



## **EDUKASI DAN PERAN FISIOTERAPI DALAM MENJAGA KESTABILAN TUBUH TERHADAP KADAR KOLESTEROL PADA LANSIA DI POSYANDU ARJUNA DI KELURAHAN PANDANWANGI RW XIII**

**Dinda Diah Permata Sari<sup>1#</sup>, Anita Faradilla Rahim<sup>2</sup>, Fika Ertitri<sup>3</sup>**

<sup>1-2</sup>Program Studi Profesi Fisioterapis, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

<sup>3</sup>UPT Puskesmas Pandanwangi

\*e-mail: dindadiahdiahs@gmail.com<sup>1</sup>, anitafaradilla@umm.ac.id<sup>2</sup>, fikaertitri91@gmail.com<sup>3</sup>

DOI : 10.62354/healthcare.v2i3.70

Received : November 1<sup>st</sup> 2024 Revised : December 4<sup>th</sup> 2024 Accepted : December 31<sup>th</sup> 2024

### **Abstrak**

Posyandu lansia Arjuna di kelurahan Pandanwangi merupakan salah satu posyandu lansia di bawah binaan UPT. Puskesmas Pandanwangi, Kota Malang. Di kelurahan Arjosari ini rata-rata penduduknya sudah memasuki masa lansia di mana pada masa lansia ini fungsi kerja pada anggota tubuh manusia baik anggota tubuh bagian atas maupun anggota tubuh bagian bawah sudah mulai menurun diantaranya kelemahan otot, nyeri pada bagian tubuh, ataupun keluhan lainnya yang biasanya dikeluhkan pada lansia. Berdasarkan edukasi dan peran Fisioterapi terhadap kasus pada lansia khususnya pada kolesterol diharapkan dapat membantu mengurangi keluhan yang dirasakan lansia di Kelurahan Pandanwangi. Jumlah lansia di Kelurahan Pandanwangi sebanyak 30 orang di RW XIII Kel Kecamatan Blimbing Kota Malang. Edukasi kali ini menggunakan metode diskusi interaktif terhadap para lansia sedangkan terapi yang diberikan berupa pendampingan dan penerapan pada saat melakukan latihan. Kegiatan tersebut meliputi: (1) koordinasi, (2) diskusi interaktif, (3) edukasi. Hasil penyuluhan ini dilihat dari pemahaman lansia setelah pemberian edukasi diharapkan setelah edukasi ini para lansia dapat memahami tentang bagaimana menjaga tubuh agar kolesterol tetap terjaga sehingga dapat mengurangi keluhan-keluhan yang biasa dirasakan *pada lansia*.

**Kata kunci:** edukasi, lansia, kolesterol, diskusi interaktif

### **Abstract**

*The elderly posyandu in Arjosari sub-district is one of the elderly posyandu under the guidance of UPT. Pandanwangi Health Center, Malang City. In the Pandanwangi sub-district, the average population has entered the elderly period, where in this elderly period the work function of the human body, both upper and lower body members, has begun to decline, including muscle weakness, pain in the lower body, or other complaints that are usually complained of by the elderly. Based on education and the role of physiotherapy in cases of the elderly, especially cholesterol, it is hoped that it can help reduce the complaints felt by the elderly in Pandanwangi Village. The number of elderly people in Pandanwangi Village is 30 people in RW 09, Arjosari Village, Blimbing District, Malang City. This education uses an interactive discussion method for the elderly, while the therapy provided is in the form of assistance and application when doing exercises. These activities include: (1) coordination, (2) interactive discussions, (3) education. The results of this counseling can be seen from the understanding of the elderly after providing education. It is hoped that after this education the elderly can understand how to maintain the body so that cholesterol is maintained so that it can reduce complaints that are commonly experienced by the elderly.*

