



**SOSIALISASI DAN PENANGANAN FISIOTERAPI PADA LANSIA
DI PUSKESMAS KUTALIMBARU**

*SOCIALIZATION AND PHYSIOTHERAPY TREATMENT IN THE ELDERLY
AT PUSKESMAS KUTALIMBARU*

Sulaiman*, Ronald Erwansyah, Maryaningsih, Anggriani, Yeni Vera

Program Studi S1 Fisioterapi, Stikes Siti Hajar

**sulaiman@stikes-siti-hajar.ac.id*

Abstract

Masyarakat di Indonesia khususnya di Sumatera Utara masih banyak yang mengalami gangguan nyeri pinggang dan masih belum tertangani dengan baik. Selain itu masih banyak yang belum paham tentang peran fisioterapi dalam kesehatan, bahkan tak banyak dari masyarakat yang tidak kenal apa itu fisioterapi terkhusus nya para lansia di pedesaan. Dimana mayoritas lansia di pedesaan memiliki keluhan sakit nyeri pinggang yang memerlukan tindakan penanganan fisioterapi orang tua sangat rentan terhadap masalah kesehatan. Masalah kesehatan ini terkadang dilupakan oleh keluarga lansia untuk dibawa ke Posyandu Lansia terdekat. Dari 100 lansia yang mengikuti sosialisasi pelayanan kesehatan di Desa Kutalimbaru, Kecamatan Kutalimbaru, Kabupaten Deli Serdang rata-rata mengalami masalah fisik terutama di daerah pinggang bagian belakang yang memerlukan tindakan fisioterapi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengenalkan fisioterapi pada masyarakat dan meningkatkan kesehatan masyarakat dengan pemberian sinar infra merah. Dalam pengabdian ini metode yang dilakukan dengan melakukan penyuluhan kesehatan, memberikan tindakan fisioterapi dengan menggunakan infra merah bagi lansia yang membutuhkan. Pemberian tindakan fisioterapi kepada lanjut usia dan diakhir kegiatan pengabdian membagikan sembako kepada masyarakat Kutalimbaru yang mengikuti kegiatan. Kesimpulannya adalah terdapat perubahan penurunan nyeri pada lansia sebanyak 90% setelah mendapatkan treatment fisioterapi dengan menggunakan sinar infra merah dan terjadi peningkatan yang signifikan dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia di Puskesmas Kutalimbaru Kecamatan Kutalimbaru.

Keywords: Fisioterapi; Lansia; Infra Merah

Abstract

Many people in Indonesia, especially in North Sumatra, still experience low back pain and have not handled it properly. In addition, there are still many who do not understand the role of physiotherapy in health, not even many people who do not know what physiotherapy is, especially the elderly in rural areas. Where the majority of elderly people in rural areas have complaints of low back pain which requires physiotherapy treatment. Older people are very vulnerable to health problems. These health problems are sometimes forgotten by elderly families to be taken to the nearest Elderly Posyandu. Of the 100 elderly who participated in health service socialization in Kutalimbaru Village, Kutalimbaru District, Deli Serdang Regency, on average, they experienced physical problems, especially in the back of the waist area which required physiotherapy. The purpose of this community service is to introduce physiotherapy to the community and improve public health by administering infrared rays. In this service the method is carried out by conducting health education, providing physiotherapy measures using infrared for the elderly in need. Providing physiotherapy measures to the elderly and at the end of the service activity distributing groceries to the people of Kutalimbaru who took part in the activity. The conclusion is that there is a change in reducing pain in the elderly by 90% after receiving physiotherapy treatment using infrared rays and there is a significant increase in improving the health status of the elderly at the Kutalimbaru Health Center, Kutalimbaru District.

