

**SENAM JELITA (JELANG 50 TAHUN) UNTUK MENCEGAH
PENYAKIT MENULAR DAN MENGENDALIKAN
PENYAKIT TIDAK MENULAR**

**JELITA EXERCISE (JELANG 50 TAHUN) TO PREVENT
COMMUNICABLE DISEASE AND CONTROL
NON COMMUNICABLE DISEASE**

Siti Novy Romlah*, Desy Darmayanti, Linda Aprilianingrum, Deyah Prahwati,
Dewi Nur Oktaviani, Hanum Salsa Biella, Aisah Bunga Noviani, Tantri

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran No. 1 Pamulang, Tangerang Selatan, 15417, Indonesia,

ABSTRACT

Background: The purpose of a healthy lifestyle is to improve the health status of the community. The still high levels of uncontrolled Infectious Diseases, coupled with the increasing prevalence of Non-communicable Diseases (NCDs), mean that Indonesia faces a dual burden in disease eradication. The development of health in Indonesia is currently confronted with a Triple Burden, namely the high number of cases of infectious diseases, the increasing prevalence of non-communicable diseases, as well as the re-emergence of diseases that were previously managed (re-emerging infectious diseases) or the emergence of new diseases (new emerging infectious diseases). The aim of this community service activity is to change community behavior towards a healthy lifestyle to address infectious diseases and control non-communicable diseases. A survey was conducted in RW 19, Pondok Benda Village, South Tangerang City, which found many community groups that fall into the pre-elderly and elderly categories as vulnerable groups to infectious diseases and vulnerable to non-communicable diseases (NCDs) such as hypertension and diabetes mellitus. The method of the community service activities includes education/information regarding infectious diseases and NCDs, as well as Jelita exercise, followed by the Jelita exercise, and after the exercise, blood pressure, blood sugar, and infectious disease screenings are conducted. Activities are held weekly four times over a month. The results of the community service activities saw attendance of 28 people at community service 1 in Posyandu RT 02; 29 people at community service 2 in RT 03 field; 28 people at community service 3 in RT 04 field; and 24 people at community service 4 in RT 05 field. The results of screening for infectious diseases showed that there were no community members participating in the service who exhibited signs of infectious diseases such as ARI, diarrhea, or TB, nor were they diagnosed with such infectious diseases in the last month. The results of community service regarding blood pressure and random blood sugar (RBS) measurements indicated that during each examination, the values were controlled and tended to decrease in those who had been diagnosed with chronic non-communicable diseases (PTM) in question. It is recommended from this community service that the public can continue the physical activity of Jelita gymnastics to improve health. For the STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, it is suggested to collaborate with the nearest health facilities to follow up on the findings obtained during the community service.

Keywords: Infectious Diseases; Non-communicable Diseases (NCDs); JELITA Exercise; Blood Pressure; Random Blood Sugar

ABSTRAK

Latar Belakang Pola hidup sehat bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Masih tingginya Penyakit Menular yang belum terkontrol ditambah meningkatnya prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM), sehingga Indonesia memiliki beban ganda dalam pemberantasan penyakit. Pembangunan bidang kesehatan di Indonesia saat ini dihadapkan pada Triple Burden, yaitu penyakit menular yang jumlah kasus masih tinggi, penyakit tidak menular yang semakin meningkat prevalensinya serta penyakit yang dulunya sudah teratasi muncul kembali (*re-emerging infectious diseases*) atau munculnya penyakit-penyakit baru (*newemerging infectious diseases*). Tujuan kegiatan PKM ini diharapkan dapat mengubah Perilaku masyarakat dengan pola hidup sehat untuk mengatasi penyakit menular dan pengendalian penyakit tidak menular. Dilakukan survey di RW 19 Kelurahan Pondok Benda Kota Tangerang Selatan didapatkan banyak kelompok masyarakat yang masuk kedalam kelompok pra lansia dan lansia sebagai kelompok rentan penyakit menular dan rentan PTM diantaranya hipertensi dan diabetes mellitus. Metode Pelaksanaan kegiatan PkM meliputi edukasi/informasi mengenai Penyakit Menular dan PTM serta Senam Jelita, dilanjutkan dengan Senam jelita dan setelah selesai senam dilakukan pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah, dan screening Penyakit Menular. Kegiatan dilaksanakan setiap minggu sebanyak 4 kali dalam waktu 1 bulan. Hasil kegiatan PkM dihadiri oleh sejumlah 28 orang pada PkM 1 di Posyandu RT 02; 29 orang pada PkM 2 di Lapangan RT 03; 28 orang pada PkM 3 di Lapangan RT 04; 24 orang pada PkM 4 di Lapangan RT 05. Hasil screening terhadap penyakit menular diketahui bahwa Tidak ada Masyarakat yang menjadi peserta Pengabdian yang mengalami tanda gejala penyakit menular yaitu ISPA, Diare, ataupun TB maupun terdiagnosis penyakit menular tersebut dalam waktu 1 bulan terakhir. Hasil PkM pada Pemeriksaan Tekanan Darah dan Gula Darah Sewaktu (GDS) diketahui bahwa dalam setiap kali pemeriksaan kadar nilai pemeriksaan terkontrol dan cenderung menurun pada mereka yang sudah terdiagnosis PTM yang dimaksud. Saran dari hasil PkM ini diharapkan masyarakat dapat meneruskan aktifitas fisik Senam Jelita untuk meningkatkan kesehatan. Bagi institusi STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dapat bekerjasama dengan fasyankes terdekat untuk menindaklanjuti temuan yang didapatkan saat PkM.

