

Peningkatan Pemahaman Masyarakat di Desa Wates, Kecamatan Wonotunggal, Kabupaten Batang Mengenai Penyakit Sendi dan Pengobatannya

Nur Cholis Endriyatno¹, Rochmawati², Ikrimatul Hidayah³, Zuhrotul Khakimah⁴
^{1,2,3,4}Fakultas Farmasi, Universitas Pekalongan

E-mail: ¹nurcholisendriyatno@gmail.com, ²Rahmawati86507@gmail.com,
³zrrima9693@gmail.com, ⁴zuhrotulkhakimah12@gmail.com

Abstrak

Nyeri sendi adalah penyakit yang umum terjadi pada lansia. Banyak masyarakat yang tidak memperhatikan gaya hidupnya, sehingga banyak dari mereka mengalami nyeri sendi. Pengabdian dilaksanakan di Desa Wates, Kecamatan Wonotunggal, Kabupaten Batang merupakan kegiatan sosialisasi dan edukasi khususnya pada lansia. Pada kegiatan ini kami memberikan sosialisasi edukasi mengenai pengertian nyeri sendi, bahaya nyeri sendi, penyebab nyeri sendi dan edukasi-edukasi tentang cara pengobatan dan pencegahan pada nyeri sendi. Kemudian dilanjutkan sharing dan juga tes kesehatan kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan dua konsep, yaitu penyuluhan secara langsung kepada kelompok sasaran yang dilakukan secara luring dengan tujuan supaya kelompok sasaran pengabdian dapat teredukasi. Kemudian dilakukan kegiatan pendampingan yang dilaksanakan 10 hari setelah kegiatan penyuluhan dengan tujuan kelompok sasaran pengabdian dapat mempraktikkan secara langsung ilmu dan pengetahuan yang didapat dari hasil edukasi kegiatan tersebut. Dari hasil survey dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini ditunjukkan bahwa sebesar 90,4% dari total peserta pengabdian merasa lebih faham mengenai penyakit sendi dan pengobatan farmakologi maupun pengobatan non farmakologi dibandingkan sebelum ada kegiatan pengabdian ini. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah bahwa secara garis besar masyarakat sasaran kegiatan pengabdian ini mayoritas lebih mengetahui, memahami, dan tertarik dengan materi yang disampaikan.

Kata kunci: Nyeri sendi, pengobatan, terapi farmakologi dan non farmakologi.

Abstract

Joint pain is a common disease in the elderly. Many people do not pay attention to their lifestyle, so many of them experience joint pain. The service was carried out in Wates Village, Wonotunggal District, Batang Regency as a socialization and educational activity, especially for the elderly. In this activity, we provide educational outreach regarding the meaning of joint pain, the dangers of joint pain, the causes of joint pain, and education about how to treat and prevent joint pain. Then continued sharing and also health tests with the public. Community service activities are carried out with two concepts, namely direct counseling to the target group which is carried out offline with the aim that the service target group can be educated. Then a mentoring activity was carried out which was carried out 10 days after the counseling activity with the aim of the service target group being able to directly practice the knowledge and knowledge obtained from the educational results of the activity. From the survey results from the implementation of this community service activity, it was shown that 90.4% of the total community service participants felt more knowledgeable about joint diseases and pharmacological and non-pharmacological treatment compared to before this community service activity. This service activity concludes that in general, the target community for this

service activity is the majority who know, understand, and are interested in the material presented.

Keywords: Joint pain, treatment, pharmacological and non-pharmacological therapy.

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang memiliki usia diatas 60 tahun. Setiap tahun lansia terus meningkat dan diproyeksikan pada tahun 2045 penduduk lansia di Indonesia mencapai sekitar seperlimanya [1]. Diperkirakan penduduk lansia pada tahun 2025 totalnya mencapai 1,2 miliar jiwa. Sedangkan di Asia total penduduk lansia meningkat dari 2,3% menjadi 7,8% [2]. Penuaan atau bertambahnya usia merupakan sebuah proses alami dan tidak dapat dihindari. Penuaan tersebut ditandai dengan adanya perubahan pada tubuh seperti anatomi, fisiologis, dan biokimia. Perubahan tersebut secara langsung dan tidak langsung akan memiliki pengaruh terhadap kemampuan dan fungsi dari tubuh [3]. Penduduk lansia yang memiliki umur diatas 60 ini umumnya tergolong sebagai kelompok masyarakat yang memiliki produktifitas yang kurang, ditambah lagi dengan bertambahnya usia akan sejalan dengan menurunnya kesehatan tubuh lansia. Salah satu penyakit yang paling sering dikeluhkan oleh penduduk lansia adalah nyeri sendi.

