 orang dengan persentase 20%, sedangkan untuk efek samping tidak ada yang dapat menjawab sehingga didapatkan persentase 0%. Setelah dilakukan penyuluhan pemahaman lansia meningkat di semua poin pertanyaan dengan persentase 100%.

Kegiatan ini dapat menjadi sarana bagi lansia di Puskesmas Cisadea untuk menjadi motivasi memulai hidup sehat dengan jalan kaki.

4. KESIMPULAN

Terlaksananya kegiatan penyuluhan tentang memulai hidup sehat dengan jalan kaki pada prolanis Puskesmas Cisadea menambah wawasan baru serta meningkatkan pemahaman para lansia terkait aktivitas jalan kaki. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi awal untuk menggerakkan para lansia melakukan aktivitas fisik secara bertahap dimulai dari aktivitas fisik ringan yaitu jalan kaki.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak UPT Puskesmas Cisadea yang telah memfasilitasi kegiatan ini sehingga dapat terlaksana dengan sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Susanti S, Isnawati I, Muhaimin FI. 2021. Pengurangan Konsumsi Daging Merah Berlebih untuk Menghambat Penuaan. Muhammadiyah Journal of Geriatric. 3(1):17. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/MuJG/article/view/11317>

- [2]. Ivanali K, Amir TL, Munawwarah M, Pertiwi AD. 2021. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. *Fisioterapi Jurnal Ilmiah Fisioterapi*. 21(01):51–7. <https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/Fisio/article/view/4180>
- [3]. Setiorini A. 2021. Kekuatan otot pada lansia. *JK Unila*. 5(3):69–74. <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/JK/article/view/2936>
- [4]. Maulana GW, Bawono MN. 2021. Peningkatan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 09(03):211–20. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-lahraga/article/view/41146>
- [5]. Dharma US, Boy E. 2020. Peranan Latihan Aerobik dan Gerakan Salat terhadap Kebugaran Jantung dan Paru Lansia. *Magna Medica Berkah Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. 6(2):122. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/APKKM/article/view/6658>
- [6]. Karim, N.A., Onibala, F., dan Kallo, V. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitiro. *Jurnal Keperawatan*. 6(1):1–6. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/19468>
- [7]. Rohimah S, Dewi NP. 2022. Jalan Kaki Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Healthcare Nursing Journal*. 4(1):157–67. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/article/view/1840>
- [8]. Paliah P. 2022. Perbedaan Tindakan (Practices) Berjalan Sebelum Dan Di Masa Covid-19 Berdasarkan Gender. *Universitas Komputer Indonesia*. <https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/6255/>
- [9]. Sari NN, Wulandari R. 2022. Jalan Kaki Terstruktur Sebagai Alternatif Intervensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*. 6(1):1–6. https://www.researchgate.net/publication/358918463_Jalan_Kaki_Terstruktur_Sebagai_Alternatif_Intervensi_Dalam_Menurunkan_Tekanan_Darah_Pada_Lansia_Penderita_Hipertensi?_fam=1
- [10]. Haryono IR, Prastowo NA. 2020. Penyuluhan Teknik Berjalan Kaki Yang Benar Bagi Kelompok Lanjut Usia Di Gereja Kristen Indonesia Nurdin, Jakarta. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*. 3(1):284–92. <https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/article/view/8056>