

“Lansia Sehat dan Bahagia”, Edukasi Penurunan Nyeri Otot dan Sendi Di Desa Lerep Kabupaten Semarang

Fania Putri Luhurningtyas¹, Dian Oktianti², Yunita Galih Y³
^{1,2,3}Universitas Ngudi Waluyo
¹faniaputri@unw.ac.id

ABSTRAK

Fleksibilitas sendi menurun pada usia lanjut dikarenakan terjadi suatu proses degeneratif sehingga terjadi perubahan pada persendian, jaringan ikat dan tulang rawan pada lanjut usia. Persendian pada usia lanjut mengalami peradangan dan menimbulkan rasa sakit, cairan synovial mengental dan kartilago hialin berdegenerasi. Perubahan-perubahan inilah yang dapat mempengaruhi rentang gerak dan cara berjalan pada lansia. Pada umumnya penyakit pada tubuh menimbulkan rasa nyeri. Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan terapi farmakologis (obat NSAID, obat herbal) dan terapi non farmakologis (kompres, senam sendi). Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman dan kemandirian lansia di dalam manajemen terapi nyeri serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Metode yang digunakan adalah penyuluhan yang dijelaskan menggunakan media Youtube dan dilanjutkan dengan evaluasi. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi diperoleh nilai terendah 30 dan nilai tertinggi 100. Hasil perolehan skor yang diperoleh ada 5 audience yang mendapat skor kurang dari 60, (<60) dan terdapat 26 orang yang mendapat skor lebih dari 60 (> 60). Kegiatan edukasi yang dilakukan sangat efektif dan menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima oleh para audience.

Kata Kunci : Lansia, nyeri otot, nyeri sendi

ABSTRACT

Joint flexibility decreases in the elderly due to a degenerative process resulting in changes in joints, connective tissue, and cartilage in the elderly. Joints in the elderly become inflamed and painful, synovial fluid thickens and hyaline cartilage degenerates. These changes can affect the range of activities and actions in the elderly. In general, diseases in the body cause pain. Pain management can be done with pharmacological therapy (NSAID, herbal drugs) and non-pharmacological therapy (compresses, joint exercises). The purpose of this activity is to increase the understanding and independence of the elderly in pain therapy and to improve the quality of life of the elderly. The method used is counseling which is explained using Youtube media and followed by evaluation. Based on the completed form, the lowest score was 30 and the highest score was 100. The results obtained were 5 spectators who scored less than 60 (<60) and 26 people who scored more than 60 (> 60). The educational activities carried out were very effective and showed that the material presented was acceptable to the audience

Keywords: Elderly, muscle pain, joint pain

1. PENDAHULUAN

Tingginya angka harapan hidup akan berdampak pada meningkatnya kelompok masyarakat lanjut usia (lansia). Kelompok lansia ini pada umumnya merupakan kelompok yang kurang produktif, ditambah lagi dengan kondisi kesehatan yang mulai menurun seiring dengan meningkatnya usia mereka. Oleh karena itu, aspek promotif dan preventif pada pelayanan kesehatan lanjut usia (lansia) merupakan upaya yang sangat penting untuk dilakukan. Sejalan dengan semakin meningkatnya usia seseorang, maka akan terjadi perubahan pada tubuh manusia pada semua organ dan jaringan tubuh. Keadaan demikian tampak pula pada semua sistem muskuloskleta dan jaringan yang ada kaitannya dengan kemungkinan timbulnya nyeri.