Kata Kunci : Penyakit Menular; Penyakit Tidak Menular (PTM); Senam Jelita; Tekanan Darah; Gula Darah Sewaktu

PENDAHULUAN

Pembangunan bidang kesehatan di Indonesia saat ini dihadapkan pada Triple Burden, yaitu penyakit menular yang jumlah kasus masih tinggi, penyakit tidak menular yang semakin meningkat prevalensinya serta penyakit yang dulunya sudah teratasi muncul kembali (*re-emerging infectious diseases*) atau munculnya penyakit-penyakit baru (*newemerging infectious diseases*). Pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi) dalam 30 tahun terakhir ini disebabkan karena perubahan gaya hidup (*lifestyle*) dimasyarakat karena menyebabkan produktivitas masyarakat menjadi terganggu.

Penyakit Menular diantaranya yaitu Penyakit Tropis Terabaikan (Neglected Tropical Diseases/NTDs) adalah sekelompok penyakit tropis yang beragam dan sangat umum terjadi pada populasi berpendapatan rendah di wilayah berkembang. Secara global penyakit ini telah membebani lebih dari 1 milyar penduduk di dunia terutama di daerah tropis dan subtropis WHO telah mengelompokkan 20 jenis penyakit sebagai penyakit tropis terabaikan dan delapan diantaranya

ada di Indonesia. Dalam Pertemuan ke 73 World Health Assembly (WHA) secara virtual tanggal 12 November 2020, WHO telah meluncurkan Roadmap untuk penyakit tropis terabaikan (Neglected Tropical Diseases/NTDs) tahun 2021–2030. Sejalan dengan hal tersebut, Indonesia telah menargetkan eliminasi dan eradikasi pada penyakit NTDs pada tahun 2030 diantaranya adalah eradikasi frambusia, eliminasi filariasis dan eliminasi rabies. ^[1]

Selain penyakit menular, penyakit tidak menular terus meningkat. Penyakit Tidak Menular (PTM) pada tahun 2016, sekitar 71% penyebab kematian di dunia membunuh 36 juta jiwa per tahun. Sekitar 80% kematian tersebut terjadi di negara berpenghasilan menengah dan rendah. Kematian saat ini disebabkan oleh penyakit tidak menular sebanyak 73% (WHO, 2018). Keprihatinan terhadap peningkatan prevalensi PTM telah mendorong lahirnya kesepakatan tentang strategi global dalam pencegahan dan pengendalian PTM, khususnya di negara berkembang. PTM telah menjadi isu strategis dalam agenda

SDGs 2030 sehingga harus menjadi prioritas pembangunan di setiap negara. Indonesia saat ini menghadapi beban ganda penyakit, yaitu penyakit menular dan Penyakit Tidak Menular. Perubahan pola penyakit tersebut sangat dipengaruhi antara lain oleh perubahan lingkungan, perilaku masyarakat, transisi demografi, teknologi, ekonomi dan sosial budaya. Peningkatan beban akibat PTM sejalan dengan meningkatnya faktor risiko yang meliputi meningkatnya tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh atau obesitas, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan merokok serta alkohol.^[2]

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang tidak menular dan bukan disebabkan oleh penularan vektor, virus atau bakteri, namun lebih banyak disebabkan oleh perilaku dan gaya hidup. Penyakit yang tidak ditularkan dari orang ke orang, yang perkembangannya berjalan perlahan dalam jangka waktu yang panjang.^[3] PTM atau penyakit degenerative mengalami peningkatan setiap tahunnya dan merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi di dunia.

