

PENYULUHAN SELF CARE MANAJEMEN NYERI TANPA OBAT PADA LANSIA DI KELURAHAN POLEHAN

Lathifah Nuryati¹
Ali Multazam²
Tri Dewi Fransiska^{3*}

^{1,2,3*} Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Malang, Indonesia

lathifahnuryati2023008@webmail.umm.ac.id¹⁾

alimultazam@umm.ac.id²⁾

Tridewifransiska52@gmail.com^{3*)}

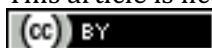
Kata Kunci: [Lanjut
usia, Nyeri, Exercise]

Abstrak: Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut proses penuaan. Memasuki masa tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan sistem dalam tubuh lansia mengalami kemunduran, termasuk pada sistem musculoskeletal, kulit, pembuluh darah, tulang, jantung, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya sehingga mereka lebih rentan terkena penyakit. **Tujuan:** Memberikan edukasi terkait self care manajemen Nyeri tanpa obat pada Lansia. **Metode:** Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 13 oktober 2023 yang bertempat di Posyandu Kelurahan Polehan kota malang. Populasi dalam kegiatan penyuluhan ini sebanyak 15 lansia. Konsep yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *community-based participatory research* (CPR). Media penyuluhan berupa leaflet. Indikator penilaian menggunakan kuisisioner *pre-test* dan *post-test*. **Hasil:** Terdapat peningkatan pemahaman lansia tentang *self care* manajemen nyeri tanpa obat.

Published by:



Copyright © 2023 The Author(s)
This article is licensed under CC BY 4.0 License



Pendahuluan

Setiap individu pernah mengalami nyeri dalam tingkatan tertentu. Nyeri merupakan alasan yang paling umum untuk orang mencari pengobatan karena nyeri sangat mengganggu dan menyulitkan aktifitas. Nyeri terjadi bersama dengan proses penyakit atau bersamaan dengan tersebut antara lain: Nyeri kepala, nyeri punggung dan nyeri sendi yang menjadi frekuensi terbesar (Bayoumi et al., 2021).

Jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2020 diprediksi (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta). Jumlah lansia di Jawa Timur mengalami kenaikan dari 4,18 juta orang atau 11,17% menjadi 4,60 juta orang atau 11,80% dari total jumlah penduduk Jawa Timur pada tahun 2016 (BPS Jawa Timur, 2010-2016). Diperkirakan prevalensi nyeri sendi di dunia ini akan meningkat dua kali lipat pada tahun 2020 seiring dengan pertambahan usia di populasi dalam kategori tinggi 2,3% hingga 11,3%. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan prevalensi penyakit sendi di Indonesia sebesar 7,3% dengan 6,1 % pada laki-laki dan 8,5% menyerang perempuan. Prevalensi di Jawa Timur nyeri sendi yaitu sekitar 6,72% (Riskesdas, 2018).

Meningkatnya jumlah lansia meningkat pula masalah yang akan dihadapi lansia, mengingat hidup lansia lebih beresiko. Aspek penting yang akan berdampak adalah kualitas hidup lansia, diantaranya kesehatan. Salah satu faktor penyebab disabilitas lansia dan penurunan kualitas hidup lansia diakibatkan oleh nyeri yang dialami lansia, penatalaksanaan nyeri yang tidak adekuat menyebabkan keterbatasan gerak pada lansia dan berpengaruh terhadap kemampuan fungsional lansia (Pratiwi et al., 2022).

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Lansia lebih memiliki risiko atau memungkinkan untuk mengalami berbagai penyakit khususnya penyakit degeneratif jika dibandingkan dengan usia muda. Lansia bukan suatu penyakit, tetapi merupakan termin lanjut menurut suatu proses kehidupan yg ditandai menggunakan penurunan kemampuan tubuh buat beradaptasi dengan tertekan lingkungan. Lansia merupakan keadaan yg ditandai sang kegagalan seorang buat mempertahankan ekuilibrium terhadap kondisi tertekan fisiologis (Pany & Boy, 2020).

Nyeri pada lansia menjadi salah satu prevalensi terbanyak, nyeri pada lansia dapat terjadi pada seluruh bagian ekstremitas akibat penurunan fungsi organ atau proses degeneratif dan nyeri yang terjadi akibat kerusakan pada kulit akibat penurunan vaskularisasi dan penyembuhan luka yang cukup lambat (Tinnirello et al., 2021). Dampak nyeri pada orang lanjut usia dapat mengakibatkan gangguan fungsional, gangguan tidur, berkurangnya sosialisasi, depresi, genggaman lebih lemah, berkurangnya mobilitas, dan lambatnya rehabilitasi (Hosseini et al., 2022).

