

**TERAPI
KOMPLEMENTER
PADA
PENANGANAN
NYERI
OSTEOARTRITIS DI
POSYANDU LANSIA
YUDISTIRA RW II
KELURAHAN
TANJUNGREJO
KECAMATAN
SUKUN KOTA
MALANG**

Leny Candra¹⁾ dan Ikhwan
Abdullah²⁾

¹⁾ Program Studi Akupunktur, Intitut
Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr
Soepraoen, drlencyandra@itsk-
soepraoen.ac.id

²⁾ Program Studi Akupunktur, Intitut
Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr
Soepraoen, ikhwana@itsk-
soepraoen.ac.id

Article history

Received : 16 Februari 2022

Revised : 20 April 2022

Accepted : 31 Mei 2022

*Corresponding author

Leny Candra

Email : drlencyandra@itsk-
soepraoen.ac.id

Abstrak

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degeneratif dan progresif yang mengenai pasien di usia lanjut atau usia dewasa dimana tulang rawan yang melindungi ujung tulang mulai rusak, disertai perubahan reaktif pada tepi sendi dan tulang subkondral. OA biasanya mengenai sendi penopang berat badan misalnya pada panggul, lutut, atau vertebra, tetapi juga dapat mengenai bahu, sendi-sendi jari tangan, dan pergelangan kaki. OA lebih sering mengenai lutut dibandingkan lokasi sendi lainnya, dikarenakan sendi lutut lebih banyak menopang berat tubuh.

Osteoarthritis merupakan salah satu jenis penyakit rematik yang paling banyak ditemukan pada golongan lansia di Indonesia, angka kejadian berkisar 50-60%. 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 akibat OA 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.

Program pengabdian masyarakat Terapi Komplementer Pada Penanganan Nyeri Osteoarthritis di Posyandu Lansia "Yudistira" RW II Kelurahan Tanjungrejo Kec Sukun Kota Malang dilatarbelakangi oleh permasalahan yang dihadapi mitra yaitu tingginya angka kesakitan penyakit degeneratif terutama keluhan nyeri sendi pada lansia. Kegiatan bertujuan untuk memberikan informasi, konsultasi dan pelayanan akupunktur serta akupresure gratis kepada penderita penyakit Osteoarthritis.. Sebagai bentuk pendampingan warga membentuk grup di media sosial yang digunakan untuk konsultasi kesehatan selanjutnya selama masa pandemi.

Kata kunci : Osteoarthritis; komplementer; akupunktur; akupresure

Abstract

Osteoarthritis is a degenerative and progressive joint disease that affects patients in old age or adulthood where the cartilage that protects the ends of the bones begins to break down, accompanied by reactive changes in the joint edges and subchondral bone. OA usually affects weight-bearing joints such as the hips, knees, or vertebrae, but can also affect the shoulders, finger joints, and ankles. OA affects the knee more often than other joint locations, because the knee joint supports more of the body's weight. Osteoarthritis is one of the most common types of rheumatic diseases found in the elderly in Indonesia, with an incidence rate ranging from 50-60%. Osteoarthritis and bone disorders cause joint pain. Many people,

especially the elderly, treat joint pain in various ways that are considered capable of overcoming and alleviating joint pain. This shows that the pain felt due to OA is very disturbing in the lives of the elderly so that the elderly experience problems in carrying out activities. Besides that, there are still many views of the Indonesian people who underestimate this disease because it does not seem to pose a life threat, even though the pain caused by this disease is actually a very disturbing obstacle for people to carry out daily activities. The Community Service Program for Complementary Therapy in Handling Osteoarthritis Pain at the Posyandu Lansia "Yudistira" RW II Tanjungrejo Village, Sukun District, Malang City is motivated by the problems faced by partners, namely the high morbidity of degenerative diseases, especially complaints of joint pain in the elderly. The activity aims to provide free information, consultation and acupuncture and acupressure services to people with Osteoarthritis. As a form of assistance for residents to form groups on social media that are used for further health consultations during the pandemic..

Keywords : *Osteoarthritis; complementary; acupuncture; acupressure*

PENDAHULUAN

Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit sendi degeneratif dan progresif yang mengenai pasien di usia lanjut atau usia dewasa. Prevalensi OA ini diperkirakan akan semakin meningkat, seiring dengan meningkatnya prevalensi faktor risiko utama OA seperti obesitas, kurang aktivitas dan meningkatnya usia harapan hidup. OA dapat menyebabkan terjadinya disabilitas akibat timbulnya nyeri, inflamasi, dan kekakuan sendi.