**Keywords:** education, elderly, cholesterol, interactive discussion

## 1. PENDAHULUAN

Kelurahan Pandanwangi merupakan kelurahan yang terletak di Kecamatan Blimbing, Kota Malang, Jawa Timur. Secara administrasi kelurahan yang menjadi binaan pada UPT Puskesmas Pandanwangi ada 15 kelurahan yaitu 12 Kelurahan Pandanwangi dan 3 Kelurahan Pandanwangi. Di Kecamatan Blimbing tentu saja terdapat beberapa kelurahan hanya saja kelurahan yang tercakup dalam binaan di UPT Puskesmas Pandanwangi yaitu Kelurahan Pandanwangi. Kecamatan Blimbing merupakan kecamatan yang terletak di bagian utara wilayah Kota Malang. Blimbing merupakan satu dari tiga kecamatan tertua di wilayah Kota Malang sejak ditetapkan menjadi Kotapraja. Kecamatan Blimbing bisa dibilang merupakan pintu masuk menuju Kota Malang dari sebelah utara. Kelurahan Pandanwangi merupakan kelurahan yang terletak di wilayah Kecamatan Blimbing, Kota Malang. Kelurahan ini terdiri dari lima RW (Rukun Warga) dan 34 RT (Rukun Tetangga) (Dinas Kesehatan, 2023). Menurut World Health Organization (WHO, 2018) lanjut usia adalah seseorang yang memiliki usia lebih dari atau sama dengan 55 tahun dan Undang-Undang No 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada pasal 1 ayat 2 yang menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia permulaan tua. Menua bukanlah suatu penyakit, akan tetapi merupakan suatu proses yang dinamis mengakibatkan perubahan yang bertambah, dan merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan baik dari luar maupun dari dalam dengan berakhirnya dalam kematian (Padila, 2013).

Lansia merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Sehingga dikatakan lansia adalah individu pada kelompok umur yang telah memasuki tahapan akhir pada fase kehidupannya (Irma, 2019). Adapun salah satu keluhan yang biasanya dikeluhkan lansia pada saat ini adanya rasa tidak nyaman seperti kaku pada bagian tertentu pada tubuh keluhan seperti ini ada beberapa pemicu penyebab keluhan seperti ini salah satunya tidak seimbangny kadar kolesterol pada tubuh, tidak seimbangny kadar kolesterol pada tubuh disebabkan beberapa hal salah satunya pola hidup yang kurang sehat, makan makanan berminyak secara berlebih, kurangnya mengkonsumsi buah sayur, kurangnya aktivitas fisik setiap harinya. Dengan aktivitas fisik dan olahraga yang kurang dapat memungkinkan pada usia tua kolesterol yang ada tidak dapat mengalami proses metabolisme dan pembakaran yang sempurna, dalam hal ini kolesterol yang ada semakin menumpuk dalam pembuluh darah.

Kolesterol banyak diderita oleh para lansia itu dikarenakan karena faktor usia yang semakin lama badan akan semakin malas digerakkan, sehingga kolesterol didalam tubuh akan menumpuk di hati, oleh sebab itu dibutuhkan gerak yang seimbang antara pola makanan dan olahraga agar para lansia terhindar dari kolesterol berlebih, terutama penyakit yang dapat membunuh manusia dalam sekejap yaitu penyakit jantung dan lain-lain. Kolesterol dalam badan berada dalam keseimbangan yang dinamis antara yang disintesis dengan yang dimetabolismekan (Ujiani, 2015). Kolesterol adalah suatu zat lemak yang beredar di dalam darah, berwarna kekuningan dan berupa seperti lilin, yang diproduksi oleh hati dan sangat diperlukan oleh tubuh (Blum et al., 1977).