Pengendalian penyakit menular dan tren kenaikan kasus penyakit tidak menular mengindikasikan perlunya upaya pencegahan dan pengendalian melalui pendekatan yang komprehensif, dengan fokus pada upaya deteksi dini. Selain itu, yang perlu menjadi perhatian adalah masih minimnya program dan kebijakan terkait PTM yang menasar pada sub-populasi rentan seperti penyandang disabilitas. Padahal PTM dapat memberikan dampak yang berbeda pada kelompok rentan yang sebenarnya memiliki risiko lebih besar untuk PTM. Oleh karena itu, kebijakan dan program yang inklusif yang dapat melibatkan kelompok sub-populasi rentan masih diperlukan.^[4]

Dilakukannya survey di RW 09 Kelurahan Pondok Benda didapatkan didapatkan banyak masyarakat yang masuk kategori rentan penyakit menular dan mengalami PTM salah satunya hipertensi dan diabetes mellitus. Hal ini terjadi karena kurangnya kesadaran masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan daya tahan tubuh sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit menular, dan aktivitas fisik

untuk pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular.

METODE PELAKSANAAN

Tim PKM mengadakan pertemuan terlebih dahulu kepada Kepala Kelurahan Pondok Benda dan Ketua RW 19 sebelum melakukan kegiatan. Anggota tim PKM melakukan survey untuk mengetahui permasalahan kesehatan yang sedang terjadi. Didapatkan hasil survey Penyakit Menular dan PTM merupakan salah satu permasalahan yang banyak dialami masyarakat di RW 19 Kelurahan Pondok Benda.

Permasalahan yang dihadapi masyarakat RW 19 tersebut didiskusikan bersama Tim dan Masyarakat. Hasil diskusi disepakati bahwa dalam mengatasi permasalahan kesehatan yang ditemukan sepakat diadakan kegiatan PKM berupa edukasi kesehatan, senam, dan pemeriksaan kesehatan.

Pada saat awal kegiatan dilakukan terlebih dahulu edukasi kesehatan tentang penyakit menular dan penyakit tidak menular, serta penjelasan senam. Dilanjutkan dengan dilaksanakan senam Jelita. Pasca

senam dilakukan screening kesehatan terhadap penyakit menular dan tidak menular.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan

No	Nama	Hasil Pemeriksaan				
		TD	GDS	LP	IMT	P M
1	Ny E	130/80	114	84	22	-
2	Ny B	130/90	168	93	28	-
3	Ny W	137/96	153	62	23	-
4	Ny E	120/80	117	70	18	-
5	Ny Y	110/70	129	109	29	-
6	Ny L	118/80	123	90	27	-
7	Ny D	120/78	178	89	25	-
8	Ny M	110/70	93	78	26	-
9	Ny S	110/70	184	73	16	-
10	Ny D	118/70	222	87	24	-
11	Ny R	155/90	119	92	29	-
12	Ny W	110/70	112	85	20	-
13	Ny I	120/80	112	81	21	-
14	Ny D	120/90	164	84	20	-
15	Ny D	120/70	130	88	21	-
16	Ny S	120/70	126	102	26	-
17	Ny I	130/70	126	102	26	-
18	Ny R	102/67	178	80	25	-
19	Ny N	120/70	311	99	27	-
20	Ny Y	130/80	192	82	21	-
21	Ny Y	130/80	176	88	24	-
22	Ny M	128/80	317	90	28	-
23	Ny L	120/70	127	90	28	-
24	Tn C	130/80	349	88	23	-
25	Ny N	110/80	160	84	23	-
26	Ny S	140/90	102	91	23	-
27	Tn T	120/70	119	82	21	-
28	Ny S	122/82	158	70	21	-
29	Ny N	120/90	110	83	21	-
30	Ny S	100/80	175	86	25	-
31	Ny F	120/70	149	93	27	-
32	Ny R	103/84	123	85	23	-

33	Ny H	110/80	142	84	21	-
34	Ny Y	142/88	145	88	24	-
35	Tn S	140/80	99	81	21	-
36	Tn Y	130/80	139	87	23	-
37	Tn A	120/80	151	101	29	-
38	Ny I	135/92	239	80	21	-
39	Ny A	110/70	194	86	25	-
40	Ny N	130/80	161	105	33	-
41	Ny H	120/80	130	62	18	-
42	Ny T	120/80	89	64	18	-

