



PEMBERDAYAAN LANSIA SEBAGAI UPAYA PEMANTAUAN PEMBCU PENYAKIT DEGENERATIF MELALUI LATIHAN LING TIEN KUNG

Lingling Marinda Palupi^{*)1)} ; Nurul Hidayah²⁾ ; Esti Widiani³⁾

^{1, 2, 3)} Jurusan Keperawatan ; Poltekkes Kemenkes Malang
Jl. Besar Ijen no 77c, Malang

Abstrak

Lansia terbiasa melakukan pemantauan kesehatan melalui posyandu namun saat ini lansia dengan komorbid khawatir tertular virus covid-19 dan memilih untuk berdiam diri di rumah sehingga kondisi kesehatannya kurang terpantau. Begitu juga dengan kegiatan senam lansia rutin yang diadakan setiap minggu tidak terlaksana. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberdayakan lansia sebagai usaha pemantauan kesehatan agar terhindar dari penyakit degeneratif melalui latihan *Ling Tien Kung* dengan protokol kesehatan. Peserta terdiri atas 25 lansia mengikuti latihan *Ling Tien Kung* sekali dalam seminggu selama 5 minggu per pertemuan 40 menit, dan diakhiri dengan pemeriksaan kesehatan yaitu tekanan darah, kadar glukosa, asam urat, dan kolesterol. Hasil kegiatan pengabdian pencapaian dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia memiliki peningkatan pengetahuan tentang penyakit degeneratif. Lansia yang memiliki nilai diatas normal berdasarkan pemeriksaan glukosa darah, tekanan darah, kolesterol, dan asam urat memiliki antusias untuk rutin mengikuti Latihan *Ling Tien Kung*. Lansia sudah mampu mandiri melakukan Latihan *Ling Tien Kung*. Kepala Desa Sumberporong memberikan support secara perijinan dan financial pada perwakilan peserta untuk mendapatkan pelatihan sebagai instruktur agar dapat memandu peserta lainnya dalam berlatih.

Kata Kunci: *Ling Tien Kung ; lansia ; degeneratif*

Abstract

[EMPOWERMENT OF THE ELDERLY AS A MONITORING EFFORT OF DEGENERATIVE DISEASE THROUGH LING TIEN KUNG EXERCISE] The elderly are used to monitoring health through posyandu. Still, currently the elderly with comorbidities are worried about contracting the COVID-19 virus and choose to stay at home so that their health condition is not monitored. Likewise, routine elderly gymnastics activities held every week are not carried out. This community service activity aims to empower the elderly to monitor their health to avoid degenerative diseases through *Ling Tien Kung* exercises with health protocols. The participants consisted of 25 older adults who participated in the *Ling Tien Kung* exercise once a week for 5 weeks per 40-minute meeting and ended with a health check, namely blood pressure, glucose levels, uric acid, and cholesterol. The results of the community service activities, the achievements of this community service activity, are that the elderly have increased knowledge about degenerative diseases. The elderly who have values above average based on examination of blood glucose, blood pressure, cholesterol, and uric acid are enthusiastic about participating in *Ling Tien Kung* Exercises regularly. The elderly can independently perform *Ling Tien Kung* Exercises. The village head of Sumberporong provides licensing and financial support for participant representatives to receive training as an instructor to guide other participants in practice.

Keywords: *Ling Tien Kung; elderly; degenerative*

1. Pendahuluan

Berbagai penurunan fungsi normal tubuh pada lansia menimbulkan berbagai komplikasi

penyakit dan masalah. Penyakit degeneratif disebut juga sebagai penyakit yang mengiringi proses penuaan. Penyakit degeneratif adalah istilah medis untuk menjelaskan suatu penyakit yang muncul akibat proses kemunduran fungsi sel tubuh dari keadaan normal menjadi lebih

*) Correspondence Author (Lingling Marinda Palupi)
E-mail: linglingmarinda@gmail.com

buruk. Dari berbagai hasil penelitian modern diketahui bahwa munculnya penyakit degeneratif mempunyai kaitan cukup kuat dengan bertambahnya proses penuaan usia seseorang, meskipun faktor keturunan juga berperan cukup besar (Ioannou & Boyko, 2013; Nadesul, 2006; Yatim, 2010).

