

Pemberian Edukasi Fisioterapi Mengenai Hipertensi dengan Keluhan Neck Pain pada Komunitas Lansia di Kelurahan Banjararum Kecamatan Singosari Kota Malang

Haniyah Katrin Isnaini¹, Nungki Marlian², Ratna³

^{1,2} Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ Puskesmas Singosari, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Haniyah Katrin Isnaini

E-mail: haniyahkaaa@webmail.umm.ac.id

Abstrak

Nyeri leher merupakan masalah Musculoskeletal Disorders (MSD's) yang terjadi pada semua kalangan dan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi neck pain sangat sering dikeluhkan pada seseorang yang mempunyai hipertensi. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah yang berada disekitar leher, peningkatan tekanan vaskuler ke otak sehingga terdapat penekanan pada serabut otot leher. Hipertensi biasanya dialami oleh lansia, jadi bisa dikatakan sebagian besar lansia yang mempunyai hipertensi juga memiliki keluhan neck pain. Sehingga penting bagi masyarakat terutama lansia di posyandu Dewi Utari Kelurahan Banjararum untuk memahami tentang neck pain. Oleh karena itu perlu adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada komunitas posyandu lansia Dewi Utari Kelurahan Banjararum tentang neck pain meliputi pencegahan serta penanganannya. Metode yang digunakan dengan memberikan edukasi fisioterapi berupa promosi kesehatan tentang neck pain kepada peserta posyandu menggunakan leaflet sebagai media edukasi. Kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang kasus neck pain.

Kata kunci - Fisioterapi Komunitas, Lansia, Neck Pain

Abstract

Neck Pain is a Musculoskeletal Disorders (MSD's) problem that occurs in all circles and of course really interferes with daily activities. The condition of neck pain is very often complained of by someone who has hypertension. This is due to increased pressure on the walls of blood vessels around the neck, increased vascular pressure to the brain so that there is pressure on the neck muscle fibers. Hypertension is usually experienced by the elderly, so it could be said that most elderly people who have hypertension also have complaints of neck pain. So it is important for the community, especially the elderly at Posyandu Dewi Utari Banjararum sub-district, to understand about neck pain. Therefore, there is a need to increase knowledge and understanding in the Posyansdu Dewi Utari Banjararum sub-district elderly community about neck pain, including prevention and treatment. The method used is to provide physiotherapy education in the form of health promotion about neck pain to posyandu participants using leaflets as an educational medium. Outreach activities can increase participants' knowledge about neck pain cases.

Keywords - Community Physiotherapy, Elderly, Neck Pain

PENDAHULUAN

Hipertensi yang terjadi pada lansia diakibatkan oleh adanya proses menua dimana terjadi penurunan keelastisitasan dinding aorta, katub jantung menebal dan kaku hingga adanya penurunan kemampuan jantung dalam memompa darah (Norliani, 2020). Aktivitas fisik dan tingkat stress berhubungan dengan terjadinya hipertensi pada lansia (Nisa & Aktifah, 2020). Hipertensi sering kali menunjukkan tanda dan gejala yang berbeda. Gejala yang dirasakan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya seperti pusing, sakit kepala, hingga mata berkunang-kunang. Gejala lain yang sering dilaporkan adalah neck pain atau nyeri tengkuk, pusing hingga adanya pembengkakan pada pembuluh darah kapiler (Wahyu Utami Mauliddia et al., 2022).

Neck pain menjadi salah satu masalah Musculoskeletal Disorder (MSD's) terbesar yang sering terjadi pada para pekerja di Indonesia maupun dunia (Harjono Hadiwiardjo, 2021). Prevalensi nyeri leher mencapai 20,3% di negara Brazil, Spanyol 19,5%, Yunani 20,4%, angka - angka ini lebih rendah dari yang ditemukan di Cina yaitu 48,7% dan Sri Lanka 56,9%, Turki 66,7%, serta Amerika Serikat sebesar 4,4% (Nisa & Aktifah, 2020) . Di Indonesia Berdasarkan hasil studi yang dilakukan (Prayoga, 2014) prevalensi neck pain selama 1 tahun sebesar 40% dominasi wanita, dan prevalensi pada pekerja besarnya sekitar 6-76% (Norliani, 2020).

Nyeri tengkuk atau neck pain merupakan suatu keluhan yang dirasakan oleh penderita yang ditandai dengan rasa nyeri atau kesemutan yang bersifat lokal dan kadang menjalar dari leher sampai ke lengan dan jari-jari tangan. Nyeri ini timbul karena gangguan pada akar saraf tepi dan atau akar saraf belakang di daerah cervico-thoracal (tengkuk) akibat ruda paksa, kebiasaan sikap/posisi yang salah, degenerasi, emosi, tumor dan penyakit lainnya (Trisnowiyanto, 2017). Pada nyeri tengkuk, struktur yang mengalami gangguan adalah otot, facet joint (sendi) dan saraf. Gejala nyeri tengkuk yang umum terjadi biasanya terasa kaku, terdapat spasme otot, bunyi pada sendi, nyeri yang terkadang menjalar ke lengan, dan gangguan sensasi di daerah tengkuk. Secara umum penyebab nyeri tengkuk yaitu ketegangan otot (tension headache), stress (depresi),iritasi saraf, gangguan pada facet joint, penyakit inflamasi dan infeksi. Gejala tersebut terkadang diikuti dengan sakit kepala dan pusing. Peningkatan tahanan perifer pada pembuluh darah, membuat aliran darah ke otot-otot ditengkuk yang berkontraksi terus-menerus untuk mempertahankan kepala tetap tegak berkurang sehingga menimbulkan spasme otot. Salah satu penyebab timbulnya spasme otot adalah keadaan metabolisme abnormal pada otot, seperti kurangnya aliran darah, dapat menimbulkan nyeri (Nugraha et al., 2021).

