

## **PENGGIATAN AKTIFITAS FISIK PENDERITA DM DAN HIPERTENSI DALAM UPAYA MENSTABILKAN GULA DARAH DAN TEKANAN DARAH DI ERA NEW NORMAL**

**Widiharti, Diah Jerita Eka Sari, Lailatul Arifah, Ahmad AhIQ**

Universitas Muhammadiyah Gresik  
*widiharti@umg.ac.id*

### **Abstract**

Corona virus can attack anyone and cause different symptoms or brief seriousness. one of the groups at risk for serious symptoms. if exposed to corona virus infection are those who have certain congenital or comorbid diseases. In the context of COVID 19, corona patients with comorbidities have a higher mortality rate (Dwianto, 2021). The purpose of this community service is the Activation of Physical Activities for People with Diabetes Mellitus and Hypertension in an Effort to Stabilize Blood Sugar and Blood Pressure in the New Normal Era.

This community service method is descriptive, the population is all DM and HT patients in the Ujung Pangkah Gresik Health Center Care area. The sample of this community service is DM and HT patients in Ujung Pangkah Health Center Care, Gresik. Methods used during community service: 1) health checks for people with diabetes and hypertension 2) health exercise for the elderly 3) Health promotion

The results of community service obtained a history of 9 people with DM and hypertension. GDP is mostly > 120 as many as 19 people, blood pressure is mostly more than 140/90 mmHg as many as 13 people. Most of the abdominal circumference 90-100 cm as many as 15 people. Most of the body weight more than 70 kilograms as many as 9 people. Habits of activity / exercise are mostly routine every day doing exercise as many as 11 sufferers.

The conclusion is that most people with DM and HT in the Ujung Pangkah Health Center Care area do physical activity every day as many as 11 people.

*Keywords: physical activity, diabetes and hypertension.*

### **Abstrak**

Virus corona dapat meyerang segala usia dengan gejala dan tingkat keparahan yang berbeda-beda. Salah satu kelompok yang jika terinfeksi virus corona beresiko mengalami gejala serius yaitu kelompok dengan penyakit tertentu yang disebut komorbid. Dalam Kasus COVID 19, pasien dengan komorbid memiliki tingkat kematian yang lebih tinggi (Dwianto, 2021). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah Penggiatan Aktifitas Fisik Penderita DM Dan Hipertensi Dalam Upaya Menstabilkan Gula Darah Dan Tekanan Darah Di Era New Normal.

Metode pengabdian masyarakat ini diskriptif, populasinya semua penderita DM dan HT yang ada di wilayah kerja puskesmas ujung pangkah gresik. Sampel pengabdian masyarakat ini penderita DM dan HT yang ada di wilayah kerja puskesmas ujung pangkah Gresik. Metode yang digunakan selama pengabdian masyarakat: 1) pemeriksaan kesehatan penderita DM dan hipertensi 2) senam kesehatan lansia 3) Promosi kesehatan

Hasil pengabdian masyarakat didapatkan riwayat penyakit sekarang penderita DM dan Hipertensi 9 orang. GDP sebagian besar > 120 sebanyak 19 orang, tekanan darah sebagian besar lebih dari 140/90 mmHg sebanyak 13 orang. Lingkar perut sebagian besar 90-100 cm sebanyak 15 orang. Berat badan sebagian besar lebih dari 70 kilogram sebanyak 9 orang. Kebiasaan aktifitas / olah raga sebagian besar rutin setiap hari melakukan olah raga sebanyak 11 penderita.

Kesimpulan sebagian besar penderita DM dan HT di wilayah kerja puskesmas ujung pangkah melakukan aktivitas fisik setiap hari sebanyak 11 orang.

*Kata kunci: aktifitas fisik, DM dan Hipertensi.*

## PENDAHULUAN

Virus corona dapat meyerang segala usia dengan gejala dan tingkat keparahan yang berbeda-beda. Salah satu kelompok yang jika terinfeksi virus corona beresiko mengalami gejala serius yaitu kelompok dengan penyakit tertentu yang disebut komorbid. Dalam Kasus COVID 19, pasien dengan komorbid memiliki tingkat kematian yang lebih tinggi (Dwianto, 2021)

Penderita dengan komorbid untuk mencegah dari terpaparnya virus corona melalui upaya rajin mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menerapkan perilaku pola hidup sehat yang ketat seperti makanan yang bergizi dan aktif berolah raga, cukup istirahat.

Orang dengan faktor resiko penyakit tidak menular adalah obesitas, penderita diabetes dan hipertensi disarankan untuk melakukan aktifitas fisik untuk meningkatkan imunitas dengan intensitas yang tepat yaitu dengan intensitas sedang (P2PTM Kemenkes RI, 2020).

