

Upaya Peningkatan Pengetahuan Gangguan Aktivitas Sehari Hari pada Lansia di Puskesmas Kendalsari Kota Malang

Kurniawati Putri Al Saudi^{1*}, Sri Sunaringsih Ika Wardojo², Bonita Suharto³

^{1,2,3}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Alamat: Puskesmas Kendalsari jl. Cengger Ayam I No.8, Tulusrejo, Kec. Lowokwaru,
Kota Malang, Jawa Timur 65141, Indonesia

Korespondensi penulis: kputrialsaudi@gmail.com*

Abstract: As cities in Indonesia continue to develop, there will inevitably be ignorance of the elderly's knowledge of their own health. For example, elderly people with working backgrounds are generally at risk of lower back pain, pinched nerves, complaining of various muscle tension problems and so on which can disrupt their daily activities. This problem is caused by incorrect positioning while working, such as frequently pushing, lifting, bending, sitting or standing for long periods of time and unergonomic body posture while working. Physiotherapy outreach activities related to increasing knowledge of daily activity disorders, efforts to educate the elderly regarding activity disorders, especially about definitions, signs of symptoms, causes, prevention, and daily activity activity therapy independently after work to reduce the symptoms suffered. This outreach activity uses leaflets as media, containing educational material for the elderly, then education and training depending on the location of the disorders the elderly complain of. The counseling activities at the Mobile Health Center Posyandu which are held every day by the Kendalsari Community Health Center, Malang City, went smoothly, the response was good, full of enthusiasm. The results obtained show the results of the pretest so that there is increased knowledge among workers which shows that workers have knowledge and insight regarding prevention and independent treatment after work. The results obtained showed that most of them were mild complaints, so that the majority of complaints involving disruption of daily activities were experienced by women, 68% of which were indicated by questionnaires for 25 elderly people at the Kendalsari Community Health Center and Posyandu for the Elderly in Malang City.

Keywords: Physiotherapy, Activity Disruption, Elderly

Abstrak: Semakin berkembangnya kota di Indonesia pasti akan terjadi ketidaktahuan pengetahuan lansia akan kesehatannya sendiri. Seperti halnya, lansia dengan latar belakang pekerja yang rata-rata terdapat resiko nyeri punggung bawah, saraf terjepit, mengeluhkan berbagai permasalahan otot tegang dan lain-lain yang mengakibatkan aktivitas sehari-hari terganggu. Permasalahan ini diakibatkan kesalahan posisi saat masih bekerja, seperti seringnya mendorong, mengangkat, membungkuk, duduk atau berdiri dalam durasi lama serta postur tubuh tidak ergonomis saat bekerja. Kegiatan penyuluhan fisioterapi terkait peningkatan pengetahuan gangguan aktivitas sehari-hari upaya untuk mengedukasi lansia terkait gangguan aktivitas terutama tentang definisi, tanda gejala, penyebab, pencegahan, dan terapi latihan aktivitas sehari-hari secara mandiri setelah bekerja untuk mengurangi gejala yang diderita. Kegiatan dalam penyuluhan ini dengan leaflet sebagai media, berisi materi penyuluhan kepada lansia, kemudian edukasi dan latihan tergantung letak gangguan yang dikeluhkan lansia. Kegiatan penyuluhan di Posyandu Puskesmas Keliling yang diadakan setiap hari oleh Puskesmas Kendalsari Kota Malang berjalan lancar, respon yang baik, penuh semangat. Hasil yang didapatkan menunjukkan paling banyak dengan keluhan ringan, sehingga terdapat keluhan dengan gangguan aktivitas sehari-hari mayoritas dialami perempuan 68% ditunjukkan dengan kuisioner pada 25 lansia di Puskesmas Kendalsari dan Posyandu Keliling Lansia kota Malang.