Adapun salah satu respon tubuh sebagai tanda bahwa ada yang tidak seimbang di dalam tubuh manusia salah satunya rasa kaku dan kesemutan pada bagian tertentu, rasa ini muncul agar kita menyadari bahwa ada yang tidak seimbang didalam tubuh kita, salah satunya peningkatan kolesterol pada tubuh kita. Dengan memperhatikan pola hidup sehari-hari dapat mencegah terjadinya peningkatan kolesterol yang tidak stabil yang mengakibatkan terjadinya keluhan-keluhan di atas. Salah satu tujuannya sport massage yaitu untuk menetralkan aliran darah yang tersumbat oleh plak, kurangi makan-makanan yang berlemak, baik lemak jenuh, Low Density Lipoprotein (LDL) seperti daging unggas, daging

merah, dan produk susu yang kaya lemak, maupun tidak jenuh, High Density Lipoprotein (HDL) seperti minyak sawit sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Terapi latihan atau kegiatan yang bisa dilakukan untuk membantu mengurangi ketidakseimbangan kadar kolesterol pada tubuh kita adalah dengan melakukan kegiatan aktivitas fisik seperti sport massage. *Sport massage* merupakan suatu tekanan yang diberikan sesuai manipulasi berdasarkan teori yang ada (Hendra Hasibuan & H. Jutalo, 2020). Sport massage dapat merilekskan otot, meningkatkan fleksibilitas, pengurangan nyeri, dan perbaikan sirkulasi (Septiari & Restuning, 2017). *Sports massage* banyak digunakan sebagai modalitas terapi fisik untuk pemulihan dari kelelahan dan cedera otot (Ilmi, 2018). Massage dapat digunakan untuk meningkatkan relaksasi otot untuk mengurangi rasa sakit, stres, dan kecemasan yang dialami pasien (Afianti & Mardhiyah, 2017). Selain sport massage kegiatan aktivitas fisik lainnya seperti senam lansia juga dapat membantu mengurangi kadar kolesterol yang berlebihan.

## 2. METODE

Edukasi dan diskusi ini dilakukan di Posyandu Lansia yang berada di Kelurahan Pandanwangi. Jumlah lansia yang datang pada saat pelayanan posyandu sebanyak 30 orang, adapun metode yang kami lakukan saat melakukan kegiatan diskusi dan edukasi ini yaitu menggunakan media gambar pada ponsel dan sedikit materi pengetahuan dasar yang langsung kami sampaikan yang mudah diterima dan dipahami lansia maupun keluarga lansia yang mendampingi saat kegiatan posyandu lansia berjalan. Materi pemahaman yang kami sampaikan pada saat kegiatan posyandu lansia adalah menjelaskan definisi dari kolesterol, penyebab terjadinya ketidakseimbangan kolesterol pada tubuh, dan pencegahan untuk mencegah terjadinya peningkatan kolesterol berlebih. Sedangkan metode terapi latihan yang diberikan melalui pendampingan dalam pemahaman tentang terapi latihan fisik yang akan dilakukan yang dapat dilakukan di rumah masing-masing untuk tetap menjaga kestabilan kadar kolesterol didalam tubuh. Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan. Target sasaran pada kasus ini yaitu lansia yang terdaftar di alam posyandu lansia yang berada di Kelurahan Pandanwangi yang terletak di Kecamatan Blimbing Kota Malang Jawa Timur. Kegiatan ini dilaksanakan di posyandu lansia Kelurahan Pandanwangi RW XIII pada tanggal Senin 22, April 2024 pukul 09.00- 11.00 WIB.



Gambar 1: Peta Letak RW XIII Kelurahan Pandanwangi

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan diawali dengan melakukan koordinasi kepada penanggung jawab posyandu lansia lalu melalui penanggung jawab posyandu disampaikan kepada kader lansia posyandu tersebut terkait perizinan dalam kegiatan penyuluhan posyandu lansia ini, dalam kegiatan posyandu lansia ini kita didampingi dengan penanggung jawab posyandu lansia serta dr yang saat itu bertugas mendampingi kegiatan posyandu. lansia dan penanggung jawab posyandu.

Setelah menyelesaikan semua persiapan yang dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan edukasi pada posyandu lansia kami sebagai peneliti melakukan kegiatan edukasi yang didampingi dengan penanggung jawab posyandu lansia dan dr yang saat itu mengikuti kegiatan posyandu lansia di Kelurahan Pandanwangi RW XIII Kecamatan Blimbing Kota Malang Jawa Timur. Peneliti mulai melakukan edukasi bagaimana cara melakukan kegiatan aktivitas fisik yang dapat membantu mengurangi berlebihnya kadar kolesterol pada lansia antara lain aktivitas fisik yang dilakukan yaitu melakukan sport massage, senam lansia dan gerakan peregangan lainnya yang dibutuhkan untuk mengurangi keluhan yang dirasakan sesuai dengan daerah tubuh mana yang mengalami keluhan tersebut.



