

Pencegah Masalah Gerak Dan Fungsi Tubuh Pada Masyarakat Tlogosari Wetan Pedurungan, Semarang

Preventing Movement and Body Function Problems in the Tlogosari Wetan Pedurungan Community, Semarang

Syurrahmi Syurrahmi¹; Purna Luberto²;
Auliya Rahma Putri³; Lu'luah Feby Purwanti⁴; Panji Satria Wiguna⁵
¹⁻⁵ STIKES Kesdam IV/Diponegoro Semarang

E-mail : syurrahmi@stikeskesdam4dip.ac.id¹; purnaluberto@stikeskesdam4dip.ac.id²;
aulyaputri192@gmail.com³; lulufp1234@gmail.com⁴; panjisatriaw1@gmail.com⁵

Article History:

Received:

August 28, 2022

Revised:

September 04, 2022

Accepted:

October 28, 2022

Keywords: Public Health, Osteoarthritis, Infrared, Home Program

Abstract: Health is a state of health, both physically, mentally, spiritually and socially, which enables everyone to live a productive life socially and economically. Public health is a condition that describes the level of health that occurs in society. Society is a group of individuals who live together, work together to obtain common interests and have an order of life, norms and customs that are adhered to in their environment. Public Health is a part of science that discusses and studies the prevention and treatment of disease in each individual. Some of the conditions found in the community include complaints of knee pain and back pain. The most common knee pain is osteoarthritis. Osteoarthritis is the most common form of arthritis, affecting millions of people worldwide. This disease occurs as a result of degenerative joints that affect many joint tissues. This problem arises when the protective cartilage at the ends of bones becomes damaged over time. Osteoarthritis usually occurs at the age of 40-60 years. This is caused by the process of degeneration occurring in old age. Apart from osteoarthritis, shoulder diseases are also found, such as spasms and trigger points in the upper trapezius muscle. One of the interventions or modalities provided by infrared physiotherapy. Infrared is one of the physiotherapy modalities in providing services to patients with the aim of causing a relaxation effect and reducing pain. Infrared is a peacock wave that can relieve pain and stiffness in joints and muscles. The process of vasodilation of blood vessels produced by infrared light can accelerate the removal of several pain-stimulating chemicals including bradykinin, serotonin, histamine, and proteolytic enzymes. As well as prostaglandins and substance P which increase the sensitivity of the endings of pain fibers, so that ultimately infrared can reduce the intensity of pain. Apart from providing physiotherapy intervention, they also provide socialization or counseling to the community according to the condition they are complaining about. Providing explanations regarding conditions or complaints from each community by providing education and home programs.

Abstrak : Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan masyarakat adalah kondisi menggambarkan tentang taraf kesehatan yang terjadi di masyarakat. Masyarakat adalah sekumpulan individu-individu yang hidup bersama, bekerja sama untuk memperoleh kepentingan bersama yang telah memiliki tatanan kehidupan, norma-norma, dan adat istiadat yang ditaati dalam lingkungannya. Kesehatan Masyarakat merupakan bagian ilmu yang membahas dan mempelajari pencegahan serta pengobatan penyakit pada setiap individu. Kondisi beberapa penyakit yang ditemukan pada masyarakat adalah keluhan nyeri lutut dan sakit punggung. Sakit lutut yang banyak ditemukan adalah Osteoarthritis. Osteoarthritis adalah bentuk paling umum dari arthritis, yang diidap oleh jutaan orang di seluruh dunia. Penyakit ini terjadi akibat degeneratif pada sendi yang memengaruhi banyak jaringan sendi. Masalah ini timbul ketika kartilago pelindung di ujung tulang mengalami kerusakan seiring waktu. Osteoarthritis ini biasanya dialami diusia 40-60 tahun. Hal tersebut