Orang dengan pergerakan tidak aktif cenderung memiliki frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung bekerja lebih keras pada saat berkontraksi sehingga semakin sering otot jantung memompa maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Salah satu pilar dalam pengelolaan penyakit DM adalah latihan fisik yang bermanfaat dalam menjaga kebugaran tubuh dan memperbaiki sensitivitas insulin. Latihan fisik dapat membantu penderita DM dalam menurunkan berat badan dan dapat mencegah laju progresivitas gangguan toleransi glukosa (Setiati et al., 2014).

Pergerakan tubuh meningkatkan kebutuhan bahan bakar karena otot yang aktif juga terjadi reaksi kompleks pada

tubuh termasuk didalamnya fungsi sirkulasi metabolisme, pengaturan dan pelepasan hormon serta saraf otonom (Ilyas, 2007).

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah Penggiatan Aktifitas Fisik Penderita DM Dan Hipertensi Dalam Upaya Menstabilkan Gula Darah Dan Tekanan Darah Di Era New Normal

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Distribusi Frekuensi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, Jenis pekerjaan**

N o	Kategori	Frekuensi	Persentase
<b>Usia</b>			
1	<40tahun	0	0
2	40-50 tahun	2	8,6
3	51-60 tahun	10	43,4
4	>60tahun	11	48,0
<b>Jumlah</b>		23	100
<b>Jenis Kelamin</b>			
1	Laki-laki	10	56,5
2	Perempuan	13	43,5
<b>Jumlah</b>		23	100
<b>Tingkat pendidikan</b>			
1	Tidak sekolah	0	0
2	SD/MI	5	21,8
3	SMP/MTS	5	21,8
4	SMA/MA	4	17,4
5	PT	9	39,0
<b>Jumlah</b>		23	100
<b>Jenis pekerjaan</b>			
1	Swasta	6	26,1
2	PNS	4	17,4
3	Pensiunan	4	17,4
4	IRT	9	39,1
<b>Jumlah</b>		23	100

Dari tabel 1 dapat kita ketahui sebagian besar umur penderita DM dan Hipertensi berusia 51 – 60 tahun sebanyak 10 orang. Jenis kelamin sebagian besar wanita sebanyak 13 orang, jenis pekerjaan sebagian besar ibu rumah tangga.

B. Distribusi frekuensi riwayat penyakit sekarang, Berat Badan, Gula Darah Puasa, Tekanan Darah Lingkar Perut, kebiasaan olah raga

**Tabel 2 Distribusi frekuensi riwayat penyakit sekarang, Berat Badan, Gula Darah Puasa, Tekanan darah Lingkar Perut, kebiasaan olah raga**

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
<b>Berat Badan</b>			
1	40-50 kg	2	8,6
2	51-60 kg	6	26,1
3	61-70 kg	6	26,1
4	>70 kg	9	39,2
<b>Jumlah</b>		23	100
<b>Gula Darah Puasa</b>			
1	<70	0	0
2	70-120	4	17,3
3	>120	19	82,7
<b>Jumlah</b>		23	100
<b>Tekanan darah</b>			
1	<120/80 mmHg – 139/89 mmHg	2	8,8
2	120/80 mmHg – 139/89 mmHg	8	34,7
3	>140/90 mmHg	13	56,5
<b>Jumlah</b>		23	100
<b>Lingkar perut</b>			
1	<80 cm	0	0
2	80-90 cm	4	17,3
3	90-100 cm	15	65,4
4	>100cm	4	17,3
<b>Jumlah</b>		23	100
<b>Kebiasaan aktivitas olah raga</b>			
1	Setiap hari	11	48
2	3x / minggu	8	34,7
3	1x/ minggu	4	17,3
4	Tidak pernah	0	0
<b>Jumlah</b>		23	100

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa GDP sebgaaian besar > 120 sebanyak 19 orang, tekanan darah sebagian besar lebih dari 140/90 mmHg sebanyak 13 orang. hal ini menunjukkan bahwa penderita hipertensi cukup besar. dari hasil pengkajian sebagian besar pada penderita hipertensi memiliki keluarga dengan riwayat hipertensi. hal ini sesuai

dengan Astawan 2002 dalam manuntung 2018 (Manutung, 2018). Hasil penelitian Widiharti 2020 faktor yang mempengaruhi tekanan darah pada masa pandemic covid yaitu jenis kelamin, beban kerja, pendapatan dan riwayat keluarga (Widiharti et al., 2020).

