

## **Penyuluhan Terkait Masalah Muskuloskeletal pada Calon Jemaah Haji**

**Totok Budi Santoso<sup>1</sup>, Wahyu Tri Sudaryanto<sup>2</sup>, Salma Zahra<sup>3</sup>, Hanifah Dwi Nurma<sup>4</sup>,  
Irfan Ardiyanto<sup>5</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Salma Zahra Fitria Hanan

**E-mail:** [zahrasalma0502@gmail.com](mailto:zahrasalma0502@gmail.com)

### **Abstrak**

*Kegiatan ibadah haji memerlukan aktivitas fisik yang lebih berat dari aktivitas yang biasa dilakukan sehari-hari, karenanya sangat diperlukan kemampuan fisik dan rohani. Permasalahan yang banyak dikeluhkan oleh jemaah haji seperti nyeri pada leher, bahu, lutut, pinggang, dan anggota tubuh lainnya. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memperkenalkan fisioterapi kepada khalayak masyarakat agar semakin dikenal dan dimanfaatkan untuk menunjang kesehatan yang optimal di masyarakat atau komunitas, serta membantu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya memperhatikan kesehatan dan kebugaran fisik sebelum menunaikan ibadah haji. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan kepada 30 calon jemaah haji pada tanggal 14 November 2023 di Lapangan Baturan, Surakarta. Kesimpulan setelah pemberian penyuluhan terkait masalah muskuloskeletal pada calon jemaah haji, terbukti mampu menjadi salah satu cara dalam peningkatan pengetahuan terkait pentingnya memperhatikan kesehatan fisik terutama saat hendak melakukan ibadah haji.*

**Kata kunci** – Penyuluhan, Calon Jemaah Haji, Muskuloskeletal, Nyeri, Fisioterapi

### **Abstract**

*Hajj activities require physical activity that is heavier than the usual daily activities, so physical and spiritual abilities are needed. Problems that many pilgrims complain about are pain in the neck, shoulders, knees, waist, and other limbs. The purpose of this activity is to introduce physiotherapy to the public so that it is increasingly recognized and utilized to support optimal health in the community or community, and help raise awareness about the importance of paying attention to health and physical fitness before performing the Hajj. The method used was counseling to 30 prospective pilgrims on November 14, 2023 at Baturan Field, Surakarta. In conclusion, after providing counseling related to musculoskeletal problems in prospective pilgrims, it was proven to be one way to increase knowledge related to the importance of paying attention to physical health, especially when going on pilgrimage.*

**Keywords** – Extention, Hajj Candidates, Musculoskeletal, Pain, Physiotherapy

## **PENDAHULUAN**

Ibadah haji merupakan salah satu rukun islam ke-5 yang harus dikerjakan (wajib) bila mampu. Fiqih islam menjelaskan, mampu atau *istithaah* yang dimaksud merupakan mampu secara ruhaniah, pembekalan, keamaan dan diantaranya dalam kesehatan. Mampu atau *istithaah* secara kesehatan diartikan sebagai mampu secara fisik yang merupakan salah satu syarat wajib untuk melaksanakan ibadah haji (Yusri, 2020). Dalam menjalankan Ibadah haji, jemaah haji dibentuk dalam suatu komunitas untuk mempersiapkan segala aspek sebelum diberangkatkan ke tanah suci, terdapat dua sisi yang harus diperhatikan dalam mempersiapkan calon jemaah haji yaitu, standar pelaksanaannya saat masih di tanah air yang harus diperhatikan pembinaannya seperti dalam pelayanan jasa, bimbingan manasik, hingga pemeriksaan kesehatan calon jemaah (Ismaulidina et al., 2020).

