



Edukasi Kesehatan Tentang Dampak Gangguan Muskuloskeletal Pada Lansia Gampong Ayon

Muhammad Arif Rizal*¹

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: afrizal_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima: 20 Agustus 2021; Disetujui 28 Agustus 2021; Dipublikasi 03 September 2021

Abstract: *The elderly are a group that is vulnerable to experiencing various health disorders, one of which is musculoskeletal disorders. These disorders can cause mobility limitations, chronic pain, and a decrease in quality of life. Therefore, health education becomes an important preventive step to raise public awareness about the impact and prevention of musculoskeletal disorders in the elderly. This activity aims to educate the community about musculoskeletal disorders in the elderly, risk factors, impacts, and prevention efforts through a healthy lifestyle and appropriate physical exercise. This activity was conducted in the form of outreach to the community in Gampong Ayon, Seulimeum District, Aceh Besar Regency. The outreach was conducted through lectures and interactive discussion sessions with participants consisting of 45 local residents. The material presented included an introduction to musculoskeletal disorders, symptoms, risk factors, and prevention strategies. The results of the activity show that there has been an increase in public understanding of musculoskeletal disorders. This is evident from the participants' enthusiasm during the Q&A session and their willingness to implement preventive measures such as regular exercise and improving posture in daily activities. Health education has proven effective in raising public awareness about musculoskeletal disorders in the elderly. It is hoped that similar activities can continue to be conducted regularly in various communities to help the elderly maintain their musculoskeletal health.*

Keywords: *Musculoskeletal Disorders , Elderly , Health Education.*

Abstrak: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan, salah satunya adalah gangguan muskuloskeletal. Gangguan ini dapat menyebabkan keterbatasan mobilitas, nyeri kronis, serta penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, edukasi kesehatan menjadi langkah preventif yang penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang dampak dan pencegahan gangguan muskuloskeletal pada lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai gangguan muskuloskeletal pada lansia, faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahan melalui pola hidup sehat dan latihan fisik yang tepat. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kepada masyarakat di Gampong Ayon, Kecamatan Seulimeum, Kabupaten Aceh Besar. Penyuluhan dilakukan melalui ceramah dan sesi diskusi interaktif dengan peserta yang terdiri dari 45 warga setempat. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan gangguan muskuloskeletal, gejala, faktor risiko, serta strategi pencegahannya. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman masyarakat mengenai gangguan muskuloskeletal. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta dalam sesi tanya jawab serta kesediaan mereka untuk menerapkan langkah-langkah pencegahan seperti olahraga rutin dan perbaikan postur tubuh dalam aktivitas sehari-hari. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai gangguan muskuloskeletal pada lansia. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkala di berbagai komunitas untuk membantu lansia dalam menjaga kesehatan muskuloskeletal mereka.

Kata kunci : *Gangguan Muskuloskeletal, Lansia, Edukasi Kesehatan.*

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut proses penuaan atau Aging Process. Seseorang dikatakan lansia ialah apabila berusia 60 tahun ke atas atau lebih, karena faktor tertentu tidak dapat memenuhi kebutuhan dasarnya baik secara, sosial, jasmani, dan rohani (Nugroho, 2012) Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran misalnya kemunduran pada fisik. Semakin lanjut usia seseorang, maka kemampuan fisiknya akan semakin menurun, sehingga dapat mengakibatkan kemunduran pada peran peran sosialnya. Hal ini mengakibatkan timbulnya gangguan dalam hal yang mencukupi dalam kebutuhan hidupnya, sehingga memerlukan bantuan orang lain. Perubahan normal akibat penuaan ini paling jelas terlihat pada sistem muskuloskeletal berupa penurunan otot secara keseluruhan pada usia 80 tahun mencapai 30% sampai 50%. Penurunan sistem muskuloskeletal adalah gangguan kronis pada otot, tendon, dan saraf yang disebabkan oleh pengguna tenaga secara berulang, Gerakan secara cepat, beban yang tinggi, tekanan, postur tubuh yang janggal, dan rendahnya temperatur sehingga menyebabkan rasa nyeri serta rasa tidak nyaman pada otot. Perubahan patologis pada sistem muskuloskeletal seperti rheumatoid arthritis dan osteoporosis yang sering terjadi pada lansia dan mengakibatkan gangguan pada aktivitas (Uda, ermina. 2016) Menurut (Heriana, 2014) Aktivitas adalah suatu energi atau keadaan yang bergerak dimana manusia memerlukan untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup. Salah satu tanda kesehatan adalah adanya kemampuan aktivitas seseorang melakukan aktivitas seperti berdiri, berjalan dan bekerja. Jadi dapat diartikan bahwa gangguan aktivitas merupakan ketidakmampuan seseorang untuk melakukan