Keywords: Physiotherapy; elderly; Infrared

PENDAHULUAN

Masih banyak masyarakat khususnya di Sumatera Utara yang mengalami gangguan nyeri pinggang yang masih belum tertangani dengan baik (1). Selain itu masih banyak yang belum paham tentang peran Fisioterapi dalam kesehatan, bahkan tak banyak dari masyarakat yang tidak kenal apa itu Fisioterapi terkhusus nya para lansia di pedesaan. Dimana mayoritas lansia di pedesaan memiliki keluhan sakit nyeri pinggang yang memerlukan tindakan penanganan fisioterapi. Penyuluhan ini dilakukan di Puskesmas Kutalimbaru, Kecamatan Kutalimbaru, Kabupaten Deli serdang terhadap masyarakat kecamatan kutalimbaru terkhusus para lansia yang ada di kecamatan kutalimbaru sebanyak 100 orang. Masalah kesehatan yang banyak ditemukan pada masyarakat di Desa Kutalimbaru adalah nyeri pinggang, stroke, dan gangguan degeneratif lainnya. Hal ini penting dilakukan penyuluhan dan pemberian tindakan fisioterapi untuk mengurangi gangguan fisik yang dialami masyarakat tersebut (2).

Sedangkan di dunia kasus nyeri pinggang ini cukup tinggi, hampir 1,71 milyar kasus ini terjadi (3), sedangkan menurut Badan Pusat Statistik kasus nyeri punggung ini 26,4% dialami pada usia 15 tahun keatas (4). Oleh karena itu dengan dilakukan pengabdian ini dapat mendukung capaian pembangunan yang berkelanjutan (SDGs) yaitu kesejahteraan dan kesehatan masyarakat (5).

Fisioterapi adalah suatu ilmu untuk melakukan pengobatan dengan memanfaatkan khasiat alam seperti cahaya, air, listrik, latihan-latihan dan manual. Begitu luasnya cakupan fisioterapi dan luasnya lapangan pekerjaan membuat fisioterapi dibutuhkan di Indonesia. Kasus yang ditangani fisioterapi cukup banyak, mulai dari anak-anak sampai dengan lanjut usia (6).

Pada lanjut usia salah satu gangguan kesehatan yang terjadi adalah keseimbangan. Hal ini seperti yang terjadi pada lanjut usia di kutalimbaru, kecamatan kutalimbaru rata-rata mengalami gangguan keseimbangan. Selain itu fisioterapi efektif untuk menangani kasus stroke. Pengabdian yang dilakukan sebelumnya mengatakan bahwa pemberian sinar infra red untuk lansia yang mengalami gejala stroke dan gangguan fisik lainnya sangat efektif untuk memulihkan gangguan stroke pada lansia (7). Selain itu lansia mengalami gangguan-gangguan penyakit lainnya seperti penglihatan, pikun, keseimbangan, sudah tidur dan gangguan fisiologis lainnya (8).

BAHAN DAN METODE

Metode pelaksanaan dengan memberikan penyuluhan kesehatan dan penanganan fisioterapi dengan menggunakan infrared. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama dua hari. Hari pertama dilakukan kegiatan pemberian pendidikan kesehatan atau penyuluhan tentang apa itu fisioterapi dan apa manfaatnya bagi kesehatan lansia. Hari kedua dilakukan terapi infrared kepada lansia yang memiliki keluhan sakit pinggang. Hasilnya banyak para lansia yang merasakan keluhan nyeri pinggang dan banyak dari mereka yang belum mengenal apa peranan fisioterapi dalam kesehatan. Pengetahuan masyarakat tentang fisioterapi masih belum merata terutama pada daerah pedesaan. Hampir sebagian besar masyarakat terkhusus para lansia tidak mengetahui adanya penanganan nyeri dengan tindakan fisioterapi. Khalayak sasaran dari Ipteks bagi masyarakat ini adalah seluruh keluarga dan pasien terkhususnya pasien lansia yang berada di kecamatan kutalimbaru dengan gangguan nyeri tulang belakang dan nyeri pinggang. Diharapkan dari mereka yang telah mengikuti sosialisasi dan pelatihan ini dapat menyebarluaskan kepada seluruh anggota keluarganya yang lain bahwa fisioterapi juga sangat berperan penting dalam meningkatkan tingkat kesehatan masyarakat terkhusus para lansia. Pendekatan dengan Kepala Puskesmas Kutalimbaru dengan melibatkan masyarakat setiap desa untuk dapat ikut serta dalam pengabdian dan setiap masyarakat yang ikut serta dalam pengabdian dapat merasakan langsung tindakan fisioterapi, serta dapat menerima bantuan sembako yang telah disediakan oleh STIKes Siti Hajar.

