

HEALTHY EXERCISE PADA GENERASI MUDA

Sulfandi, Kasim Nurhas J, Gina Amara Putri, Yulita Safera Hurai, Monica Dom
ITKES Wiyata Husada Samarinda

ABSTRAK

Kelainan pada lutut merupakan kelainan terbanyak dari osteoarthritis knee di ikuti sendi panggul dan tulang belakang. Pilar terapinya terdiri dari non farmakologis (edukasi, terapi fisik, diet, penurunan berat badan), farmakologis (analgetik, corticosteroid lokal, sistemik, kondroprotektif dan biologik), dan pembedahan (Citra, 2001). Selain pemberian analgesic dan corticosteroid rujukan ke Fisioterapi biasanya diberikan modalitas Ultra Sound (US), Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) dan terapi latihan (exercise), pemberian modalitas ini biasanya karena pasien merasakan nyeri yang tidak kunjung hilang serta kekakuan sendinya yang masih tetap ada. Salah satu terapi latihan yang dapat diberikan yaitu proprioceptive exercise.

Proprioceptive exercise merangsang sistem saraf yang mendorong terjadinya sistem otot dalam mengontrol sistem neuromuskuler. Proprioceptive exercise umumnya didefinisikan sebagai kemampuan untuk menilai dimana masing- masing posisi ekstremitas berada tanpa bantuan indera penglihatan. Proprioceptive diatur oleh mekanisme saraf pusat dan saraf tepi yang datang terutama dari reseptor otot, tendon, ligamen, dan fascia (Liu, 2013).

Untuk mengatasi hal tersebut maka penulis dan tim mengadakan kegiatan pengabdian terhadap masyarakat mengenai Penerapan proprioception exercise dan self strengthening exercise pada pasien osteoarthritis.

Kata Kunci : Osteoarthritis, Proprioceptive Exercise.

ABSTRACT

Abnormalities in the knee are the most common disorders of knee osteoarthritis, followed by the hip and spine joints. The pillars of therapy consist of non-pharmacological (education, physical therapy, diet, weight loss), pharmacological (analgesic, local, systemic, chondroprotective and biologic corticosteroids), and surgery (Citra, 2001). In addition to giving analgesics and corticosteroids, referrals to physiotherapy are usually given as modalities of Ultra Sound (US), Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) and exercise therapy (exercise), these modalities are usually given because the patient feels pain that does not go away and the joint stiffness is still there. . One of the exercise therapy that can be given is proprioceptive exercise. Proprioceptive exercise stimulates the nervous system which encourages the muscular system to control the neuromuscular system. Proprioceptive exercise is generally defined as the ability to assess where each extremity is located without the aid of the sense of sight. Proprioceptive is regulated by central and peripheral nervous mechanisms that come mainly from receptors in muscles, tendons, ligaments, and fascia (Liu, 2013). To overcome this, the authors and the team held community service activities regarding the application of proprioception exercise and self-strengthening exercise in osteoarthritis patients.

Keywords: Osteoarthritis, Proprioceptive Exercise.

PENDAHULUAN

Osteoarthritis merupakan penyakit kronik degeneratif yang menyerang sendi dan merupakan bagian dari penyakit degeneratif. Osteoarthritis pada sendi lutut akan menyebabkan terjadinya gangguan sistemik gerak pada tulang, persendian serta otot yang ada disekitar sendi dan merupakan penyakit yang pada umumnya menyebabkan kecacatan secara signifikan (Misra & Batra, 2019). Proses osteoarthritis menyebabkan nyeri dan peradangan sehingga terjadi degenerasi pada tulang di sekitar sendi, hilangnya kartilago, pembentukan tulang abnormal di ujung sendi beserta menyebabkan penyempitan ruang sendi.

