



PELATIHAN PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN BAGI PENDERITA HIPERTENSI DAN DIABETES DI PUSKESMAS LAPAI KOTA PADANG

Sepriadi¹, Apri Agus², Endang Sepdanius³

¹ Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

^{2,3} Jurusan Kesehatan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Email: sepriadi@fik.unp.ac.id¹, apriagus@fik.unp.ac.id², endangsepdanius@fik.unp.ac.id³

Abstract

The risk of injury can occur in all types of sports and is often experienced by athletes. Sports Injury is an injury to the muscular and skeletal system caused by sports activities. First Aid is emergency assistance to accident victims (sick) quickly and precisely at the scene before being evacuated to an expert person. In general, the management of sports injuries uses the principle of RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) which is always applied at the beginning of the injury before further handling. Exercising excessively and ignoring the correct rules of exercise, even bring injury that endangers himself. This wrong activity is due to heating does not meet the requirements, excessive fatigue, especially in the muscles, and wrong in doing sports movements. The most common injury cases, usually too ambitious to complete training targets or want to improve the training phase. A good coach will always pay attention to the state of the athlete from all aspects, one of which is from the physical state of the athlete. This means that the trainer knows how to manage the athlete not to get injured, and if he has an injury quickly know how to help, especially for minor injuries. However, not all coaches understand how the injury and how it helps for athletes. That is why there is a need for training in sports injuries and how to help for coaches who are expected to be used by athletes.

Keywords: First aid sport injury, PPLP Trainer

Abstrak

Indonesia sebagai salah satu negara yang menandatangani Tujuan Pembangunan Millenium Developmen Goals (MDGs) berkomitmen mewujudkan tujuan MDGs tersebut, sebagai perwujudan peningkatan kualitas sumber daya manusia dan kualitas hidup yang lebih baik. Targetnya adalah tercapainya peningkatan ekonomi global atau tercapainya kesejahteraan rakyat dan pembangunan masyarakat pada tahun 2015. Dari 8 (delapan) agenda pencapaian MDGs, 5 (lima) diantaranya merupakan bidang kesehatan, terdiri dari memberantas kemiskinan dan kelaparan (tujuan 1), menurunkan angka kematian anak (tujuan 4), meningkatkan Kesehatan ibu (tujuan 5), Memerangi HIV/AIDS, Malaria dan penyakit lainnya (tujuan 6), melestarikan lingkungan hidup, (tujuan7). (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2013)

Pembangunan kesehatan Kota Padang secara umum bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan indikator meningkatnya sumber daya manusia, meningkatnya kualitas hidup masyarakat, memperpanjang umur harapan hidup, meningkatnya kesejahteraan keluarga dan meningkatnya kesadaran masyarakat untuk hidup sehat. Disamping itu pembangunan bidang kesehatan di arahkan untuk meningkatkan dan memelihara mutu lembaga pelayanan kesehatan melalui pemberdayaan sumberdaya manusia secara berkelanjutan, sarana prasarana dalam bidang medis termasuk ketersediaan obat yang terjangkau oleh masyarakat.

Kata kunci : First aid sport injury, PPLP Trainer

ANALISIS SITUASI

41 | Pelatihan Penyusunan Program Latihan Bagi Penderita....

Sepriadi¹, Apri Agus², Endang Sepdanius³



Pembangunan kesehatan Kota Padang secara umum bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan indikator meningkatnya sumber daya manusia, meningkatnya kualitas hidup masyarakat, memperpanjang umur harapan hidup, meningkatnya kesejahteraan keluarga dan meningkatnya kesadaran masyarakat untuk hidup sehat. Disamping itu pembangunan bidang kesehatan di arahkan untuk meningkatkan dan memelihara mutu lembaga pelayanan kesehatan melalui pemberdayaan sumberdaya manusia secara berkelanjutan, sarana prasarana dalam bidang medis termasuk ketersediaan obat yang terjangkau oleh masyarakat.

Dalam pelaksanaan pembangunan kesehatan ada upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen bangsa yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Perubahan pemahaman akan konsep sehat dan sakit serta makin kayanya khasanah ilmu pengetahuan dengan informasi tentang determinan penyebab penyakit yang multifaktorial, telah menggeser paradigma pembangunan kesehatan yang lebih mengutamakan pelayanan kesehatan yang bersifat kuratif dan rehabilitatif. Olahraga yang dahulunya hanya bertujuan sebagai usaha peningkatan kualitas jasmani, telah berkembang menjadi multi tujuan, baik untuk kepentingan prestasi olahraga itu sendiri, ekonomi maupun politik. Bahkan dewasa ini olahraga telah menjadi suatu industri yang jika dikemas sedemikian rupa mampu menjadi suatu komoditi yang mempunyai nilai jual yang cukup tinggi. Asnaldi (2016)

Pentingnya penerapan Paradigma Sehat merupakan upaya untuk lebih meningkatkan kesehatan bangsa yang bersifat proaktif. Derajat kesehatan masyarakat dapat dilihat dari berbagai indikator, yang meliputi indikator angka harapan hidup, angka kematian, angka kesakitan, dan status gizi masyarakat. Rencana Strategis Pembangunan Kesehatan Kota Padang Tahun 2009-2014 bertujuan menguraikan langkah terpilih untuk mencapai tujuan tujuan pembangunan Daerah sub sector kesehatan dengan mengacu pada Standar pelayanan Minimal (SPM).

