

Senam Osteoarthritis Bersama Untuk Menjaga Kebugaran Fisik dalam Rangka WPTD di SMK 7 Semarang***Joint Osteoarthritis Exercise to Maintain Physical Fitness in the Context of WPTD at SMK 7 Semarang*****Lilik Sigit Wibisono¹, Fitratun Najizah², Ni Kadek Krisna Dwi Patrisia³, Lulu'ah Feby Purwanti⁴, Eriga Yessyra Syafitri⁵, Dana Faricha⁶, Panji Satria Wiguna⁷**¹⁻⁷ STIKES Kesdam IV/DiponegoroEmail : Liliksigitwibisono@gmail.com¹, fitratun.najizah@gmail.com², krisnadwipatrisia07@gmail.com³, lulufp1234@gmail.com⁴, erigayessyra@gmail.com⁵, danafaricha887@gmail.com⁶, panjisatriaw1@gmail.com⁷**Article History:**

Received: 30 Januari 2023

Revised: 27 Februari 2023

Accepted: 30 Maret 2023

Keywords: Posyandu for the Elderly, Osteoarthritis Exercise, Osteoporosis**Abstract:** Geriatrics is a branch of gerontology that studies the level of health in the elderly from various aspects, including: promotive, preventive, curative and rehabilitative which includes physical, mental and social health. In principle, geriatrics strives for a happy and useful old age.

Throughout the world today, the number of elderly people is estimated to be more than 629 million people, and in 2025 it is projected that the number of elderly people will reach 1.2 billion. Indonesia is a country that has a fairly high number of elderly people. In 2010 the number of elderly aged 65 years and over was 11 million, and it is projected that in 2020 the number of elderly will increase by 7.2%. Even the United States Census Bureau estimates that Indonesia will experience the largest increase in elderly citizens in the world in 2025, namely 414%.

The increasing number of elderly will affect the welfare of the elderly (Ministry of Welfare of the Republic of Indonesia. 2012). The increase in the elderly population is of course accompanied by the risk of various degenerative diseases such as diabetes mellitus, coronary heart disease, osteoarthritis, neuromuscular disease and lung disease. Around 50-80% of elderly people aged more than 65 years will experience more than one chronic disease. This is related to the fact that the older you get, the more health problems you experience.

One way to improve the quality of life for the elderly is to do physical exercise. Physical exercise can maintain or improve flexibility, cardiopulmonary endurance, agility, strength and balance. Several studies show that physical exercise has a consistent effect in reducing the risk of falls in healthy older adults. Kuptniratsaikul's research in 2009-2010 showed that simple balance exercises carried out by elderly people with a history of falls could reduce the incidence of falls in the elderly and significantly improve body balance. A 2017 Cuevas meta-analysis study showed that balance training programs showed the greatest effect in reducing the risk of falls in the elderly. For elderly people who are not yet able to do balance exercises independently, they need professional assistance

Abstrak

Geriatrici merupakan cabang ilmu dari gerontologi yang mempelajari tingkat kesehatan pada lanjut usia dari berbagai aspek, diantaranya: promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang mencakup kesehatan jasmani, jiwa, dan sosial. Pada prinsipnya geriatrici mengusahakan masa tua yang bahagia dan berguna.

Di seluruh dunia saat ini, jumlah lanjut usia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa, dan pada tahun 2025 diproyeksikan jumlah lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Indonesia merupakan negara yang mempunyai jumlah lansia yang cukup tinggi. Pada tahun 2010 jumlah lanjut usia yang berusia 65 tahun keatas adalah 11 juta jiwa, dan diproyeksikan pada tahun 2020 jumlah lanjut usia akan meningkat 7,2 %. Bahkan Biro Sensus Amerika

Serikat memperkirakan Indonesia akan mengalami penambahan warga lanjut usia terbesar didunia pada tahun 2025, yaitu sebesar 414 %

Jumlah lansia yang terus meningkat akan mempengaruhi kesejahteraan lansia (Kementrian Kesejahteraan Republik Indonesia. 2012). Peningkatan populasi lansia tentunya diikuti dengan resiko berbagai penyakit degenerative seperti diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, osteoarthritis, penyakit neuromuscular, dan penyakit paru. Sekitar 50-80% lansia yang berusia lebihdari 65 tahun akan mengalami lebih dari satu penyakit kronis. Hal ini berkaitan bahwa semakin tinggi usia maka semakin banyak masalah kesehatan yang dialami.

