

PENYULUHAN DAN EDUKASI FISIOTERAPI MENGENAI SENAM PENCEGAHAN OSTEOARTHRITIS TERHADAP WARGA DI KANTOR RW 01 DAERAH MALEER V

Ika Rahman¹, Abdul Qudus², Anisa Srimulyani³, Neng Turina⁴, Risma Nurmalasari⁵

Fakultas Kesehatan, D-III Fisioterapi, Politeknik Piksi Ganesha, Bandung, Indonesia

¹jarazulaikha@gmail.com, ²abdulqudus2319@gmail.com, ³annisasrimulyani66@gmail.com, ⁴turinarina051@gmail.com,

⁵rismanur24@gmail.com

piksiganeshaonline@gmail.com

Abstrak - Semakin bertambahnya usia, maka fungsi fisiologis juga akan mengalami penurunan akibat dari proses penuaan sehingga penyakit yang tidak menular banyak muncul pada lansia seperti penyakit sendi. Osteoarthritis adalah penyakit degenerative pada persendian terbanyak yang di derita oleh lansia. Osteoarthritis juga merupakan salah satu penyebab utama kegagalan fungsi yang menyebabkan kualitas tidur terganggu dan mengurangi aktivitas hidup pada lansia. Metode yang di berikan adalah dengan memberikan latihan senam pencegahan osteoarthritis pada lansia untuk mencegah penyakit persendian dan mengurangi rasa sakit pada sendi. Kegiatan dilakukan dengan beberapa tes terlebih dahulu seperti tanda-tanda vital untuk mengetahui tekanan darah, tes denyut nadi dan respirasi pada lansia tes ini dilaksanakan sebelum dan sesudah di lakukan nya senam osteoarthritis untuk mengetahui adanya perubahan tekanan darah, denyut nadi dan respirasi sebelum dan sesudah di laksanakan nya senam pencegahan osteoarthritis. Kegiatan ini dilakukan di daerah maleer v tepatnya di kantor RW 01 maleer v dengan jumlah lansia 10 orang. Tujuan adanya kegiatan ini supaya lansia mengetahui tentang penyakit persendian dan diharapkan bisa melakukan nya senam pencegahan osteoarthritis ini seminggu sekali.

Kata Kunci : . Osteoarthritis, Senam Pencegahan Osteoarthritis, lansia

Abstrac -As people get older, physiological functions will also decrease as a result of the aging process so that non-communicable diseases often appear in the elderly, such as joint diseases. Osteoarthritis is a degenerative disease of the joints most commonly suffered by the elderly. Osteoarthritis is also one of the main causes of functional failure which disrupts sleep quality and reduces life activities in the elderly. The method given is to provide osteoarthritis prevention exercises to the elderly to prevent joint disease and reduce joint pain. Activities are carried out with several tests first such as vital signs to determine blood pressure, pulse and respiration tests in the elderly. These tests are carried out before and after the osteoarthritis exercise is carried out to determine any changes in blood pressure, pulse and respiration before and after carrying it out. osteoarthritis prevention exercises. This activity was carried out in the Maleer V area, precisely at the RW 01 Maleer V office with a total of 10 elderly people. The aim of this activity is so that elderly people know about joint diseases and are expected to be able to do these osteoarthritis prevention exercises once a week.

Keywords :. Osteoarthritis, Osteoarthritis Prevention Exercise, elderly

1. PENDAHULUAN

Seiring dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan. Masalah yang sering terjadi pada lansia yaitu nyeri pada persendian. Osteoarthritis merupakan salah satu radang sendi yang dialami lansia (Aspiani, 2014). Kemampuan gerak seseorang dapat terganggu oleh adanya penyakit ini dan dapat mengakibatkan gangguan gerak, hambatan dalam bekerja maupun melaksanakan kegiatan sehari-hari sehingga menimbulkan frustrasi atau gangguan psikososial pada penderitanya. Penderitanya juga mengalami nyeri dan keterbatasan pada mobilitas berdampak pada kualitas tidur yang buruk (Rudimin, 2017) Nyeri pada pasien osteoarthritis merupakan nyeri muskuloskeletal yang termasuk ke dalam nyeri kronis, nyeri hebat tersebut mungkin dapat membangunkan pasien dari tidur (Octavani, 2014) sedangkan pada penelitian lain menyatakan bahwa osteoarthritis akan mengakibatkan disabilitas yang akan menyebabkan stres pada penderitanya yang juga akan berdampak pada gangguan tidur (Patricia et al, 2015).

Seiring bertambahnya usia, maka fungsi fisiologis juga akan mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lansia seperti penyakit sendi (Dianitta, 2018) Berdasarkan data RISKESDAS (2018), prevalensi penyakit sendi di Indonesia tercatat sekitar 7,3% dan osteoarthritis atau radang sendi merupakan penyakit sendi yang umum terjadi. Osteoarthritis sampai saat ini masih merupakan masalah kesehatan utama di dunia. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa osteoarthritis merupakan salah satu penyebab utama kegagalan fungsi yang mengurangi kualitas hidup manusia di dunia seperti terhambatnya ruang gerak penderita dan penurunan kemampuan kerja (Cross, et al, 2014).