WAKTU DAN TEMPAT

Pengabdian ini dilaksanakan di Puskesmas Kutalimbaru Kecamatan Kutalimbaru melibatkan 5 desa dengan jumlah peserta 100 orang lansia. Rata-rata lansia yang ada di lingkungan kerja puskesmas Kutalimbaru memiliki keluhan nyeri pinggang dan anggota gerak, para lansia sudah berobat ke bidan dan perawat di klinik sekitar tempat tinggal, tetapi belum pernah melakukan terapi fisioterapi. Pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan tanggal 19-20 Oktober 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan ini dilakukan di Puskesmas Kutalimbaru. Peserta penyuluhan merupakan masyarakat kecamatan Kutalimbaru yaitu lansia dengan jumlah 100 orang. Metode pelaksanaan dengan memberikan penanganan fisioterapi dengan modalitas infrared dan memberikan penyuluhan kesehatan serta peranan fisioterapi dalam kesehatan bagi para lansia yang hadir. Dari hasil wawancara dan rekam medik Puskesmas Kutalimbaru banyak para lansia yang mengalami keluhan nyeri pinggang dan banyak dari mereka yang belum mengenal apa peranan fisioterapi dalam kesehatan. Pengetahuan masyarakat tentang fisioterapi masih belum merata terutama pada daerah pedesaan. Hampir sebagian besar masyarakat terkhusus para lansia tidak mengetahui adanya penanganan nyeri dengan tindakan fisioterapi. Penanganan nyeri pada masyarakat Kutalimbaru biasa dilakukan dengan mendatangi tukang pijatan.. Hasil rasa nyeri yang dialami lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi infrared dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Rasa Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Infra Red

No.	Tingkat Nyeri	Sebelum Terapi		Sesudah Terapi	
		f	%	f	%
1	Nyeri	100	10	10	10
2	Nyeri Berkurang	0	0	90	90
Total		100	100	100	100

Hal ini sesuai dengan pengabdian yang diadakan di Desa Sukaraya Kecamatan Pancur Batu terdapat perubahan rasa nyeri lansia setelah dilakukan terapi infra red sebanyak 50% (9). Pemberian infra red dapat membantu meningkatkan kesehatan lansia yang selama ini tidak didapatkan di Posyandu lansia (10). Selain memberikan terapi infrared langsung kepada lansia, diberikan juga penyuluhan atau edukasi mengenai apa itu fisioterapi dan apa manfaatnya bagi kesehatan. Setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan lansia semakin meningkat, lansia paham bagaimana menjaga kesehatan untuk diri sendiri. Penyuluhan yang dilakukan dengan model tanya jawab membuat manusia tertarik untuk mengikutinya (11).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Lansia Mengenai Fisioterapi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

No.	Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
		f	%	f	%
1	Tahu	0	0	95	95
2	Tidak Tahu	100	100	5	5
Total		100	100	100	100

Peningkatan pengetahuan ini penting bagi lansia agar dalam menjaga kesehatan diri tidak mengharap orang lain dan dapat mandiri dalam aktivitas sehari-hari. Dengan diberikan penyuluhan dan tindakan fisioterapi ini lansia juga mengurangi stres yang selama ini di rasakan (12), dan juga lansia dapat menjaga keseimbangannya (13). Gangguan fisik selain dapat dilakukan fisioterapis dengan infra red, juga dapat dilakukan dengan modalitas lainnya seperti masage (14). Pemberian Tens, SWD, MWD, dan modalitas lainnya (15). Namun dalam pengabdian ini hanya menggunakan infra red sebagai modalitas penanganan fisioterapi pada lansia.