Dalam rangka memecahkan masalah kesehatan tentang penyakit degeneratif yang kerap dialami lansia terutama pada hal ini lansia di RW 4 dan RW 5 Desa Sumberporong Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang yang hampir 80% mengeluhkan tanda gejala penyakit degeneratif. Maka dilakukan upaya yaitu pemberian latihan terapi *Ling Tien Kung* dan pemberian pendidikan kesehatan termasuk penatalaksanaan berupa diet dan pola aktifitas terkait beberapa penyakit diantaranya diabetes mellitus, hiperkolesterolemia, hiperuremia, dan hipertensi. Upaya tersebut dilakukan untuk menurunkan jumlah penderita penyakit degeneratif di RW tersebut.

Penelitian menemukan bahwa menerapkan pola makan sehat dapat menurunkan resiko penyakit degeneratif sebesar 31% dan rajin berolahraga dapat menurunkan hingga sebesar 40%. Namun kombinasi makanan sehat dan olahraga akan menurunkan resiko sebesar 68% (Maryono, 2010).

Salah satu bentuk latihan fisik adalah gerak *Ling Tien Kung* (Fu Chi). *Ling Tien Kung* adalah salah satu olah raga yang bermanfaat untuk kesehatan, kesembuhan dan peremajaan, dengan teknik latihan yang berpusat pada anus, yaitu empet-empet anus (Fu Kang) dan Charge Aki manusia. Terdapat banyak gerakan peregangan yang dapat membantu memperlancar aliran darah dan metabolisme di dalam tubuh, sehingga aliran darah menjadi lancar, pengangkutan oksigen, nutrisi, dan hasil metabolisme lain dalam tubuh juga semakin lancar (Swee, 2015). Metabolisme tubuh yang membaik akan mempengaruhi kondisi kesehatan tubuh, hal tersebut juga berlaku untuk lansia dengan penyakit degeneratif.

Berdasarkan analisis situasi dengan permasalahan mitra dan solusi yang ditawarkan, maka target luaran yang diwujudkan adalah publikasi artikel jurnal, modul ISBN, dan berupa keberlanjutan latihan *Ling Tien Kung* di area RW 4 dan RW 5 Desa Sumberporong, Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam tiga tahap, (1) pemberian edukasi tentang beberapa penyakit degeneratif, (2) dilakukan latihan *Ling Tien Kung* selama 5 kali pertemuan dengan intensitas 1 kali pertemuan dalam seminggu per pertemuan 40 menit, (3) dilakukan pemeriksaan kesehatan sesudah latihan *Ling Tien Kung*. Semua kegiatan dilakukan di Balai Desa Sumberporong Kecamatan Lawang Kabupaten Malang dimulai bulan Juni sd September 2021. Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 25 peserta yang terdiri dari lansia baik pria maupun wanita di area tersebut.

Edukasi atau penyuluhan kesehatan dilakukan dengan media power point tentang diabetes mellitus, hipertensi, asam urat, dan hiperkolesterolemia dilengkapi dengan leaflet. Latihan *Ling Tien Kung* dilakukan dalam 5 kali pertemuan dimana 3 kali pertemuan diantaranya didampingi oleh pelatih resmi dari komunitas *Ling Tien Kung* Kota Malang. Durasi pelaksanaan sekitar 40 menit. Pemeriksaan kesehatan dilakukan setelah serangkaian penyuluhan dan latihan *Ling Tien Kung* selesai dilakukan. Jenis pemeriksaannya antara lain kadar glukosa dalam darah, kadar asam urat, kadar kolesterol, dan tekanan darah yang dilakukan oleh tim dosen pengabdian masyarakat.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil pengetahuan sebelum penyuluhan sebagian besar kurang (56%). Hasil pengetahuan setelah penyuluhan sebagian besar baik baik sebanyak 19 peserta sebesar 79%.

Tabel 1. Hasil pengetahuan peserta setelah diberikan pendidikan Kesehatan

Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
Baik	5	20%	19	76%
Cukup	6	24%	6	24%
Kurang	14	56%	0	0%
Total	25	100%	25	100%

Hasil pemeriksaan kesehatan didapatkan kadar glukosa darah acak normal sejumlah 23 peserta dengan prosentase 92% dan 2 peserta atau sebesar 8% memiliki kadar glukosa darah acak tinggi. Sejumlah 16 peserta atau 64% bertekanan darah normal sedangkan 9 peserta atau 36%

memiliki tekanan darah tinggi. Sejumlah 11 peserta atau 44% memiliki kadar asam urat normal sedangkan 14 peserta atau 56% memiliki asam urat tinggi. Sejumlah 9 peserta atau 36% memiliki kadar kolesterol normal sedangkan 16 peserta atau 64% memiliki hiperkolesterol.

