

Penyuluhan Fisioterapi dan Edukasi Penanganan Penyakit Osteoarthritis pada Lansia di Posyandu Lawang

Reza Pahlevi¹, Arys Hasta Baruna², Kusuma Hati³

^{1,2} Program Studi profesi fisioterapi, Fakultas ilmu kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³UPT Puskesmas Lawang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Reza Pahlevi

E-mail: rezapahlevi6543@gmail.com

Abstrak

Lansia dalam melakukan aktifitas sehari-hari pastinya memerlukan kesehatan tubuh yang baik, namun seiring bertambahnya usia kondisi kesehatan tubuh mengalami penurunan yang rentan akan terjadinya masalahmasalah salahsatunya adalah osteoarthritis. Osteoarthritis merupakan suatu kelainan pada kartilago yang ditandai dengan adanya degenerasi pada tulang rawan dan suatu sendi yang akhirnya menyebabkan kekakuan pada sendi, pembengkakan, nyeri, dan keterbatasan mobilitas. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan kepada lansia mengenai faktor-faktor penyebab dan indikasi yang dapat dihindari serta bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk memperbaiki dan mengurangi efek samping yang ditimbulkan. Metode yang diaplikasikan berupa konsultasi area nyeri yang dirasakan, penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan poster faktor-faktor risiko dan pendampingan praktik latihan streaching.

Kata kunci - osteoarthritis, streaching, lansia, fisioterapi, edukasi

Abstract

Elderly people in carrying out daily activities certainly need good physical health, but as they get older, their body's health condition decreases, making them susceptible to problems, one of which is osteoarthritis. Osteoarthritis is a disorder of the cartilage characterized by degeneration of the cartilage and joints which ultimately causes joint stiffness, swelling, pain and limited mobility. The aim of this activity is to provide knowledge to the elderly regarding the causal factors and indications that can be avoided as well as forms of exercise that can be done to improve and reduce the side effects they cause. The method applied was consultation on the area of pain felt, counseling was carried out using lectures and posters on risk factors and assistance with the practice of stretching exercises.

Keywords - osteoarthritis, stretching, elderly, physiotherapy, education

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah tahap lanjut dari proses kehidupan manusia yang dicirikan dengan berbagai perubahan anatomis dan fisiologis pada tubuh. Salah satunya adalah perubahan sistem neuromuskular yang berdampak pada penurunan kekuatan otot dan gangguan keseimbangan lain. Fisioterapi merupakan pelayanan kesehatan yang memiliki tugas untuk meningkatkan kesehatan manusia dalam memelihara, mengembangkan, dan memulihkan fungsi fisik secara optimal sesuai dengan bidangnya (Lorenza et al., 2023).

Penyakit degeneratif pada proses penuaan yang sering terjadi salah satunya adalah osteoarthritis. Osteoarthritis merupakan suatu kelainan pada kartilago (tulang rawan sendi) yang ditandai dengan perubahan klinis, histologi dan radiologi. Penyakit ini bersifat asimetris, tidak meradang dan tidak ada komponen sitematik yang dapat menyebabkan kekakuan pada sendi, pembengkakan, nyeri, dan terbatasnya mobilitas, prevalensi OA di Indonesia sebanyak (5%) pada usia <40 tahun, (30%) pada usia 40-60 tahun, dan (65%) pada usia >61 tahun (Arovah, 2015).

Faktor epidemiologis yang meningkatkan risiko OA antara lain: cedera sendi, penggunaan sendi yang berlebihan, dan obesitas. Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi juga dapat meningkatkan risiko terjadinya OA, keadaan ini diduga terjadi microtrauma dan degenerasi kartilago persendian yang kemudian mencetuskan OA, Obesitas meningkatkan risiko timbulnya OA sekaligus mempercepat proses degenerasi sendi pada OA.