Gambar. Memberikan Penyuluhan Diabetes pada Lansia serta Melakukan Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pengecekan Gula Darah

Pemberian sinar infrared (IR) diberikan kepada lansia dengan tujuan untuk menstimulasi reseptor panas yang berfungsi sebagai pengurang rasa nyeri, penguatan otot yang berperan penting dalam menjaga kesehatan lansia. Berdasarkan penelitian, cedera dapat diobati dengan cara fisioterapi infrared, sehingga kegiatan ini memberikan edukasi kesehatan terkait terapi yang dapat dilakukan dengan menggunakan infrared.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan pengabdian selama 2 hari di Puskesmas Kutalimbaru, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat perubahan penurunan nyeri pada lansia sebanyak 90% setelah mendapatkan treatment fisioterapi dengan menggunakan sinar infra red.
2. Terjadi peningkatan pengetahuan lansia sebanyak 95%. Mereka tahu secara umum fisioterapi dan pentingnya dilakukan fisioterapi pada lansia.

Diharapkan kegiatan seperti ini dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk mengingatkan dan memberikan motivasi kepada masyarakat khususnya lansia agar senantiasa memeriksakan kondisi kesehatannya sehingga dapat diberikan tindakan yang cepat dan sesuai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kepada Kepala Puskesmas Kutalimbaru serta jajarannya yang telah mengizinkan dan memberikan tempat untuk melaksanakan pengabdian. Kepada Ketua LPPM STikes

Siti Hajar yang telah memfasilitasi pengabdian ini serta kepada Ketua STikes Siti Hajar yang telah memberikan bantuan dana untuk pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
2. Anggriani Anggriani; Maryaningsih; Yeni Vera; Sulaiman. Efektifitas Keteraturan Senam Yoga Terhadap Penyakit Saraf Terjepit. In: Prosiding dan Seminar Nasional. Medan; 2019. p. 850–4.
3. Widiawati V. Pengaruh Latihan Gerak Pinggul (Stretching) Terhadap Skore Nyeri Pinggul pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul. [Thesis]. Universitas Muhammadiyah Klaten; 2019.
4. Kementerian Kesehatan RI. Modul Buku Ajar Cetak Keperawatan Gerontik. 0th ed. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2016.
5. Fonseca LM, Domingues JP, Dima AM. Mapping The Sustainable Development Goals Relationships. *Sustain*. 2020;12(8).
6. Suiraoka I. Penyakit Degeneratif Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko. Yogyakarta: Nuha Medika; 2019.
7. Sulaiman, Anggriani. Sosialisasi Pencegahan Kasus Stroke pada Lanjut Usia di Desa Hampan. *Amaliah J Pengabdian Kpd Masy*. 2017 Oct;1(2):17–21.
8. Sumirta IN. Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia. *Jurna Keperawatan Politek Kesehat Denpasar*. 2014;
9. Sulaiman, Anggriani. Sosialisasi Pencegahan Kasus Stroke pada Lanjut Usia di Desa Hampan Perak. *Amaliah J Pengabdian Kpd Masy*. 2018;1(2):70–4.
10. Danismaya I. Pengaruh Terapi Infra Red Terhadap Kemampuan Mobilitas Fisik Lansia. *J Unpad*. 2010;12(1):14–5.
11. Kementerian Kesehatan RI. Kesehatan Lanjut Usia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2016.
12. Kurniawan I, Sulaiman. Hubungan Olahraga , Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. *J Heal Sci Physiother*. 2019;1(1):10–7.
13. Hindriyastuti S, Zuliana I. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *JKM (Jurnal Kesehat Masyarakat) Cendekia Utama*. 2018;6(1):91.
14. Dionesia EA. Perbedaan Efektivitas Tindakan Massage dan Pemberian Rendam Air Hangat Dalam Memenuhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *J Ris Kesehat Nas*. 2019;
15. Sulaiman S, Anggriani A, Sutandra L. Sosialisasi Pemberian Infrared dan Tens pada Lansia di Desa Sukasari, Serdang Bedagai. *J Pengabdian Pada Masy*. 2019 Aug;4(2 SE-Articles).