Secara umum penyakit persendian yang dialami oleh lansia terutama dengan berat badan yang berlebih. Penyakit tersebut paling umum menyebabkan nyeri pada sendi adalah akibat dari proses kerusakan atau degenerasi yang terjadi di bagian permukaan sendi tulang [4]. Nyeri pada persendian dibedakan dalam skalanya, yaitu skala ringan hingga berat. Rasa nyeri sendi yang dialami lansia dapat mengganggu aktivitas, kenyamanan, dan kualitas hidup dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut juga akan berefek dalam menimbulkan rasa lelah dan terbatasnya pergerakan lansia, bahkan dalam kasus berat dapat menimbulkan kecacatan. Dari berbagai efek nyeri sendi tersebut maka dari itu lansia sangat bergantung dengan lingkungan sekitar terutama keluarga. Maka untuk mengurangi keparahan dari nyeri sendi diperlukan upaya untuk meminimalkan efek nyeri sendi yaitu, promotif, kuratif dan rehabilitatif [5]. Contoh dari upaya promotif adalah pemberian edukasi mengenai kesehatan, contoh upaya kuratif yaitu dengan dilakukannya pemberian perawatan serta pengobatan, sedangkan contoh dari upaya rehabilitatif ialah dengan dilakukannya tindakan keperawatan berupa perawatan dengan tujuan untuk mengembalikan fungsi tubuh [6].

Pemberian penyuluhan kesehatan mengenai penyakit sendi dengan kelompok lansia merupakan salah satu upaya promotif yang dapat dilakukan. Upaya tersebut berupa pembelajaran atau pemaparan materi kepada masyarakat agar masyarakat terutama lansia agar mau untuk meningkatkan serta memelihara kesehatannya [7]. Upaya lain dalam menangani nyeri sendi adalah dengan dilakukannya terapi non farmakologi. Beberapa contoh terapi non farmakologi adalah bersepeda, berjalan, relaksasi. Hal tersebut memiliki tujuan untuk memperbaiki sendi dari kerusakan dengan beberapa mekanisme yaitu mengurangi stres di persendian, sebagai upaya pencegahan kecacatan, serta meningkatkan kesehatan tubuh [8].

Masyarakat terutama lansia sering menganggap nyeri sendi sepele, padahal nyeri sendi dapat mengganggu dan menghambat aktivitas sehari-hari sehingga dapat menurunkan produktivitas. Dari berbagai latar belakang tersebut maka diperlukannya upaya promotif melalui kegiatan pengabdian masyarakat. Pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Wates, Kecamatan Wonotunggal, Kabupaten Batang. Pemilihan lokasi pengabdian berdasarkan survey lapangan. Pengabdian dapat dilakukan dengan metode penyampaian materi dan diskusi [9]. Selain itu untuk memastikan masyarakat memahami dan menerapkan materi dari pengabdian maka perlu juga untuk dilakukan pendampingan. Diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian mengenai penyakit sendi dan pengobatannya maka lansia di daerah tersebut mampu meningkatkan produktifitasnya.

2. METODE

Metode pengabdian yang dilakukan menggunakan 2 konsep yaitu penyuluhan melalui pemaparan materi dan pendampingan setelah penyampaian materi. Sasaran pengabdian ini yaitu masyarakat lansia di Desa Wates, Kecamatan Wonotunggal, Kabupaten Batang yang dilakukan pada Rabu 15 Juni 2022. Dengan dilakukannya pengabdian masyarakat di daerah tersebut diharapkan masyarakat mampu memahami tentang nyeri sendi, masyarakat mampu melakukan terapi farmakologi dan non farmakologi untuk mengatasi nyeri sendi.