diakibatkan karena usia lanjut terjadinya proses degenerasi. Selain Osteoarthritis ditemukan juga penyakit pada bahu, seperti spasme dan Trigger Point pada otot upper trapezius. Salah satu intervensi atau modalitas yang diberikan Fisioterapi infrared atau infra merah. Infrared adalah salah satu modalitas Fisioterapi dalam memberikan pelayanan kepada pasien dengan tujuan untuk menimbulkan efek relaksasi dan penurunan nyeri. Infrared adalah gelombang merah yang dapat meringankan nyeri dan kekakuan yang berada di sendi maupun otot. Proses terjadinya vasodilatasi pembuluh darah yang dihasilkan oleh sinar infrared dapat mempercepat pembuangan beberapa zat kimia perangsang nyeri meliputi bradikinin, serotonin, histamine, dan enzim proteolitik. Serta prostaglandin dan substansi P yang meningkatkan sensitivitas ujung-ujung serabut nyeri, sehingga pada akhirnya infrared dapat mengurangi intensitas nyeri. Selain diberikan Intervensi Fisioterapi juga memberikan Sosialisasi atau penyuluhan kepada masyarakat sesuai dengan kondisi yang dikeluhkan. Pemberian penjelasan terkait dengan kondisi atau keluhan dari setiap masyarakat dengan memberikan edukasi dan home program.

Kata Kunci: Kesehatan Masyarakat, Osteoarthritis, Infrared, Home Program.

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis, (UUD RI, 2009). Berdasarkan deskripsi tersebut menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan sehat itu mencakup aspek fisik (badaniah) berada dalam keadaan sehat dan bugar dan juga rohani (spiritual) dan juga sosial yaitu menjalin hubungan yang baik dengan orang – orang disekitar. Fungsi organ tubuh manusia merupakan bentuk dari kesehatan secara fisik (badaniah). Sedangkan kondisi rohani yang juga biasa disebut juga dengan mental merupakan suatu kondisi harmonis antara fungsi jiwa yang sanggup dalam menghadapi masalah dan menyatakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya atau merasa senang dan bahagia, Mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari – hari, hingga mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan teman – teman di sekitarnya. Sedangkan kesehatan sosial merupakan perikehidupan dalam masyarakat yang sedemikian rupa sehingga setiap anggota masyarakat mampu memelihara dan memajukan kehidupan sendiri serta keluarganya dalam masyarakat yang memungkinkan untuk dapat beraktivitas, beristirahat dan menikmati hiburan (Soleh, 2001).

Masyarakat adalah sekumpulan individu-individu yang hidup bersama, bekerja sama untuk memperoleh kepentingan bersama yang telah memiliki tatanan kehidupan, norma-norma, dan adat istiadat yang ditaati dalam lingkungannya. Sederhana masyarakat adalah sekumpulan manusia yang saling berinteraksi atau bergaul dengan kepentingan yang sama. Terbentuknya masyarakat karena manusia menggunakan perasaan, pikiran dan keinginannya memberikan reaksi dalam lingkungannya (Prasetyo, 2019). Kesehatan Masyarakat merupakan bagian ilmu yang membahas dan mempelajari pencegahan serta pengobatan

penyakit pada setiap individu. Bidang ilmu ini juga memiliki tujuan menjaga dan mempromosikan kesehatan sosial, dalam hal ini dilakukan dengan mempelajari hubungan antara manusia dan lingkungan, beberapa metode dalam pencegahan penyakit, kesehatan dalam suatu kawasan, kesehatan di lingkungan kerja maupaun kesehatan di dalam bermasyarakat.

Kesehatan dapat terwujud jika manusia dapat mengharmoniskan semua fungsi tubuh dan jiwa sehingga tercapai kesehatan jasmani, rohani dan sosial. masyarakat diharapkan bisa memahami mengenai pentingnya menjaga kesehatan bagi diri sendiri, keluarga, dan juga orang sekitar. Di era Long Covid 19 aktivitas keluar rumah sudah berangsur normal, namun masih banyak masyarakat yang tetap bekerja dan beraktivitas dari rumah, terutama pada masyarakat usia lanjut. Lokasi wilayah Tlogosari Wetan, Pedurungan Kota Semarang merupakan wilayah perbukitan dengan jalan menanjak dan turun. Masyarakat seringkali melakukan aktivitas dengan berjalan kaki. Hal ini yang menyebabkan banyak dari masyarakat yang mengeluhkan nyeri pada lutut. Nyeri lutut yang banyak terjadi adalah Osteoarthritis.

