

Mengurangi Keluhan Nyeri Persendian Dengan Senam Osteoarthritis Pada Warga Desa Munggon, Berbah, Sleman, DIY

Sri Wulandari¹, J.Nugrahaningtyas Wahjuning Utami², Puspito Panggih Rahayu³,
Enda Yorla Christina⁴, Febrian Kristanto⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, FIKES, Universitas Respati Yogyakarta

¹ Wulanrayya2@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit degeneratif pada sendi yang biasa terjadi pada bagian tangan, pinggang dan lutut. OA yang terus dibiarkan dapat menyebabkan rasa sakit, kekakuan, pembengkakan, dan dapat menyebabkan kecacatan (Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2017). Prevalensi OA di dunia termasuk dalam kategori tinggi berkisar antara 2.3% hingga 11.3%,. Hal tersebut dapat diketahui bahwa prevalensi OA pada lansia usia > 60 tahun diestimasikan sebesar 10 -15% dengan angka kejadian 18.0% pada perempuan dan 9.6% pada laki - laki, dari angka tersebut dapat dilihat bahwa prevalensi OA pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki - laki (Ireneu et al, 2017).

Tujuan Pengabdian: mengajarkan senam osteoarthritis pada warga desa Munggon, agar mengurangi keluhan nyeridan kekakuan pada persendian.

Metode: Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan metode ceramah dan demonstrasi mengenai senam osteoarthritis, pada warga desa Munggon, Berbah, Sleman, DIY. Kemudian dilanjutkan dengan latihan senam osteoarthritis.

Hasil: setelah diberikan ceramah dan demonstrasi tentang osteoarthritis pengetahuan dan sikap warga desa Munggon menjadi sangat tahu, sehingga harapannya warga dapat melakukan senam osteoarthritis secara mandiri agar keluhan pada persendian dapat dicegah.

Kata kunci: Nyeri, Senam Osteoarthritis.

ABSTRAC

Background: Osteoarthritis (OA) is a degenerative joint disease that usually occurs in the hands, waist and knees. OA that continues to be left untreated can cause pain, stiffness, swelling, and can lead to disability (Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2017). The prevalence of OA in the world is included in the high category, ranging from 2.3% to 11.3%. It can be seen that the prevalence of OA in the elderly aged > 60 years is estimated at 10 -15% with an incidence rate of 18.0% in women and 9.6% in men, from this figure it can be seen that the prevalence of OA in women is higher than that in men. (Ireneu et al, 2017).

Purpose of Service: to teach osteoarthritis exercises to Munggon villagers, in order to reduce complaints of pain and stiffness in the joints.

Methods: This service activity was carried out by means of lectures and demonstrations regarding osteoarthritis exercise, among residents of Munggon village, Berbah, Sleman, DIY. Then proceed with osteoarthritis exercises.

Results: after being given lectures and demonstrations about osteoarthritis, the knowledge and attitudes of the villagers of Munggon became very knowledgeable, so it was hoped that residents could do osteoarthritis exercises independently so that complaints in the joints could be prevented.

Keywords: Pain, Osteoarthritis Gymnastics

1. PENDAHULUAN

Di negara berkembang insidensi penyakit degeneratif terus meningkat sejalan dengan meningkatnya usia harapan hidup, sehingga jumlah lanjut usiapun semakin bertambah. Saat ini penduduk di Indonesia mempunyai umur harapan dari 70,7 tahun menjadi 72 tahun (Depkes, 2009).

Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit degeneratif pada sendi yang biasa terjadi pada bagian tangan, pinggang dan lutut. *Osteoarthritis* yang terus dibiarkan dapat menyebabkan rasa sakit, kekakuan, pembengkakan, dan dapat menyebabkan kecacatan (Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2017). Berdasarkan survey World

Health Organization (WHO) pada tahun 2007, penderita osteoarthritis di dunia mencapai angka 151 juta dan 24 juta jiwa pada kawasan Asia Tenggara. Sedangkan National Centers for Health Statistics, memperkirakan terdapat 15,8 juta (12%) orang dewasa antara rentang usia 25-74 tahun memiliki keluhan osteoarthritis (Delima et al, 2017). Prevalensi *Osteoarthritis* di dunia termasuk dalam kategori tinggi berkisar antara 2.3% hingga 11.3%, selain itu *Osteoarthritis* merupakan penyakit muskuloskeletal yang sering terjadi 3 yaitu pada urutan ke 12 di antara seluruh penyakit yang ada. Hal tersebut dapat diketahui bahwa prevalensi *Osteoarthritis* pada lansia usia > 60 tahun diestimasikan sebesar 10 -15% dengan angka kejadian 18.0% pada perempuan dan 9.6% pada laki - laki, dari angka tersebut dapat dilihat bahwa prevalensi *Osteoarthritis* pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki - laki (Ireneu et al, 2017).

Oleh karena itu *osteoarthritis* merupakan penyakit kronis dan tidak dapat disembuhkan. Para penyedia layanan kesehatan lebih fokus pada faktor yang dapat dimodifikasi untuk mengurangi dampak penyakit. Sebagai contoh, berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami obesitas lebih beresiko menderita *osteoarthritis* lutut dari pada kelompok individu dengan berat badan normal. Adanya variasi resiko ini berkaitan dengan jumlah tekanan yang berbeda sehingga akan menimbulkan nyeri ketika berdiri dan berjalan, resiko ini dapat diminimalkan dengan pengurangan berat badan dan beberapa terapi seperti olahraga (Black & Hawks, 2009).