Gambar 1. Konsep Pengabdian

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan yang tertera pada gambar 1. Tahapan tersebut dilakukan untuk memaksimalkan output dari pengabdian itu sendiri mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, sampai dengan pemantauan pasca pengabdian.

Tahap pertama yang dilakukan sebelum melakukan kegiatan yaitu observasi dan penentuan lokasi pengabdian sekaligus persiapan. Survey lokasi kegiatan dilakukan dengan untuk mendapatkan informasi dan aspek lain di wilayah sasaran. Setelah mendapatkan izin dari mitra untuk melakukan kegiatan di wilayahnya, tahap selanjutnya adalah tahap persiapan.

Tahap persiapan adalah sebuah tahap yang dilakukan dengan tujuan untuk mempersiapkan sarana dan prasarana untuk pelaksanaan di kegiatan ini. Persiapan yang akan dilakukan meliputi tempat yang akan digunakan dalam pelaksanaan kegiatan, peserta kegiatan, perijinan peminjaman alat yang akan digunakan, dan faktor pendukung lainnya.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian. Hal yang paling penting dan esensial dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah proses memberikan penyuluhan kegiatan kesehatan masyarakat pada wilayah sasaran. Peserta dalam kegiatan ini merupakan warga khususnya lansia di Desa Wates Kecamatan Wonotunggal. Peserta dikumpulkan pada satu ruang kegiatan untuk dapat mengikuti rangkaian kegiatan. Pelaksanaan diawali dengan pembukaan berupa sambutan yang dilakukan oleh dosen pembimbing. Setelah itu dilakukan pemaparan materi dengan metode presentasi dengan bantuan slide materi dan proyektor hal tersebut dilakukan agar pemaparan materi bisa maksimal. Pemaparan materi ini akan dilakukan oleh pihak pelaksana kegiatan. Adapun yang akan dibahas dalam presentasi yaitu meliputi pengertian sendi, macam-macam penyakit sendi, penyebab dan gejala penyakit sendi, dan cara pengobatan penyakit sendi. Setelah pemaparan materi selesai dilanjutkan dengan

sesi tanya jawab, disesi ini peserta pengabdian dipersilahkan untuk menanyakan permasalahan seputar penyakit sendi. Sesi terakhir yaitu sharing dengan peserta pengabdian. Seluruh peserta pengabdian dipersilahkan untuk sharing permasalahan penyakit nyeri sendi, dan cara pengobatan yang telah dilakukan. Kemudian dievaluasi apakah pengobatan yang dilakukan sudah tepat atau belum. Dan yang terakhir yaitu penampungan terhadap peserta pengabdian setelah 10 hari pemaparan materi. Hal ini dilakukan sebagai langkah memaksimalkan materi yang diperoleh, sehingga masyarakat akan benar-benar bisa menerapkan ilmu yang telah diperoleh.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan di Desa Wates dengan sasaran lansia ini dilakukan secara terjadwal dan juga sistematis. Pada tahap pertama, pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan dengan cara pemaparan materi. Penyampaian materi dilakukan dengan tatap muka secara langsung kepada masyarakat di desa tersebut terutama lansia yang tertera pada gambar 2. Selain pemaparan materi, pelaksanaan kegiatan pengabdian juga terdapat sesi tanya jawab atau diskusi terbuka. Materi pertama yang disampaikan kepada peserta adalah mengenai hal-hal yang terkait dengan penyakit nyeri sendi dan macam-macam penyakit nyeri sendi yang sering dialami oleh lansia karena faktor usia. Kemudian selanjutnya disampaikan cara pengobatan penyakit nyeri sendi secara farmakologi dan non farmakologi. Berdasarkan hasil paparan tersebut, para peserta pengabdian tertarik dengan materi yang disampaikan. Kemudian dilakukan sesi diskusi terkait permasalahan yang ada. Berdasarkan hasil pemaparan materi penyuluhan pada sesi ini, didapatkan analisa bahwa di Desa Wates, Kecamatan Wonotunggal, Kabupaten Batang sangat banyak penderita penyakit nyeri sendi pada lansia maupun usia muda, namun masih banyak yang kurang tepat cara pengobatannya, karena minimnya pengetahuan akan penyakit sendi dan pengobatan yang tepat.