Posyandu Lansia "Yudistira" merupakan posyandu bagi masyarakat lanjut usia di RW II Kelurahan Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang. Posyandu lansia ini berdiri sejak tahun 2018 dan mengadakan kegiatan rutin setiap minggu keempat setiap bulannya. Posyandu ini mempunyai anggota kurang lebih 80 orang lansia. Kegiatan yang dilakukan meliputi pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah, kolesterol, asam urat dan pemberian vitamin. Selama masa pandemi yang disebabkan oleh mewabahnya Covid-19, posyandu ini sementara tidak melakukan

kegiatan rutinnnya. Hanya beberapa waktu saja para kader Posyandu lansia berkeliling mengunjungi rumah-rumah penduduk lansia untuk memeriksa kesehatannya.

Menurut survey pendahuluan ke kader posyandu lansia diketahui keluhan kesehatan yang paling banyak diderita adalah osteoarthritis dengan keluhan nyeri pada persendian terutama pada lutut, pinggang, tangan dan kaki. Banyaknya lansia yang menganggap nyeri tersebut sebagai keluhan yang biasa terjadi akibat proses penuaan. Banyak dari para lansia tersebut mengobati nyeri sendi dengan berbagai cara yang dianggap mampu mengatasi dan meringankan nyeri persendian. Misalnya dengan mengkonsumsi obat-obatan penghilang nyeri, pemijatan, minum jamu tradisional, dan lain-lain. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan akibat OA sangat mengganggu dalam kehidupan lansia tersebut sehingga lansia mengalami masalah dalam melakukan aktivitas.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, mendorong peneliti untuk melakukan pengabdian masyarakat berupa akupunktur dan akupresure sebagai terapi komplementer pada penanganan nyeri Osteoarthritis di Posyandu Lansia “Yudistira” RW II Kel. Tanjungrejo Kec Sukun Kota Malang. Dengan kegiatan ini diharapkan lansia dapat melakukan kembali aktivitasnya bebas dari rasa nyeri akibat OA.

METODE

Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah kegiatan penyuluhan dan pendampingan kepada para lansia melalui tahap-tahap sebagai berikut

Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini dilakukan survey yang bertujuan untuk mendapatkan data awal tentang kelompok mitra. Metode pada tahap persiapan ini dilakukan melalui pendekatan partisipatif dari seluruh anggota kelompok mitra dalam hal ini lansia di RW II Kel. Tanjungrejo, Kec.Sukun Kota Malang Kemudian dilakukan kesepakatan bersama untuk menyelesaikan permasalahan yang ada

Tahap Pelaksanaan

Kelompok lansia akan diberikan penyuluhan kesehatan terkait penyakit OA. Pengobatan akupunktur gratis bagi lansia yang membutuhkan dalam beberapa kali sesi. Serta pelatihan akupresure praktis yang dapat dilakukan mandiri di rumah

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mencatat kendala yang dialami sebagai bahan pertimbangan untuk pelaksanaan yang lebih baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari pendampingan kepada lansia untuk memberikan informasi, konsultasi dan

pelayanan akupunktur serta akupresure gratis kepada penderita penyakit Osteoarthritis. Hal ini akan mengurangi angka kesakitan akibat OA pada lansia, sehingga mereka dapat beraktivitas kembali

a. Hasil dan Pembahasan Tahap Persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat pada tahap persiapan ini telah dilaksanakan pada kader posyandu lansia Yudistira. Kegiatan meliputi pendataan pada buku register posyandu dan pertemuan dengan ketua posyandu lansia. Pengabdian mendata penyakit terbanyak yang ada di buku register posyandu dan menanyakan tentang kendala pelayanan yang terjadi selama masa pandemi. Posyandu lansia ini tidak melakukan kegiatan selama masa pandemi, hanya sesekali para kader berkeliling ke rumah warga untuk menanyakan tentang kesehatan mereka. Saat itu banyak warga yang mengeluhkan nyeri pada persendian karena efek dari imobilitas yang terjadi selama pandemi. Mereka kesulitan memperoleh pengobatan ke klinik karena himbuan pembatasan keluar rumah. Para lansia hanya mengkonsumsi obat pereda nyeri, tetapi penggunaan jangka lama menimbulkan efek samping. Pengabdian dan kader posyandu bersepakat untuk melaksanakan beberapa kegiatan yang dapat membantu masalah tersebut. Yaitu dengan memberikan penyuluhan kesehatan, pengobatan akupunktur, dan pelatihan akupresur mandiri.