Penanganan yang dapat diberikan diberikan Fisioterapi merupakan manajemen rehabilitasi fisik dengan menggunakan berbagai modalitas fisik salah satu contohnya adalah manual terapi Relaxed aktif movement merupakan terapi yang dilakukan oleh fisioterapis dengan jalan menggerakkan otot dan persendian pasien secara aktif. Terapi ini dilakukan untuk mendapatkan jangkauan gerak secara maksimal pada sendi, menimbulkan efek relaksasi secara umum, mengaktifkan kembali otot yang selama ini pasif, dan meningkatkan drainase limfe. Terapi ini terutama bermanfaat pada gangguan persendian (osteoarthritis), stroke, kelumpuhan. dan orang yang harus melakukan istirahat dan dapat dikombinasikan dengan stretching pasif ataupun aktif sesuai dengan kemampuan dan ambang batas nyeri yang dirasakan (Miftah & Lubis, 2023).

Manual terapi yang diberikan berupa stretching aktif movement, Terapi latihan yang direkomendasikan untuk penderita osteoarthritis meliputi latihan fleksibilitas, latihan kekuatan (lokal), dan latihan aerobik (general). Latihan kekuatan meliputi jenis isometrik, isotonik, isokinetik, konsentrik dan ekoeksentrik. Jenis latihan aerobik yang direkomendasikan adalah berjalan, berenang, yoga, dan Tai Chi, tujuan utama terapi latihan stretching aktif movement adalah untuk memulihkan jangkauan sendi dan mengatasi penurunan kontrol motorik dan kekuatan otot kuadrisep, pada tahap ini latihan harus dilakukan dengan intensitas rendah untuk menghindari nyeri dan proses radang akut serta menunjang persendian dan meningkatkan jangkauan sendi sekaligus mencegah terjadinya cedera yang berkepanjangan (Aklima, 2022).

METODE

Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan osteoarthritis kepada lansia menggunakan media poster yang dilanjutkan dengan demonstrasi latihan. Adapun evaluasi keberhasilan program mencakup adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang memelihara, mengembangkan, dan memulihkan fungsi fisik yang diukur dari meminta lansia memprektekan ulang sehingga dapat dilakukan kembali secara mandiri baik setelah penyuluhan.

Adapun untuk mencapai tujuan maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Persiapan : Pada tahap persiapan dilakukan penyusunan materi serta media penyuluhan dan penentuan latihan yang efektif menyesuaikan keadaan lansia yang sudah di konsultasikan sebelumnya.

2. Sosialisasi dan perizinan : Sosialisasi kegiatan dilakukan bersamaan dengan pembukaan posyandu yang diadakan dihari tersebut dengan perizinan dilakukan kepada penanggung jawab posyandu lansia yang bertugas di lapangan.
3. Pelaksanaan kegiatan : kegiatan dilaksanakan pada tanggal 12 oktober 2023 berlokasi di desa kalirejo, kecamatan lawang, kabupaten malang, Jawa timur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilakukan dalam rangka meningkatkan kualitas hidup lansia, maka diperlukan upaya untuk membantu mengurangi efek samping dari osteoarthritis pada lansia. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan kepada lansia mengenai faktor-faktor penyebab dan indikasi yang dapat dihindari serta bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk memperbaiki dan mengurangi efek samping yang ditimbulkan. Metode yang diaplikasikan berupa konsultasi area nyeri yang dirasakan, penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan poster faktor-faktor risiko dan pendampingan praktik latihan *stretching* (Selviani, 2018).

Penatalaksanaan fisioterapi pada kasus osteoarthritis dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia dirumah dengan melakukan latihan aktif dan peregangan yang sudah dipelajari. Latihan penguatan otot pada lutut mampu memberikan peningkatan kekuatan otot quadriceps untuk menjaga stabilitas sendi lutut sehingga dapat mengurangi beban pada lutut dalam melakukan tahanan terhadap berat badan ataupun saat melakukan kegiatan sehari-hari. Penguatan otot pada lutut dapat menurunkan rasa nyeri dikarenakan aktifnya sistem β -endorphin menekan rasa sakit yang mengubah input sensorik ke pusat sistem saraf untuk mengatur persepsi nyeri dan juga meningkatkan aliran darah dan nutrisi tulang rawan. Latihan penguatan otot lutut juga dapat meningkatkan fungsional pada sendi lutut dikarenakan adanya peningkatan pada stabilitas sendi lutut yang disebabkan meningkatnya kekuatan otot paha depan (Maydianasari et al., 2023).