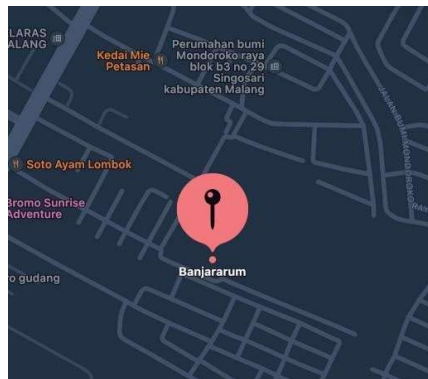
Penanganan fisioterapi yang sering digunakan untuk dalam hal itu adalah melakukan metode penguluran otot atau *stretching* yang meliputi otot *sternocleidomastoideus*, *scalenei*, *upper trapezius*, *levator scapula*, dan *splenius capitis* (Wahyu Utami Mauliddia et al., 2022). Penguluran otot atau *stretching* adalah salah satu cara untuk memberikan kelenturan pada otot sehingga mampu mengurangi retriksi atau ketegangan yang ditimbulkan akibat adanya rasa nyeri. Untuk memelihara daya tahan kerja dari otot maka penting untuk dilakukan latihan penguatan pada otot yang bersangkutan (Nisa & Aktifah, 2020) Penguluran otot atau *muscle stretching* adalah teknik gerakan yang dilakukan untuk meregangkan otot beserta tendon, yang bertujuan untuk mengulur, melenturkan atau menambah fleksibilitas otot-otot yang dianggap bermasalah. Berdasarkan penelitian terdahulu latihan *stretching* dan *strengthening* efektif mengurangi nyeri jangka pendek dan menengah pada penderita *non specific neck pain* (Nugraha et al., 2021).

Peran fisioterapi dalam kegiatan ini melakukan tindakan preventif dan promotif kepada komunitas lansia yakni memberikan pencegahan dan arahan apabila mengalami gejala yang sudah dijelaskan. Pada kegiatan pemberian edukasi fisioterapi terkait *neck pain* yang dilakukan pada komunitas posyandu lansia Dewi Utari yang bertujuan untuk menambah pengetahuan mengenai *neck pain* tanda gejala serta penanganannya kepada anggota posyandu lansia di Desa Banjararum.

METODE

Metode yang digunakan dengan pemberian edukasi fisioterapi berupa promosi kesehatan tentang *neck pain* kepada komunitas penyandu lansia di Desa Banjararum dengan menggunakan *leaflet* sebagai media promosi. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan *pre test* dan *post test* dengan beberapa pertanyaan kepada lansia untuk mengukur keefektifan dari penyuluhan yang diberikan serta memberikan informasi fisioterapi berupa latihan *stretching* atau latihan penguluran otot. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 26 Oktober 2023 di penyandu lansia Dewi Utari di Desa Banjararum. Sasaran yang dituju yaitu semua lansia yang memiliki hipertensi setelah dilakukan cek kesehatan dengan adanya keluhan *neck pain*. Berikut beberapa kerangka tahapan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa profesi fisioterapi yang dilakukan pada komunitas lansia di Desa Banjararum, Kabupaten Singosari, Malang.

a. TARGET SASARAN DAN TEMPAT PENYULUHAN



Gambar 1.
Lokasi Kegiatan

Gambar diatas merupakan lokasi pelaksanaan berdasarkan google maps yang terletak di penyandu Jln. Segaran, RW II, Banjararum, Kecamatan Singosari, Kota Malang, Jawa Timur 65126. Pada hari Kamis, 26 Oktober 2023 kegiatan ini diawali dengan memberikan pengenalan dan memberikan informasi terkait diadakan penyuluhan gambaran tentang *neck pain*, dampak dan pencegahan latihan oleh mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM.

b. PELAKSANAAN

Dalam penyuluhan ini, Materi yang disampaikan yaitu pengertian, faktor, cara pencegahan, dan edukasi dan beberapa latihan *stretching* di rumah. Selanjutnya terdapat sesi tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan ini pelaksanaan yang digunakan adalah memberikan pengetahuan tentang pentingnya melakukan pencegahan dan penanganan terhadap *neck pain* dengan cara demonstrasi dengan beberapa latihan penguluran otot dan di akhiri dengan sesi Tanya Jawab. Materi yang disampaikan mengenai definisi, dampak, penanganan dengan menggunakan *stretching exercise*, pencegahan agar tidak menimbulkan gangguan *neck pain*. Dibawah ini merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan:



Gambar 2.
Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pemberian edukasi fisioterapi tentang edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan pencegahan resiko jatuh di posyandu lansia melati turi kepuharjo ,kec Karangploso berjalan dengan baik dan lancar. Pada saat penyuluhan mendapatkan banyak respon yang baik dari para lansia yang berhadir pada saat posyandu berlangsung dengan jumlah peserta sekitar kurang lebih 15-21 orang lansia.