Ket :

TD: Tekanan Darah
 GDS: Gula Darah Sewaktu
 LP: Lingkar Perut
 IMT: Indeks Masa Tubuh
 PM: Penyakit Menular

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa hasil pemeriksaan screening terhadap penyakit menular disimpulkan bahwa sleuruhnya responden tidak mengalami keluhan penyakit menular atau diagnose penyakit menular dari tenaga kesehatan. rata-rata hasil pemeriksaan terhadap. Hasil Pemerikaan terhadap Penyakit Tidak Menular yaitu Tekanan darah, Gula Darah Sewaktu (GDS), Lingkar Perut dan IMT didapatkan data bahwa rata-rata hasil pemeriksaan mengalami penurunan pada akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Senam Jelita. Rata-rata hasil pemeriksaan yang mengalami penurunan yaitu pada semua jenis screening Penyakit Tidak Menular yaitu Tekanan Darah, Gula

Darah Sewaktu, Lingkar Perut, dan IMT.

Penyakit menular adalah Penyakit menular adalah penyakit yang dapat berpindah dari satu penderita ke penderita lain, baik terjadi secara langsung maupun tidak langsung. penularan penyakit secara langsung terjadi apabila kita melakukan kontak langsung dengan si penderita, sedangkan secara tidak langsung biasanya melalui media, seperti air, udara, pakaian dan lainnya (Kemenkes, 2004).

Ciri-ciri penyakit menular yang ditanyakan kepada masyarakat adalah Penyakit ISPA, Diare, Tuberkulosis, dan ciri umum dari penyakit menular yaitu demam. Hasil penelitian dari kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yaitu seluruh responden (masyarakat) yang mengikuti PkM tidak mengalami ciri-ciri atau didiagnosis penyaki menular dalam satu bulan terakhir. Faktor risiko terkait penyakit tidak menular adalah kurang aktivitas fisik. Dengan kemajuan ekonomi, teknologi, dan transportasi, maka kehidupan masyarakat cenderung sedentary (kurang gerak) (Ditjen P2P, 2020).

Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko seseorang menderita penyakit tidak menular, seperti stroke, penyakit jantung koroner, diabetes melitus, dan hipertensi. Ketidakaktifan fisik dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh, yang berpotensi menyebabkan obesitas. Aktivitas fisik sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jantung, paru-paru, kekuatan, dan daya tahan otot, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular. Oleh karena itu, aktivitas fisik perlu dilakukan dengan cara yang benar, seperti minimal 30 menit per hari bagi orang dewasa, dan bagi anak-anak, aktivitas fisik sebaiknya dilakukan minimal 60 menit per hari (Hamzah et al, 2021).

Hipertensi ditandai oleh tekanan darah sistolik yang mencapai 140 mmHg atau lebih, dan/atau tekanan darah diastolik yang mencapai 90 mmHg atau lebih (Kemenkes 2022). Faktor resiko Hipertensi adalah Kurangnya Aktivitas Fisik. Orang yang kurang berolahraga cenderung memiliki denyut jantung lebih tinggi dan berisiko mengalami obesitas, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan

darah. Aktivitas fisik ringan seperti berjalan, berlari, atau bersepeda 20-25 menit sebanyak 3-5 kali per minggu dapat membantu menjaga jantung kuat dan menurunkan tekanan darah (Rahmawati dan Kasih 2023). Oleh karenanya pada masyarakat yang mengikuti Senam Jelita maka Tekanan darahnya menjadi stabil karena selalu terkendali melalui aktifitas fisik. Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit gangguan metabolisme kronis yang disebabkan oleh banyak faktor yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah sebagai akibat dari gangguan fungsi insulin. Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang kompleks dan memerlukan perawatan medis berkelanjutan dengan strategi pengurangan risiko multi-faktor diluar kendali glikemik (*American Diabetes Association, 2018*). Upaya promosi gaya hidup sehat dengan diet seimbang, aktifitas fisik teratur, berhenti merokok dan pemeliharaan berat badan ideal dapat dilakukan dalam pengelolaan DM (Kemenkes, 2020). Oleh karenanya dengan Senam Jelita maka merupakan salah satu cara untuk mengontrol berat badan dan meningkatkan aktifitas fisik.