Gambar 2. Penyuluhan oleh pemateri

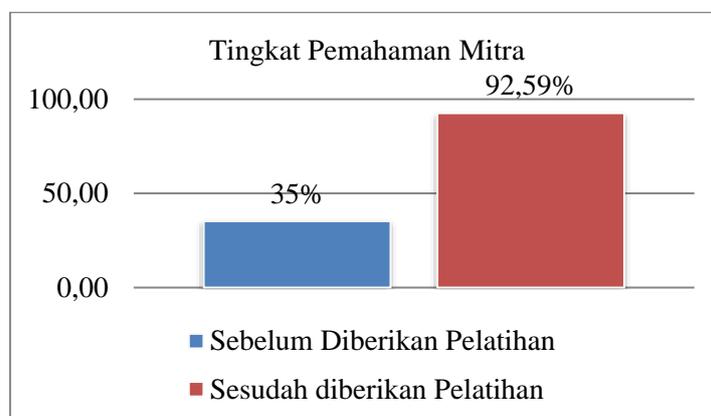
Selanjutnya, kegiatan penyuluhan diteruskan dengan sesi diskusi dan sharing bersama dengan peserta pengabdian. Pada sesi ini peserta pengabdian sangat antusias untuk sharing pengalamannya mengenai penyakit sendi yang dialaminya, dan cara pengobatannya. Diskusi dan sharing terangkum pada tabel 1. Ada salah satu peserta pengabdian yang mengatakan bahwa beliau seringkali swamedikasi mengobati nyeri sendi yang dialaminya dengan obat (terapi farmakologi), dan merasa sudah ketergantungan obat. Hal ini sangat berbahaya jika diteruskan, maka dengan ini kami juga menyampaikan terapi-terapi non farmakologi yang juga dapat dilakukan untuk mencegah dan mengobati penyakit nyeri sendi, seperti tetap menjaga berat badan, menjaga pola makan, olahraga, menghindari mandi terlalu malam, dan menghindari aktivitas berlebih yang dapat memicu nyeri sendi.

Berdasarkan hasil paparan materi ini, diketahui bahwa para peserta pengabdian sangat antusias dengan adanya sosialisasi dan edukasi yang diberikan kepada mereka. Selain untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuannya, mereka juga dapat menerapkannya dan dengan mudah melakukan swamedikasi untuk penyakit nyeri sendi yang dialaminya.

Tabel 1. Rangkuman sesi diskusi dan *sharing*

NO.	NAMA	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Mutoharoh	Saya sering mengalami nyeri sendi yang rasanya hingga menusuk ke tulang, kira-kira kenapa ya? Dan bagaimana cara pengobatannya?	Nyeri sendi yang dialami ibu, bisa jadi karena faktor aktivitas berat yang sering dilakukan. Cara pengobatan yang dapat dilakukan, yaitu dengan swamedikasi menggunakan obat natrium diklofenak, ataupun terapi lain yang dapat dilakukan yaitu menghindari mandi terlalu malam, membatasi aktivitas/ angkat beban terlalu berat.
2.	Kliyah	Pak, apakah kalau orang dengan riwayat penyakit diabetes boleh mengkonsumsi obat nyeri sendi?	Dilihat tergantung dari jenis obat antidiabetes yang dikonsumsi. Dan untuk terapi nyeri sendinya untuk pemeliharaan dapat menggunakan vitamin glukosamin chondroitin yang diminum secara rutin sebagai pelumas sendi. Namun untuk obat anti nyerinya dapat dikonsumsi saat ada keluhan nyeri saja.
3.	Dini	Saya sering mengalami nyeri sendi dibagian sendi pergelangan kaki ketika malam hari, bagaimana cara pengobatannya nggih pak?	Nyeri sendi yang dialami ibu bisa jadi karena beberapa faktor seperti riwayat penyakit asam urat, kolesterol, rheumatoid arthritis, atau faktor obesitas. Cara penanganannya bisa dilakukan dengan menjaga berat badan ideal, tetap berolahraga, dan bisa dilakukan swamedikasi dengan paracetamol sebagai anti nyeri dan glukosamin chondroitin sebagai vitamin pelumas sendi.
4.	Khusnul	Saya memiliki riwayat penyakit asam lambung, apakah ada efek jangka panjang jika saya terus mengkonsumsi obat asam lambung tersebut? Dan apakah ada hubungannya dengan nyeri sendi yang sering saya alami?	Sampai saat ini belum ada penelitian tentang hubungan asam lambung dengan nyeri sendi. Obat asam lambung dikonsumsi saat asam lambung naik, dan obat asam hanya menurunkan atau menetralkan kadar asam yang ada pada lambung. Nyeri sendi yang dialami ibu khusnul ini bisa jadi karena faktor usia, sering melakukan aktivitas terlalu berat, dan kurang istirahat.