lingkar perut sebagian besar 90-100 cm sebanyak 15 orang. lingkaran perut normal pada perempuan 80 cm sedangkan pada laki – laki 90 cm. lingkaran perut yang melebihi ukuran normal atau obesitas akan berpengaruh terhadap kesehatan salah satunya hipertensi hal ini sesuai dengan berdasarkan studi literatur yang dilakukan Rachmawati 2020 (Rachmawati, 2020), bahwa lingkaran perut obesitas sentral pada laki – laki yang berusia produktif memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi sedangkan pada perempuan tidak ditemukan hasil yang signifikan.

berat badan sebagian besar lebih dari 70 kilogram sebanyak 9 orang, obesitas central juga dapat menyebabkan diabetes militus. menurunkan berat badan bukan hanya sekedar diet tapi juga menyangkut perubahan gaya hidup, olah raga (Tandra, 2017).

Kebiasaan aktifitas / olah raga sebagian besar rutin setiap hari melakukan olah raga sebanyak 11 penderita. pada saat new normal ini olah raga yang dilakukan sebagian besar jalan kaki santai selama 30 menit setiap harinya. jalan kaki dilakukan disekitar rumah, dari 23 penderita 3 orang diantaranya melakukan olahraga bersepeda kegiatan olah raga yang dilakukan secara teratur akan melatih kekuatan otot dan menstabilkan gula darah dan tekanan darah tetap normal. hasil penelitian yang dilakukan oleh Azitha dkk. di RS M. Djamil Padang menunjukkan bahwa responden yang memiliki kadar glukosa darah normal

maupun meningkat lebih banyak yang beraktifitas fisik ringan (Azitha et al., 2018), aktivitas fisik yang kurang menyebabkan pasokan darah dan oksigen tersendat sehingga tekanan darah meningkat. Melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara teratur dapat menurunkan atau menstabilkan tekanan darah (Hasanudin et al., 2018).

promosi kesehatan yang diberikan tentang aktivitas fisik pada penderita DM dan Hipertensi di era new normal. tingkat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olah raga sudah baik. saat promosi kesehatan peserta sangat antusias untuk memperhatikan dan aktif bertanya.

#### SIMPULAN

Hasil pemeriksaan didapatkan

1. Riwayat penyakit sekarang penderita DM dan Hipertensi 9 orang.
2. GDP sebagian besar > 120 sebanyak 19 orang
3. Tekanan darah sebagian besar lebih dari 140/90 mmHg sebanyak 13 orang.
4. Lingkar perut sebagian besar 90-100 cm sebanyak 15 orang.
5. Berat badan sebagian besar lebih dari 70 kilogram sebanyak 9 orang.
6. Kebiasaan aktifitas / olah raga sebagian besar rutin setiap hari melakukan olah raga sebanyak 11 penderita.
7. Promosi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, masyarakat juga aktif untuk melakukan diskusi

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azitha, M., Aprilia, D., & Ilhami, Y. R. (2018). *Artikel Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Puasa pada Pasien Diabetes Melitus yang Datang ke Poli Klinik Penyakit Dalam Rumah Sakit M . Djamil Padang*. 7(3), 400–404.
- Dwianto, A. R. (2021). Sering dikaitkan dengan covid 19, penyakit komorbid itu apa sih? *Detik Health*.  
<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5324498/sering-dikaitkan-dengan-covid-19-penyakit-komorbid-itu-apa-sih>
- Hasanudin, Ardiyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Wilayah Tlohosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*. 3(1), 787–799.
- Ilyas, E. (2007). *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu*. Balai Penerbit FKUI.
- Manutung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Wineka Media.
- P2PTM Kemenkes RI. (2020). *Aktivitas fisik dimasa pandemic COVID 19 bagi orang dengan faktor resiko PTM*. Kemenkes RI.
- Rachmawati, F. (2020). *Hubungan Antara Lingkar Perut dengan Kejadian Hipertensi : Kajian Literature*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Setiati, S., Alwi, I., Sudoyo, A., Simadibrata, M., Setiyohadi, B., & AF. (2014). *Buku Ajar Ilmu Penyakit dalam jilid 2 (A. Syam (ed.); 6th ed.)*. Interna

Publishing.

Tandra, H. (2017). *Segala sesuatu yang harus anda ketahui tentang Diabetes*. PT. Gramedia Pustaka Utama.

Widiharti, Widiyawati, W., & Fitrihanur, W. L. (2020). Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Health Science Research*, V(II), 61–67.

<http://www.informaticsjournals.com/index.php/jhsr/article/view/8530/13618>