Pendekatan nyeri nonfarmakologis memiliki resiko atau efek samping yang sangat rendah meskipun metode tersebut bukan untuk penggantian obat-obatan, namun tindakan tersebut diperlukan atau sesuai untuk mempersingkat episode nyeri. Teknik pereda nyeri nonfarmakologi dapat dilakukan secara mandiri tanpa tergantung pada petugas medis lain dimana dalam pelaksanaannya dengan pertimbangan dan keputusannya sendiri untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia (Setyaningsih et al., 2022).

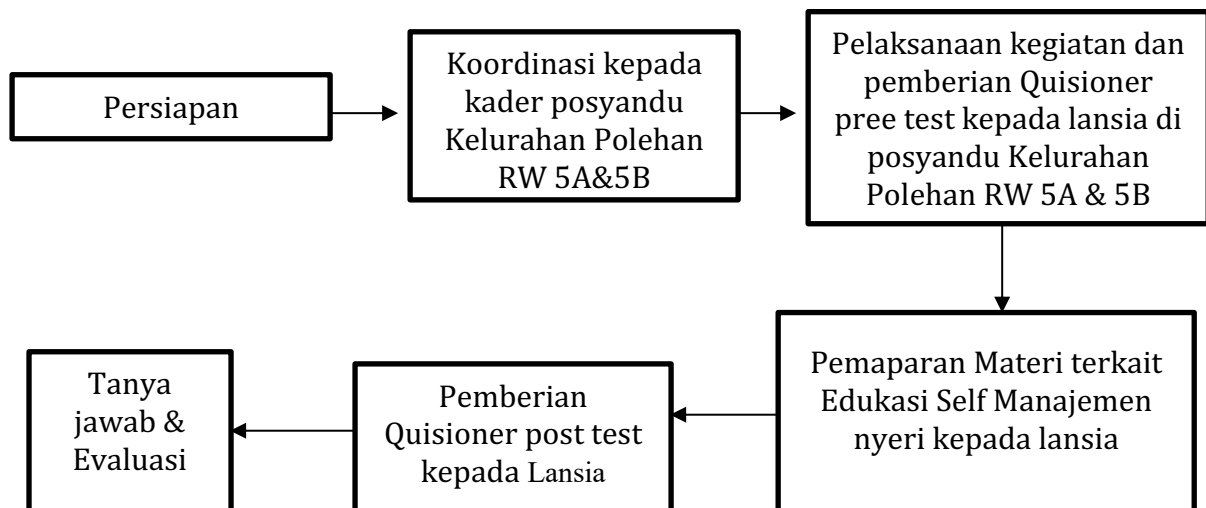
Peran fisioterapi Manajemen nyeri akut pada lansia yaitu dengan prinsip berfokus pada model bio-psiko-sosial yang merupakan bagian dari keterampilan fisioterapi adalah menilai bagian mana dari 'persamaan' bio-psiko-sosial yang mempengaruhi rasa sakit pasien. Selain itu, tiga perawatan fisioterapi utama dijelaskan: pendidikan, pemberdayaan pasien, dan Latihan Fisik. Contohnya berupa kompres panas atau es, massage, relaxation, exercise seperti penerapan *postural stabilization*, *stretching*,

coordination balance/proprioceptive training dan terapi penggunaan modalitas seperti *Electrical stimulation* dan *kinesio tapping* (Ramanathan et al., 2022).

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa pendidikan kesehatan dan pemeriksaan kepada lansia di Posyandu RW 5A & 5B Kelurahan Polehan Kota Malang dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab terkait pengertian, faktor penyebab nyeri, pembagian nyeri, Penanganan nyeri dan menjelaskan tentang cara ergonomi tubuh saat beraktifitas untuk mencegah nyeri. Pada pelaksanaan kegiatan ini juga tersedia daftar pertanyaan *pree test* dan *post test* terkait materi penyuluhan yang akan dibagikan saat sebelum dan setelah melakukan penyuluhan. Kegiatan ini melibatkan para lansia yang berada di Posyandu kelurahan polehan RW 5A&5B tersebut bersama pihak Puskesmas Kendal Kerep dalam upaya pemeriksaan kesehatan gratis setelah penyuluhan selesai.

Persiapan pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 10-13 Oktober 2023. Adapun media yang digunakan adalah leaflet. Berikut beberapa kerangka tahapan kegiatan yang dilakukan pada komunitas lansia di posyandu kelurahan Polehan, Kota Malang.



