

Peningkatan Kualitas Hidup Kesehatan Masyarakat Jomblang Candisari Kota Semarang

Improving the Quality of Life in Public Health Jomblang Candisari, Semarang City

Syurrahmi Syurrahmi ¹, Purna Luberto ², Auliya Rahma Putri ³, Lu'luah Feby Purwanti ⁴, Panji Satria Wiraguna ⁵

¹⁻⁵ STIKES Kesdam IV/Diponegoro Semarang

Email : syurrahmi@stikeskesdam4dip.ac.id ¹, purnaluberto@stikeskesdam4dip.ac.id ², aulyaputri192@gmail.com ³, lulufp1234@gmail.com ⁴, panjisatriaw1@gmail.com ⁵

Article History:

Received: Februari 27, 2023

Revised: Maret 28, 2023

Accepted: April 30, 2023

Keywords: Public Health, Osteoarthritis, Infrared, Home Program

Abstract: Health is a state of health, both physically, mentally, spiritually and socially, which enables everyone to live a productive life socially and economically. Public health is a condition that describes the level of health that occurs in society. Society is a group of individuals who live together, work together to obtain common interests and have an order of life, norms and customs that are adhered to in their environment. Public Health is a part of science that discusses and studies the prevention and treatment of disease in each individual. Some of the conditions found in the community include complaints of knee pain and back pain. The most common knee pain is osteoarthritis. Osteoarthritis is the most common form of arthritis, affecting millions of people worldwide. This disease occurs as a result of degenerative joints that affect many joint tissues. This problem arises when the protective cartilage at the ends of bones becomes damaged over time. Osteoarthritis usually occurs at the age of 40-60 years. This is caused by the process of degeneration occurring in old age. Apart from osteoarthritis, shoulder diseases are also found, such as spasms and trigger points in the upper trapezius muscle. One of the interventions or modalities provided by infrared physiotherapy. Infrared is one of the physiotherapy modalities in providing services to patients with the aim of causing a relaxation effect and reducing pain. Infrared is a peacock wave that can relieve pain and stiffness in joints and muscles. The process of vasodilation of blood vessels produced by infrared light can accelerate the removal of several pain-stimulating chemicals including bradykinin, serotonin, histamine, and proteolytic enzymes. As well as prostaglandins and substance P which increase the sensitivity of the endings of pain fibers, so that ultimately infrared can reduce the intensity of pain. Apart from providing physiotherapy intervention, they also provide socialization or counseling to the community according to the condition they are complaining about. Providing explanations regarding conditions or complaints from each community by providing education and home programs.

Abstrak

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan masyarakat adalah kondisi menggambarkan tentang taraf kesehtan yang terjadi di masyarakat. Masyarakat adalah sekumpulan individu-individu yang hidup bersama, bekerja sama untuk memperoleh kepentingan bersama yang telah memiliki tatanan kehidupan, norma-norma, dan adat istiadat yang ditaati dalam lingkungannya. Kesehatan Masyarakat merupakan bagian ilmu yang membahas dan mempelajari pencegahan serta pengobatan penyakit pada setiap individu. Kondisi beberapa penyakit yang ditemukan pada masyarakat adalah keluhan nyeri lutut dan ssakit punggung. Sakit lutut yang banyak ditemukan adalah Osteoarthritis. Osteoarthritis adalah bentuk paling umum dari arthritis,

* Syurrahmi Syurrahmi, syurrahmi@stikeskesdam4dip.ac.id

yang diidap oleh jutaan orang di seluruh dunia. Penyakit ini terjadi akibat degeneratif pada sendi yang memengaruhi banyak jaringan sendi. Masalah ini timbul ketika kartilago pelindung di ujung tulang mengalami kerusakan seiring waktu. Osteoarthritis ini biasanya dialami di usia 40-60 tahun. Hal tersebut diakibatkan karena di usia lanjut terjadinya proses degenerasi. Selain Osteoarthritis ditemukan juga penyakit pada bahu, seperti spasme dan Triger Point pada otot upper trapezius. Salah satu intervensi atau modalitas yang diberikan Fisioterapi infrared atau infra merah. Infrared adalah salah satu modalitas Fisioterapi dalam memberikan pelayanan kepada pasien dengan tujuan untuk menimbulkan efek relaksasi dan penurunan nyeri. Infrared adalah gelombang merah yang dapat meringankan nyeri dan kekakuan yang berada di sendi maupun otot. Proses terjadinya vasodilatasi pembuluh darah yang dihasilkan oleh sinar infrared dapat mempercepat pembuangan beberapa zat kimia perangsang nyeri meliputi bradikinin, serotonin, histamine, dan enzim proteolitik. Serta prostaglandin dan substansi P yang meningkatkan sensitivitas ujung-ujung serabut nyeri, sehingga pada akhirnya infrared dapat mengurangi intensitas nyeri. Selain diberikan Intervensi Fisioterapi juga memberikan Sosialisasi atau penyuluhan kepada masyarakat sesuai dengan kondisi yang dikeluhkan. Pemberian penjelasan terkait dengan kondisi atau keluhan dari setiap masyarakat dengan memberikan edukasi dan home program.