Dampak osteoarthritis tersebut di atas mengakibatkan terjadinya gangguan pada sendi berupa penurunan fungsi, nyeri, kelemahan otot, hilangnya lingkup gerak sendi (LGS) dan instabilitas sendi (Pisters et al., 2010). Gangguan yang paling nampak pada osteoarthritis lutut adalah nyeri dan keterbatasan gerak sebagai faktor utama penyebab terjadinya gangguan fungsi tungkai dan sendi lutut dalam aktivitas. Osteoarthritis akan menyebabkan terjadinya gangguan pada sistem intra dan ekstra artikular (Gezginaslan et al., 2018; Misra & Batra, 2019; Pisters et al., 2010). Gangguan sendi akibat osteoarthritis jika tidak ditangani akan menyebabkan ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari di mana bisa mempengaruhi kapabilitas kerja dan kualitas hidup seseorang akibat penurunan kekuatan otot terutama otot kuadrisep sebagai dampak adanya rasa nyeri (Wageck et al., 2016).

METODE

Metode kegiatan dalam penyuluhan ini adalah melalui ceramah, diskusi, tanya jawab dan pemecahan kasus secara live virtual melalui youtube chanel TV WHS.

Penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 5-6 Maret 2020 di Ballrom ITKes

Wiyata Husada Samarinda pada pukul 14.00-15.40 WITA.

Dengan penyampaian materi penerapan proprioception exercise dan self strengthening exercise pada pasien osteoarthritis, penyampaian materi Langkah-langkah exercise dan dosis yang tepat untuk mengurangi nyeri pada kondisi osteoarthritis.

HASIL

Hasil kegiatan ini adalah peserta yang mengikuti kegiatan ini secara live dapat memahami pemaparan yang sudah disampaikan dengan adanya pertanyaan interaktif yang disampaikan.

1. Respon Peserta

Peserta yang mengikuti kegiatan ini secara live dapat memahami pemaparan yang sudah disampaikan dengan adanya pertanyaan interaktif yang disampaikan. Edukasi pentingnya exercise atau latihan dirumah menambah pengetahuan dan perilaku pencegahan penyakit osteoarthritis pada masyarakat.

2. Dampak

- a. Peserta mengetahui manfaat terapi latihan atau exercise dalam mengurangi resiko penyakit osteoarthritis
- b. Memberikan pengalaman belajar terkait exercise atau latihan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (advokasi), bina sosial (social support) dan pemberdayaan masyarakat (empowerment).
- c. Pemberian edukasi ini berguna dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.
- d. Dengan adanya kegiatan ini akan dapat merubah sikap yang terbentuk melalui pengamatan pada perilakunya sendiri yang merupakan pandangan, perasaan tetapi disertai dengan bertindak sesuai dengan objek yang

ingin dilakukan

Dokumentasi



Pisters, M. F., Veenhof, C., de Bakker, D. H., Schellevis, F. G., & Dekker, J. (2010). Behavioural graded activity results in better exercise adherence and more

Wageck, B., Nunes, G. S., Bohlen, N. B., Santos, G...

KESIMPULAN

Kegiatan penerapan proprioception exercise dan self strengthening exercise pada pasien osteoarthritis dengan dosis yang benar secara signifikan dapat mengurangi nyeri pada kondisi osteoarthritis. Peserta yang mengikuti kegiatan tersebut secara keseluruhan dapat memahami dengan pemaparan yang sudah disampaikan.

REKOMENDASI

Pemberian edukasi secara talkshow tentang Perilaku Hidup Sehat Sebagai Pencegahan Penyakit Lambung Sejak Dini sebaiknya diberikan secara berkala sebagai upaya pengelolaan kesehatan pada masyarakat.

REFERENSI

Gezinaslan, Ö., Öztürk, E. A., Cengiz, M., Mirzaoğlu, T., & Çakıcı, F. A. (2018). Effects of isokinetic muscle strengthening on balance, proprioception, and physical function in bilateral knee osteoarthritis patients with moderate fall risk. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 64(4), 353–361.

<https://doi.org/10.5606/tftrd.2018.2422>

Misra, R. K., & Batra, A. V. (2019). Clinical and Functional Outcomes of Proximal Fibular Osteotomy on Varus Deformity and Medial Compartment Knee Osteoarthritis. *Journal of Arthritis*, 8(3), 1–4.