Kata kunci: Fisioterapi, Gangguan Aktivitas, Lansia

1. LATAR BELAKANG

Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah peningkatan angka harapan hidup. Meningkatnya angka harapan hidup berarti akan semakin banyak pula penduduk lanjut usia (lansia). Penuaan pada lansia merupakan suatu proses yang alami, namun terkadang tidak terlihat jelas. Proses ini terjadi secara alami dan melibatkan kemunduran kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang saling berinteraksi (Suherni, 2021). Banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada Lansia, diantaranya perubahan komposisi tubuh, otot, tulang dan sendi, sistem kardiovaskular, respirasi, dan kognisi. Jumlah penduduk lanjut usia setiap tahun terjadinya peningkatan terutama di Kota Malang pada 2022 sebanyak 110.166 jiwa, atau 13% dari penduduk Kota Malang adalah lansia. Proses menua pada lansia dapat digambarkan melalui tiga tahapan: kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan, dan keterhambatan yang dialami seiring dengan penambahan usia. Keluhan yang dirasakan lansia yang ditemukan berbagai macam jenis, seperti permasalahan sendi, yang sering terjadi di sendi tangan, siku, kaki, dan lutut. Nyeri, Bengkak, dan kaku pada persendian. Nyeri dan bengkak pada sendi dapat berlangsung secara terus-menerus dan semakin lama gejala keluhannya terasa semakin berat dan menyebabkan terjadinya Hambatan Mobilitas fisik. (Wakhidah, 2019). Sehingga hal ini dapat ditangani oleh fisioterapi dikarenakan berkaitan dengan sistem Kesehatan dan rehabilitatif.

Saat ini pengetahuan tentang gangguan aktivitas sehari-hari sangat penting karena dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit baru. Bagi Lansia yang menderita gangguan penyakit, penerapan pola hidup sehat sesuai dengan jenis penyakitnya akan sangat membantu mengontrol penyakit yang diderita, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka (Muharyani, 2020). Agar tetap aktif sampai tua, sejak muda seseorang perlu menerapkan kemudian mempertahankan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik/olahraga secara benar dan teratur dan tidak merokok (Sianipar *et. al.*, 2021). Berbagai macam aktivitas fisik yang terjadi gangguan pada beberapa lokasi di bagian tubuh dapat ditangani dengan beberapa latihan fisik yang mudah dilakukan dimanapun dan kapanpun. Jenis-jenis aktivitas fisik pada lansia meliputi latihan *aerobik*, penguatan otot (*muscle strengthening*), fleksibilitas, dan latihan keseimbangan. Seberapa banyak suatu latihan dilakukan tergantung dari tujuan setiap individu, yang ditunjukkan untuk kemandirian, kesehatan, kebugaran, atau untuk perbaikan kinerja (*performance*).

Berdasarkan observasi awal di Puskesmas Kendalsari dan Posyandu Keliling tanggal 1-7 September 2023 diketahui bahwa banyak pasien yang mengeluhkan gangguan aktivitas sehari-hari dikarenakan terlalu sering melakukan gerakan berulang, posisi duduk postur membungkuk, berdiri terlalu lama, beban kerja terlalu berat, durasi jam dan masa kerja yang terlalu lama (Ali, 2022). Terdapat tatalaksana yang dapat dijalankan oleh fisioterapi dengan upaya dilakukannya penyuluhan terkait fisioterapi dengan berbagai macam keluhan dan kondisi yang berkaitan ilmu pengetahuan dan mengatasi permasalahan nyeri otot, tulang dan sendi, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para lansia berkaitan dengan kasus keluhan yang diderita.

Penyuluhan ini memberikan edukasi lansia tentang penyebab dan cara mengatasi kondisi yang diderita dengan mandiri setelah melakukan aktivitas sehari-hari. Sebab, masih kurangnya pemahaman para lansia yang masih mengabaikan penyebab atau kondisi tentang keluhan yang diderita, dengan kegiatan ini memiliki tujuan supaya pentingnya exercise setelah beraktivitas sehari-hari untuk membantu meringankan proses penyembuhan dan dapat mencegah penyakit baru lainnya secara berulang.

2. METODE PENELITIAN

Metode kegiatan fisioterapi yang digunakan adalah pemberian penyuluhan kesehatan dan rehabilitatif. Promosi kesehatan dan penatalaksanaan fisioterapi secara mandiri setelah melakukan aktivitas sehari-hari terkait keluhan yang dirasakan. Media penyuluhan menggunakan *leaflet* dengan dikumpulkannya para lansia dalam satu ruangan pada saat sebelum posyandu dimulai. Kami membagikan *leaflet* berisi materi gangguan aktivitas sehari-hari supaya mempermudah para lansia untuk selalu mengingat terkait definisi, tanda gejala, penyebab, pencegahan, gerakan latihan dirumah. Beriringan dengan berjalannya dilakukannya penyuluhan para lansia diberikan quisioner terkait pengetahuan dan penanganan keluhan secara mandiri setelah melakukan aktivitas sehari-hari. Setelah kegiatan berlangsung didapatkan hasil lansia dengan hasil quisioner yang diurutkan berdasarkan kategori mandiri, ketergantungan ringan, sedang dan berat.