Para peserta mendengarkan dengan seksama terhadap materi-materi, yaitu pengertian, faktor penyebab,serta pencegahan terhadap pengetahuan pencegahan resiko jatuh . Peserta sangat antusias dengan materi yang disampaikan karena sebelumnya materi tersebut masih belum mereka ketahui. Selain itu materi yang disampaikan menjadi sangat menarik karena didukung dengan adanya gambar pada poster. Kemudian setelah itu dilakukan diskusi tanya jawab antara pelaksana dan peserta. Peserta merasa senang dan menambah pengetahuan mereka tentang bagaimana cara pencegahan pada kasus pencegahan resiko jatuh.



Gambar 3.
Leaflet Hipertensi

Penyuluhan mengenai penatalaksanaan fisioterapi pencegahan terhadap nyeri leher pada lansia . Informasi yang diberikan dapat memberikan efek perubahan perilaku. Sehingga, setelah diberikan edukasi dan pelatihan teknik latihan untuk mengurangi keluhan nyeri leher para lansia

langsung melakukan seperti yang telah disampaikan oleh mahasiswa profesi fisioterapi. Hasil dari kegiatan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri para lansia untuk melakukan latihan sehingga dapat menurunkan keluhan nyeri leher. Dan bisa dicegah dengan sendirinya mungkin pada lansia. Faktor postur juga bisa mempengaruhi. Setelah para lansia mendapatkan edukasi tentang pencegahan keluhan nyeri leher dengan demikian diharapkan ketika sedang mengalami nyeri leher mampu mengurangi secara mandiri. Karena, lansia yang mempunyai hipertensi akan mengakibatkan berbagai hal yang dapat mempengaruhi lansia itu sendiri. Dampak dari terjatuh sangat membahayakan bagi lansia karena dapat mengakibatkan hal yang fatal seperti stroke hingga kematian.

KESIMPULAN

Dari kegiatan fisioterapi komunitas yang dilaksanakan pada tanggal 26 Oktober 2023 di RW. 02 Banjararum dapat disimpulkan terealisasi dengan baik karena acara yang berlangsung lancar. Dimana dari hasil evaluasi 15 orang peserta diperoleh 12 orang terdapat adanya peningkatan pengetahuan tentang kasus *neck pain* dengan presentase 80%. Selain itu, kegiatan ini akan mengembangkan pengetahuan para lansia khususnya di posyandu lansia RW. 02 Banjararum mengenai *neck pain*. Manfaat penyuluhan yang telah dilakukan adalah meningkatnya pengetahuan pada lansia tentang *neck pain* pada lansia dengan hipertensi serta mengetahui bagaimana cara memberikan penanganan latihan untuk menghindari terjadinya *neck pain*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Puskesmas Singosari, Kota Malang yang telah memwadhahi acara penyuluhan ini dan terima kasih kepada *clinical instructor* dan *clinical educator* yang telah memberikan saran, kritik, support dan doa serta tidak lupa terima kasih kepada teman sejawat yang telah memberikan semangat sehingga acara penyuluhan ini berjalan dengan lancar, aman, dan terkendali dalam kegiatan penyuluhan di Puskesmas Singosari, Kota Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Harjono Hadiwiardjo, Y. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ergonomi Dan Keterampilan Peregangan Otot Leher Untuk Mencegah Nyeri Leher. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 1007–1015. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i4.822>
- Nisa, F., & Aktifah, N. (2020). Perbedaan Efektivitas Strengtening Ball Roll Exercise dan Strengthening Heel Raises Exercise Terhadap Keseimbangan Statis Pada Anak Flat Foot Usia 9-10 Tahun. *Kajen*, 4(1), 73–84.
- Norliani. (2020). *Puskesmas Jongaya Makassar Oleh : Dewi Adinda Nurfitri Ramli C 131 09 252 Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Kedokteran*.
- Nugraha, A., Sulistyaningsih, S., & Kes, M. (2021). *Efektivitas Neck Exercise Terhadap Aktivitas Fungsional Neck Pain: Narrative Review*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/5550/>
- Trisnowiyanto, B. (2017). Teknik Penguluran Otot–Otot Leher Untuk Meningkatkan Fungsional Leher Pada Penderita Nyeri Tengkuik Non-Spesifik. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 6–11. <https://doi.org/10.36002/jkt.v1i1.156>
- Wahyu Utami Mauliddia, Suci Khasanah, & Asmat Burhan. (2022). Penerapan Kompres Hangat dan Tarik Nafas dalam Mengatasi Nyeri Akut Pasien Hipertensi. *ABDISOSHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 374–380. <https://doi.org/10.55123/abdisoshum.v1i3.1013>