



IMPLEMENTASI SENAM AEROBIC LOW IMPACT PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS LUBUK BUAYA

**Rhona Sandra^{1*}, Honesty Diana Morika², Andika Herlina³, Vinorika Nofia⁴, Siska Sakti
Angraini⁵, Roza Marlinda⁶**

STIKES SYEDZA SAINTIKA PADANG

*Email:sandra.rhona@yahoo.com

ABSTRAK

Penyakit diabetes melitus merupakan masalah kesehatan yang kasusnya semakin meningkat. Pengelolaan yang efektif memerlukan pendekatan yang komprehensif. Salah satu komponen penting dalam pengelolaan diabetes adalah olahraga teratur. Senam *aerobik low impact* menjadi pilihan yang aman dan bermanfaat bagi pasien diabetes. Program kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Lubuk Buaya ini mencakup implementasi senam aerobik low impact untuk pasien diabetes, edukasi tentang penyesuaian individu, jadwal rutin, dan pemantauan yang berkelanjutan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan sensitivitas insulin, meningkatkan kesehatan jantung, mengurangi stres, dan meningkatkan energi pasien. Program ini melibatkan kolaborasi antara tim medis dan pasien untuk mencapai tujuan. Dengan implementasi program senam aerobik low impact ini, harapannya adalah pasien diabetes di Puskesmas Lubuk Buaya akan mengalami peningkatan dalam kontrol gula darah, kesejahteraan fisik, dan penurunan risiko komplikasi diabetes. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pasien tentang pentingnya gaya hidup sehat dan aktivitas fisik dalam pengelolaan diabetes. Hasil dari program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya mengatasi peningkatan kadar gula darah pasien diabetes mellitus serta menjadi contoh inspiratif bagi upaya serupa di puskesmas dan komunitas lainnya.

Kata kunci : Diabetes mellitus, Senam *aerobik low impact*, Pengelolaan diabetes

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a health problem whose cases are increasing. Effective management requires a comprehensive approach. One important component in managing diabetes is regular exercise. Low impact aerobic exercise is a safe and beneficial choice for diabetes patients. The community service activity program at the Lubuk Buaya Community Health Center includes the implementation of low impact aerobic exercise for diabetes patients, education about individual adjustments, routine schedules, and ongoing monitoring. The goal is to increase insulin sensitivity, improve heart health, reduce stress, and increase patient energy. This program involves collaboration between the medical team and the patient to achieve goals. By implementing this low impact aerobic exercise program, The hope is that diabetes patients at the Lubuk Buaya Community Health Center will experience improvements in blood sugar control, physical well-being, and a reduced risk of diabetes complications. Apart from that, this program also aims to increase patient understanding of the importance of a healthy lifestyle and physical activity in managing diabetes. It is hoped that the results of this program can make a positive contribution in efforts to overcome the increase in blood sugar levels of diabetes mellitus patients and become an inspiring example for similar efforts in community health centers and other communities. This program also aims to increase patient understanding of the importance of a healthy lifestyle and physical activity in managing diabetes. It is hoped that the results of this program can make a positive contribution in efforts to overcome the increase in blood sugar levels of diabetes mellitus patients and become an inspiring example for similar efforts in community health centers and other communities. This program also aims to increase patient understanding of the importance of a healthy lifestyle and physical activity in managing diabetes. It is hoped that the results of this program can make a positive contribution in efforts to overcome the increase

in blood sugar levels of diabetes mellitus patients and become an inspiring example for similar efforts in community health centers and other communities.

Keywords :Diabetes mellitus, low impact aerobic exercise, diabetes management

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus adalah penyakit yang semakin meningkat prevalensinya di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Salah satu cara untuk mengelola diabetes tipe 2 adalah dengan mengadopsi gaya hidup sehat yang mencakup diet seimbang dan olahraga teratur. Salah satu jenis olahraga yang sangat bermanfaat untuk pasien diabetes adalah senam aerobik low impact.

