

Penerapan Terapi Komplementer: Senam Osteoporosis Dalam Penanganan Nyeri Sendi pada Lansia dengan Riwayat Osteoarthritis

Eva Dwi Ramayanti^{1*}, Wiwin Sulistyawati²

^{1,2} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri Kediri Jawa timur

Email: *eva.dwi@unik-kediri.ac.id

Abstrak

Lansia merupakan seseorang yang mengalami proses degeneratif. Penurunan fungsi tubuh salah satunya pada fungsi sistem muskuloskeletal. Seringkali lansia akan mengalami nyeri pada sendi. Salah satu penanganan dengan menerapkan terapi senam osteoporosis. Tujuan kegiatan baksos ini bisa melatih lansia untuk melakukan senam osteoporosis sehingga meningkatkan upaya pemeliharaan kesehatan pada muskuloskeletal. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan dan pemberian terapi senam osteoporosis pada lansia di Posyandu Dahlia RW1 Desa Bujel Kota Kediri. Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan media lembar balik dan leaflet sedangkan pemberian terapi dan pelatihan diberikan secara demonstrasi. Hasil baksos diantaranya: Nyeri sendi pada lansia berkurang setelah mengikuti terapi senam osteoporosis. Ketrampilan lansia melakukan senam menjadi lebih baik. Peserta baksos mengikuti pelatihan dengan baik sesuai agenda kegiatan. Baksos berjalan dengan lancar.

Kata kunci: lansia, nyeri sendi, senam osteoporosis

1. PENDAHULUAN

Osteoarthritis merupakan penyebab utama kecacatan dan nyeri pada orang usia lanjut (Rasjad, Chairudin, 2020). Menurut laporan tahunan dinas kesehatan kota Jatim pada tahun 2022 penderita artritis umur 45-54 tahun sebanyak 2070 jiwa. Berdasarkan survey yang telah dilakukan di dapatkan data bahwa 90% lansia mengalami nyeri sendi. Di Desa Gujel kota kediri merupakan salah satu wilayah di kota kediri dengan jumlah lansia terbanyak. Masalah kesehatan utama yang dikeluhkan lansia disana adalah nyeri sendi. Sebagian besar lansia tidak pernah memeriksakan diri atau mengobatkan masalah tersebut ke layanan kesehatan terkait. Mereka lebih senang berobat hanya bila keluhan muncul mendadak. Kader posyandu disana memberikan informasi bila belum banyak upaya penanganan nyeri sendi pada lansia di Desa. Semakin bertambah jumlah lansia yang mengalami nyeri sendi di komunitas dan sebagian besar dari mereka belum mendapat penanganan yang berarti. Salah satu solusi dengan menerapkan terapi komplementer salah satunya dengan memberikan terapi senam osteoporosis. Dengan melakukan senam osteoporosis secara rutin dan berkelanjutan maka sendi dan muskuloskeletal lansia akan bertambah kuat dan nyeri yang dirasakan bisa berkurang. Gerakan aktif dalam senam bertujuan untuk meningkatkan stabilitas sendi dan kekuatan otot-otot sekitar lutut. Gerakan ini berguna untuk mengurangi iritasi yang terjadi pada permukaan kartilago (Kushariyati, 2021). Berdasarkan wawancara dengan kader dan lansia di Desa Bujel mereka belum pernah mendapat terapi apapun dalam penanganan nyeri sendi. Diperlukan penerapan senam osteoporosis dalam bentuk pelatihan dan pemberian terapi untuk menangani masalah nyeri sendi pada lansia. Penerapan senam osteoporosis dilakukan sebagai

bentuk upaya penanganan nyeri sendi pada lansia secara promotif, kuratif dan rehabilitatif. Berdasarkan latar belakang diatas dirasa perlu untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan senam Osteoporosis terhadap intensitas nyeri sendi pada lansia di Kelurahan Bujel Kota Kediri.