kegiatan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Dari gangguan aktivitas akan menimbulkan masalah keperawatan hambatan mobilitas fisik. Hambatan mobilitas fisik adalah keterbatasan pergerakan fisik tubuh atau salah satu, atau semua ekstremitas yang mandiri dan terarah (Renata Komalasari, 2011) Atau penurunan kemampuan untuk berpindah ke satu tempat ke tempat yang lain atau ke satu posisi ke posisi yang lain. Hambatan mobilitas fisik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor (Ernawati, 2012) Hambatan mobilitas fisik yang diakibatkan oleh perubahan patologis pada sistem muskuloskeletal memberikan dampak pada fisik maupun psikososial pada lansia. Dampak psikososial dari hambatan mobilitas fisik yaitu respon emosional yang bervariasi (frustasi dan penurunan harga diri, apatis, menarik diri, regresi, dan marah serta agresif) (Azizah dan Lilik M, 2011) Menurut data WHO pada 2008, hambatan mobilitas akibat gangguan sistem muskuloskeletal telah diderita 151 juta jiwa di dunia dengan 24 juta jiwa diantaranya 3 berada di kawasan Asia Tenggara. Prevalensi penyakit musculoskeletal di Indonesia mencapai 34,4 juta orang dengan perbandingan penyakit sebesar 15,5% pada pria dan 12,7% pada wanita. Prevalensi data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan, sebanyak 11,5% penduduk Indonesia menderita gangguan sistem muskuloskeletal. Prevalensi penyakit sendi di Jawa Timur juga cukup tinggi hingga mencapai 30,9% (Dinkes, 2018) Masalah mobilitas yang terjadi pada lansia yang mengalami gangguan sistem muskuloskeletal dapat diatasi dengan memberikan intervensi berupa latihan ambulasi, range of motion, kontraksi otot isometrik dan isotonik, kekuatan atau kesehatan, aerobik, sikap, mengatur posisi tubuh, pasien untuk pemenuhan ADL, kaji kemampuan pasien dalam mobilisasi Latihan, range of motion adalah latihan pergerakan

maksimal yang dilakukan oleh sendi, latihan ini menjadi salah satu bentuk latihan yang berfungsi dalam pemeliharaan fleksibilitas sendi dan kekuatan otot pada lansia (Potter & Perry, 2011) Adapun yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya peningkatan jumlah pasien yang mengalami hambatan mobilitas fisik adalah manajemen energi, manajemen lingkungan, peningkatan latihan, terapi latihan Ambulasi, terapi latihan pergerakan sendi, dan terapi latihan otot (NIC, 2015) Terapi latihan otot adalah salah satu upaya pengobatan dalam fisioterapi yang pelaksanaannya menggunakan latihan latihan gerak tubuh, baik secara aktif maupun pasif, tujuan dari terapi latihan adalah rehabilitasi untuk mengatasi gangguan fungsi dan gerak, mencegah timbulnya komplikasi mengurangi nyeri dan edema (Hendrik, 2012).

KAJIAN PUSTAKA

1. Pengertian Gangguan Muskuloskeletal

Gangguan muskuloskeletal adalah suatu kondisi yang mengganggu fungsi otot, sendi, ligamen, saraf, serta tulang belakang. Gangguan ini sering kali bersifat degeneratif, menyebabkan jaringan tubuh mengalami kerusakan seiring waktu (Uda, 2016). WHO (2008) melaporkan bahwa gangguan muskuloskeletal telah diderita oleh lebih dari 151 juta orang di seluruh dunia, dengan angka yang signifikan di Asia Tenggara.