Akan tetapi, berdasarkan data dari RSUP M. Djamil pada tahun 2014 bahwa sepanjang tahun 2013 masih banyak masyarakat yang memiliki derajat kesehatan yang kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari data rawat pasien baik rawat inap maupun rawat jalan. Adapun pasien yang dirawat di RSUP M. Djamil terdiri dari berbagai macam penyakit diantaranya adalah paru-paru, jantung, hipertensi, diabetes, dan lainnya. Khusus untuk rawat jalan penyakit diabetes dan hipertensi adalah penyakit tertinggi yang memiliki jumlah pasien sebanyak 7.882 orang, dan untuk rawat inap paru-paru adalah penyakit tertinggi dan diikuti oleh hipertensi sebanyak 2002 orang pasien (Sumbar antar News, 2014).

Dari data di atas dapat diketahui bahwa di Sumatera Barat khususnya kota Padang masih memiliki riwayat penyakit yang cukup tinggi. Diantara penyakit tersebut adalah hipertensi dan diabetes. Kelurahan Lapai adalah salah satu Kelurahan yang berada di Kota Padang. Kelurahan



Lapai berada di Kecamatan Nanggalo Kota Padang. Di Kelurahan Lapai terdapat Puskesmas Lapai yang memiliki kelompok olahraga yang rutin melakukan olahraga kesehatan tiap minggu. Berdasarkan informasi dari salah seorang pengurus disana bahwa masyarakat yang rutin berolahraga memiliki riwayat penyakit hipertensi dan diabetes yang cukup tinggi.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering ditemukan di tengah masyarakat dan mengakibatkan angka kesakitan yang tinggi. Saat ini hipertensi telah menjadi masalah global karena prevalensinya yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Penyakit ini dapat memicu penyakit lain seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan penyakit ginjal, sehingga penanganan harus segera dilakukan sebelum komplikasi dan akibat buruk lainnya terjadi. Komplikasi yang ditimbulkannya dapat menurunkan umur harapan hidup penderitanya (Sulastri dkk, 2012).

Diabetes merupakan gangguan metabolisme dari distribusi gula oleh tubuh. Penderita diabetes tidak bisa memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau tubuh yang tak mampu menggunakan insulin secara efektif, sehingga terjadilah kelebihan gula di dalam darah. Kelebihan gula yang kronis di dalam darah (hiperglikemia) ini menjadi racun bagi tubuh. Diabetes adalah suatu penyakit, dimana tubuh penderitanya tidak bisa secara otomatis mengendalikan tingkat gula (glukosa) dalam darahnya. Pada tubuh yang sehat, pankreas melepas hormon insulin yang bertugas mengangkut gula melalui darah ke otot-otot dan jaringan lain untuk memasok energi.

Dari beberapa hasil temuan di atas secara umum olahraga yang dilakukan masyarakat di Kelurahan Lapai masih belum memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyakit hipertensi dan diabetes. Selain itu, berdasarkan permintaan khusus dari pengurus olahragadi Puskesmas Kelurahan Lapai bahwa diperlukannya penyusunan program agar olahraga yang dilakukan bermanfaat bagi kesehatan khususnya penyakit hipertensi dan diabetes. Oleh sebab itu, perlu dilakukan pembinaan dan pelatihan tentang penyusunan program latuihan bagi penderita hipertensi dan diabetes. Untuk mewujudkan harapan tersebut, lembaga pengabdian kepada masyarakat Universitas Negeri Padang (LPM-UNP) melalui tim staf pengajarnya yang telah melakukan kerja sama dengan Puskesmas Kelurahan Lapai, rencananya akan dilakukan penyuluhan dan pelatihan penyusunan program latuihan bagi penderita hipertensi dan diabetes di Puskesmas Kelurahan Lapai Kota Padang.

SOLUSI DAN TARGET

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan bersama mitra, maka permasalahan yang harus ditangani bersama adalah:

1. Masih banyaknya penderita hipertensi dan diabetes di Kelurahan Lapai
2. Masih belum baiknya perencanaan dan program latihan bagi penderita hipertensi dan diabetes di Kelurahan Lapai

43 | Pelatihan Penyusunan Program Latihan Bagi Penderita....