Osteoarthritis adalah bentuk paling umum dari arthritis, yang diidap oleh jutaan orang di seluruh dunia. Penyakit ini terjadi akibat degeneratif pada sendi yang memengaruhi banyak jaringan sendi. Masalah ini timbul ketika kartilago pelindung di ujung tulang mengalami kerusakan seiring waktu. Osteoarthritis terjadi ketika tulang rawan yang melapisi ujung tulang di persendian berangsur-angsur memburuk. Tulang rawan adalah jaringan yang keras dan licin yang memungkinkan gerakan sendi yang hampir tanpa gesekan. Pada osteoarthritis, permukaan kartilago yang licin menjadi kasar. Akhirnya, jika tulang rawan benar-benar habis, yang tertinggal hanyalah tulang yang bergesekan dengan tulang. Secara historis, osteoarthritis dikenal sebagai kondisi keausan pada sendi terkait penuaan. Seseorang yang mengalami penyakit ini dapat menurunkan kepadatan tulang rawan, mengubah bentuk tulang, hingga menyebabkan peradangan yang menimbulkan rasa sakit, kekakuan, dan bahkan kehilangan mobilitas (Radiah, 2007).

METODE

Berdasarkan analisis situasi pada masyarakat di Pedurungan Kota Semarang, permasalahan prioritas mitra sebagai berikut :

1. Mayoritas masyarakat khususnya ibu-ibu di wilayah Tlogosari Wetan, Pedurungan Kota Semarang belum mendapatkan pelayanan kesehatan dasar minimal seperti pengukuran

tekanan darah.

2. Belum terdapat Kelompok atau pelayanan kesehatan seperti kelompok lansia, dan kelompok Bina Keluarga Sehat.
3. Mayoritas Ibu-ibu mengeluhkan nyeri pada bagian lutut dan bahu. Kondisi tersebut cenderung diabaikan atau tidak mendapat perhatian.
4. Mayoritas Ibu-ibu melakukan aktivitas sehari-hari dengan berjalan kaki, dengan medan jalan yang menanjak dan menurun serta aktivitas mencuci baju kebanyakan masih menggunakan tangan.
5. Mayoritas penderita yang mengeluhkan nyeri lutut adalah lansia dengan rentang usia 48 – 56 Tahun.

Sebagian ibu-ibu yang mengeluhkan nyeri lutut sudah dilakukan pengobatan ke Rumah Sakit terdekat sedangkan pengobatan untuk daerah bahu belum ada pengobatan yang dilakukan untuk mencegah terjadinya nyeri. Pemberian Intervensi, dan home program kepada ibu-ibu di wilayah Tlogosari Wetan, Pedurungan Kota Semarang nantinya dapat mencegah serta memberikan pengetahuan tentang Penyakit Osteoarthritis dan Myopascial Pain Syndrome

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 20 Juni – 17 Juli 2022. TIM pengabdian Masyarakat berkumpul di kampus Stikes Kesdam IV/Diponegoro pada jam 06.00 WIB kemudian melakukan perjalanan ke Gasem Wulung, Tlogosari Wetan, Pedurungan Semarang. TIM menyiapkan Acara dengan mempersiapkan materi yang akan dibagikan ke peserta, menyiapkan absensi dan persiapan lainnya.



Pembukaan acara dimulai dengan sambutan dari Ketua RT Gasem Wulung. Kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah dan senam pencegahan

Osteoarthritis bersama. Berdasarkan keluhan yang ada dimasyarakat ditemukan pula masyarakat yang mengeluhkan nyeri leher dan bahu.

Penyuluhan pengabdian masyarakat berlangsung selama 50 menit dilanjutkan dengan tanya jawab masyarakat selama 30 menit terkait dengan masalah atau tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya Osteoarthritis. Serta memperagakan cara menurunkan nyeri leher dan punggung dengan cara terapi latihan yang dapat dilakukan dirumah. Warga ikut mempraktikkan gerakan serta mengarahkan warga yang kurang tepat dalam melakukan gerakan.



Sebelum acara dimulai warga datang langsung melakukan pemeriksaan tekanan darah serta pembagian masker oleh tim pengabdian masyarakat STIKES Kesdam IV/ Diponegoro.

Pada pengkajian atau survey awal wawancara yang dilakukan kepada perwakilan warga setempat, warga menyatakan belum pernah mendapatkan informasi berkaitan dengan Osteoarthritis. Terkait dengan masalah kesehatan ini, warga sangat antusias karena mendapatkan pengetahuan baru. Pada saat melakukan pemeriksaan Tekanan darah pada kurang lebih 28 orang warga dengan usia 30-50 tahun didapatkan data sebanyak 16 % warga mengalami hipertensi dan selebihnya memiliki nilai tekanan darah normal.



Kegiatan berikut adalah penyuluhan, home program, serta motivasi warga untuk senantiasa untuk semangat menjaga posisi tubuh saat melakukan aktifitas berjalan, menumpu, berkendala dan menjaga berat badan ideal.