Kata Kunci: Kesehatan Masyarakat, Osteoarthritis, Infrared, Home Program

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis, (UUD RI, 2009). Berdasarkan deskripsi tersebut menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan sehat itu mencakup aspek fisik (badaniah) berada dalam keadaan sehat dan bugar dan juga rohani (spiritual) dan juga sosial yaitu menjalin hubungan yang baik dengan orang – orang disekitar. Fungsi organ tubuh manusia merupakan bentuk dari kesehatan secara fisik (badaniah). Sedangkan kondisi rohani yang juga biasa disebut juga dengan mental merupakan suatu kondisi harmonis antara fungsi jiwa yang sanggup dalam menghadapi masalah dan menyatakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya atau merasa senang dan bahagia, Mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari – hari, hingga mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan teman – teman di sekitarnya. Sedangkan kesehatan sosial merupakan perikehidupan dalam masyarakat yang sedemikian rupa sehingga setiap anggota masyarakat mampu memelihara dan memajukan kehidupan sendiri serta keluarganya dalam masyarakat yang memungkinkan untuk dapat beraktivitas, beristirahat dan menikmati hiburan (Soleh, 2001).

Masyarakat adalah sekumpulan individu-individu yang hidup bersama, bekerja sama untuk memperoleh kepentingan bersama yang telah memiliki tatanan kehidupan, norma-norma, dan adat istiadat yang ditaati dalam lingkungannya. Sederhana masyarakat adalah sekumpulan manusia yang saling berinteraksi atau bergaul dengan kepentingan yang sama. Terbentuknya masyarakat karena manusia menggunakan perasaan, pikiran dan keinginannya memberikan reaksi dalam lingkungannya (Prasetyo, 2019). Kesehatan Masyarakat merupakan bagian ilmu yang membahas dan mempelajari pencegahan serta pengobatan penyakit pada

setiap individu. Bidang ilmu ini juga memiliki tujuan menjaga dan mempromosikan kesehatan sosial, dalam hali ini dilakukan dengan mempelajari hubungan antara manusia dan lingkungan, beberapa metode dalam pencegahan penyakit, kesehatan dalam suatu kawasan, kesehatan di lingkungan kerja maupaun kesehatan di dalam bermasyarakat.

Kesehatan dapat terwujud jika manusia dapat mengharmoniskan semua fungsi tubuh dan jiwa sehingga tercapai kesehatan jasmani, rohani dan sosial. masyarakat diharapkan bisa memahami mengenai pentingnya menjaga kesehatan bagi diri sendiri, keluarga, dan juga orang sekitar. Di era Long Covid 19 aktivitas keluar rumah sudah berangsur normal, namun masih banyak masyarakat yang tetap bekerja dan beraktivitas dari rumah, terutama pada masyarakat usia lanjut. Lokasi wilayah Jomblang Candisari Kota Semarang merupakan wilayah perbukitan dengan jalan menanjak dan turun. Masyarakat seringkali melakukan aktivitas dengan berjalan kaki. Hal ini yang menyebabkan banyak dari masyarakat yang mengeluhkan nyeri pada lutut. Nyeri lutut yang banyak terjadi adalah Osteoarthritis.

Osteoarthritis adalah bentuk paling umum dari arthritis, yang diidap oleh jutaan orang di seluruh dunia. Penyakit ini terjadi akibat degeneratif pada sendi yang memengaruhi banyak jaringan sendi. Masalah ini timbul ketika kartilago pelindung di ujung tulang mengalami kerusakan seiring waktu. Osteoarthritis. terjadi ketika tulang rawan yang melapisi ujung tulang di persendian berangsur-angsur memburuk. Tulang rawan adalah jaringan yang keras dan licin yang memungkinkan gerakan sendi yang hampir tanpa gesekan. Pada osteoarthritis, permukaan kartilago yang licin menjadi kasar. Akhirnya, jika tulang rawan benar-benar habis, yang tertinggal hanyalah tulang yang bergesekan dengan tulang. Secara historis, osteoarthritis dikenal sebagai kondisi keausan pada sendi terkait penuaan. Seseorang yang mengalami penyakit ini dapat menurunkan kepadatan tulang rawan, mengubah bentuk tulang, hingga menyebabkan peradangan yang menimbulkan rasa sakit, kekakuan, dan bahkan kehilangan mobilitas (Radiah, 2007).