Senam aerobik low impact adalah bentuk senam aerobik yang dirancang khusus untuk mengurangi tekanan dan dampak keras pada sendi dan tubuh, Senam ini tidak hanya membantu meningkatkan kondisi fisik, tetapi juga dapat membantu mengontrol kadar gula darah (Damayanti S,2015)

Karakteristik utama dari senam aerobik low impact ini adalah (1) tidak melibatkan lompatan tinggi: Salah satu fitur utama dari senam aerobik low impact adalah penghindaran gerakan yang melibatkan lompatan tinggi atau hentakan keras yang dapat memberikan tekanan berlebihan pada sendi, terutama lutut dan pergelangan kaki. Sebaliknya, gerakan-gerakan ini diganti dengan gerakan yang lebih ringan. (2) Kontak kaki dengan tanah: Pada senam aerobik low impact, setidaknya satu kaki selalu dalam kontak dengan lantai. Ini membantu mengurangi beban pada sendi dan menghindari tekanan berlebihan yang dapat mengakibatkan cedera.(3) Gerakan lembut dan terkoordinasi: Senam aerobik low impact sering kali melibatkan gerakan yang lebih lembut dan terkoordinasi, seperti langkah-langkah samping, gerakan melingkar, dan gerakan naik turun dengan intensitas yang lebih rendah. (4) Penggunaan alat bantu: Program senam aerobik low impact

menggunakan alat bantu seperti tongkat atau papan loncat yang dirancang khusus untuk mengurangi dampak pada sendi dan memberikan stabilitas tambahan. (5) Dapat disesuaikan: Senam aerobik low impact dapat disesuaikan dengan berbagai tingkat kebugaran dan kondisi kesehatan. Hal ini sesuai untuk berbagai kelompok usia dan tingkat kebugaran, termasuk orang yang mungkin memiliki masalah kesehatan tertentu.

Manfaat dari senam aerobik low impact meningkatkan kesehatan jantung, meningkatkan stamina, membakar kalori, meningkatkan koordinasi dan keseimbangan, serta membantu mengendalikan berat badan. Dan senam ini cocok untuk individu dengan kondisi medis tertentu, seperti arthritis atau diabetes, yang memerlukan alternatif olahraga rendah yang berdampak untuk menjaga kesehatan tanpa membebani sendi (Astuti,2016) Dengan demikian, senam aerobik low impact adalah pilihan yang aman dan efektif untuk memperbaiki kesehatan fisik dan meningkatkan kualitas hidup bagi banyak orang.

Survey pendahuluan yang tim pengabdian dosen lakukan pada juni 2023 di Puskesmas Lubuk Buaya Padang didapatkan data jumlah penderita DM tipe 2 pada bulan juni 2023 sebanyak 109 orang. Berdasarkan hasil wawancara tim pengabdian masyarakat dosen dengan pasien DM tipe 2 di Puskesmas Lubuk Buaya, dari 10 orang yang diwawancara terdapat 5 orang yang mengetahui apa itu senam *aerobic low impact* tetapi tidak mengetahui bahwa senam *aerobic low impact* merupakan salah satu latihan fisik yang bermanfaat untuk menurunkan kadar

gula darah penderita DM dan belum pernah melakukan senam *aerobic low impact* sama sekali. 5 orang lainnya tidak tau apa itu senam *aerobic low impact* dan bagaimana bentuk gerakan serta manfaat dari senam *aerobic low impact* itu sendiri.