Gambar 1. Penyuluhan/Edukasi tentang Penyakit Menular dan Penyakit Tidak Menular



Gambar 4. Screening Penyakit Tidak Menular



Gambar 2. Senam Jelita



Gambar 5. Peserta Senam Jelita



Gambar 3. Screening Penyakit Menular

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil Pengabdian kepada Masyarakat Senam Jelita (Jelang 50 Tahun) untuk Mencegah Penyakit Menular dan Mengendalikan Penyakit Tidak Menular yaitu sebagai berikut. (a) Telah diberikan informasi dan edukasi tentang penyakit menular dan penyakit tidak menular, serta upaya menjaga

kesehatan dengan aktifitas fisik salah satunya adalah senam jelita untuk mencegah dan mengendalikan Penyakit Tidak Menular (PTM). (b) Telah dilaksanakan Senam Jelita (Jelang 50 Tahun) untuk Mencegah Penyakit Menular Dan Mengontrol Penyakit Tidak Menular. (c) Telah dilaksanakan Senam Jelita sebanyak 4 (empat) kali selama 1 (satu) bulan yaitu dilaksanakan pada tanggal 12, 19, 26 Oktober, dan 2 November 2024. (e) Telah dilakukan Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah, dan Evaluasi Penyakit Menular.

Saran

Bagi Masyarakat RW 19 Kelurahan Pondok Benda khususnya, dapat secara rutin menjalankan Senam Jelita setiap minggu agar kesehatannya selalu terjaga khususnya Penyakit Menular yaitu akan meningkat daya tahan tubuh sehingga tidak terkena penyakit menular. Selain itu Senam Jelita juga dapat mencegah dari Penyakit Tidak Menular karena rutin melakukan aktifitas fisik. Bagi Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) yaitu elanjutkan PkM serupa dan dengan modifikasi tambahan jenis screening Penyakit Menular dan

Penyakit Tidak Menular di daerah lain yang memiliki permasalahan serupa.

Bagi STIKes Widya Dharma Husada Tangerang yaitu dapat berkolaborasi dengan Puskesmas terkait berdasarkan data-data hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat agar dapat ditindaklanjuti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih Tim Pengabdian disampaikan kepada Ketua RW 19 Kelurahan Pondok Benda beserta jajarannya atas diberikan izin dan disediakan fasilitas yang menjang untuk pelaksanaan Kegiatan Senam Jelita dan Pemeriksaan Kesehatan. Kepada seluruh masyarakat RW 19 Kelurahan Pondok Benda yang sudah berpartisipasi dalam Program ini.

Ucapan terima kasih pula tim sampaikan kepada Ketua STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dan jajarannya, Ketua LPPM dan jajarannya atas diberikan izin dan difasilitasi prasarana untuk melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Mahardini Nur. 2022. "Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC, AHA, Dan WHO." <https://Health.Kompas.Com/Read/22k23151500568/Klasifikasi-Hipertensi-Menurut-JNC-AHA-Dan-WHO>.
- Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. 2020. Rencana Aksi Program (RAP) tahun 2020 - 2024. Kemenkes RI.
- Ginanjari, Y., Damayanti, I., & Permana, I. (2022). Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Pkm Ciamis Kabupaten Ciamis Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 4(1), 19. <https://doi.org/10.25157/jkg.v4i1.6408> (Ginanjari et al., 2022).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2023). "Laporan Kinerja 2022 Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit," hal. 5.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2019). "Buku pedoman manajemen penyakit tidak menular," hal. 2.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2022). "Laporan Tahunan 2022 Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM)," *Lebih Awal Lebih Baik*, hal. 41.
- Kemenkes RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 82 Tahun 2014 Tentang Penanggulangan Penyakit Menular.
- Kemenkes. 2022. "Mengenal Penyakit Hipertensi." <https://Upk.Kemkes.Go.Id/New/Mengenal-Penyakit-Hipertensi>.
- Rahmawati, Rahmawati, And Rosdina Permata Kasih. 2023. "Hipertensi Usia Muda." *Galenical : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh* 2(5): 11.
- S. Sari Novi Wulan, Akbar Hairil, Masliah Ika Nirmala, (2021). "Teori Dan Aplikasi Epidemiologi Kesehatan," 1 ed., E. Rovendra, Ed. Yogyakarta: Zahir Publishing, hal. 213.
- Sugiharto, Firman, Nursiswati Maniatunufus, And Bambang Aditya Nugraha. 2023. "Peningkatan Kapasitas Masyarakat Terkait Terapi Pijat Swedia Pada Pasien Hipertensi Melalui Media Virtual." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* 6(2): 536-46.