Akibat perubahan fisik lansia tersebut, mengakibatkan gangguan mobilitas fisik yang akan membatasi kemandirian lansia dalam memenuhi aktifitas sehari-hari dan menyebabkan terjadinya risiko jatuh pada lansia. (Stanley & Beare, 2012) Gangguan muskuloskeletal merupakan penyebab gangguan pada berjalan dan

keseimbangan yang dapat mengakibatkan kelambanan gerak, kaki cenderung mudah goyah, serta penurunan kemampuan mengantisipasi terpeleset, tersandung, dan respon yang lambat memudahkan terjadinya jatuh pada lansia. Faktor muskuloskeletal ini sangat berperan terhadap terjadinya risiko jatuh pada lansia (Sunaryo et al, 2016).

Osteoarthritis adalah gangguan pada sendi yang bergerak. Penyakit ini bersifat kronik, berjalan progresif, tidak meradang, dan ditandai oleh adanya pengikisan rawan sendi dan pembentukan tulang baru pada permukaan sendi. Gangguan ini sedikit lebih banyak pada perempuan daripada laki- laki terutama ditemukan pada orang-orang berusia lebih dari 45 tahun. Beberapa faktor risiko yang berperan yaitu: usia, jenis kelamin, genetik, kegemukan, dan penyakit metabolik serta faktor lainnya (Pratama, 2019). Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit sendi degeneratif yang progresif dimana rawan kartilago yang melindungi ujung tulang mulai rusak, disertai perubahan reaktif pada tepi sendi dan tulang subkhondral yang menimbulkan rasa sakit dan hilangnya kemampuan gerak (Ismaningsih dan Selviani, 2018).

2. METODE

Kegiatan ini merupakan bagian dari “Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat” yang secara rutin dilakukan oleh Politeknik Piksi Ganesha Bandung berupa penyuluhan yang dilakukan terhadap masyarakat sebagai wujud pelatihan bagi para mahasiswa D-III Fisioterapi dan bukti kepedulian sekolah terhadap lingkungan masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada hari Minggu, 18 Februari 2024 yang berlokasi di Kantor RW 01 di daerah Maleer V, Kota Bandung. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan berdasarkan dua pertimbangan. Pertama, Karena di daerah maleer v terdapat beberapa lansia.. Kedua, salah satu panitia kegiatan ini mengena kader dari daerah maleer V tersebut, sehingga memiliki akses untuk mempermudah masalah perijinan.

Osteoarthritis (OA) merupakan kerusakan sendi (kartilago) secara progresif oleh faktor degeneratif, obesitas, traumatic dan arthritis itu sendiri. OA dapat terjadi pada siapa saja, dan umumnya akan dialami oleh lansia terutama wanita yang disebabkan oleh penurunan hormon estrogensehingga menyebabkan berkurangnya asupan nutrisi dan metabolisme pada tubuh. Berdasarkan data dilapangan sebanyak 15% keseluruhan populasi dunia mengalami OA yang didominasi oleh lansia wanita, terutama terjadi pada sendi tumpuan tubuh diantaranya pinggul dan lutut(Kan dkk., 2019).

Salah satu terapi non farmakologis yang bisa digunakan untuk mengurangi atau mengatasi nyeri pada penderita osteoarthritis yaitu dengan senam rematik. Senam rematik merupakan suatu metode yang baik untuk pencegahan dan meringankan gejala-gejala serta dapat berfungsi sebagai terapi tambahan. Senam rematik merupakan senam yang berfokus pada mempertahankan lingkup ruang gerak sendi secara maksimal. Salah satu tujuan dari senam rematik ini yaitu untuk mengurangi nyeri sendi dan menjaga keseimbangan jasmani pada penderita osteoarthritis (Heri, 2014



Gambar 1. Pembukaan & Presentasi



Gambar 2. Senam Pencegahan Osteoarthritis



Gambar 3. Edukasi dan Tanya Jawab

Adapun alur mekanisme dari seluruh kegiatan ini dapat dilihat pada alur diagram berikut ini: Peserta dari kegiatan ini berjumlah 10 orang lansia dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Data Karakteristik Peserta Tes Tensi Darah

Pelaksanaan Sebelum Kegiatan Senam Pencegahan Osteoarthritis

No	Nama	Tensi	Nadi	Respirasi
1.	Ibu Jumaesih	140/80	80	20
2.	Ibu Winari	150/90	86	18
3.	Ibu Ania	130/90	86	20
4.	Ibu Resmanah	120/50	80	20
5.	Ibu Siti Juarih	160/80	86	18
6.	Ibu Sumarlana	170/90	86	20
7.	Ibu Supiah	130/70	86	20
8.	Ibu Juliah	110/70	80	20
9.	Ibu Tuti	100/70	90	20
10..	Ibu Harti	120/70	82	19