Ibadah haji menjadi kegiatan yang memerlukan aktivitas fisik berat, sehingga kemampuan fisik dan rohani sangat diperlukan oleh jemaah haji agar dapat melaksanakan rangkaian aktivitas ibadahnya dengan baik dan lancar (Kemenkes, 2016). Jemaah haji di Indonesia sangat beragam usianya namun kebanyakan calon jemaah haji memiliki rentan usia yang sudah dikategorikan lanjut usia (Romadhoni et al., 2021).

Pada umumnya lansia mulai mengalami penurunan fungsi sel tubuh yang berdampak pada penurunan ketahanan jantung paru, ketahanan dan kekuatan otot, kelenturan, koordinasi dan keseimbangan (Ningsih, 2021). Permasalahan yang banyak dikeluhkan oleh jemaah haji seperti nyeri pada leher, bahu, lutut, pinggang, dan anggota tubuh lainnya (Puspitasari et al., 2021). Keluhan yang dialami calon jemaah haji jika tidak ditangani akan menghambat proses ibadah haji nantinya.

Fisioterapi dapat berperan penting dalam menangani keluhan yang dirasakan oleh jemaah haji terutama pada bidang muskuloskeletal, sehingga calon jemaah haji nantinya dapat beribadah dengan baik tanpa merasakan keluhan (Susanti et al., 2021). Untuk mewujudkan tujuan ini keterlibatan fisioterapi komunitas diperlukan. Fisioterapi komunitas merupakan proses fisioterapi yang dilaksanakan di luar rumah sakit. Sehingga perlu dilakukan berbagai upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang bisa dilakukan oleh fisioterapi di lapangan. Perlu dilakukan upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitasi yang sesuai dengan kondisi sosial kultural tempat dimana komunitas masyarakat tersebut berada (Wahid et al., 2023).

Pemberian pelayanan fisioterapi komunitas yang di usulkan berupa skrining tes dan implementasi fisioterapi secara singkat sesuai hasil skrining tiap individu calon jemaah haji. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memperkenalkan fisioterapi kepada khalayak masyarakat agar semakin dikenal dan dimanfaatkan untuk menunjang kesehatan yang optimal di masyarakat atau komunitas, serta membantu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya memperhatikan kesehatan dan kebugaran fisik sebelum menunaikan ibadah haji.

## **METODE**

Metode pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat kepada komunitas calon jemaah haji yaitu pemberian penyuluhan berupa pemberian materi, *leaflet* dan poster, pemeriksaan atau skrining gerakan sholat kepada setiap calon jemaah haji dan pemberian penyuluhan kembali terkait fisioterapi sesuai hasil tes skrining. Kegiatan ini dilaksanakan di komunitas KBIH Mandiri dimulai pada hari selasa, 14 November 2023 pukul 05.00 WIB bertempat di Lapangan Baturan, Colomadu, Karanganyar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pemberian penyuluhan terkait masalah muskuloskeletal pada calon jemaah haji sebanyak 30 orang yang terdiri dari calon jemaah haji perempuan berjumlah 19 orang dan calon jemaah haji laki-laki berjumlah 11 orang. Dari kegiatan komunitas yang dilakukan dengan skrining dan wawancara yang terdiri dari beberapa pertanyaan seputar keluhan yang dirasakan calon jemaah haji ketika melakukan gerakan sholat.

Dari hasil skrining rata-rata pasien calon jemaah haji mengeluhkan banyak keluhan pada setiap regio dan merasa kesulitan saat melakukan gerakan sholat dengan baik dan benar. Setelah proses skrining dan mendapati mayoritas calon jemaah haji memiliki keluhan. Dapat disimpulkan bahwa calon jemaah haji belum terlalu mementingkan masalah kesehatan dan kebugaran fisiknya untuk mempersiapkan haji. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan berupa memberikan poster pada setiap calon jemaah haji bagaimana pengaruh kebugaran fisik berpengaruh pada sholat dan memengaruhi ibadah haji nantinya.