Gambar 1. Bagan Kerangka Tahapan Kegiatan

Keterangan :

- Persiapan penyuluhan dengan menyiapkan Leaflet, Kuisioner serta beberapa materi yang akan disampaikan.
- Koordinasi kepada Kader Posyandu Kelurahan Polehan Rw 5A & 5B, guna untuk menjaga ketertiban serta kelancaran dalam keberlangsungan acara
- Pemberian Kuisioner pre test pada lansia di posyandu kelurahan polehan, guna untuk melihat seberapa banyak pengetahuan tentang materi yang akan disampaikan
- Pemaparan materi, guna untuk memberikan informasi pengetahuan tentang Self manajemen nyeri

- e. Pemberian quisioner post test, guna untuk melihat apakah adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan paparan materi serta edukasi terkait materi yang telah disampaikan
- f. Tanya jawab guna mengetahui keluhan terkait nyeri
- g. Evaluasi, guna untuk melihat apa yang perlu diperbaiki dalam proses berlangsungnya penyuluhan.

Table 1. Kuisisioner Tentang Pengetahuan *Self care* Manajemen Nyeri

No.	Pertanyaan	Poin Ya	Poin Tidak
1.	Apakah selama ini anda tahu menangani nyeri selain menggunakan obat ?		
2.	Apakah selama ini anda tahu nyeri bisa terjadi?		
3.	Apakah selama ini anda tahu terkait nyeri?		
4.	Apakah selama ini anda mengetahui bahwa beraktifitas fisik juga dapat menimbulkan nyeri?		



Gambar 2. Media Edukasi Leaflet



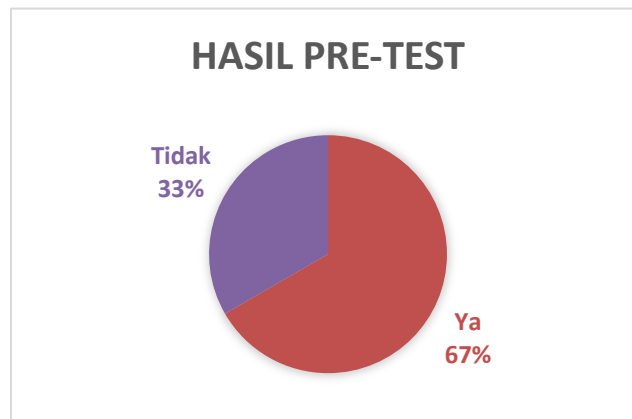
Gambar 3. Dokumentasi kegiatan

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13 Oktober 2023 di Posyandu kelurahan Polehan. Kegiatan penyuluhan diikuti sebanyak 15 lansia.

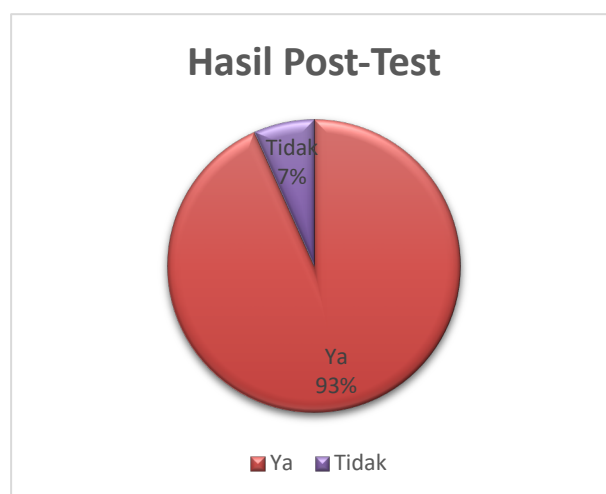
Kegiatan diawali dengan persiapan tempat, peralatan, dan persiapan peserta, kemudian dilanjutkan dengan serangkaian kegiatan penyuluhan dari pembukaan, pre test, pembagian leaflet, penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab, dan evaluasi post tes.

Kegiatan penyuluhan ini berfokus kepada pemberian edukasi terkait self care manajemen nyeri pada lansia. Indikator capaian dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan kuisisioner *pre-test* dan kuisisioner *post-test* untuk menilai tingkat pengetahuan lansia terhadap self-care manajemen nyeri pada lansia. Interpretasi hasil pengisian kuesioner diklasifikasikan menjadi dua yaitu Paham atau Tidak paham. Pengetahuan terkait pemahaman lansia terkait self manajemen nyeri pada lansia dikatakan paham sebanyak 33% dan tidak paham sebanyak 67%.