2. Faktor Risiko Gangguan Muskuloskeletal pada Lansia

Menurut Nugroho (2012), faktor utama yang menyebabkan gangguan muskuloskeletal pada lansia adalah proses penuaan yang menyebabkan penurunan massa otot dan kepadatan tulang. Faktor lain yang berkontribusi meliputi: Usia: Semakin tua seseorang, semakin tinggi risiko terkena gangguan muskuloskeletal, Gaya Hidup: Kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang buruk dapat mempercepat

degenerasi tulang dan otot, Postur Tubuh yang Salah: Duduk atau berdiri dalam posisi yang tidak ergonomis dalam jangka panjang dapat memicu gangguan ini (Heriana, 2014).

3. Dampak Gangguan Muskuloskeletal pada Lansia

Gangguan muskuloskeletal dapat berdampak pada aspek fisik maupun psikososial lansia. Dampak fisik meliputi penurunan kepadatan tulang, persendian menjadi lunak, dan perubahan struktur otot. Sedangkan dampak psikososial yang umum terjadi meliputi frustrasi, depresi, hingga menurunnya harga diri akibat keterbatasan mobilitas (Azizah & Lilik, 2011).

4. Pencegahan Gangguan Muskuloskeletal

Menurut Potter & Perry (2011), terdapat beberapa metode pencegahan yang dapat diterapkan untuk mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal pada lansia, yaitu:

- **Latihan Fisik Teratur:** Latihan seperti range of motion (ROM) dan terapi isometrik dapat membantu menjaga fleksibilitas sendi dan kekuatan otot (Agonwardi & Budi, 2016).
- **Pola Makan Sehat:** Konsumsi makanan kaya kalsium dan vitamin D sangat penting untuk menjaga kepadatan tulang (Depkes RI, 2013).
- **Pengaturan Postur Tubuh:** Posisi duduk, berdiri, dan berjalan yang benar dapat mencegah tekanan berlebih pada otot dan sendi (NIC, 2015).

5. Intervensi dan Pengelolaan Gangguan Muskuloskeletal

Intervensi untuk gangguan muskuloskeletal mencakup terapi fisik, penggunaan obat

anti-inflamasi, serta edukasi kesehatan kepada masyarakat. Hendrik (2012) menyebutkan bahwa latihan ambulasi, latihan pergerakan sendi, serta terapi otot dapat membantu memperbaiki mobilitas lansia. Selain itu, edukasi kesehatan yang dilakukan di komunitas dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pencegahan gangguan ini (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

METODE PELAKSANAAN

Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi edukasi dan promosi pentingnya mengetahui dampak gangguan muskuloskeletal.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di kantor Desa Ayon Kecamatan Seulimeum Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat, akan dijelaskan materi berupa gejala dan risiko penyakit katarak, pengertian, , serta cara pencegahannya. Setelah pemberian materi selesai, kemudian masyarakat di beri kesempatan bertanya dan diberikan waktu 40 menit untuk sesi tanya jawab.



Gambar 1. Kegiatan PKM

Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap masyarakat untuk mengetahui gejala dan risiko penyakit gangguan muskuloskeletal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi kesehatan tentang dampak gangguan muskuloskeletal pada lansia” yang diikuti 45 masyarakat yang telah dilaksanakan pada tanggal 16 Februari 2021 di Kantor Desa Ayon Kecamatan Seulimeum Kabupaten Aceh Besar dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1. Pelaksanaan Pengabdian

- a. Pembukaan Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala Desa Ayon Kecamatan Seulimeum beserta dengan pengenalan dengan aparat-aparat desa.
- b. Penyampaian Materi Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai gejala dan risiko penyakit katarak. Materi yan disampaikan ± 40 Menit.
- c. Diskusi/Tanya Jawab Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat Desa Ayon Kecamatan Seulimeum dilanjutkan

dengan diskusi dan tanya jawab.

d. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan kepala Desa, Aparat desa beserta masyarakat.