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode: edukasi, pemeriksaan kesehatan dan pemberian pelatihan terapi senam osteoporosis. Edukasi diberikan dengan menggunakan penyuluhan kesehatan secara tatap muka. Media edukasi berupa lembar balik dan leaflet. Edukasi diberikan sebagai bentuk penyuluhan kesehatan dengan topik osteoporosis dan kesehatan muskuloskeletal pada lansia. Edukasi kesehatan diikuti oleh warga dan peserta baksos. Sedangkan pemeriksaan kesehatan dilakukan berupa pengukuran antropometri, screening darah sederhana dan pemeriksaan TTV. Metode yang dilakukan dengan pemeriksaan langsung. Alat yang digunakan berupa timbangan BB, glukostick dan cek darah. Kegiatan pelatihan dan terapi senam osteoporosis dilakukan dengan metode demonstrasi. Diawali dengan melaksanakan pelatihan cara melakukan senam osteoporosis selama 2 hari. Peserta baksos mengikuti demonstrasi yang dilakukan pelatih dalam melakukan senam osteoporosis. Dilanjutkan dengan mencoba menerapkan senam osteoporosis sebagai bentuk terapi terhadap nyeri sendi pada lansia di Desa Bujel. Lansia diminta menerapkan senam ini 2 hari sekali dalam kelompok kecil (3 orang per kelompok). Dilakukan pemantauan secara berkala di tiap kelompok oleh pelaksana baksos. Kegiatan ini dilaksanakan selama 2 minggu. Dalam penerapan senam osteoporosis dilakukan pengukuran nyeri sendi sebelum dan setelah melakukan terapi. Sehingga terpantau perubahan nyeri sendi untuk mengevaluasi pelaksanaan terapi senam osteoporosis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Bujel Kota Kediri pada bulan Desember 2022. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu lansia kelurahan Bujel Kota Kediri yang diikuti oleh lansia di RW 1. Mitra dalam kegiatan baksos ini adalah kader posyandu lansia Desa Bujel Kota Kediri. Kegiatan baksos berupa : edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan sampai dengan pelaksanaan terapi senam osteoporosis. Pelaksanaan bakti sosial dilakukan selama 7 hari dari tanggal 3-9 Desember tahun 2022. Edukasi kesehatan diberikan dengan menggunakan media lembar balik dan leaflet. Penyuluhan kesehatan terbagi dalam 2 sesi yaitu sesi penyampaian materi dan sesi diskusi. Peserta nampak antusias dengan bertanya beberapa materi yang dianggap belum jelas. Komunikasi dan interaksi selama penyuluhan berjalan dengan baik.

Pemeriksaan diagnostik dilakukan untuk mengetahui kondisi pada gula darah, kolesterol dan asam urat sesuai dengan keluhan yang disampaikan saat anamnesis. Screening kesehatan dilakukan dengan mengambil darah perifer dengan menggunakan glukostick dan kolesterol stick. Dari hasil screening kesehatan didapatkan beberapa lansia mengalami kenaikan gula darah diatas normal. Sebagian besar mengalami hipertensi ringan sampai sedang. Beberapa diantara lansia mempunyai nilai kolesterol dan asam urat diatas ambang normal.

Selain itu juga dilakukan penimbangan BB dari hasil pemeriksaan lansia dijelaskan tentang status IMT mereka. Selanjutnya adalah pemeriksaan TTV. Pada pemeriksaan ini lansia akan diukur tensi, nadi, pernapasan dan suhu. Hasil pemeriksaan kesehatan ditulis di buku untuk kemudian diminta untuk memeriksakan diri dan berobat di layanan kesehatan terkait.

Senam osteoporosis diberikan ke lansia dengan diawali pelatihan selama 1 hari dilanjutkan dengan sesi terapi selama 3 hari. Senam osteoporosis dilakukan secara berkelompok sesuai penjadwalan.



Gambar1. Pengisian absensi, kitir dan Pemeriksaan kesehatan

Tampak dalam gambar sedang dilakukan pemeriksaan kesehatan berupa: pengukuran antropometri (BB dan TB). Screening kesehatan berupa pengukuran gula darah, kolesterol dan asam urat. Hasil pemeriksaan ditulis dalam kitir. Untuk selanjutnya dibawa pulan oleh lansia. Terdapat beberapa lansia yang mengalami peningkatan tekanan darah. Selain itu terdapat beberapa peserta baksos dengan peningkatan gula darah. Warga jarang memeriksakan dirinya ke puskesmas atau RS. Mereka hanya datang saat merasa sakit dan tidak mampu beraktivitas.



Gambar 2. pelaksanaan edukasi kesehatan

Dalam gambar 2 menunjukan bahwa lansia dan warga mengikuti edukasi yang diberikan oleh pelaksana baksos. Tema yang diambil tentang kesehatan muskuloskeletal dan osteoporosis pada lansia. Edukasi dilakukan dengan tatap muka dengan menggunakan media lembar balik. Peserta edukasi mendapatkan leaflet. Edukasi terbagi dalam 2 sesi yaitu penyampaian materi dan diskusi. Dalam diskusi tampak beberapa warga bertanya tentang beberapa topik yang dianggap belum jelas.



