



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

<https://jurnalhuri@upmk.ac.id>



## Pemberian Edukasi Senam Diabetes Pada Ibu-Ibu Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan

### *Giving Diabetes Gymnastics Education to Elderly Mothers to Improve Health*

Royan Abdillah<sup>1</sup>, Idah Tresnowati<sup>2</sup>, M. Miftakhul Ulum<sup>3</sup>, Rizky Galuh Pangestu<sup>4</sup>, Bimo Satrio<sup>5</sup>, Rifan Afandi<sup>6</sup>, M. Ricky Ammar Baihaqi<sup>7</sup>.

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesiaemail:

[berkahorangtua14@gmail.com](mailto:berkahorangtua14@gmail.com), [idahumpp88@gmail.com](mailto:idahumpp88@gmail.com), [miftahululum362@gmail.com](mailto:miftahululum362@gmail.com),

[rizkypangestu950@gmail.com](mailto:rizkypangestu950@gmail.com), [bimosatria085@gmail.com](mailto:bimosatria085@gmail.com), [rifanafandi006@gmail.com](mailto:rifanafandi006@gmail.com),

[haqi9265@gmail.com](mailto:haqi9265@gmail.com)

#### Info Artikel

##### Sejarah Artikel:

Diterima (desember) (2021)

Disetujui (desember) (2021)

Dipublikasikan (januari)

(2022)

##### Keywords:

Diabetes, Lansia,  
Kesehatan

#### Abstrak

*Kegiatan pengabdian senam lansia bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pencegahan penyakit diabetes melalui sosialisasi senam lansia pada ibu-ibu Aisyiyah Kajen di Gedung Dakwah Muhammadiyah Kajen yang dilakukan oleh kami mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani yang berjumlah 6 orang yang sudah dibekali dari kampus. Alhamdulillah kegiatan sosialisasi ini berjalan dengan lancar. Sosialisasi ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 25 Juni 2022 pukul 08.00, tempatnya di aula Gedung Dakwah Muhammadiyah Kajen. Pada saat kegiatan tim mahasiswa yang berjumlah 6 orang sudah mempunyai tugas masing-masing diantaranya ada sebagai instruktur senam, ada bagian yang bertugas sebagai operator, dan ada pula yang sebagai dokumentasi foto. Pada kegiatan ini peserta mengikuti dengan seksama bagaimana instruktur memberikan gerakan-gerakan senam diabetes mulai dari gerakan menghitung denyut nadi, melakukan gerakan atur nafas, dan gerakan inti senam diabetes.*

*The elderly gymnastics service activity aims to provide education about diabetes prevention through the socialization of elderly gymnastics to Aisyiyah Kajen's mothers at the Muhammadiyah Kajen Da'wah Building which was carried out by us students of the Physical Education Study Program, totaling 6 people who had been provided from campus. Alhamdulillah, this socialization activity went smoothly. This socialization was carried out on Saturday, June 25, 2022 at 08.00, the place was in the hall of the Muhammadiyah Kajen Da'wah Building. At the time of the activity the student team of 6 people already had their respective duties including being a gymnastics instructor, there was a section that served as an operator, and there was also a photo documentation. In this activity, participants followed closely how the instructor gave diabetes gymnastics movements, starting from counting the pulse, doing breathing movements, and the core movements of diabetes gymnastics.*

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :

No Handphone :

## PENDAHULUAN

Diabetes adalah salah satu penyakit dimana penderita memiliki kondisi kadar glukosa atau gula darah meningkat diatas batas normal. Glukosa yang tidak diserap sel tubuh dengan baik akan menumpuk dan menimbulkan berbagai gangguan organ tubuh, (Rina et al, 2018). Senam diabetes adalah senam yang sengaja dibuat berdasarkan usia dan keadaan fisik sehingga dapat dijadikan sebagai bagian pengobatan diabetes mellitus. Penggunaan olahraga dalam pengobatan diabetes mellitus sudah bukan hal baru, dan justru dipergunakan sebelum insulin pada tahun 1921.

Lansia adalah seorang yang berumur 60 tahun yang berada pada fase penuaan, (kementrian kesehatan RI, 2017) kondisi itu menjadi penyebab meningkatkan risiko biologi, risiko sosial, risiko perilaku dan gaya hidup, ataupun risiko yang berkaitan dengan usia.

Kesehatan adalah dimana badan, jiwa, dan sosial berada dalam keadaan sejahtera yang membuat setiap orang dapat melakukan aktivitas hidup yang produktif secara sosial dan ekonomis. (dinas kesehatan Kabupaten Bogor, 2017) Pemeliharaan kesehatan adalah usaha untuk mencegah hal-hal yang dapat mengganggu kesehatan dan memerlukan pemeriksaan, pengobatan, perawatan.