Tingginya angka kejadian Diabetes Melitus di Puskesmas Lubuk Buaya Padang, menginisiasi tim pengabdian masyarakat Dosen Stikes Syedza Sainatika Padang untuk mengimplementasikan program senam aerobik low impact pada pasien diabetes mellitus

METODE

Metode dalam kegiatan pengabdian ini memberikan senam aerobik low impact pada pasien Diabetes Melitus dengan metode berikut ini

Tujuan	Kegiatan pengabmas ini memberikan latihan senam aerobik low impact, untuk pengelolaan diabetes mellitus terhadap control gula darah
Isi Kegiatan	Memberikan latihan aktivitas fisik berupa senam aerobik low impact pada pasien diabetes mellitus
Sasaran	Pasien dengan dignosa Diabetes Melitus
Strategi	Demonstrasi dan Melakukan Senam bersama

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari jumat, 8 September 2023, yang dimulai pada pukul 08.00-10.00 WIB. Peserta adalah pasien dengan Diagnosa Diabetes Melitus di yang datang ke Puskesmas Lubuk Buaya Padang

1. Tahap persiapan

Persiapan dimulai dari melakukan survei awal di Puskesmas Lubuk Buaya Padang

dan membuat proposal pengabmas serta meminta izin untuk pelaksanaan pengabmas.

2. Tahap pelaksanaan

Pembukaan yang dibuka oleh moderator dan menjelaskan tujuan dari kegiatan. Kemudian dilanjutkan dengan Demonstrai senam aerobik low impact yang didampingi juga oleh instruktur senam dan di ikuti oleh pasien diabetes mellitus

3. Tahap evaluasi

a. Evaluasi Struktur

Peserta yang hadir sebanyak 25 orang. Implementasi Senam Aerobic Low Impact berlangsung di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. Pelaksanaan senam di iringi dengan music yang slow yang disesuaikan dengan gerakan senam, pasien sangat antusias dan bersemangat mengikuti gerakan senam dan Tim Pengabmas mampu memfasilitasi pasien selama berjalannya senam. Perlengkapan dan alat media yang digunakan sudah lengkap, sesuai dengan yang direncanakan, yaitu dengan menggunakan audio yang di lengkapi

b. Evaluasi Proses

Kegiatan berjalan lancar sesuai rencana, dan kontrak yang telah disepakati di awal pembukaan, pasien aktif dalam kegiatan senam, penuh perhatian dan semangat, dan pasien mengajukan pertanyaan mengenai beberapa fungsi gerakan yang dilakukan dalam senam tersebut, seluruh pasien mengikuti kegiatan senam ini dengan antusias, hingga selesai kegiatan.

c. Evaluasi Hasil

1. 95% pasien memahami tentang pentingnya senam aerobik low impact untuk menurunkan kadar gula darah
2. 95% pasien menyatakan akan melakukan senam aerobik low impact



sebagai latihan aktivitas fisik minimal
2 X dalam seminggu

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dalam bentuk implementasi senam aerobik low impact untuk pasien diabetes melitus di Puskesmas Lubuk Buaya adalah langkah yang sangat positif dalam upaya mengatasi masalah diabetes di masyarakat. Dengan memberikan pasien latihan fisik yang efektif untuk mengelola kondisi mereka dan mendukung mereka dalam perjalanan menuju gaya hidup yang lebih sehat, kita dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka dan pengurangan risiko komplikasi serius. Semoga program ini menjadi inspirasi bagi puskesmas dan komunitas lainnya untuk mengadopsi pendekatan serupa dalam upaya mengatasi peningkatan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti, D. 2016. *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kadar Gula Darah Puasa Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Kelompok Prolanis Upt Puskesmas Wonogiri 1.*
2. Barnes, D.E. 2011. *Program Olahraga Diabetes.* Yogyakarta: Citra Aji Parama
3. Damayanti, S. 2015. Hubungan Frekuensi Senam Diabetes Mellitus Dengan Kadar Gula Darah Kadar Kolestrol, Dan Tekanan Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rs Persadia Yogyakarta. *J Med Respati.*
4. Ilyas, E. I. 2011. *Olahraga Bagi Diabetes Dalam Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu Bagi Dokter Maupun Educator Diabetes.* Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
5. PERKENI. 2011. *Konsensus Pengendalian dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia 2011.* Perkeni.