METODE

Infrared merupakan salah satu modalitas Fisioterapi dalam memberikan pelayanan kepada pasien dengan tujuan untuk menimbulkan efek relaksasi dan penurunan nyeri. Infrared adalah gelombang merah yang dapat meringankan nyeri dan kekakuan yang berada di sendi maupun otot (Johanes, 2017). Infrared memiliki efek hangat yang dapat meningkatkan temperatur lokal jaringan yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sekitar, sehingga pasokan oksigen dan nutrisi akan bertambah pada area yang disinari. Dengan vasodilatasi

pembuluh darah juga dapat mempercepat pembuangan beberapa zat kimia perangsang nyeri meliputi bradikinin, serotonin, histamine, dan enzim proteolitik. Serta prostaglandin dan substansi P yang meningkatkan sensitivitas ujung-ujung serabut nyeri, sehingga pada akhirnya infrared dapat mengurangi intensitas nyeri pada pasien Osteoarthritis knee (Ojoawo, 2015).

Penatalaksanaan infrared pada kasus-kasu muskuloskeletal seperti pada Osteoarthritis knee dan myofascial pain syndrome dalam melakukan penyinaran terhadap area yang diterapi dilakukann selama 15-20 menit, dengan jarak 40-60 cm (Omar, 2019). Posisi atau area yang akan diterapi harus kontak langsung atau tidak beralaskan kain. Posisi pasien rileks dan nyaman. Selama dilakukan pemberian Infrared pasien, Fisioterapi menanyakan kepada pasien apakah terlalu panas atau tidak. Hal ini untuk menghindari atau mencegah terjadinya luka bakar (Djohan, 2014).

Selain diberikan Intervensi Fisioterapi juga memberikan Sosialisasi atau penyuluhan kepada masyarakat sesuai dengan kondisi yang dikeluhkan. Pemberian penjelasan terkait dengan kondisi atau keluhan dari setiap masyarakat dengan memberikan edukasi dan home program. Edukasi dan home program yang dianjurkan prinsipnya adalah tindakan yang dapat dilakukan oleh pasien atau masyarakat secara mandiri maupun keluarga dan penderita untuk menunjang pemulihan kemampuan gerak dan fungsi (Cheng. 2010). Dengan melakukan program rumah ini akan sangat membantu proses penyembuhan. Latihan-latihan yang dianjurkan, dipaktekkan langsung oleh Fisisoterapi sambil pasien mengikuti. Latihan dilakukan pengulangan sebanyak 3 kali agar pasien mengingat gerakan latihan. Latihan dan pencegahan yang dilakukan di rumah diantaranya :

1. Melakukan Stretching atau peregangan dipagi hari sebelum beraktifitas
2. Kompres Air hangat pada area yang sakit
3. Menggunakan deker lutut pada penderita keluhan nyeri lutut
4. Melakukan pijat atau massage ringan pada area lutut dan bahu
5. Menghindari Gerakan yang spontak atau tiba-tiba dan terhentak
6. Melakukan Pemeriksaan lebih lanjut jika nyeri semakin meningkat.

Dengan adanya pemberian latihan dan pengetahuan pencegahan dapat mencegah terjadinya nyeri pada area lutut dan bahu.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 26 Desember 2022. TIM pengabdian Masyarakat berkumpul di kampus Stikes Kesdam IV/Diponegoro pada jam 06.00 WIB kemudian melakukan perjalanan ke Wilayah Jomblang Candisari Kota Semarang. TIM menyiapkan Acara dengan mempersiapkan materi dan modalitas infrared yang akan diberikan kepada peserta, menyiapkan absensi dan persiapan lainnya.

Pembukaan acara dimulai dengan sambutan dari Ketua RT dan Tetua di Wilayah Jomblang Candisari Kota Semarang dilanjutkan dengan Kajian Minggu Pagi. Setelah kegiatan Kajian minggu pagi dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan. Sebelum acara dimulai warga datang langsung melakukan pemeriksaan tekanan darah serta pembagian masker oleh tim pengabdian masyarakat Stikes Kesdam IV/ Diponegoro. Masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi diberikan edukasi untuk mengontrol makanan dan dianjurkan melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke klinik atau nakes terdekat. Masyarakat yang memiliki tekanan darah normal dilakukan assesment fisioterapi serta penentuan intervensi yang akan diberikan. Setelah dilakukan assesment fisioterapi mayoritas masyarakat mengeluhkan nyeri pada lutut dan bahu. Modalitas Infrared diberikan kepada masyarakat yang mengeluhkan nyeri lutut dan bahu. Pada saat dilakukan assesment fisioterapi diketahui kondisi masyarakat mengarah kepada Osteoarthritis, hal ini juga didukung dengan ada beberapa masyarakat yang telah melakukan pemeriksaan ke Rumah sakit dan terdiagnosa Osteoarthritis. Selanjutnya kepada mayoritas masyarakat yang mengeluhkan nyeri bahu diberikan infrared dan terapi latihan agar mengurangi spasme atau kekakuan pada otot bahu.