Tabel 2. Hasil pemeriksaan kesehatan yang dilakukan setelah latihan *Ling Tien Kung*

		Tinggi	Normal	Rendah	Total
GDA	∑	2	23	0	25
	%	8%	92%	0%	100%
TD	∑	9	16	0	25
	%	36%	64%	0%	100%
AU	∑	14	11	0	25
	%	56%	44%	0%	100%
Kol	∑	16	9	0	25
	%	64%	36%	0%	100%

Ket:

GDA : Glukosa Darah Acak

TD : Tekanan Darah

AU : Asam Urat

Kol : Kolesterol

Pendidikan kesehatan di Desa Sumberporong sangatlah diperlukan, melihat dari pertanyaan yang diajukan oleh peserta penyuluhan, hampir sebagian besar peserta tidak mengetahui hal-hal dasar yang berkaitan dengan penyakit asam urat, hipertensi, hiperkolesterolemia dan diabetes mellitus. Pengetahuan tentang penyakit degeneratif tersebut sangat diperlukan, karena banyak dari peserta lansia yang menderita penyakit tersebut, dan belum menyadari betapa pentingnya untuk rajin memperbaiki pola hidup sehat agar tidak terjadi komplikasi lebih lanjut dari penyakit-penyakit ini. Sebanyak 56% lansia memiliki pengetahuan yang kurang mengenai penyakit degeneratif dan penatalaksananya. Berdasarkan hasil kegiatan, setelah penyampaian materi tentang penyakit degeneratif pada lansia didapatkan mayoritas pengetahuan lansia meningkat menjadi baik sebesar 19% sedangkan setelah dilaksanakan latihan *Ling Tien Kung* selama 5 kali pertemuan didapatkan hasil pemeriksaan kesehatan bervariasi. Mayoritas kadar glukosa darah dan tekanan darah berada dalam rentang nilai normal lansia, sedangkan kadar asam urat hampir setengah dari jumlah peserta yang mengikuti aktifitas terapi *Ling Tien Kung* memiliki rentang nilai normal. Namun pada

kadar kolesterol hanya didapatkan 36% lansia yang nilainya normal. Lansia di desa Sumberporong aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan di balai desa dapat dilihat dari data kehadiran peserta *Ling Tien Kung*. Peserta juga menghimbau untuk tetap berlangsungnya kegiatan *Ling Tien Kung* ini di balai desa dengan protokol kesehatan untuk meningkatkan kesehatan para lansia.

Pengetahuan lansia yang kurang mengenai hipertensi (Fajri et al., 2020). Berdasarkan riset yang dilakukan di Sasana Aryo Bebangah Sidoarjo bahwa teknik gerakan *Ling Tien Kung* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah dan kadar glukosa dalam darah pada responden lansia sebanyak 48 orang dalam satu grup perlakuan selama dua bulan (Ningrum, 2019; Ningrum et al., 2019). Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ardiansyah & Fatkhur (2012) dengan melakukan gerakan *Ling Tien Kung* sebanyak 2 kali dalam seminggu, dengan durasi pelaksanaan kurang lebih 30 menit selama 3 minggu dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien DM. Penelitian yang dilakukan oleh Maslukhah (2019) tentang penurunan hipertensi dan *Ling Tien Kung* di Lamongan pada *one group pre-test and post test design* dengan sampel 22 lansia didapatkan hasil $p=0,003$ yaitu terdapat hubungan antara *Ling Tien Kung* dan penurunan hipertensi pada lansia. Riset berikutnya pada kelompok *Ling Tien Kung* di Sasana Pojok Hektaria, Lawang, didapatkan pengaruh latihan *Ling Tien Kung* terhadap penurunan kadar asam urat sebelum diberikan perlakuan dengan setelah diberikan perlakuan selama 4 minggu (8 kali latihan) (Palupi & Widiani, 2019).

Upaya dalam mengontrol penyakit degeneratif pada lansia tidak akan optimal jika hanya dengan pemberian pendidikan kesehatan saja tanpa diberikan pengontrolan diet berdasarkan materi yang telah diberikan saat pemberian pendidikan kesehatan dan ditunjang dengan latihan *Ling Tien Kung*, dengan indikator keberhasilan berdasar pada pemeriksaan kesehatan yang dilakukan setelah latihan. Begitu pula jika latihan *Ling Tien Kung* dilakukan tanpa didahului dengan pendidikan kesehatan terkait penyakit degeneratif maka hasil pemeriksaan kesehatan juga tidak akan optimal karena faktor makanan yang dikonsumsi tanpa mengetahui kandungan zat dari makanan tersebut. Dalam hal ini, pemeriksaan kadar glukosa darah dan tekanan darah hasilnya baik sesuai dengan riset yang telah dilakukan oleh pembuat riset