Kegiatan ini dilakukan di Puskesmas Kendalsari Kota Malang jl. Cengger ayam I didepan ruang tunggu lansia dan di Puskesmas Posyandu Keliling Lansia Pada hari Rabu, 8 November 2023 dan Senin 13 November 2023. Kegiatan ini diawali dengan memberikan pengenalan dan memberikan informasi terkait diadakannya penyuluhan gangguan aktivitas sehari-hari pada lansia, sekaligus mendata para lansia yang akan mengikuti kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh mahasiswa Profesi Fisioterapi

UMM.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan gangguan aktivitas sehari-hari di Puskesmas Kendalsari Kota Malang dan Puskesmas Posyandu Keliling Lansia berjalan lancar. Proses penyuluhan mendapatkan respon yang baik dan penuh semangat dari 25 lansia. Para lansia mendengarkan dengan saksama terhadap materi penyuluhan yang disampaikan antara lain, definisi, penyebab, tanda gejala, pencegahan, dan terapi latihan gangguan aktivitas sehari-hari pada lansia. Para lansia sangat antusias mendengarkan dan para lansia merasa senang disaat materi disampaikan karena untuk menambah wawasan. Adanya objek yang menjadi contoh peragaan pada saat penyampaian materi dalam satu ruangan mempermudah para lansia memahami materi serta dapat memperagakan cara sedikit dicontoh oleh lansia dengan beberapa teknik secara mandiri. Setelah penyampaian materi dan praktik terapi latihan dengan benar, selanjutnya dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab antara pemateri dan para lansia. Bergagai pertanyaan yang dilontarkan dari para lansia sesuai dengan keluhan yang dirasakan langsung disampaikan sehingga timbul banyak diskusi yang dapat memperdalam materi dan ilmu pengetahuan baru bagi para lansia. Penerapan latihan dengan keluhan gangguan aktivitas sehari-hari adalah Gerakan ringan “stretching”, penguatan otot, MRP, Latihan ADL, dan edukasi program latihan dirumah.

Berikut gambar kegiatan penyuluhan fisioterapi gangguan aktivitas sehari-hari pada lansia di Posyandu dan Puskesmas Lansia :



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab



Gambar 3. Penanganan Keluhan



Gambar 4. Penatalaksanaan latihan *stretching*

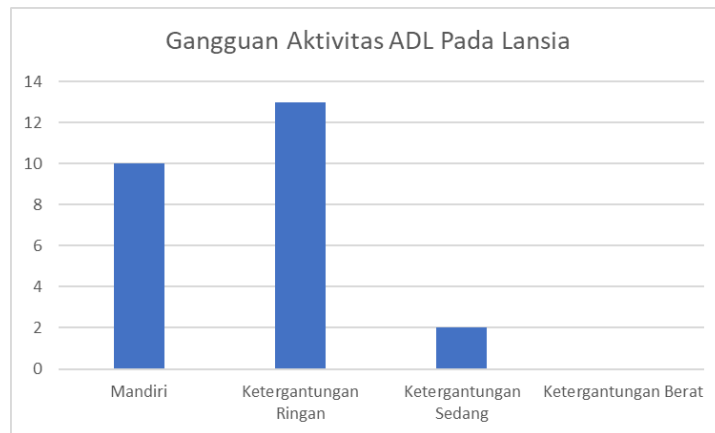


Gambar 5. Penatalaksanaan
ADL Mandiri



Gambar 6. Gerakan inti

Penyuluhan terkait gangguan aktivitas sehari-hari dapat dilakukan secara mandiri dirumah maupun ditempat kerja. Latihan yang diberikan sudah sesuai dengan keluhan yang dirasakan untuk pengurangan nyeri, penguatan otot dan perenggangan sehingga dapat membantu tubuh merasa lebih nyaman untuk mengatasi ketegangan otot, melatih otot untuk mencapai derajat tertentu sehingga tercipta fleksibilitas. Jika latihan dilakukan dengan benar akan membantu pemulihan nyeri punggung bawah baik akibat dari duduk, berdiri, bungkuk dengan durasi yang lama (Nooryana et al., 2018). Selain itu, dapat membuat lansia lebih percaya diri akan kesehatannya. Keseluruhan latihan yang diberikan oleh terapis dapat membantu mengurangi kekakuan hingga mempersiapkan diri kita menjadi lebih optimal sebelum beraktivitas dan mencegah timbulnya penyakit baru.