Pengabdian masyarakat berlangsung selama 4 jam dengan jumlah peserta 56 orang. Pengabdian masyarakat dimulai dari pendaftaran, pemeriksaan tekanan darah, assesment fisioterapi dan dilanjutkan dengan pemberian intervensi Fisioterapi serta terapi latihan yang dapat mengurangi terjadinya nyeri. Adanya penurunan intensitas nyeri dapat meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Fisioterapi memberikan terapi latihan kepada Masyarakat sesuai dengan kondisi yang dialami dan masyarakat ikut mempraktikkan gerakan serta fisioterapi mengarahkan jika ada gerakan yang kurang tepat dalam melakukan latihan.

Pada pengkajian atau survey awal wawancara yang dilakukan kepada perwakilan warga setempat, warga menyatakan belum pernah mendapatkan informasi berkaitan dengan Pelayanan Fisioterapi. Terkait dengan masalah kesehatan dan kegiatan pengabdian ini, warga sangat antusias karena mendapatkan pengetahuan baru. Pada saat melakukan pemeriksaan Tekanan darah didapatkan masyarakat memiliki tekanan darah tinggi (Hipertensi) sebanyak 8

orang dengan usia 40-65 tahun dan sebanyak 48 orang memiliki nilai tekanan darah normal. Kegiatan berikut adalah pemeriksaan kesehatan, pemberian intervensi fisioterapi, serta motivasi kepada masyarakat untuk senantiasa semangat menjaga posisi gerakan saat melakukan aktifitas rumah tangga maupun dalam bekerja, melakukan latihan-latihan yang sudah diberikan oleh fisioterapi serta menghindari gerakan atau kondisi yang dapat memperparah kondisi tersebut.

Dokumentasi Kegiatan



KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Wilayah Jomblang Candisari Kota Semarang melalui pemeriksaan kesehatan dasar serta pemeriksaan Fisioterapi dilanjutkan dengan pemberian tindakan Fisioterapi berupa intervensi Fisioterapi dan terapi latihan yang optimal sangat dirasakan sekali manfaatnya oleh warga. Hendaknya kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melakukan kerjasama dengan Puskesmas atau Posyandu-Posyandu yang ada dilingkungan sekitar.

Saran sebaiknya giat ini dapat dilakukan dan dapat menjadi program rutin dengan materi atau giat yang lainnya. Agar terwujud masyarakat yang sehat dan tanggap akan hal baru.

DAFTAR REFERENSI

- Arumsari, A. 2016. "Sosialisasi Nilai Peduli Sosial dalam Kehidupan Bermasyarakat menggunakan Strategi Physical Self Assesment kombinasi Answer Gallery pada Karang Taruna Desa Pakis Kelurahan Boto Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten Tahun 2016 Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Cheng. 2010. "Tehnik Stretching Pada Otot yang Mengalami Kontraktur". Hongkong.
- Djohan A., Hasnia A., Arisandy A. 2014. Tes Spesifik Muskuloskeletal Disorder. Makasar: Physio Care Publishing.
- Freivalds, Andris. 2004. Biomechanics of The Upper Limbs "Mechanics, Modeling, and Musculoskeletal Injuries". CRC Press: United States.
- Johanes. 2017. Sinar Infra Merah juga dikenal dengan nama Sinar Infra Red, Sumber; Hand Book Sumber Fisis Poltekes Surakarta Jurusan Fisioterapi, Diakses tanggal 14 Januari 2023, pukul 15.00, dari <http://www.baroquestore.com/blog/tanaman-kesehatan/sinar-infra-merah-infra-red>.
- Lembaran Negara Republik UUD RI. 2009. Kesehatan. Keputusan RI
- Ojoawo, Adesola, Olaogun, M. O. B. 2015. Effect of continuous short wave diathermy and infra red ray in management low back pain. Publishing Physio
- Prasetyo, D., & Irwansyah. (2020). Memahami Masyarakat Dan Perspektifnya. Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial
- Radiah dan Priatna. 2007. Latihan Penguatan pada Osteoarthritis sendi lutut, dalam temu ilmiah tahunan Fisioterapi VIII. Malang