**Gambar 1.**

Penyebaran *leaflet* kepada calon jemaah haji



**Gambar 2.**

*Leaflet* Screening Kesehatan Gerakan Sholat

Kegiatan dilanjutkan pada minggu kedua. Melakukan skrining ulang dengan serta memeriksa keluhan utama pasien, kemudian pada minggu ketiga kegiatan dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan kembali terkait implementasi intervensi fisioterapi yang dapat berperan dalam menangani keluhan calon jemaah haji nantinya sesuai keluhan utama pasien secara umum. Kegiatan pada minggu ketiga diawali dengan melakukan pendataan pada pasien yang baru datang seperti melakukan tanda tangan kehadiran dan melengkapi data-data lainnya kemudian terapis melakukan penyuluhan gerakan yang dapat meminimalisir untuk mengurangi keluhan calon jemaah haji sesuai skrining setiap individu calon jemaah haji.



Gambar 3.

Penyuluhan kepada calon jemaah haji

Nyeri muskuloskeletal merupakan nyeri persisten (berulang) yang timbul dan secara langsung mempengaruhi tulang, sendi, otot, atau jaringan lunak yang terkait. Latihan fisik dapat menjadi salah satu penanganan non-farmakologi yang dapat dilakukan para lansia untuk menurunkan nyeri. Salah satu bentuk latihan fisik yang dapat dilakukan perlahan dan moderat dan dapat menjadi tindakan spiritual ialah shalat. Namun, kebanyakan lansia yang memang sudah mengalami masalah degeneratif dan mengalami keluhan dalam melaksanakan ibadah shalat. Dalam mengoptimalkan kegiatan shalat dan mengurangi nyeri akibat masalah muskuloskeletal dapat melakukan terapi dengan fisioterapi. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan fisioterapis adalah terapi manipulasi (Amelia et al., 2018).

Terapi manipulasi adalah suatu terminologi untuk mewadahi segala bentuk teknik gerakan pasif yang digunakan untuk menangani gangguan muskuloskeletal. Manfaat terapi manipulasi diantaranya dapat mengurangi nyeri, menambah lingkup gerak sendi, menurunkan ketegangan otot, dan memperbaiki sirkulasi darah (Rahman et al., 2021).

Pada kasus yang terjadi di lapangan KBIH Mandiri presentase *low back pain* lebih banyak daripada permasalahan lainnya. Pemberian manual terapi merupakan terapi yang dapat dilakukan pada kasus ini. Mobilisasi *oscillatory posteroanterior* (PA) pada *lumbal spine* dapat menjadi salah satu teknik yang sering digunakan dalam intervensi manual terapi. Berbagai studi klinis sebelumnya telah membuktikan bahwa teknik ini dapat mengurangi rasa nyeri dalam jangka pendek (Shum et al., 2013). Teknik mobilisasi PA ini dapat mengurangi kekakuan pada tulang belakang, meningkatkan gerakan pada tulang belakang, mengurangi rasa nyeri dan menunda rasa nyeri pada tulang belakang. Penderita *low back pain* dapat mengalami penurunan nyeri yang disebabkan karena adanya efek mekanik dari mobilisasi yang diberikan berupa gerakan osilasi. Saat diberikan gerakan osilasi terjadi peningkatan sekresi hormon endorfin yang dapat mengurangi rasa nyeri dan gerakan osilasi juga menstimulus *mekanoreseptor* yang berhubungan dengan *myelin alpha beta* dan serat *alpha beta* (Rungruangbaiyok et al., 2021).

Dalam beberapa penelitian, terapi manual telah terbukti lebih unggul dibandingkan modalitas tradisional dalam mengurangi rasa sakit, bahkan terkadang tanpa adanya perubahan pada variabel objektif, seperti rentang nyeri dan gerakan. Ada tiga paradigma mengenai efek terapeutiknya yaitu fisiologis, biomekanik atau fisik, dan psikologis. Efek fisiologis dari terapi manual meliputi pengurangan nyeri melalui teori gerbang nyeri dan stimulasi saluran penghambatan *desendens*. Secara tidak langsung, terapi manual dapat mengurangi nyeri melalui penghambatan *spasme* otot sehingga mengurangi ketegangan pada struktur *periartikular*, menurunkan tekanan *intraartikular*, atau mengurangi aktivitas *nosiseptor* (Lavazza et al., 2021).