Pelaksanaan Setelah Kegiatan Senam Pencegahan Osteoarthritis

No	Nama	Tensi	Nadi	Respirasi
1.	Ibu Jumaesih	130/70	86	20
2.	Ibu Winari	150/90	80	18
3.	Ibu Ania	120/90	86	20
4.	Ibu Resmanah	120/50	86	20
5.	Ibu Siti Juarih	160/70	80	20
6.	Ibu Sumarlana	170/90	86	20
7.	Ibu Supiah	130/70	80	20
8.	Ibu Juliah	110/70	80	20
9.	Ibu Tuti	110/70	92	20
10.	Ibu Harti	130/70	82	19

Evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pemeriksaan yang dilakukan terbukti memberikan pengalaman terbaru dan pengetahuan tentang pencegahan osteoarthritis melalui senam osteoarthritis bagi para lansia di maleer V.

3. HASIL

Dari kegiatan Fisioterapi Komunitas yang dilaksanakan dari tanggal 18 Februari 2024, di kamtor RW 01 Maleer V Kota Bandung, dapat disimpulkan bahwa acara berjalan dengan lancar dan dari berbagai rencana kegiatan baik itu pemeriksaan kesehatan, edukasi maupun senam dapat terealisasi dengan baik. Selain itu, terjadi peningkatan ataupun pengurangan tensi darah yang di laksanakan sebelum dan sesudah kegiatan senam pencegahan osteoarthritis pada lansia RW 01 Maleer V, Kota Bandung adapun pengurangan nyeri pada sendi yang di alami oleh lansia di maleer V tersebut dengan metode latihan terapi latihan (strengthening exercise) dan senam pencegahan osteoarthritis.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan secara berkala oleh Politeknik Piksi Ganesha Bandung dalam bentuk edukasi & pemeriksaan telah dilakukan dengan baik dan menghasilkan kesimpulan sebagai berikut. Berdasarkan hasil pemeriksaan, para lansia perlu dibimbing serta di edukasi secara berkala dengan alasan minimnya pengetahuan terhadap pencegahan osteoarthritis . dan juga tujuan dari senam osteoarthritis ini dikarenakan lokasi tersebut sangat sedikit sekali mendapatkan edukasi tentang kesehatan tubuh terutama pada gangguan sendi. Perlu diketahui dari keseluruhan pemeriksaan dapat disimpulkan ini hanya berupa awal pengenalan dan pendekatan terhadap masyarakat tentang pencegahan osteoarthritis . Besar harapan kegiatan ini dapat terus berlangsung dengan mencakup masyarakat luas agar probabilitas terjadinya resiko pada kesehatan tubuh dapat diperbaiki secara mandiri untuk kelangsungan hidup yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- A, O. (2014). *Hubungan Intensitas Nyeri Dengan Kualitas Tidur pada Pasien Osteoartriis di Poli Bedah Ortopedi RSUDZA Banda Aceh. Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala.*
- Aspiani. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi Nanda Nic dan Noc.* Jakarta: Trans Info Media.
- Cross, e. a. (2014). Pengaruh Nyeri Sendi Terhadap Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup Pada Lansia Penderita Osteoarthritis. *Jurnal Keperawatan*, 2-7.
- dkk, K. (2019). Penataklasaan Fisioterapi Pada Osteoarthritis Knee Bilateral dengan Metode Hold dan Contrac Relax Case Report. *JITU (Journal Physical Therapy UNISA), Vol 3, No.1 April 2023, pp. 33-39, 1-7.*
- Heri. (2014). Pelaksanaan Senam Rematik Pada Lansia Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Dengan Penderita Osteoarthritis. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3-7.
- Mukhtiana, M., & Anggriani, A. (2021). Pengaruh Pemberian Short Wave Diathermy (Swd) dan MC. Kenzie Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung BawahMiogenik Di Rsud Dr. Zubir Mahmud. *Health Science and Rehabilitation Journal*, 1(1), 1-6.
- Patricia, e. (2019). Pengaruh Nyeri Sendi Terhadap Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup Pada Lansia Penderita Osteoarthritis . *Jurnal Keperawatan*, 2-7.
- Sulaiman, S., Anggriani, A., & Sutandra, L. (2019). Sosialisasi Pemberian Infrared dan Tens pada Lansia di Desa Sukasari, Serdang Bedagai. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 171-178.
- Selviani, I. d. (2018). Penataklasaan Fisioterapi pada Kasus Osteoarthritis Genu Bilateral dengan intervensi Neuromuskuler Taping dan Strengthening Exercise Untuk Meningkatkan Kapasitas Fungsional. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 38-46.