b. Hasil Dan Pembahasan Kegiatan Tahap Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan tema “Hidup Sehat Bebas Nyeri Sendi” yang diikuti para lansia posyandu Lansia Yudistira berlangsung secara interaktif



Gb 1. Sesi Penyuluhan Nyeri Sendi

Sesi penyuluhan diikuti oleh kurang lebih 70 lansia. Mereka antusias menyimak materi tentang Osteoarthritis yang diberikan oleh tim pengabdian. Banyak pertanyaan yang diajukan oleh para lansia. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peserta mengindikasikan bahwa masyarakat membutuhkan lebih banyak informasi tentang penyakitnya terutama pada masa pandemi ini.



Gb 2. Sesi Terapi Akupunktur

Beberapa lansia mendapatkan terapi akupunktur untuk meredakan nyeri akibat osteoarthritis. Tim pengabdian melakukan terapi akupunktur di bagian tubuh yang keluhan lansia. Mereka merasakan hasil dari terapi akupunktur ini yaitu terjadi penurunan intensitas nyeri.



Gb 3. Pelatihan Akupresur Mandiri

Tim pengabdian masyarakat juga memberikan pelatihan singkat tentang akupresur. Hal ini bertujuan agar setiap pasien mampu untuk menerapkan akupresur praktis tersebut secara mandiri di rumah. Akupresur merupakan penekanan dengan menggunakan jari atau alat bantu tertentu pada titik akupunktur yang berfungsi untuk perawatan kesehatan. Setiap keluhan kami diberikan cara dan contoh titik akupresur mana saja yang harus ditekan sesuai dengan keluhan.

c. Hasil dan Pembahasan Tahap Evaluasi

Sebagai bentuk pendampingan dan evaluasi, tim pengabdian membentuk suatu grup melalui media sosial yang berfungsi untuk sarana komunikasi bagi klien secara online. Banyak dari mereka telah bergabung di grup ini dan melakukan konsultasi tentang kesehatannya. Tim pengabdian memberikan konsultasi secara online tentang penatalaksanaan apa saja yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Para lansia mengaku banyak terbantu dengan akupresur untuk mengatasi masalah nyeri.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat membantu masyarakat

lansia mengatasi nyeri sendi akibat osteoarthritis. Hal tersebut dapat meningkatkan produktivitas para lansia. Meskipun program pengabdian masyarakat telah selesai dilaksanakan, tetapi selanjutnya masyarakat lansia dapat mengaplikasikan pelatihan akupresure untuk mengatasi masalah kesehatan secara mandiri

Yin, Ganglin. (2000). *Advanced Modern Chinese Acupuncture Therapy*. China: New World Press

UCAPAN TERIMAKASIH

. Terima kasih disampaikan kepada masyarakat RW II Kelurahan Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang serta LPPM Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang yang telah mendukung pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Cheng, Xinnong. (2003). *Chinese Acupuncture And Moxibustion*. China: Foreign Languages Press Beijing
Gach, Michael Reed. (1990). *Acupressure's Potent Points*. Canada: Bantam Books

Liu, Gongwang. (2000). *Clinical Acupuncture and Moxibustion*. China: Tianjin Science & Technology Publishing Corp

Maciocia, Giovanni. (2014). *The Fondation Of Chinese Medicine*. USA: Elsevier

Peng, ZF. (2000). *Jin Three Needles Therapy (Chinese Edition): Jin San Zhen Liao Fa*. Shanghai: Shanghai Science and Technology Literature Publishing House.

Saputra, K dan Syarif S. (2009). *Akupunktur Untuk Nyeri dengan Pendekatan Neurosain*. Sagung Seto

Sim Kie Jie. (1997) . *Dasar Teori Ilmu Akupunktur*. Jakarta Indonesia: PT Gramedia Widiasarana