Fleksibilitas sendi menurun pada usia lanjut dikarenakan terjadi suatu proses degeneratif sehingga terjadi perubahan pada persendian, jaringan ikat dan tulang rawan pada lanjut usia. Persendian pada usia lanjut mengalami peradangan dan menimbulkan rasa sakit, cairan synovial mengental dan kartilago hialin berdegenerasi. Perubahan-perubahan inilah yang dapat mempengaruhi rentang gerak dan cara berjalan pada lansia (Bahrudin, 2017). Pada umumnya penyakit pada tubuh menimbulkan rasa nyeri. Nyeri merupakan suatu fenomena yang kompleks melibatkan komponen neurofisiologis dan psikologis (Andarmoyo, 2013)

Nyeri pada lansia sangat berbeda dengan yang dijumpai pada dewasa muda. Banyak penderita lansia memiliki lebih dari satu macam penyebab nyeri, antara lain : arthritis, polimialgia, Pagets disease, neuropati, penyakit pembuluh darah perifer dan jantung serta proses keganasan (Waldman, 2011).

Osteoarthritis merupakan salah satu jenis penyakit rematik yang paling banyak ditemukan pada golongan lansia di Indonesia, angka kejadian berkisar 50-60%. Hasil studi tentang kondisi sosial ekonomi dan kesehatan lansia yang dilaksanakan Komnas Lansia tahun 2010, diketahui bahwa penyakit terbanyak yang diderita lansia adalah penyakit sendi (52,3%), penyakit sendi ini merupakan penyebab utama disabilitas pada lansia (Depkes RI, 2010). Prevalensi penyakit muskuloskeletal pada lansia dengan arthritis mengalami peningkatan mencapai 335 juta jiwa di dunia. Diperkirakan pada tahun 2025 lebih dari 35% akan mengalami kelumpuhan akibat kerusakan tulang dan sendi (Hunter & Bierma, 2019). Osteoarthritis dan gangguan pada tulang menyebabkan munculnya nyeri sendi. Banyaknya masyarakat khususnya lansia yang mengobati nyeri sendi dengan berbagai cara yang dianggap mampu mengatasi dan meringankan nyeri persendian. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan sangat mengganggu dalam kehidupan lansia sehingga lansia mengalami masalah dalam melakukan aktivitas. Disamping itu masih banyak pandangan masyarakat Indonesia yang menganggap remeh penyakit ini karena sifatnya seakan tidak menimbulkan ancaman jiwa, padahal rasa nyeri yang ditimbulkan akibat penyakit ini justru menjadi penghambat yang sangat mengganggu bagi masyarakat untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

2. PERMASALAHAN MITRA

Desa Lerep merupakan salah satu desa di kabupaten Semarang dengan kondisi masyarakat yang beragam. Kondisi geografis sebagian besar adalah dataran tinggi yang terdapat persawahan dan tegalan. Jumlah warga lanjut usia di Desa Lerep tergolong tinggi. Masyarakat Dusun Soka, Desa Lerep umumnya bekerja sebagai petani dan berkebun, yang dilakoni baik oleh pria maupun wanita, termasuk warga lanjut usia. Aktifitas tersebut juga dapat meningkatkan resiko terkena penyakit atau gangguan pada sendi. Gejala tersebut mengakibatkan produktifitas masyarakat berkurang sehingga kualitas hidup menurun.

Masyarakat Dusun Soka, Desa Lerep banyak yang menggunakan pengobatan sendiri (swamedikasi) dengan analgesik. Namun apabila penggunaannya tidak tepat, makan akan menimbulkan reaksi obat yang tidak diinginkan, dan dapat berakibat perawatan di Rumah Sakit. Swamedikasi menjadi pilihan utama, kemungkinan disebabkan layanan fasilitas kesehatan tingkat 1 (Puskesmas) memiliki jarak yang cukup jauh dari masyarakat, sehingga swamedikasi semakin meningkat. Wilayah Dusun Soka, Desa Lerep banyak sekali tumbuhan herbal yang dapat bermanfaat bagi kesehatan lansia, khususnya obat nyeri. Sehingga dengan adanya pemanfaatan tumbuhan lokal yang tumbuh di sekitar kediaman, dapat mencegah dan mengurangi rasa nyeri.

