

PELATIHAN USIA LANJUT AGAR BEBAS NYERI LUTUT DI KELURAHAN PANDEAN LAMPER KECAMATAN GAYAMSARI

Metta Christiana¹, Ahmad Muhaimin², Wahyu Puspitasari³

^{1,2,3}Universitas Semarang

Email: metta@usm.ac.id

Abstract

Pandean Lamper Village is one of the villages in Gayamsari District, Semarang. About 30% of people over the age of 50 experience knee pain. The condition of the residents who experience knee pain is that most of them are not overweight, only a small number of them are indeed fat but not very fat. The activities of pre-elderly and elderly residents in Pandean Lamper Village are still active and some are still very active in carrying out daily activities such as working, organizing, shopping, cooking, cleaning the house, picking up grandchildren and so on. So even though most of them are not fat and are still active, as many as 30% are still found to have knee pain. The purpose of this activity is that pre-elderly and elderly citizens are free from knee pain. The solution to achieving this goal is to provide counseling about the importance of strengthening leg muscles and provide training in movements to strengthen leg muscles, so they can practice independently at home. The method used is exposure using a projector, video shows and simple props. After that, there is training in movements to strengthen the supporting muscles of the knee, accompanied by music to make it more fun. The result of this activity is that the participants come to know and they feel for themselves that the movements being taught do not make the knee more painful, on the contrary, it makes the knee more comfortable. It was very important to socialize this activity more broadly because it turned out that all the participants, including the Village Health Forum Management, PKK, Posyandu, did not know at all about the importance of muscle strength to help reduce pressure on the knees.

Keywords: *Elderly training, muscle strength, knee pain free*

History of article	Received: 09-03-2023	Reviewed: 10-04-2023	Revised: 21-04-2023	Accepted: 29-04-2023	Published: 30-04-2023
---------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------	------------------------------

A. PENDAHULUAN

Beragam bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan sebagai wujud meningkatkan kebugaran. Ada yang berbentuk permainan-permainan yang menyenangkan dan menyehatkan, adapula jenis olahraga lain seperti berjalan, berenang, bersepeda, dan *jogging*. Salah satu bentuk latihan yang banyak digemari oleh masyarakat adalah olahraga senam *aerobik*. (Ali, 2005). Senam aerobik merupakan serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu (Pane, 2015).

Kelurahan Pandean Lamper merupakan sebuah kelurahan di wilayah Kecamatan Gayamsari, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Batas-batas Wilayah Kelurahan Pandean Lamper sebagai berikut:

1. Sebelah Barat : Sungai Banjir Kanal Timur
2. Sebelah Utara : Kelurahan Sambirejo, Kelurahan Siwalan
3. Sebelah Timu : Kelurahan Gayamsari
4. Sebelah Selatan : Kelurahan Lamper Lor

Visi Kelurahan Pandean Lamper adalah menjadi Kelurahan terbaik di Kota Semarang dalam rangka mendukung terwujudnya Semarang Kota Perdagangan dan Jasa yang hebat menuju masyarakat semakin sejahtera, sedangkan misinya adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan pelayanan publik menjadi lebih cepat, tepat, dan akurat.
2. Meningkatkan derajat kesehatan melalui kepedulian masyarakat terhadap lingkungan sehat.
3. Peningkatan partisipasi masyarakat dalam pemerataan pembangunan infrastruktur melalui musrenbang kelurahan.
4. Peningkatan sumber daya aparatur dan sarana prasarana kelurahan.

Menurut laporan bulanan Kelurahan Pandean Lamper pada akhir bulan Februari 2022, jumlah penduduk laki-laki 7.879 jiwa dan penduduk perempuan 8.131 jiwa sehingga total jumlah penduduk mencapai 16.010 jiwa. Data selanjutnya yaitu dari laporan monografi Kelurahan Pandean Lamper bulan Pebruari 2022, dari total jumlah penduduk yang tersebut di atas yang berpendidikan SMA sebanyak 4.470 jiwa (55%), yang berpendidikan akademi dan perguruan tinggi 2.642 jiwa (16.5%), yang berpendidikan dari SD sampai SMP sebanyak 3.688 jiwa (23%), dan selebihnya sebanyak 5.219 (32,5%) masih usia sekolah di bawah SD, tetapi ada juga yang tidak sekolah.

Data dari laporan monografi Kelurahan Pandean Lamper bulan Pebruari 2022 selanjutnya adalah bahwa ada sebanyak 3.670 jiwa (23%) yang termasuk kategori usia pra lansia (usia 45-59 tahun), sedangkan yang termasuk kategori lansia (60 tahun ke atas) sebanyak 2.199 jiwa (13,7%). Menurut Ketua Forum Kesehatan Kelurahan (FKK) ibu Badriyah, ada sekitar 30% dari jumlah pra lansia dan lansia tersebut mengalami sakit pada lututnya. Mereka yang mengalami sakit pada lututnya, sebagian telah menjalani pengobatan dan terapi, tetapi ada juga yang mendiamkan saja dikarenakan kondisi yang tidak memungkinkan. Akibatnya ada yang berangsur membaik, tetapi ada yang tetap dalam kondisi yang sakit.

