

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 ANALISA SITUASI**

Dikutip dari data statistik Kota Malang, Sukun adalah sebuah kecamatan yang juga merupakan pusat pemerintahan Kota Malang. Area ini sangat strategis dan cocok untuk dibangun rumah, pabrik industri, dan sentral perdagangan kecil atau besar karena infrastruktur jalan yang memadai dan wisata-wisata yang indah. Sehingga, sebagian besar penduduk bermata pencaharian PNS, buruh pabrik, wirausaha dan pekerja kantoran, serta kebanyakan penduduknya merupakan pendatang yang terdiri mahasiswa. Yang menyebabkan daerah ini sangat potensial terdampak covid-19. Yayasan Jantung Indonesia (Indonesian Heart Foundation) adalah lembaga nirlaba yang fokus kepada peningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya upaya pencegahan Penyakit Jantung dan Pembuluh darah melalui pemasyarakatan Panca Usaha Jantung Sehat. Seiring berjalannya waktu, Yayasan Jantung Indonesia tersebar di seluruh kawasan Indonesia yang memiliki visi menjadi pelopor hidup sehat bagi masyarakat. Yayasan Jantung memiliki cabang di kawasan Kepanjen cabang Malang Raya yang memiliki puluhan anggota dari lintas generasi. Selama ini, anggota Yayasan Jantung Indonesia mendapatkan materi-materi tentang kesehatan, namun belum pernah mendapatkan materi tentang metode latihan pada nyeri lutut.

<b>NO</b>	<b>DATA UMUM</b>	<b>MITRA</b>
<b>1</b>	<b>Nama Mitra</b>	Yayasan Jantung Indonesia cabang Malang Raya
<b>2</b>	<b>Status Kepemilikan</b>	YJI Malang Raya Kota Malang
<b>3</b>	<b>Lokasi <i>Base Camp</i></b>	Kota Malang
<b>4</b>	<b>Jumlah Anggota</b>	40 orang lansia
<b>6</b>	<b>Pertemuan Anggota</b>	± sebulan sekali

Saat ini, pandemi Virus COVID19 telah menyebar di 102 negara. Awalnya virus ini penyebaran besar di mulai dari Propinsi Wuhan dataran RRC. Sampai saat ini di Indonesia tanggal 10 April 2020 telah memakan Korban 306 jiwa (Zheng et al., 2020; Zhang et al., 2020; Zhai et al., 2020). Sementara di Indonesia melalui juru bicara kementrian kesehatan dr.

Achmad Yurianto, Direktur Jenderal P2P dan sebagai Ketua Gugus menyebutkan beberapa kasus pasien COVID-19 yang meninggal berada pada rentang usia sekitar 45 sampai dengan 65 tahun (Tosepu et al., 2020). Sedangkan di Italia, 85,6% korban yang meninggal dunia akibat virus Covid-19 ini berusia diatas 70 tahun (Song J, 2020; Sohrabi et al., 2020).

Hal ini terjadi akibat belum adanya vaksin yang mumpuni untuk mengobati pasien yang positif menderita Covid 19. Untuk mengatasi pandemi sebaran virus ini, pemerintah Indonesia menganjurkan agar semua masyarakat melakukan social distance bahkan physical distance. Bagi para pekerja kantoran pekerjaan dilakukan dirumah atau work from home (WHF) termasuk bagi mahasiswa dan anak sekolah dalam proses pembelajaran melalui daring (online) (Arini et al., 2020; Tosepu et al., 2020).

Bekerja dan beraktivitas mampu dilakukan oleh setiap individu termasuk bagi lansia dalam berolahraga. Model olahraga apa yang tepat dan memberikan imunitas terhadap bagi kaum lansia serta tidak memerlukan lahan yang luas adalah olahraga senam aerobik dan disertai perasaan bahagia. Agar lansia tetap berdaya guna dapat mengadopsi akronim BAHAGIA. Artinya :

- B = Berat badan yang berlebihan agar dihindari
- A = Aturan makan agar tetap seimbang, cukup, dan sesuai
- H = Hindari faktor resiko Penyakit Jantung Coroner
- A = Agar tetap berguna usahakan mempunyai kegiatan/hobby
- G = Gerak badan/olahraga yang benar dan teratur wajib terus dilaksanakan
- I = Ikuti nasehat dan petunjuk dokter dan hindari situasi yang menegangkan
- A = Awasi kesehatan dengan periksa pada dokter secara berkala.

Sejalan dengan akronim, pendapat (Listyasari, 2019) latihan yang baik untuk para lansia adalah dengan berolahraga. Jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia antara lain adalah senam. Salah satu senam untuk menjaga kesehatan lansia yang paling murah dan mudah dilakukan adalah senam bugar lansia. Menurut (Listyasari, 2019) salah bentuk latihan olahraga yang baik bagi lansia adalah berjalan. Berjalan dan senam merupakan dua bentuk latihan yang bertujuan meningkatkan kardiovaskuler. Karena itu, low impact aerobic dan deep relaxation breathing bagi pasien yang sembuh dari covid sangat disarankan untuk memperoleh kebugaran kardiovaskuler. Upaya yang dilakukan adalah olahraga senam aerobik dipilih karena hampir semua orang dapat melakukannya, gerakannya mudah, pelaksanaannya murah karena hampir tanpa biaya, dan bila dilakukan bersama orang banyak akan meriah. Berdasarkan pada apa yang telah dikemukakan di atas, tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan kebugaran jasmani para alumni sembuh dari covid-19 dapat melalui *low impact aerobic* dan *deep relaxation breathing*.

Pelaksanaan pelayanan kesehatan fisioterapi pada masyarakat dimulai pada tahap persiapan dengan melakukan kunjungan pada masyarakat sekitar Yayasan Jantung Indonesia Cabang Malang Raya untuk melakukan perijinan, serta survey terkait dengan informasi awal yang diperlukan. Pada tahap ini, melibatkan dosen utama dan juga 3 mahasiswa di Program Studi Sarjana Fisioterapi

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. Dr. Soepraeon yang bekerjasama dengan Yayasan Jantung Indonesia Cabang Malang Raya yang menjadi strategi pemecahan masalah terhadap tujuan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Sehingga ditemukan sebanyak 45% kelompok masyarakat yang pernah terpapar covid-19.

Berdasarkan wawancara dengan pengurus YJI Malang Raya, sebagian anggota dan masyarakat mengalami penurunan kapasitas paru dan cepat lelah setelah sembuh dari covid-19. Ada juga anggota yang telah mengkomunikasikan dengan dokter, namun disarankan untuk berolahraga. Ada juga yang mengatakan, malas ke sarana kebugaran karena biaya mahal dan tidak memiliki waktu.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, tim pengusul ingin memberikan kontribusi konseptual dan praktis untuk mengatasi permasalahan yang ada pada mitra. Tim pengusul ingin melakukan tindakan nyata dengan tujuan jangka pendek dengan memberikan edukasi metode latihan aerobik low impact dan deep breathing exercise serta tujuan jangka panjang melakukan olahraga dan latihan tersebut secara mandiri

## **1.2 PERMASALAHAN MITRA**

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dapat diidentifikasi permasalahan yang terjadi sebagai berikut :

- a. Sesak nafas dan cepat Lelah saat melakukan aktivitas sehari-hari.
- b. Kurangnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan
- c. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang cara meningkatkan kebugaran tubuh
- d. Akibat kesibukan harian, masyarakat kesulitan untuk tetap berolahraga.