Nyeri sendi yang dikeluhkan dapat dicegah dengan melakukan upaya tindakan preventif seperti, melakukan upaya tindakan preventif seperti melakukan olahraga. Olahraga teratur juga sangat penting dilakukan lansia penderita nyeri sendi dan otot untuk meningkatkan mobilitas dan mengurangi rasa sakit. Tetapi harus diperhatikan untuk tidak memberikan beban yang berlebihan pada bagian yang sakit (harus sesuai dengan kemampuan masing-masing orang). Salah satu bentuk aktifitas fisik yang dapat diberikan adalah senam, yaitu senam lansia. Tujuan senam lansia diberikan pada lansia penderita nyeri sendi dan otot terutama ditujukan pada keluhan nyeri. Berdasarkan hasil penelitian Bahman (2012) didapatkan bahwa skala nyeri lansia dengan arthritis setelah diberikan senam lansia secara teratur dapat berkurang secara signifikan. Pada awalnya skala nyeri yang dirasakan rata-rata 4,6. Setelah melakukan senam secara teratur skala nyeri berkurang menjadi 1,6.

3. METODE PELAKSANAAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut:

a. Survey

Pelaksana kegiatan melakukan survey guna menganalisis situasi dan observasi permasalahan yang dialami mitra. Survey dilakukan pada bulan Maret 2020 di Dusun Soka, Desa Lerep, Kabupaten Semarang

b. Sosialisasi Kegiatan

Sosialisasi berfungsi untuk memaparkan kegiatan yang akan dilaksanakan kepada kepala desa dan pihak yang berwenang. Kegiatan sosialisasi ini guna menjelaskan proses kegiatan dimulai dari tahap penyuluhan peningkatan pengetahuan Manajemen Keperawatan dan Strategi Pendekatan Mechanism-Based Therapy Terapi Nyeri Sendi dan Otot hingga

dilakukan proses evaluasi pada program penyuluhan ini.

c. Materi Peningkatan Pengetahuan Materi

Peningkatan pengetahuan dibuat dalam metode edukasi dan asuhan keperawatan tata terapi nyeri. Tim pengabdian memberikan materi kesehatan yang informative berupa materi yang berisi informasi tata laksana swamedikasi, daftar tanaman herbal yang dapat digunakan untuk mencegah dan mengurangi rasa nyeri sendi dan otot. Pemaparan materi disampaikan melalui media online menggunakan channel Youtube.

d. Monitoring dan evaluasi program pengabdian masyarakat

Setelah dilakukan pemaparan materi yang dikemas dalam bentuk video yang disampaikan melalui Youtube diharapkan ada peningkatan pengetahuan responden yang diukur dari peningkatan nilai pada kuesioner. Pengisian kuesioner dilakukan setelah kegiatan pemaparan selesai (posttest) menggunakan media google form yang dikirim melalui grup Whatsapp. Nilai kuesioner untuk melihat apakah ada manfaat bagi masyarakat terhadap kegiatan penyuluhan tersebut. Penilaian kuesioner dihitung menggunakan persentase dengan bobot maksimal dengan nilai 100% dan nilai minimal dengan nilai 0%.

4. PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan secara online dengan pemberian materi penyuluhan melalui media YouTube. Materi disampaikan secara bergantian oleh 3 pemateri. Materi yang diberikan meliputi pengetahuan mengenai swamedikasi obat nyeri dan otot, obat herbal pada terapi sendi dan otot, dan akifitas fisik dan asuhan keperawatan untuk mengurangi rasa nyeri. Materi diberikan dengan durasi 45 menit, hal ini diharapkan para audience tidak merasa jenuh dengan materi yang diberikan. Pemateri menggunakan Youtube sebagai media edukasi karena media online ini sangat bermanfaat untuk memfasilitasi peserta di tengah wabah Covid-19 ini. Video materi yang disampaikan oleh pemateri, juga dapat diputar berulang kali secara gratis, apabila peserta masih belum paham terkait materi yang telah disampaikan.