Gambar 3. Tampak pelaksanaan senam osteoporosis

Tampak dalam gambar sedang dilakukan demonstrasi senam osteoporosis. Pemberian pelatihan senam osteoporosis dilakukan secara bersama di balai posyandu desa Bujel Kota Kediri. Senam dilakukan bersama dengan dipandu oleh dosen dan mahasiswa keperawatan Universitas Kediri. Kegiatan ini diikuti oleh lansia peserta baksos beserta warga yang kebanyakan adalah keluarga dari lansia yang turut hadir. Peserta tampak antusias mengikuti tiap gerakan yang dilakukan. Mereka menyampaikan gerakannya mudah dilakukan dan gampang untuk dihapalkan. Setelah pelatihan beberapa warga berkumpul di rumah salah satu warga untuk melakukan senam osteoporosis sesuai jadwal selama 2 minggu. Kegiatan ini sebagai lanjutan dari pelatihan yang sudah diberikan.



Gambar 4. Dokumentasi pelaksanaan baksos pada lansia di posyandu dahlia Desa Bujel Kota Kediri.

Evaluasi kegiatan terapi senam osteoporosis dilakukan dengan melakukan penilaian kondisi nyeri yang dialami lansia antara sebelum dan sesudah pemberian terapi. Terdapat perubahan tingkat nyeri sendi pada lansia yang mengikuti baksos dimana sebelum mengikuti senam osteoporosis sebagian besar lansia mengalami nyeri sedang bahkan diantara mereka ada yang nyeri berat namun setelah mengikuti senam secara rutin terjadi penurunan tingkat nyeri lansia menjadi ringan sampai dengan tidak nyeri. Terdapat pengurangan nyeri yang signifikan pada lansia setelah menjalankan pelatihan dan terapi senam osteoporosis.

4. KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan serangkaian kegiatan seperti: edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan dan pemberian terapi senam osteoporosis. Kegiatan edukasi dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang kesehatan muskuloskeletal dan osteoporosis pada lansia. Pemeriksaan kesehatan dilaksanakan dengan memeriksa BB. Dilanjutkan screening kesehatan dengan memeriksa gula darah, kolesterol dan asam urat. Sedangkan pemeriksaan TTV (tanda –tanda vital) dilakukan dengan mengukur tekanan darah, nadi, RR dan suhu. Hasil pemeriksaan ditulis dalam kitir yang kemudian dibawa pulang oleh peserta baksos. Bila didapatkan ada temuan hasil pemeriksaan melebihi batas normal maka warga dan kader disarankan untuk memeriksakan dan berobat lebih lanjut ke layanan kesehatan terkait. Peserta dalam kegiatan baksos mengikuti tiap sesi dengan antusias. Baksos dilaksanakan sesuai dengan agenda kegiatan. Tiap sesi baksos berlangsung dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Carter. (2021). *Buku Ajar Patofisiology*. Jakarta: Edisi ke-enam, EGC. Halaman 206-237.
- [2] Darmojo dan Martono. (2020). *Geriatri (Ilmu Kesehatan Lansia)*. Jakarta: Edisi 2, FKUI.
- [3] Handono K, F. S. (2022). Hubungan Kadar C-Terminal Telopeptide Kolagen Tipe II (CTX-II) Urin dengan Derajat Kerusakan Sendi pada Pasien Osteoarthritis Lutut. . *Medicina*; 43 2012: 139- 145.
- [4] Hidayat, A. (2021). *Riset keperawatan dan tehnik penulisan ilmiah*. Jakarta: Salemba.
- [5] Junaidi. (2020.). *Olah Raga Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- [6] Kushariyadi. (2021). *Asuhan Keperawatan klien lanjut usia*. Jakarta: Salemba Medika.
- [7] Mardjono, M. S. (2009). *Neurologi Klinis Dasar*. Jakarta, Dian Rakyat.
- [8] Martono, D. d. (2007). *Geriatri (Ilmu Kesehatan Lansia)*. Jakarta: Edisi 3. FKUI.
- [9] Martono, D. d. (2007). *Geriatri (Ilmu Kesehatan Lansia)*. Jakarta: Edisi 2, FKUI.