DISKUSI

Infrared merupakan salah satu modalitas Fisioterapi dalam memberikan pelayanan kepada pasien dengan tujuan untuk menimbulkan efek relaksasi dan penurunan nyeri. Infrared adalah gelombang merah yang dapat meringankan nyeri dan kekakuan yang berada di sendi maupun otot (Johanes, 2017). Infrared memiliki efek hangat yang dapat meningkatkan temperatur lokal jaringan yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sekitar, sehingga pasokan oksigen dan nutrisi akan bertambah pada area yang disinari. Dengan vasodilatasi pembuluh darah juga dapat mempercepat pembuangan beberapa zat kimia perangsang nyeri meliputi bradikinin, serotonin, histamine, dan enzim proteolitik. Serta prostaglandin dan substansi P yang meningkatkan sensitivitas ujung-ujung serabut nyeri, sehingga pada akhirnya infrared dapat mengurangi intensitas nyeri pada pasien Osteoarthritis (Ojoawo, 2015).

Penatalaksanaan infrared pada kasus-kasus muskuloskeletal seperti pada Osteoarthritis knee dan myofascial pain syndrome dalam melakukan penyinaran terhadap area yang diterapi dilakukann selama 15-20 menit, dengan jarak 40-60 cm (Omar, 2019). Posisi atau area yang akan diterapi harus kontak langsung atau tidak beralaskan kain. Posisi pasien rileks dan nyaman. Selama dilakukan pemberian Infrared pasien, Fisioterapi menanyakan kepada pasien apakah terlalu panas atau tidak. Hal ini untuk menghindari atau mencegah terjadinya luka bakar (Djohan, 2014).

Selain diberikan Intervensi Fisioterapi juga memberikan Sosialisasi atau penyuluhan kepada masyarakat sesuai dengan kondisi yang dikeluhkan.

Dengan adanya pemberian latihan atau pengetahuan pencegahan dapat mencegah terjadinya nyeri pada area lutut dan bahu.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Gasem Wulung melalui pemeriksaan kesehatan dasar serta senam pencegahan Osteoarthritis dan latihan pencegahan nyeri leher dan punggung. Kegiatan Pengabdian Masyarakat sangat dirasakan sekali manfaatnya oleh warga. Hendaknya

kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melakukan kerjasama dengan Puskesmas atau Posyandu-Posyandu yang ada dilingkungan sekitar.

Saran sebaiknya giat ini dapat dilakukan dan dapat menjadi program rutin dengan materi atau giat yang lainnya. Agar terwujud masyarakat yang sehat dan tanggap akan hal baru.

DAFTAR REFERENSI

- Arumsari, A. 2016. "Sosialisasi Nilai Peduli Sosial dalam Kehidupan Bermasyarakat menggunakan Strategi Physical Self Assesment kombinasi Answer Gallery pada Karang Taruna Desa Pakis Kelurahan Boto Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten Tahun 2016 Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Cheng. 2010. "Tehnik Stretching Pada Otot yang Mengalami Kontraktur". Hongkong.
- Djohan A., Hasnia A., Arisandy A. 2014. Tes Spesifik Muskuloskeletal Disorder. Makasar: Physio Care Publishing.
- Freivalds, Andris. 2004. Biomechanics of The Upper Limbs "Mechanics, Modeling, and Musculoskeletal Injuries". CRC Press: United States.
- Johanes. 2017. Sinar Infra Merah juga dikenal dengan nama Sinar Infra Red, Sumber; Hand Book Sumber Fisis Poltekes Surakarta Jurusan Fisioterapi, Diakses tanggal 14 Januari 2023, pukul 15.00, dari <http://www.baroqahstore.com/blog/tanaman-kesehatan/sinar-infra-merah-infra-red>.
- Lembaran Negara Republik UUD RI. 2009. Kesehatan. Keputusan RI
- Ojoawo, Adesola, Olaogun, M. O. B. 2015. Effect of continuous short wave diathermy and infra red ray in management low back pain. Publishing Physio
- Prasetyo, D., & Irwansyah. (2020). Memahami Masyarakat Dan Perspektifnya. Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial
- Radiah dan Priatna. 2007. Latihan Penguatan poada Osteoarthritis sendi lutut, dalam temu ilmiah tahunan Fisioterapi VIII. Malang