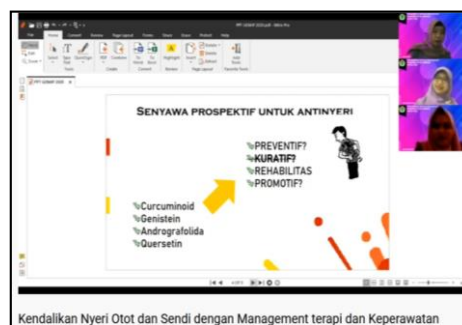
Gambar 1. Pemaparan materi melalui media Youtube

Nyeri sendi pada lansia dapat diakibatkan banyak faktor. Misalnya, radang sendi, reumatik, gout (asam urat), dan obesitas. Seseorang yang mengalami proses tumbuh kembang dan mengalami penambahan usia, maka akan mengalami proses penuaan secara degenerative. Proses penuaan tersebut sejalan dengan berbagai perubahan seseorang, seperti perubahan fisik, kognitif, perubahan berbagai sistem jaringan (kardiovaskuler, respirasi, reproduksi, metabolisme, penglihatan), dan termasuk sistem musculoskeletal (Chou et al, 2015). Masalah yang dialami karena adanya perubahan pada jaringan penghubung (kolagen dan elastin) yang mengakibatkan pelumas pada sendi-sendi lansia berkurang dan menyebabkan terjadi radang dengan nyeri yang hebat.



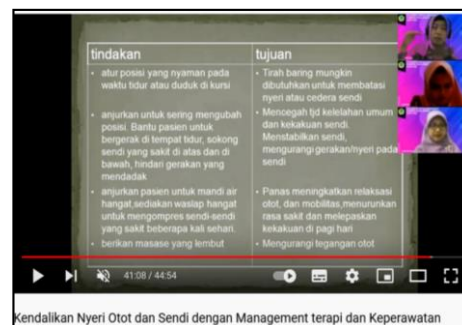
Gambar 2. Materi terapi farmakologi nyeri pada lansia

Tindakan pengobatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri yaitu diberikan terapi farmakologis menggunakan prinsip tangga analgesik menurut WHO (Ballantyne et al, 2016). Tangga pertama yaitu penggunaan obat NSAID selektif (celecoxib) maupun non selektif (antalgin, asam mefenamat, piroksikam, dsb) untuk rasa nyeri ringan sampai sedang. Penggunaan asetaminofen, tramadol, opioid pada tangga kedua digunakan untuk mengatasi nyeri sedang sampai berat. Tangga ketiga yaitu pemberian opioid kuat untuk menurunkan ambang nyeri berat



Gambar 3. Materi pemanfaatan herbal sebagai terapi komplementer nyeri

Penggunaan bahan herbal, seperti TOGA di sekitar rumah dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional untuk nyeri (Forouzanfar & Hosseinzadeh, 2018). Banyaknya kandungan zat aktif pada bahan herbal dan efek samping yang minim dibandingkan obat sintetik, menjadikan bahan herbal menjadi populer untuk berbagai penyembuhan penyakit. Kandungan curcuminoid pada temu curcuma, andrografalida pada herba pegagan, dan quersetin pada daun pecut kuda, telah diuji secara eksperimental berpotensi sebagai analgesic, anti inflamasi, dan anti gout (Sun et al, 2018) (Sulaiman et al, 2010) (Azizah, 2017). Konsumsi bahan herbal tersebut cukup direbus dengan air mendidih dan diminum satu hari minimal 1 gelas.



Gambar 4. Materi asuhan keperawatan manajemen nyeri lansia

Edukasi asuhan keperawatan untuk mengurangi rasa nyeri yang dijelaskan di video materi salah satunya adalah melakukan kompres hangat secara rutin. Hal ini ditujukan karena pemberian kompres hangat dapat menurunkan kejang otot, memperbaiki fleksibilitas ligament dan tendon, memperlancar aliran darah dan metabolisme (Dahlan & Syahminan, 2017) Penggunaan jahe maupun bawang merah juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan herbal untuk kompres. Kandungan gingerol pada jahe dan kaemferol pada bawang merah bermanfaat sebagai antinyeri dan antiradang. Latihan fisik dengan melakukan senam ringan juga dapat menurunkan gangguan nyeri, karena aktivitas ringan ini mampu membantu melepas hormon endorphin. Sehingga dapat menghambat proses

transmisi impuls nyeri di bagian medulla spinalis.