Efek biomekanik dari terapi manual termasuk mengubah ekstensibilitas jaringan dan dinamika cairan sehingga memfasilitasi perbaikan dan *remodeling*. Efek psikologis dari terapi manual atau terapi apapun yang memiliki kontak fisik langsung, seperti pijat, menghasilkan respon terhadap penumpangan tangan. Respons *plasebo* yaitu respon yang dihasilkan oleh suatu mekanisme dengan bahan-bahan atau komponen-komponen yang bersifat insidental yang tidak mempunyai efek perbaikan terhadap gangguan tersebut namun menghasilkan efek positif dari pengobatan dan manfaat terapeutik dari interaksi dan hubungan pasien dengan terapis (Krekoukias et al., 2021).

Dengan demikian, pemberian terapi manual pada kasus muskuloskeletal dapat mengurangi nyeri serta memiliki beberapa manfaat pada beberapa aspek. Namun, pemberian terapi manual hendaknya dilakukan dengan memperhatikan kembali kondisi pasien serta kontraindikasi terkait terapi manual. Hendaknya terapi manual dilakukan oleh profesional, sehingga penyuluhan ini sifatnya memperkenalkan tentang salah satu intervensi fisioterapi yang dapat mengurangi keluhan penderita masalah muskuloskeletal khususnya pada lansia yang akan menunaikan ibadah haji.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan komunitas yang dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa pemberian penyuluhan terkait masalah muskuloskeletal pada calon jemaah haji mampu menjadi salah satu cara dalam peningkatan pengetahuan terkait pentingnya memetingkan kesehatan fisik terutama saat hendak melakukan ibadah haji. Hal ini di dukung dengan adanya media penyampaian materi yang tepat dengan menggunakan *leaflet*, poster dan power point agar mudah dipahami oleh seluruh calon jemaah haji serta pemberian penyuluhan terkait intervensi fisioterapi khususnya terapi manual agar calon jemaah haji mengenal tentang salah satu intervensi fisioterapi dan pemberian edukasi berulang latihan yang dapat dilakukan di rumah sehingga calon jemaah haji dapat mengaplikasikan secara masing-masing dan mengurangi keluhan yang dikeluhkan tiap-tiap calon jemaah haji.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis tunjukan kepada segenap semua pihak, selaku Rektor UMS, segenap pengurus jemaah haji KBIH Mandiri. Ucapan terimakasih juga penulis tunjukan kepada ketua komunitas KBIH Mandiri calon jemaah haji dengan mengizinkan untuk melakukan penyuluhan dan menyediakan fasilitasi sehingga penyuluhan ini terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, L., Rukanta, D., & Rosady, D. S. (2018). *Gambaran Gerakan Shalat Pada Lansia Dengan Keluhan Nyeri Muskuloskeletal Di Posbindu An Overview of Salat Movement in Elderly with Musculoskeletal Pain Complaint in Posbindu*.
- Ismaulidina, Juliana Hasibuan, E., & Wal Hidayat, T. (2020). *Strategi Komunikasi Public Relation Dalam Membangun the Role of The Social Service in Dealing with The Problem of Social Violence Against Children in North Sumatra Province* (Vol. 2, Issue 1). [Http://jurnalmahasiswa.Uma.Ac.Id/Index.Php/Jipikom](http://jurnalmahasiswa.Uma.Ac.Id/Index.Php/Jipikom)
- Kemendes, R. I. (2016). *Pemeriksaan Dan Pembinaan Kesehatan Haji Mencapai Istithaah Kesehatan Jemaah Haji Untuk Menuju Keluarga Sehat. Petunjuk Teknis Permenkes*.
- Krekoukias, G., Sakellari, V., Anastasiadi, E., Giftochos, G., Dimitriadis, Z., Soultanis, K., & Gelalis, I. D. (2021). Gait Kinetic and Kinematic Changes in Chronic Low Back Pain Patients and The Effect of Manual Therapy: A Randomized Controlled Trial. *Journal Of Clinical Medicine*, 10(16). <https://doi.org/10.3390/Jcm10163593>
- Lavazza, C., Galli, M., Abenavoli, A., & Maggiani, A. (2021). Sham Treatment Effects in Manual Therapy Trials on Back Pain Patients: A Systematic Review and Pairwise Meta-Analysis. In *Bmj Open* (Vol. 11, Issue 5). Bmj Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/Bmjopen-2020-045106>