Gambar 2: Kegiatan diskusi dengan lansia dan penanggung jawab posyandu

Contoh Gerakan	Deskripsi
	<p>Massage pada bagian betis belakang gerakan ini membantu merelaksasi otot kaki bagian bawah sehingga dapat mengurangi rasa nyeri atau kebas saat kadar kolesterol tinggi.</p>
	<p>Massage pada bagian telapak kaki untuk membantu merelaksasi otot bagian telapak kaki karena pada bagian ini yang paling besar menjadi tumpuan kita saat melakukan aktivitas</p>

Contoh Gerakan	Deskripsi
	<p>Massage pada bagian punggung tangan untuk membantu relaksasi otot tangan dan membantu melancarkan peredaran darah pada bagian tangan.</p>
	<p>Massage pada bagian telapak tangan untuk membantu meringankan rasa kesemutan yang biasa dirasakan pada seseorang yang memiliki kadar kolesterol yang tidak normal.</p>

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari edukasi dan kegiatan diatas adalah pada seseorang yang sudah memasuki masa lansia agar lebih memperhatikan pola hidup sehat karna pada masa lansia sudah mulai rentan terkena berbagai macam penyakit salah satunya kadar kolesterol yang tidak normal atau berlebih yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman pada beberapa bagian anggota tubuh salah satunya pada bagian kaki dan tangan. Diharapkan dengan adanya kegiatan edukasi dan diskusi ini dapat membantu merubah para lansia mulai memperhatikan pola hidup sehat terutama pada lansia yang bergabung dalam Posyandu Arjuna di Kelurahan Pandanwangi RW XIII Kecamatan Blimbing Kota Malang Jawa Timur.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada penanggung jawab posyandu yang diwakili kepada pegawai Puskesmas Pandanwangi dan semua anggota Posyandu Arjuna yang telah memberikan kesempatan serta fasilitas khususnya saya untuk memberikan edukasi terkait pentingnya menjaga kadar kolesterol dalam tubuh terlebih pada lansia. Saya selaku pemberi materi mengucapkan permohonan maaf apabila terdapat kesalahan selama [pemberian edukasi baik berupa ucapan maupun sikap.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Pusat Statistik. (2019). Penduduk Lanjut Usia. In Statistik Penduduk Lanjut Usia di Indonesia 2019. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
2. WHO. (2020). The Top 10 Causes of Death. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-globalhealth-estimates/ghe-leading-causes-of-death>. diakses pada tanggal 31 Januari 2021.
3. Lestari, T. W. (2015). Hubungan Kadar Kolesterol dengan Tekanan Darah
4. Suwarsi, S. (2017). Penurunan Kadar Kolesterol Darah pada Kelompok Lansia yang diberikan Terapi Aktivitas Fisik di Desa Wedomartani Sleman. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 4(3), 252–255. <http://nursingjournal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/128/pdf>.
5. Adhiyani, C. (2013). Hubungan Usia dan Konsumsi Makanan Berlemak dengan Kolesterol Total Pada Lansia Kelurahan Serengan Surakarta The Relationship of Age and Consumption of Fatty Food with Cholesterol for Elderly People in Serengan. *Journal of Pharmacy*, 2(1), 12–18.
6. Anggraeni, D. A., & Banamtuan, A. (2016). Analisa Kadar Kolesterol Total Pada Lansia Yang Mengonsumsi Kopi Di Posyandu Kelurahan Tlogopatut Kabupaten Gresik. *Jurnal Sains*, 6(12), 48–54. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/Sains/article/viewFile/581/454>. diakses pada tanggal 11 April 2021.