Setelah pemaparan materi selesai dilakukan evaluasi terhadap peserta pengabdian yaitu berupa perbandingan nilai *pre test* dan *post test* serta dilakukan pendampingan. *Post test* tingkat pemahaman masyarakat tentang penyakit sendi dan cara pengobatannya dapat dilihat pada gambar 3. Berdasarkan prosentase nilai yang didapatkan dari data *sampling*, ditunjukkan bahwa sebesar 92,59% peserta pengabdian memiliki tingkat pemahaman yang lebih tentang penyakit sendi dan cara pengobatannya dibanding sebelum mendapatkan pemaparan materi yaitu 35%. Penggunaan obat-obatan sebagai swamedikasi terapi farmakologi dapat membantu masyarakat dalam mengobati nyeri sendi yang dialaminya. Edukasi terapi non farmakologi yang diberikan, dapat membantu masyarakat dalam mencegah penyakit nyeri sendi yang dialami kambuh kembali.



Gambar 3. Tingkat Pemahaman Mitra

Kegiatan pendampingan dilakukan secara berkala oleh anggota tim pengabdian terhadap masyarakat Desa Wates, Kecamatan Wonotunggal, Kabupaten Batang. Kegiatan pendampingan ini bertujuan untuk memberikan layanan apabila ada masyarakat yang mengalami kendala selama swamedikasi (farmakologi dan non farmakologi) tersebut ataupun ada pertanyaan terkait penggunaan obat tersebut ketika sudah diaplikasikan untuk pengobatan pada penyakit nyeri sendi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Desa Wates ini dapat disimpulkan bahwa secara garis besar masyarakat sasaran kegiatan pengabdian ini mayoritas lebih mengetahui, memahami, tertarik, dan mampu menerapkan ilmu yang diperoleh dari pengabdian mengenai penyakit sendi dan pengobatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] BPS, “Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021,” Jakarta, 2021.
- [2] S. E. Meiner, *Gerontology Nursing*, 4th ed. United States of America: Elsevier Mosby, 2011.
- [3] F. Ferawati, “Efektifitas Kompres Jahe Merah Hangat Dan Kompres Serai Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Remathoid Pada Lanjut Usia Di Desa Mojaranu Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro,” *J. Ilmu Kesehat. MAKIA*, vol. 5, no. 1, pp. 1–9, 2017, doi: 10.37413/jmakia.v5i1.31.
- [4] W. Nugroho, *Keperawatan Lanjut Usia. Jakarta : EGC*. Jakarta: EGC, 2008.
- [5] C. Edelman and C. L. Mandle, *Health Promotion Throughout The Life Span*, 7th ed. St. Louis: Mosby, 2010.
- [6] J. A. Allender, C. Rector, and K. D. Warner, *Community Health Nursing: Promoting and Protecting the Public’s Health 7th Edition*, 7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2010.
- [7] M. Stanhope and J. Lancaster, *Community and Public Health Nursing Sixth Edition*. Missouri: Mosby Elsevier, 2004.
- [8] T. T. Marlina, “Efektivasi Latihan Lutut Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Osteoarthritis Lutut Di Yogyakarta,” *2015*, vol. 2, no. 1, pp. 44–56.
- [9] N. C. Endriyatno, D. A. Ningrum, E. Hafidzah, N. R. Ramadani, N. Cahyaningtiyas, and R. Widiawati, “Penyuluhan Manfaat Multivitamin untuk Imunitas Tubuh di Masa Pancaroba,” *J. Pengabd. Masy. Bhinneka*, vol. 1, no. 2, pp. 66–72, 2022.