Olahraga senam adalah olahraga yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keselarasan pada setiap gerakan. (Indrasari, 2022) Olahraga senam menggunakan hampir seluruh tubuh sebagai koordinasi gerak. Itu artinya gerakan senam sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh karena menuntut seluruh bagian tubuh untuk bergerak. Dengan dasar hal tersebut maka dapat diartikan bahwa seluruh aspek dalam olahraga senam dapat meningkatkan kebugaran jasmani. (Abdhul, 2021)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah intrakulikuler dimana mahasiswa

mendapatkan kesempatan untuk bekerjasama dan berinteraksi dengan masyarakat. (Khafis et al, 2022) Pengabdian ini bukan berarti mengajarkan sesuatu yang terbaik bagi masyarakat, tetapi lebih diarahkan sebagai usaha untuk mencari solusi terbaik dalam menyelesaikan masalah yang mereka hadapi.

Pengabdian kepada masyarakat adalah bagian dari misi perguruan tinggi yang mana dalam pelaksanaannya sangat membutuhkan dukungan dari segenap warga perguruan tinggi serta harus memiliki kesiapan strategi dan perencanaan yang matang.

## METODE

Pada sosialisasi ini menggunakan metode pendekatan dengan melakukan demonstrasi serta simulasi mengajak para lansia untuk ikut mempraktikkan senam, Mulai dari gerakan pemanasan, dilanjut gerakan inti, lalu diakhiri dengan pendinginan.

## PARTISIPASI MITRA DALAM PELAKSANAAN

Pada sosialisasi di Gedung Dakwah Muhammadiyah Kajen sangat merespon dengan baik dengan adanya sosialisasi ini. Semoga dengan adanya sosialisasi ini dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab tinggi terhadap peserta.

Dalam sosialisasi ini kami mempunyai beberapa kendala, salah satunya adalah peralatan sound system yang belum cukup memadai. Namun kendala tersebut dapat kami sikapi dengan baik.

## A. Hasil

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

Hari/Tg l/Waktu	Topik Kegiatan	Praktisi	Tempat
Sabtu, 28-05-	Mempraktikkan serta	Rizky Galuh,	Aula Gedung

2022 08.00 – 08.15	memberikan gerakan pemanasan senam diabetes	Royan Abdillah	Muhammadiyah Kajen
08.15 – 08.45	Mempraktikkan serta memberikan gerakan inti senam diabetes	Miftakhul Ulum, Bimo Satrio	Aula Gedung Muhammadiyah Kajen
08.45 s/d Selesai	Mempraktikkan serta memberikan gerakan pendinginan senam diabetes	Rifan Afandi, Ricky Ammar Baihaqi	Aula Gedung Muhammadiyah Kajen
	Kegiatan foto Bersama dengan ibu-ibu Aisyiyah	Semua anggota kelompok	Aula Gedung Muhammadiyah Kajen

#### B. Pelaksanaan tindakan, Observasi dan Evaluasi

Kegiatan dilakukan pada:

Hari/tanggal : Sabtu, 28 Mei 2022

Waktu : 08.00 - Selesai

Tempat : Gedung Dakwah Muhammadiyah Kajen

Sasaran : Ibu-Ibu Aisyiyah

Evaluasi : -

Perlu diajarkan pula kepada para lansia karena apabila kita perhatikan para lansia belum mengerti betapa pentingnya kesehatan sendi dan jantung. Karena gerakan yang dilakukan bisa sangat membantu menjaga kesehatan bagi para lansia.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan dari edukasi yang telah tim pengabdian yang dilakukan di Gedung Dakwah Muhammadiyah kajen, bahwa dapat dikatakan kegiatan edukasi senam ini

sangat bermanfaat dan sangat penting bagi para lansia, dan sangat penting juga dilestarikan di Lembaga pemberdayaan masyarakat khususnya lansia.

Masyarakat menjadi mendapatkan pengetahuan baru mengenai manfaat melakukan aktivitas senam bagi para lansia agar dapat mendapatkan kesehatan untuk menjalani kegiatan sehari-hari.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada para hadirin Aisyiyah Kajen yang telah mengikuti kegiatan ini, serta kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

Khafis, Achmad., dkk. (2022). *Laporan Pengabdian Memberikan Edukasi Pentingnya Teknik Dasar Renang Serta Cara Menolong Ketika Tenggelam Pada Anak Sekolah Dasar*. UMPP

www.dinkes.bogorkab.go.id (2017). *Apa Itu Kesehatan*. 19 Juli 2022. <https://dinkes.bogorkab.go.id/links/aap-itu-kesehatan-2/>

Indrasari, Theresia Melinda. (2022). *Mengenal Olahraga Senam: Pengertian, Sejarah, dan Jenis-jenisnya*. 19 Juli 2022. <https://www.liputan6.com/bola/read/4940480/mengenal-olahraga-senam-pengertian-sejarah-dan-jenis-jenisnya>

Abdhal, Yusuf. (2021). *Pengertian, Sejarah, Jenis Dan Manfaat Senam*. 20 Juli 2022. <https://penerbitbukudeepublish.com/materi/pengertian-senam/>

Kristiani, Rina., dkk. (2018). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah*. Akademi Keperawatan Adi Husada