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia adalah dengan melakukan latihan fisik. Latihan fisik dapat mempertahankan atau meningkatkan fleksibilitas, daya tahan jantung paru, kelincahan, kekuatan dan keseimbangan. Beberapa studi menunjukkan bahwa latihan fisik memiliki efek yang konsisten dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia yang sehat. Penelitian Kuptniratsaikul tahun 2009-2010 menunjukkan bahwa latihan keseimbangan sederhana yang dilakukan lansia dengan riwayat jatuh dapat menurunkan kejadian jatuh pada lansia dan secara signifikan meningkatkan keseimbangan tubuh. Studi meta analisis Cuevas 2017 menunjukkan bahwa program latihan keseimbangan menunjukkan efek terbesar dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia. Bagi lansia yang belum mampu melakukan latihan keseimbangan secara mandiri perlu pendampingan oleh tenaga profesional

Kata Kunci : Posyandu Lansia, Senam Osteoarthritis , Osteoporosis.

PENDAHULUAN

Pada tahun 1996, 8 September ditetapkan sebagai Hari Physical Therapy Sedunia. Ini adalah tanggal Fisioterapi dunia didirikan pada tahun 1951. Hari itu menandai persatuan dan solidaritas komunitas fisioterapi global. Ini adalah kesempatan untuk mengenali pekerjaan yang dilakukan fisioterapis untuk pasien dan komunitas mereka. Menggunakan Hari PT Sedunia sebagai fokus, Fisioterapi Dunia bertujuan untuk mendukung organisasi anggota dalam upaya mereka untuk mempromosikan profesi dan memajukan keahlian mereka. Laporan dari seluruh dunia menunjukkan bahwa kegiatan Hari PT Sedunia memiliki dampak positif pada profil dan posisi profesi di mata publik dan pembuat kebijakan. Banyak organisasi anggota Fisioterapi Dunia sudah memiliki hari, minggu, dan bulan fisioterapi nasional mereka sendiri. Namun, organisasi yang tidak memiliki hari yang ditentukan sendiri sering memilih 8 September

Di Indonesia sendiri, Ikatan Fisioterapi Indonesia sebagai organisasi profesi yang mewadahi profesi fisioterapi diseluruh penjuru wilayah Indonesia dari sabang sampai Merauke juga mengadakan kegiatan sebagai salah satu cara untuk memperingati World Physical Therapy Day yang jatuh pada tanggal 8 September 2022. IFI cabang kota Semarang sebagai anggota dari IFI mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat dalam rangka world physical therapy day dengan memberikan pelayanan fisioterapi kepada masyarakat.

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).

METODE PELAKSANAAN

Tingkat keparahan osteoporosis dan risiko patah tulang tiap orang berbeda-beda, maka ada baiknya untuk mencari tahu tingkat keparahan penyakit dari gejala osteoporosis yang Anda alami. Dengan begitu, dokter bisa membantu menentukan jenis olahraga yang cocok. Namun, umumnya latihan beban dan latihan ketahanan merupakan dua jenis olahraga yang dianjurkan untuk dilakukan pasien osteoporosis. Latihan beban adalah olahraga yang dilakukan dengan menggunakan kaki sebagai tumpuannya. Olahraga ini dilakukan dengan melawan gravitasi sehingga tulang dan otot tetap tegak. Latihan ini dapat membantu tulang agar semakin kuat karena diberi beban dan dilatih terus-menerus. Sementara itu, latihan ketahanan adalah olahraga yang membantu membangun otot agar tulang lebih kuat. Jenis olahraga ini mampu memperlambat pengeroposan tulang akibat masalah yang menyerang kerangka tulang manusia ini. Tak hanya itu, untuk penderita osteoporosis, olahraga yang satu ini juga membantu meningkatkan keseimbangan tubuh. Dengan begitu, risiko patah tulang karena jatuh pun bisa dikurangi. Manfaat dari kedua jenis latihan tersebut bisa didapatkan melalui olahraga seperti senam untuk osteoporosis. Ada beberapa variasi gerakan senam yang dianjurkan karena baik untuk osteoporosis.

Berikut adalah beberapa gerakan senam yang baik untuk pasien osteoporosis dan bisa dilakukan di rumah:

1. Foot stomps

Gerakan senam ini bermanfaat untuk melatih area utama tubuh yang terkena osteoporosis, terutama di bagian pinggul. Gerakan ini dilakukan sambil berdiri, lalu hentakkan kaki ke tanah dan bayangkan bahwa Anda sedang menghancurkan kaleng. Ulangi sebanyak

empat kali pada setiap kaki. Kemudian, gantilah dengan kaki sebelahnya dengan gerakan yang sama.

2. Shoulder lifts

Shoulder lifts adalah gerakan yang dilakukan untuk menguatkan area bahu. Untuk pasien osteoporosis, gerakan senam ini bisa dilakukan baik sambil berdiri atau duduk. Untuk melakukannya, Anda membutuhkan beban atau dumbell. Setelah itu, barulah lakukan gerakan dengan cara berikut:

Pegang dumbell di kedua tangan. Tangan berada di posisi bawah dan di samping atau di masing-masing sisi kanan dan kiri. Perlahan, angkat tangan hingga lurus dengan bahu. Boleh dibawahnya tetapi tidak lebih dari bahu. Ulangi gerakan 8 sampai 12 kali setiap setnya sebelum beristirahat dan masuk set ke-2.