Osteoarthritis sering kali dapat dipicu oleh beberapa faktor. Karakteristik yang biasa muncul pada *Osteoarthritis* berupa kerusakan pada kartilago (tulang rawan sendi), kartilago sendiri merupakan suatu jaringan keras yang memiliki sifat licin yang menutupi bagian akhir tulang keras di dalam persendian.

Senam Rematik merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif memelihara kesehatan tubuh. Gerakan yang terkandung dalam Senam Rematik adalah gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakannya dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita *Osteoarthritis* (Nugroho, H. Wahyudi, B.SC., 2008). Hal ini dibuktikan dengan beberapa peneliti yang melakukan penelitian tentang pemberian latihan Senam Rematik pada lansia

2. PERMASALAHAN MITRA

Pola hidup penduduk wilayah Puskesmas Berbah, Sleman, Yogyakarta sehari-hari yang telah kami observasi sebelumnya, terdapat beberapa faktor resiko dideritanya *Osteoarthritis*. Namun karena kurangnya pengetahuan masyarakat desa terhadap penyakit tersebut, maka seringkali masyarakat hanya berspekulasi sendiri dan mencoba berbagai macam jamu dengan sasaran yang kurang tepat. Salah satu program kerja Puskesmas Berbah adalah Posyandu Lansia. Kegiatan ini dilakukan setiap bulannya, kegiatan yang dilakukan Posyandu lansia adalah penimbangan BB, pengukuran TB, pemeriksaan TD, namun karena banyaknya keluhan lansia pada pergerakan sendi sehingga mengakibatkan terhambatnya aktifitas sehari-hari.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode antara lain sebagai berikut:

a. Ceramah

Kegiatan pertama kali diawali dengan penyampaian materi tentang *Osteoarthritis*, semua peserta memperhatikan. Adapun materi yang disampaikan adalah tentang pengertian *Osteoarthritis*, tanda dan gejala *Osteoarthritis*, penyebab *Osteoarthritis* dampak *Osteoarthritis*. Selama penyampaian materi peserta aktif bertanya. Pengabdian melakukan tanya jawab sebagai tolak ukur pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.



Gambar 1 Penyampaian materi tentang Osteoarthritis

b. Demonstrasi

Demonstrasi senam *Osteoarthritis*, dilakukan oleh mahasiswa Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga. Kemudian peserta mengikuti gerakan senam. Peserta di ajarkan dengan beberapa gerakan senam *Osteoarthritis*. dengan tujuan agar peserta dapat melakukan senam secara mandiri di rumah. Sehingga keluhan pada persendian dapat dicegah atau berkurang.



Gambar 2. Demonstrasi Senam *Osteoarthritis*,

4. PEMBAHASAN

Pengabdian melakukan koordinasi dengan Bidan penanggung jawab Posbindu Munggon, kemudian diarahkan untuk berkoordinasi dengan kader desa Munggon. Setelah berdiskusi di sepakati kegiatan dilaksanakan pada tanggal 5 November 2021 di Desa Munggon, Berbah, Sleman, DIY

Kegiatan pertama adalah penyampaian materi tentang *Osteoarthritis* selama 50 menit. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab selama 30 menit. Peserta aktif bertanya sehingga pengabdian mengetahui pemahaman warga tentang *Osteoarthritis*. sebagian besar pertanyaan yang diajukan baik dari peserta maupun pengabdian di jawab dengan baik.

Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan demonstrasi senam *Osteoarthritis* yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga. Kemudian dilanjutkan dengan semua peserta mengikuti gerakan senam. Sehingga tujuannya agar warga bisa melakukan senam secara mandiri di rumah.



Gambar 3 mahasiswa mendemonstrasikan senam *Osteoarthritis*



Gambar 4 Peserta mendengarkan penyampaian materi

5. KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan sikap peserta tentang *Osteoarthritis* adalah baik. Kegiatan ini sangat efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap, terbukti dari sebagian besar peserta bisa melakukan senam *Osteoarthritis*

Saran untuk kader dan peserta agar bisa melakukan senam *Osteoarthritis* secara rutin dan mandiri di rumah, sehingga keluhan nyeri persendian dapat dicegah dan berkurang. Dan kegiatan Posbindu rutin dilaksanakan setiap bulannya dan berkelanjutan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Bidan penanggung jawab Posbindu desa Munggon, kader Posbindu dan peserta warga desa Munggon, Berbah, Sleman, DIY serta kepada Pusat Peneliti dan Pengabdian Masyarakat Universitas Respati Yogyakarta

7. DAFTAR PUSTAKA

- Black, Joyce and Hawks, Jane. (2009). Medical Surgical Nursing. Philadelphia:Saunders
- Depkes, R. I. (2009). Berdiri Tegak, Bicara Lantang, Kalahkan Osteoporosis. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Delima, Sahrudin, & Karma. (2017). Hubungan Intensitas Sholat, Aktivitas Olahraga dan Riwayat Kebiasaan Mandi Malam dengan Penyakit Osteoarthritis pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kota Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6): 1-9.
- Ireneu, Andhika, & Dony. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap Kejadian Osteoarthritis Lutut di RSUD Al - Ihsan Bandung (Studi di Poliklinik Reumatologi dan Saraf Periode Maret - Mei 2017). *Prosiding Pendidikan Dokter*, 3 (2): 656 – 664.
- Nugroho, H. Wahyudi, B.SC., S. (2008) Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Edisi 3. Edited by penerbit buku kedokteran EGC. Jakarta