- Ningsih, I. (2021). Pengaruh Latihan Senam Haji Terhadap Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Pada Calon Jemaah Haji Non Resiko Tinggi. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 5(2).
- Puspitasari, N., Ariyanto B A, B Program, A., & Fisioterapi, S. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Musculoskeletal Disorder (Msds) Pada Lansia Relationship of Physical Activity with Musculoskeletal Disorder (Msds) In the Elderly. In *Online) Journal of Physical Activity (Jpa)* (Vol. 2, Issue 1). [Https://Journal.Apopi.Org/Index.Php/Jpa](https://Journal.Apopi.Org/Index.Php/Jpa)
- Rahman, R. A., Lamarca, A., Hubner, R. A., Valle, J. W., & Mcnamara, M. G. (2021). The Microbiome as A Potential Target for Therapeutic Manipulation in Pancreatic Cancer. In *Cancers* (Vol. 13, Issue 15). Mdpi. [Https://Doi.Org/10.3390/Cancers13153779](https://doi.org/10.3390/Cancers13153779)
- Romadhoni, D. L., Ramadhani, A. N., & Pudjianto, M. (2021). Kelas Sehat Lansia Dalam Mengenal Permasalahan Pada Kasus Muskuloskeletal. *Gemassika : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 57. [Https://Doi.Org/10.30787/Gemassika.V5i1.629](https://doi.org/10.30787/Gemassika.V5i1.629)
- Rungruangbaiyok, C., Azari, F., Harry Van Lenthe, G., Sloten, J. Vander, Tangtrakulwanich, B., & Chatpun, S. (2021). *Finite Element Investigation of Fracture Risk Under Postero-Anterior Mobilization on A Lumbar Bone in Elderly with And Without Osteoporosis*.
- Shum, G. L., Tsung, B. Y., & Lee, R. Y. (2013). The Immediate Effect of Posteroanterior Mobilization on Reducing Back Pain and The Stiffness of The Lumbar Spine. *Archives Of Physical Medicine and Rehabilitation*, 94(4), 673–679. [Https://Doi.Org/10.1016/J.Apmr.2012.11.020](https://doi.org/10.1016/J.Apmr.2012.11.020)
- Susanti, N., Naurah, A., Program, S., Fakultas, S. F., & Kesehatan, I. (2021). Penyuluhan Fisioterapi Pada Sikap Ergonomis Untuk Mengurangi Terjadinya Gangguan Musculoskeletal Disorders (Msds) Di Komunitas Keluarga Desa Kebojongan Kec. Comal Kab. Pematang. In *Jurnal Abdimas* (Vol. 2, Issue 1).
- Wahid, M. A., Rahmanto, S., & Ayu Saputri P, H. (2023). Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Low Back Pain Pada Posyandu Lansia di Desa Wonokerso. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(3), 300–306. [Https://Doi.Org/10.36341/jpm.V6i3.3271](https://doi.org/10.36341/jpm.V6i3.3271)
- Yusri. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), 57–68.