Gambar 4. Grafik 1 Hasil Kuisisioner Pre test terkait *self care* manajemen nyeri

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas lansia belum memiliki pengetahuan dalam self care manajemen nyeri tanpa obat. Langkah berikutnya yaitu dilakukan penyampaian edukasi terkait self care manajemen nyeri tanpa obat pada lansia yang dilanjutkan dengan tanya jawab atau diskusi dan dilanjutkan dengan evaluasi kegiatan dengan menggunakan kuisisioner post tes.



Gambar 5. Grafik 2 Hasil Kuisisioner Post-test terkait *self care* manajemen nyeri

Berdasarkan hasil post test yang dilakukan setelah sosialisasi berlangsung diperoleh hasil dengan kategori Paham sebanyak 13 orang dengan presentase 93% dan tidak paham 2 orang dengan presentase 7%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kepaahaman terkait pemaparan self care manajemen nyeri tanpa obat. Saat pemaparan materi berlangsung, para lansia juga mendapatkan edukasi manajemen nyeri tanpa obat dan posisi tubuh yang baik saat beraktifitas agar mengurangi timbulnya nyeri, yang diharapkan edukasi tersebut dapat diterapkan ketika dirumah.

Menurut Kholifah 2016, dalam (Indarti & Laili, 2023) Nyeri pada lansia merupakan bagian proses penuaan yang terjadi pada lansia diakibatkan oleh penurunan kapasitas fungsional tubuh. Dimana penuaan terjadi karena adanya perubahan degeneratif pada kulit, pembuluh darah, tulang, jantung, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya sehingga mereka lebih rentan terkena penyakit.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian berupa edukasi dan sosialisasi tentang Self care manajemen Nyeri pada lansia. Tujuan dari pemberian edukasi manajemen self care nyeri adalah untuk mengurangi atau menghilangkan rasa sakit dan ketidaknyamanan pasien dengan efek samping seminimal mungkin. Pendekatan nyeri nonfarmakologis memiliki resiko atau efek samping yang sangat rendah meskipun metode tersebut bukan untuk penggantian obat-obatan, namun tindakan tersebut diperlukan atau sesuai untuk mempersingkat episode nyeri.

Dari hasil penyuluhan diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terkait self care manajemen nyeri pada lansia. Peningkatan pengetahuan akan lebih baik apabila edukasi home program di terapkan di rumah. Selain itu penulis berharap agar para lansia lebih sering memperhatikan kondisi kesehatan dan cek rutin kesehatan di posyandu atau fasilitas layanan terdekat.

Ucapan Terimakasih

Dalam menyelesaikan artikel ini, penulis mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing dari program pendidikan profesi Fisioterapi Universitas muhammadiyah malang, Clinical Instructor dari puskesmas kendal kerep, Para Kader Posyandu Lansia Polehan Kota malang, beserta masyarakat yang telah terlibat.

Referensi

- Bayoumi, M. M. M., Khonji, L. M. A., & Gabr, W. F. M. (2021). Are nurses utilizing the non-pharmacological pain management techniques in surgical wards? *PLoS ONE*, 16(10 October), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258668>
- Hosseini, F., Mullins, S., Gibson, W., & Thake, M. (2022). Acute pain management for older adults. *Clinical Medicine, Journal of the Royal College of Physicians of London*, 22(4), 302–306. <https://doi.org/10.7861/clinmed.22.4.ac-p>
- Indarti, E. T., & Laili, S. N. (2023). Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia

- Desa Kerep Kidul Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Sabhanga*, 1(1), 74–82. <http://e-journal.stikessatriabhakti.ac.id/index.php/sbn1/article/view/21/21>
- Pany, M. A. ., & Boy, E. (2020). Prevalensi Nyeri Pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.138-145>
- Pratiwi, Y. P., Kusumaningsih, I., & M, P. W. . (2022). Jurnal Keperawatan Malang Volume 7, No 1, 2022 Available Online at. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(1), 68–79.
- Ramanathan, K., Antognini, D., Combes, A., Paden, M., Zakhary, B., Ogino, M., Maclaren, G., & Brodie, D. (2022). *The role of specialist physiotherapy in a pain management clinic e traditional and novel approaches. January*, 19–21.
- Setyaningsih, R., Nuryanti, A., & Nurkalis. (2022). Pentuluhan kesehatan Manajemen, (Rahayu Setyaningsih) | 186. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 2(2), 186–193. <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jpkmi>[https://journal.amikveteran.ac.i d/](https://journal.amikveteran.ac.id/)
- Tinnirello, A., Mazzoleni, S., & Santi, C. (2021). Chronic Pain in the Elderly: Mechanisms and Distinctive Features. *Biomolecules*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/biom11081256>