Latihan aktif disertai *stretching* dapat dilakukan secara mandiri dirumah oleh lansia dengan program latihan sebanyak 4 kali pengulangan dan 8 hitungan atau sesuai ambang batas nyeri lansia itu sendiri. Latihan dilakukan dengan gerakan diatas yang berfungsi sebagai gerakan konsentrik pada otot quadriceps femoralis dan gerakan fleksi yang dapat menghasilkan gerakan konsentrik pada otot hamstring, gastrocnemicus, dan otot soleus, apabila gerakan dilakukan secara berulang-ulang akan menurunkan rasa nyeri dan stabilitas sendi (Segita, 2020).



Gambar 1.
Kegiatan penyuluhan

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang sudah dilaksanakan di Posyandu Lansia desa kalirejo, Lawang, kab. Malang mampu memberikan pengetahuan dan wawasan lansia mengenai osteoarthritis sehingga lansia mampu melakukan pencegahan dan penanganan osteoarthritis secara mandiri dengan melakukan latihan aktif dirumah. Dalam kegiatan ini yang didapatkan masih banyak lansia diluar

sana yang belum mengetahui apa itu osteoarthritis dan bagaimana cara pencegahannya. Penulis berharap kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin di setiap bulan untuk memberikan wawasan serta mencegah terjadinya osteoarthritis pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada semua pihak yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam rangka sosialisasi pencegahan dan penanganan skoliosis di SMA Ma'arif Lawang, Jawa Timur, di antaranya:

1. Kepala UPT Puskesmas Lawang beserta jajarannya
2. Lansia posyandu kalirejo
3. Kader-kader posyandu kalirejo
4. Dosen dan mahasiswa UMM yang bersangkutan

DAFTAR PUSTAKA

- Aklima, N. (2022). Penyuluhan Tentang Penyakit Osteoporosis Pada Lansia Di Kemukiman Gampong Mesjid Baro Kecamatan Indrajaya Kabupaten Pidie. *BAKTIMAS : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 147–155. <https://ojs.serambimekkah.ac.id/BAKTIMAS/article/view/5002>
- Arovah, N. I. (2015). Fisioterapi Dan Terapi Latihan Pada Osteoarthritis. *Medikora*, 1, 18–41. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4716>
- Lorenza, N., Widodo, T. N. C., Ma'ruf, S. A., & Farizka, N. S. (2023). Edukasi Dan Penanganan Fisioterapi Upaya Swamedikasi Penyakit Osteoarthritis Pada Lansia Di Posyandu Kresna Desa Bedali-Lawang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(2), 95–101. <https://doi.org/10.36341/jpm.v6i2.2976>
- Maydianasari, L., Wantini, N. A., & Wahjuning, J. N. (2023). PENYULUHAN DAN SOSIALISASI SENAM PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA MASA MENOPAUSE Abstrak adalah lanjut usia , genetik , gaya hidup misalnya kebiasaan merokok , minum minuman menjadi lebih kuat , padat dan keras . Hasil penelitian Umamah et al ., (2016). 06(03),329–336.
- Miftah, A. F., & Lubis, Z. I. (2023). Penyuluhan dan pendampingan latihan keseimbangan pada lanjut usia di komunitas lansia Kelurahan Penaraga Kota Bima. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 14. <https://doi.org/10.17977/um075v3i12023p14-20>
- Segita, R. (2020). Penyuluhan Tentang Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Low Back Pain Pada Penenun Di Pandai Sikek. *Empowering Society Journal*, 1(3), 215–220.
- Selviani, I. (2018). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Osteoarthritis Genue Bilateral Dengan Intervensi Neuromuskuler Taping Dan Strengthening Exercise Untuk Meningkatkan Kapasitas Fungsional. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 1(2), 38–46. eprints.ums.ac.id