Pembahasan

Gangguan muskuloskeletal adalah suatu kondisi yang mengganggu fungsi sendi, ligamen, otot, saraf dan tendon, serta tulang belakang. Sistem muskuloskeletal atau sistem gerak Anda melibatkan struktur yang mendukung anggota tubuh, termasuk leher dan punggung.

Gangguan muskuloskeletal seringkali merupakan penyakit degeneratif, penyakit yang menyebabkan jaringan tubuh Anda lama-kelamaan mengalami kerusakan. Hal ini dapat mengakibatkan rasa sakit dan mengurangi kemampuan Anda untuk bergerak, yang dapat mencegah Anda dalam melakukan kegiatan sehari-hari seperti biasa. Gangguan muskuloskeletal dapat mempengaruhi setiap area dalam tubuh. Bagian utama termasuk leher, bahu, pergelangan tangan, punggung, pinggul, lutut, dan kaki.

Berdasarkan Healthline, aktivitas tertentu dapat menyebabkan gangguan pada sistem muskuloskeletal Anda, seperti: Duduk di posisi yang sama di depan komputer setiap hari Terlibat dalam gerakan berulang Mengangkat beban berat Mempertahankan postur yang buruk saat bekerja.

1. Faktor risiko

Risiko Anda mengalami gangguan muskuloskeletal dipengaruhi oleh: Usia Pekerjaan Tingkat aktivitas Gaya hidup Riwayat keluarga. Gejala Gangguan muskuloskeletal dapat menyebabkan gejala sebagai berikut: Nyeri berulang Sendi kaku Pembengkakan Sakit tumpul. Baca juga: 6 Posisi Duduk yang Benar untuk Menjaga Kesehatan Tulang Selain itu, kondisi ini juga dapat

memengaruhi area utama sistem muskuloskeletal Anda, termasuk: Leher Bahu Pergelangan tangan Punggung Punggul Kaki Lutut.

Diagnosis Dilansir dari Healthline, diagnosis gangguan muskuloskeletal dapat dilakukan dengan cara berikut: Pemeriksaan fisik mencakup rasa nyeri, kemerahan, pembengkakan, dan kelemahan otot Menguji refleks Anda untuk mengindikasikan kerusakan saraf Tes pencitraan mencakup sinar-X dan MRI untuk memeriksa tulang dan jaringan lunak Tes darah untuk memeriksa penyakit rematik. Perawatan Pilihan perawatan gangguan muskuloskeletal Anda akan bergantung pada tingkat keparahannya, seperti: Arahan untuk melakukan olahraga ringan secara rutin untuk mengatasi rasa sakit Rekomendasi obat-obatan yang dijual bebas seperti ibuprofen atau asetaminofen untuk meredakan gejala ringan Resep obat untuk mengurangi peradangan dan rasa sakit yang parah Terapi fisik, terapi okupasi, atau keduanya yang dapat membantu Anda untuk mengelola rasa sakit dan ketidaknyamanan.

Pencegahan Menurut Healthline, Anda dapat mencegah atau menurunkan risiko mengalami gangguan muskuloskeletal dengan langkah sebagai berikut: Menerapkan kebiasaan gaya hidup yang sehat Latihan penguatan dan peregangan secara teratur untuk membantu menjaga tulang, persendian, dan otot Anda tetap kuat Jalankan aktivitas Anda sehari-hari dengan cara yang aman. Pertahankan postur tubuh yang baik untuk mencegah sakit punggung Berhati-hati saat mengangkat benda berat Usahakan untuk meminimalkan gerakan berulang.

2. Gejala gangguan muskuloskeletal

Gangguan muskuloskeletal dapat menyebabkan peradangan di banyak bagian tubuh yang berbeda. Jika mengalami gangguan muskuloskeletal, Anda mungkin merasa sakit di seluruh tubuh. Gejala akan bervariasi pada setiap orang, tetapi di bawah ini tanda

dan gejala umum dari gangguan muskuloskeletal.