Sepriadi¹, Apri Agus², Endang Sepdanius³



3. Masih kurangnya penyuluhan-penyuluhan yang dilakukan oleh instansi terkait dalam pemberian pemahaman tentang penyusunan program latihan bagi kesehatan
4. Masih kurangnya pengetahuan masyarakat tentang program latihan bagi penderita hipertensi dan diabetes.

METODE PELAKSANAAN

Tempat dan Waktu.

Di Puskesmas Lapai Kota Padang.

Khalayak Sasaran.

Ada beberapa target dan luaran yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan kegiatan ini, antara lain sebagai berikut:

1. Masyarakat mampu melakukan olahraga yang baik dan benar.
2. Masyarakat mampu memahami dan melaksanakan olahraga yang sesuai dengan usaha meningkatkan kesehatan.
3. Masyarakat mampu membuat program latihan bagi kesehatan khususnya bagi hipertensi dan diabetes.
4. Masyarakat mampu memahami bagaimana implikasi dari program latihan yang baik dan benar sehingga dapat memberikan pengaruh positif terhadap hipertensi dan diabetes.

Hasil pelatihan ini hendaknya menjadikan masyarakat khususnya di Kelurahan Lapai dan umumnya di Kota Padang mengerti dan memahami bagaimana melakukan olahraga yang baik dan sesuai dengan program bagi peningkatan kesehatan khususnya hipertensi dan diabetes.

Metode Pengabdian

Untuk mengatasi permasalahan dalam penyusunan program latihan bagi kesehatan khususnya hipertensi dan diabetes maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut:

1. Metode ceramah dalam penyampaian materi hipertensi, diabetes dan penyusunan program latihan olahraga bagi kesehatan.
2. Metode demonstrasi untuk pelaksanaan program latihan yang telah dibuat bagi bagi kesehatan.

Indikator Keberhasilan.

44 | Pelatihan Penyusunan Program Latihan Bagi Penderita....

Sepriadi¹, Apri Agus², Endang Sepdanius³



Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terkait dengan LPM Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta Puskesmas Kelurahan Lapai Kota Padang.

Metode Evaluasi.

Evaluasi yang digunakan yaitu evaluasi proses dilaksanakan selama kegiatan pelatihan berlangsung yang menyangkut: wawasan tentang penyusunan program latihan olahraga bagi hipertensi dan diabetes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan selama 6 bulan mulai sejak proposal ini disetujui. Rencana jadwal dan kegiatan disajikan dalam lampiran proposal ini.

Tabel.
JADWAL KEGIATAN

No	Tahap Kegiatan		Bulan					
			6	7	8	9	10	11
1	Persiapan	Pengurusan kerjasama dan izin turun Kelapangan	■					
		Pengadaan bahan penyuluhan dan Pelatihan		■				
2	Pelaksanaan	Mengadakan penyuluhan			■			
		Mempraktekkan hasil pelatihan dan			■			
		Melakukan evaluasi				■		
3	Pelaporan	Menyusun draft laporan					■	
		Menyusun laporan akhir dan publikasi						■

KESIMPULAN

Pentingnya penerapan PARADIGMA SEHAT merupakan upaya untuk lebih meningkatkan kesehatan bangsa yang bersifat proaktif. Derajat kesehatan masyarakat dapat dilihat dari berbagai indikator, yang meliputi indikator angka harapan hidup, angka kematian, angka kesakitan, dan status gizi masyarakat. Rencana Strategis Pembangunan Kesehatan Kota

45 | Pelatihan Penyusunan Program Latihan Bagi Penderita....

Sepriadi¹, Apri Agus², Endang Sepdanius³



Padang Tahun 2009-2014 bertujuan menguraikan langkah terpilih untuk mencapai tujuan pembangunan Daerah sub sector kesehatan dengan mengacu pada Standar pelayanan Minimal (SPM). Pembangunan Kesehatan Kota Padang disusun untuk mewujudkan visi Kota Padang yaitu, “ Terwujudnya Masyarakat Kota Padang yang Sehat, Mandiri dan Berkeadilan”.

DAFTAR PUSTAKA

Arie Asnaldi, (2016) Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis, Jurnal Menssana, 2016 Vol. 1. No. 2.

Dinas Kesehatan Kota Padang. 2013. *Profi Kesehatan Kota Padang Tahun 2013*.

<http://dinkeskotapadang>

<http://www.antarasumbar.com/berita/78904/diabetes-penyakit-terbanyak-di-rsup-m-djamil.html>

<http://www.alodokter.com/hipertensi>

Sulastri, Dewi dkk. 2012. *Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Etnik Minangkabau di Kota Padang*. Padang: Majalah Kedokteran Andalas No. 2 Vol. 36 Tahun 2012.

Fridalni, Nova dan Sapardi, Vivi Syofia. *Pengaruh Pemberian Jus Semangka (Citrus Vulgaris Schrad) terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Riwayat Hipertensi di Kota Padang*. Padang: Stikes Mercubaktijaya Padang