sebelumnya. Pada riset asam urat yang dilakukan sebelumnya hasilnya berpengaruh dengan perlakuan 2x seminggu selama 4 minggu, sedangkan pada pengabdian masyarakat ini dilakukan 1 minggu sekali selama 5 minggu dan didapatkan hampir setengah peserta memiliki kadar asam urat normal, jika ditelisik lebih jauh hasil akan lebih optimal jika dilaksanakan seminggu 2x. Pemeriksaan berikutnya terkait kolesterol belum ada riset hubungan *Ling Tien Kung* dengan kadar kolesterol yang dipublikasikan, sedangkan pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini didapatkan hanya 36% peserta yang memiliki kolesterol normal. Sehingga dibutuhkan waktu yang lebih lama dan lebih sering dalam latihan *Ling Tien Kung* sebagai upaya menurunkan kadar kolesterol dengan lebih baik.



Gambar 1. Pendidikan Kesehatan



Gambar 2. Pelaksanaan *Ling Tien Kung* didampingi pelatih



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan

Pencapaian dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia memiliki peningkatan pengetahuan tentang penyakit degeneratif. Lansia yang memiliki nilai di atas normal berdasarkan pemeriksaan glukosa darah, tekanan darah, kolesterol, dan asam urat memiliki antusias untuk rutin mengikuti Latihan *Ling Tien Kung*. Selain itu, Kepala Desa Sumberporong memberikan *support* secara perijinan dan financial pada peserta untuk terus melangsungkan kegiatan latihan *Ling Tien Kung* ini secara berkelanjutan untuk mendapatkan manfaat yang optimal dengan mengirim perwakilan peserta untuk mendapatkan pelatihan sebagai instruktur agar dapat memandu peserta lainnya dalam berlatih.

4. Simpulan dan Saran

Latihan *Ling Tien Kung* pada lansia mampu membantu lansia mengontrol kadar glukosa darah, tekanan darah, asam urat, dan kolesterol agar tetap normal dengan cara mengkombinasikan antara aktifitas latihan *Ling Tien Kung* dan pendidikan kesehatan tentang penyakit degeneratif terutama tentang pola diet.

Lansia sudah mampu untuk melaksanakan Latihan *Ling Tien Kung* secara mandiri yaitu pada setiap hari rabu di lapangan RW 4 Desa Sumberporong. Pelaksana pengabdian masyarakat juga akan melakukan monitoring pelaksanaan kegiatan *Ling Tien Kung* setiap 3 bulan sekali.

5. Ucapan Terima Kasih

Diucapkan terima kasih kepada Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selanjutnya diucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Sumberporong yang telah memberikan ijin dan mensupport lansia untuk terus melanjutkan latihan, dan kepada staff Desa Sumberporong yang telah banyak membantu secara teknis sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik

6. Daftar Pustaka

Ardiansyah, M., & Fatkhur, R. M. (2012). Relationship between hyperglycemia, old age and suffering from diabetes patients with neuropathy events numbers diabetika. *FKKIK (Doctor Of Education)*, 8(9).

- Fajri, Y. N., Rahayu, D. Y. S., & Tahir, R. (2020). *Literatur Review: Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi* [PhD Thesis]. Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Ioannou, G. N., & Boyko, E. J. (2013). Effects of menopause and hormone replacement therapy on the associations of hyperuricemia with mortality. *Atherosclerosis*, 226(1), 220–227. <https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2012.10.044>
- Maryono. (2010). *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Salemba.
- Maslukhah, E. L. H. (2019). *Hubungan Antara Senam Ling Tien Kung Dengan Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Telaga Bandung Lamongan* [Diploma, Universitas Airlangga]. <http://lib.unair.ac.id>
- Nadesul, F. (2006). *Sehat Itu Murah*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara Nasional (BAPPENAS).
- Ningrum, N. P. (2019). Teknik Gerakan Ling Tien Kung Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *SNHRP*, 571–577.
- Ningrum, N. P., Iswati, R. S., & Nuraini, I. (2019). Application of Ling Tien Kung Movement Technique in Reducing Diabetes Mellitus in Elderly. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 74–79. <https://doi.org/10.30994/sjik.v8i2.191>
- Palupi, L. M., & Widiani, E. (2019). Perbedaan Pengaruh Senam Ling Tien Kung Dan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia. *Hospital Majapahit*, 11(1), 60–67. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.3514650>
- Swée, F. L. (2015). *Ling Tien Kung, Making People Healty* (II). Surabaya: Insan Cendikia.
- Yatim, R. (2010). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Penerbit SIC.