Memperhatikan postur tubuh yang baik adalah hal yang gampang untuk dilakukan, tetapi banyak pula yang menyepelekan. Padahal, terbiasa dengan postur tubuh yang baik dapat membantu menjaga kesehatan punggung anda. Manfaat membiasakan diri dengan postur tubuh yang baik. Postur adalah posisi yang anda lakukan, baik saat berdiri maupun saat duduk.

Gangguan muskuloskeletal terjadi ketika Anda terlalu sering menggunakan atau menyalahgunakan sekelompok otot atau tulang dalam waktu yang lama tanpa beristirahat. Ada beberapa beberapa hal yang mungkin bisa meningkatkan risiko Anda mengalami gangguan sistem gerak ini, di antaranya:

1. Gerakan tertentu Ini termasuk membungkuk atau berjongkok, mengangkat benda berat, mendorong atau menarik benda berat, meregangkan otot berlebihan. Anda juga mungkin kesulitan dalam meraih suatu benda yang jaraknya jauh, melakukan pekerjaan fisik terlalu lama, serta melakukan gerakan mengulang menggunakan anggota tubuh yang sama terus-menerus.
2. Stres

Tidak hanya aktivitas fisik, ternyata stres dan terlalu banyak pikiran dapat menyebabkan munculnya gangguan muskuloskeletal.

3. Kondisi kesehatan tertentu

Jika Anda memiliki penyakit, masalah kesehatan tertentu, atau baru saja mengalami cedera, bisa saja Anda mengalami gangguan muskuloskeletal. Tak hanya itu, kehamilan juga meningkatkan risiko Anda mengalaminya. Bahkan, saat Anda merasa lelah dan kurang fit, akan lebih mudah mengalami gangguan sistem gerak dibanding saat sedang dalam kondisi sehat dan bugar.

4. Cara mendiagnosis gangguan muskuloskeletal

Untuk mendiagnosis gangguan muskuloskeletal, akan dilakukan pemeriksaan fisik dan riwayat medis secara menyeluruh untuk mengetahui penyebab pasti

dari rasa sakit Anda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang dampak gangguan muskuloskeletal pada lansia di desa Cot Cut, kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. Sehingga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit tulan dan sendi yang dapat menimbulkan kelumpuhan serta pencegahannya.
2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang tentang bahaya penyakit jantung bawaan, gejala dan risikonya, serta pencegahannya diharapkan masyarakat mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga terhindar dari terjadinya kebutaan.

Saran

Gangguan muskuloskeletal sering dialami oleh lansia yang memiliki masalah kesehatan disebabkan karena perubahan otot secara degeneratif sehingga lansia akan merasakan kekakuan otot, hilangnya gerakan dan keluhan nyeri, tanda-tanda inflamasi seperti nyeri tekan dan pembengkakan yang menyebabkan imobilisasi. Maka dari itu diharapkan kepada masyarakat khususnya pada lansia untuk selalu menjaga kesehatan tulang misalnya :

1. Olahraga dan peregangan untuk membantu dalam menjaga kekuatan tulang, otot, dan sendi.
2. Berhati-hati dalam melakukan aktivitas sehari-hari guna menghindari cedera.
3. Menerapkan postur tubuh yang baik, misalnya posisi duduk dan berdiri yang benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Nugroho, W. (2012). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Uda, Ermina. (2016). *Gangguan Muskuloskeletal pada Lansia*. Bandung: Refika Aditama.
- Heriana, S. (2014). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan Lansia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Renata Komalasari. (2011). *Perawatan Lansia dengan Hambatan Mobilitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ernawati, L. (2012). *Manajemen Perawatan Lansia*. Jakarta: Pustaka Riset.
- Azizah & Lilik, M. (2011). *Dampak Psikososial Gangguan Muskuloskeletal pada Lansia*. Surabaya: Unair Press.
- WHO. (2008). *Global Burden of Disease: Musculoskeletal Disorders*. Geneva: WHO Press.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Litbang Kesehatan.
- Potter, P. & Perry, A. (2011). *Fundamentals of Nursing*. St. Louis: Mosby.
- NIC. (2015). *Guidelines for Musculoskeletal Health*. Chicago: Elsevier.