Setelah melihat dan materi yang diberikan audience diminta untuk mengerjakan postes yang berhubungan dengan materi yang telah diberikan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah audience sudah memahami materi yang diberikan. Dari audience yang melihat materi tersebut melalui YouTube hanya 31 audience yang mengisi form postes. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi diperoleh nilai terendah 30 dan nilai tertinggi 100. Dari skor yang diperoleh ada 5 audience yang mendapat skor kurang dari 60, (<60) dan terdapat 26 orang yang mendapat skor lebih dari 60 (>60). Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima oleh para audience. Manfaat yang dapat dirasakan adalah lansia mampu memahami dan mampu melakukan penanganan secara mandiri terkait manajemen nyeri sendi dan didukung dengan pemanfaatan penggunaan bahan herbal.

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi penurunan nyeri otot dan sendi yang dilakukan sebagai tatalaksana terapi farmakologi dan nonfarmakologi berjalan dengan lancar. Tingkat pemahaman audience setelah mendengarkan dan melihat penyuluhan rata-rata sudah cukup baik dengan skor yang diperoleh lebih dari 60 ada 26 orang. Hal ini menunjukkan bahwa audience dapat memahami materi dengan baik walaupun materi diberikan secara online. Saran pelaksanaan perlu adanya buku saku untuk memudahkan para audience yang usianya lebih tua agar dapat lebih memahami edukasi

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo yang telah mendanai pengabdian ini melalui Program Hibah Internal, dan peserta pengabdian kepada masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*.
- Azizah, M. (2017). Uji Efek Antiinflamasi Kombinasi Ekstrak Daun Pecut Kuda (*Stachytarpheta jamaicensis* L.) dan Madu Hutan pada Tikus Putih Jantan Galur Wistar yang diinduksi Albumin Telur 5%. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 2(2).
- Ballantyne, J. C., Kalso, E., & Stannard, C. (2016). *WHO Analgesic Ladder: A Good Concept Gone Astray*.
- Bahrudin, M. (2017). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran Keluarga*, 13(1), 7-13.
- Chou, R., Hashimoto, R., Friedly, J., Fu, R., Dana, T., Sullivan, S., & Jarvik, J. (2015). *Pain Management Injection Therapies For Low Back Pain*.
- Dahlan, A., & Syahminan, T. V. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(1), 37-44.
- Depkes RI, (2013). *Laporan Nasional Riskesdas 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Forouzanfar, F., & Hosseinzadeh, H. (2018). Medicinal Herbs In The Treatment Of Neuropathic Pain: A Review. *Iranian journal of basic medical sciences*, 21(4), 347.
- Hunter, D. J., & Bierma-Zeinstra, S. (2019). Osteoarthritis. *The Lancet*, 393(10182), 1745-1759.
- Sulaiman, M. R., Zakaria, Z. A., Abdul Rahman, A., Mohamad, A. S., Desa, M. N., Stanslas, J., & Israf, D. A. (2010). Antinociceptive And Antiedematogenic Activities Of Andrographolide Isolated From *Andrographis paniculata* In Animal Models. *Biological research for nursing*, 11(3), 293-301.
- Sun, J., Chen, F., Braun, C., Zhou, Y. Q., Rittner, H., Tian, Y. K., ... & Ye, D. W. (2018). Role Of Curcumin In The Management Of Pathological Pain. *Phytomedicine*, 48, 129-140.
- Waldman, S. D. (2011). *Pain Management E-Book*. Elsevier Health Sciences.