3. Harmstring curl

Harmstring curl adalah gerakan senam untuk osteoporosis yang membantu memperkuat otot-otot punggung kaki bagian atas. Latihan ini sebaiknya dilakukan dalam posisi berdiri. Jika perlu, letakkan tangan di atas pegangan yang kokoh untuk menjaga keseimbangan tubuh. Berikut panduan gerakan untuk melakukan harmstring curl

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis situasi pada masyarakat di komunitas senam yang ada di SMK & Kota Semarang, permasalahan prioritas mitra sebagai berikut :

1. Mayoritas masyarakat khususnya ibu-ibu di wilayah daerah sekitaran SMK 7 kota Semarang dan masyarakat grup senam 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 menyuci 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 sekitaran SMK 7 Kota Semarang Kota Semarang nantinya dapat mencegah serta memberikan pengetahuan tentang osteoarthritis dan senam untuk mencegah osteoarthritis

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 17 Oktober 2022 TIM pengabdian Masyarakat berkumpul di kampus Stikes Kesdam IV/Diponegoro pada jam 06.00 WIB kemudian melakukan perjalanan ke SMK N 7 Kota Semarang. TIM menyiapkan Acara dengan mempersiapkan materi dan modalitas Tensi yang akan diberikan kepada peserta, menyiapkan absensi dan persiapan lainnya. Pembukaan acara dimulai dengan sambutan dari Ketua Grup Senam SMK N 7 Kota Semarang. Sebelum acara dimulai warga datang langsung melakukan pemeriksaan tekanan darah serta pembagian masker oleh tim pengabdian masyarakat Stikes Kesdam IV/ Diponegoro. Masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi diberikan edukasi untuk mengontrol makanan dan dianjurkan melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke klinik atau nakes terdekat. Masyarakat yang memiliki tekanan darah normal dilakukan assesment fisioterapi serta penentuan intervensi yang akan diberikan. Setelah dilakukan assesment fisioterapi mayoritas masyarakat mengeluhkan nyeri pada lutut dan bahu. Latihan keseimbangan diberikan kepada masyarakat yang mengeluhkan nyeri lutut dan bahu. Pada saat dilakukan assesment fisioterapi diketahui kondisi masyarakat mengarah kepada Osteoarthritis, hal ini juga didukung dengan ada beberapa masyarakat yang telah melakukan pemeriksaan ke Rumah sakit dan terdiagnosa Osteoarthritis. Selanjutnya kepada mayoritas masyarakat yang mengeluhkan nyeri bahu diberikan infrared dan terapi latihan agar mengurangi spasme atau kekakuan pada otot bahu. Pengabdian masyarakat berlangsung selama 4 jam dengan jumlah peserta 56 orang. Pengabdian masyarakat dimulai dari pendaftaran, pemeriksaan tekanan darah, assesment fisioterapi dan dilanjutkan dengan pemberian intervensi Fisioterapi serta terapi latihan yang dapat mengurangi terjadinya nyeri. Adanya penurunan intensitas nyeri dapat meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Fisioterapi memberikan terapi latihan kepada Masyarakat sesuai dengan kondisi yang dialami dan masyarakat ikut mempraktikkan gerakan serta fisioterapi mengarahkan jika ada gerakan yang kurang tepat dalam melakukan latihan. Pada pengkajian atau survey awal wawancara yang dilakukan kepada perwakilan warga setempat, warga menyatakan belum pernah mendapatkan informasi berkaitan dengan Pelayanan Fisioterapi. Terkait dengan masalah kesehatan dan kegiatan pengabdian ini, warga sangat antusias karena mendapatkan pengetahuan baru. Pada saat melakukan pemeriksaan

Tekanan darah didapatkan masyarakat memiliki tekanan darah tinggi (Hipertensi) sebanyak 8 orang dengan usia 40-65 tahun dan sebanyak 48 orang memiliki nilai tekanan darah normal. Kegiatan berikut adalah pemeriksaan kesehatan, pemberian intervensi fisioterapi, serta motivasi kepada masyarakat untuk senantiasa semangat menjaga posisi gerakan saat melakukan aktifitas rumah tangga maupun dalam bekerja, melakukan latihan-latihan yang sudah diberikan oleh fisioterapi serta menghindari gerakan atau kondisi yang dapat memperparah kondisi tersebut.



SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat di SMK N 7 Kota Semarang melalui Senam Osteoarthritis dan pemeriksaan kesehatan dasar serta pemeriksaan Fisioterapi dilanjutkan dengan pemberian tindakan Fisioterapi berupa intervensi Fisioterapi dan terapi latihan yang optimal 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 PUSTAKA

- 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.baroghastore.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 pada Osteoarthritis sendi lutut, dalam temu ilmiah tahunan Fisioterapi VIII. Malang