Grafik 1. Hasil *Quisioner*

Berdasarkan grafik hasil *quisioner* diatas terdapat 10 pertanyaan dari 25 pekerja yang hadir. Pertanyaan *quisioner* ditanyakan lansung terkait apakah apakah dapat melakukan makan sendiri, mandi sendiri, perawatan diri sendiri, berpakaian sendiri, buang air kecil sendiri, buang air besar sendiri, penggunaan toilet, transfer dan mobilitas. Didapatkan data pertanyaan mandiri dengan interpretasi (20) ada 10 orang, ketergantungan ringan (12-19) ada 13 orang, ketergantungan sedang (9-11) ada 2 orang, dan ketergantungan berat ada 0 orang.



Diagram 1. Analisis Univariat

Berdasarkan diagram 1. diatas terkait penyuluhan gangguan aktivitas sehari-hari yang didasarkan definisi, penyebab, tanda gejala, pencegahan, dan terapi latihan rata-rata para lansia yang memiliki keluhan dirasakan paling banyak adalah perempuan dengan 68% (17 orang) dan laki-laki 32% (8 orang). Hal ini sudah masuk di dalam data *quisioner* pada saat pengisian keluhan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan fisioterapi terkait gangguan aktivitas sehari-hari pada lansia di Puskesmas Kendalsari Kota Malang dan Puskesmas Posyandu Keliling berjalan dengan lancar dan memberikan pengetahuan baru serta wawasan bagi para dalam melakukan pencegahan dan penanganan melalui latihan *home program*. Dalam kegiatan ini masih banyak para lansia diluar sana belum mendapatkan pengetahuan dan pencegahan terkait keluhan yang diderita. Penulisan berharap kegiatan ini terus dikembangkan dan dijalankan secara rutin harapannya supaya pengetahuan dan pencegahan terkait keluhan lansia dalam gangguan aktivitas sehari-hari dapat segera ditangani dan memperbaiki angka keluhan lansia dimasa mendatang terutama lansia di Puskesmas Kendalsari Kota Malang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prodi Profesi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UMM yang telah membuat atau fasilitas mahasiswa profesi untuk bisa melakukan penyuluhan kepada masyarakat melalui Puskesmas Kendalsari Kota Malang, jl. Cengger Ayam I, Jawa Timur. Terimakasih juga kepada Puskesmas Kendalsari telah memberikan wadah bagi kami khususnya mahasiswa/i Prodi Profesi Fisioterapi UMM untuk banyak menimbah ilmu di Puskesmas Kendalsari untuk bisa melakukan kegiatan penyuluhan di Puskesmas, di ruang lansia, dan di posyandu keliling. Terimakasih banyak juga kepada Clinical Instructor dan Clinical Education yang telah memberikan saran dan supportnya agar terlaksananya kegiatan penyuluhan dan tidak lupa juga teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan supportnya sehingga kegiatan penyuluhan ini terlaksana tanpa hambatan.

DAFTAR REFERENSI

- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (n.d.). *Persentase penduduk lansia*. Jatim.bps.go.id/indicator/12/379/1/persentase-penduduk-lansia.html
- Gamaliel, A. D. P., Nuraeni, A., & M. S. (2018). Pengaruh sit stretching terhadap perubahan skala nyeri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 1, 1–13.
- Muhammad, R., & Ali, K. M. (2022). Hubungan tingkat activity daily living (ADL) dengan kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus tipe II di Kota Ternate. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 87–93. <https://doi.org/10.32763/juke.v15i1.547>
- Nugroho, R. (2017). Terhadap hunian masyarakat pengrajin tempe. *Local Wisdom*, 9(1), 27–39.
- Seif, H. E., Alenazi, A., Hassan, S. M., Kachanathu, S. J., & Hafez, A. R. (2015). The effect of stretching hamstring, gastrocnemius, iliopsoas and back muscles on pain and functional activities in patients with chronic low back pain: A randomized clinical trial. *Open Journal of Therapy and Rehabilitation*, 3(4), 139–145.
- Sianipar, N., Pangaribuan, R., & Tarigan, J. (2021). Pemenuhan kebutuhan aktivitas pada lansia dengan rheumatoid arthritis (RA) di UPT pelayanan lanjut usia Binjai. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 1(3), 270–283. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v1i3.5048>
- Suhermi, Rahmawati Ramli, & Hasriani Caing. (2021). Pengaruh terapi. *DOI: http://dx.doi.org/10.3846/sf12114*, 12(4), 54–57.
- Widita Muharyani, P. (2020). Demensia dan gangguan aktivitas kehidupan sehari-hari (AKS) lansia di panti sosial Tresna Werdha Wargatama Inderalaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 20.