Hasil pengamatan tim pengabdian masyarakat, kondisi warga pra lansia dan lansia yang mengalami sakit lutut tersebut sebagian besar memiliki berat badan yang cukup ideal, ada Sebagian kecil yang mempunyai kelebihan berat tetapi tidak gemuk sekali. Pengamatan lebih lanjut adalah tentang aktivitas fisik para warga pra lansia dan lansia di Kelurahan Pandean Lamper ternyata masih aktif bahkan beberapa warga masih sangat aktif melakukan aktivitas sehari hari seperti bekerja, belanja, memasak, membereskan rumah, antar jemput cucu dan lain sebagainya. Meskipun sebagian besar dari mereka tidak terlalu gemuk dan masih aktif, tetapi masih ditemukan sebanyak 30% mengalami sakit lutut.

Hal ini menjadi perhatian bagi penulis untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Pandean Lamper tersebut. Kegiatan pengabdian yang pertama telah dilaksanakan, akan tetapi masih diperlukan kegiatan lanjutan berupa pelatihan/ praktek untuk menjaga kesehatan lutut dengan melatih kekuatan otot-otot pendukung lutut.

Berdasarkan analisis situasi tersebut di atas, permasalahan yang dapat diidentifikasi yaitu warga masih belum mengetahui salah satu faktor resiko sakit lutut, yaitu berkurangnya kekuatan/kemampuan otot. Mereka masih aktif tapi tidak fokus untuk melatih kekuatan otot yang dapat mengurangi tekanan pada lutut sehingga dapat mencegah sakit lutut.

Solusi yang dapat diberikan untuk mengatasi permasalahan mitra tersebut adalah dengan memberi edukasi dan pelatihan kepada warga pra lansia dan lansia agar mereka mampu untuk melakukan pencegahan dan memelihara kesehatan lututnya.

B. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini agar tujuan tercapai dengan baik adalah dengan pemaparan materi dengan menggunakan proyektor, tayangan video dan alat peraga sederhana agar peserta dapat memahami dengan jelas. Setelah itu diadakan pelatihan

gerakan-gerakan untuk memperkuat otot-otot penunjang lutut, disertai musik agar lebih menyenangkan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa bulan sebelum pelaksanaan pengabdian, Tim PKM USM meminta izin Bapak Lurah dan Ketua Forum Kesehatan Kelurahan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat. Mereka sangat mendukung kegiatan pengabdian ini karena memang cukup banyak warga pralansia atau lansia yang mengalami sakit lutut, bahkan bapak Lurah juga menyampaikan bahwa dirinya juga mulai sakit lututnya. Kira-kira sebulan sebelum kegiatan pengabdian, Tim PKM USM berkoordinasi dengan Ketua FKK untuk menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan. Mendekati hari H, Tim PKM USM melakukan koordinasi akhir tentang teknis pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Sabtu, 14 Januari 2023, pukul 15.30-18.00 di Aula Kelurahan Pandean Lamper, Kecamatan Gayamsari. Peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian sebanyak 26 orang, terdiri dari Lurah, pengurus dan anggota FKK, pengurus Posyandu, pengurus PKK dan warga Kelurahan Pandean Lamper. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diminta mengisi daftar hadir. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibuka oleh Lurah Pandean Lamper. Pemaparan materi disampaikan oleh pembicara dengan bantuan proyektor dan alat peraga sederhana yaitu 2 spidol dan tali untuk mengibaratkan cara kerja tulang dan otot. Semua peserta terlihat fokus memperhatikan dan memahami penjelasan yang disampaikan. Setelah selesai pemaparan materi (sekitar 20 menit), salah satu peserta ada yang mengajukan pertanyaan yaitu gerakan atau olahraga apa yang tepat untuk dia yang kebetulan lututnya sudah sakit karena cidera dan agak kelebihan berat badan. Pembicara langsung menjawab bahwa gerakan-gerakan yang tidak membuat sendi lutut sakit tapi gerakan yang melatih kekuatan otot kaki.

Setelah itu pembicara langsung memulai dengan sesi berikutnya yaitu pelatihan untuk menguatkan otot-otot kaki. Pembicara memberikan contoh gerakan squat yang benar untuk melatih kekuatan otot paha depan tapi tidak menyakitkan lutut. Peserta diminta untuk melakukan dan merasakan sendiri perbedaannya apakah gerakan squat yang dilakukan menekan lutut atau tidak. Jika gerakan yang dilakukan itu salah maka yang tertekan adalah lutut, jika gerakan yang dilakukan benar maka pembebanan yang dirasakan adalah di paha depan. Peserta terlihat menirukan kedua gerakan yang salah dan benar, sehingga mereka merasakan sendiri gerakan yang benar. Setelah peserta dapat melakukan gerakan yang benar, lalu pembicara mengajarkan gerakan-gerakan diiringi dengan alunan musik yang membuat para peserta dapat lebih menikmati latihan bersama sampai selesai.

Setelah selesai pelatihan, peserta merasakan lebih enak badan dan kakinya ditandai dengan banyaknya peserta yang mengemukakan sendiri hal tersebut. Sebagian besar juga meminta untuk latihan lagi. Kegiatan diakhiri dengan pembagian konsumsi dan foto bersama.

Hasil dari kegiatan ini adalah warga Pandean Lamper menjadi tahu bahwa kekuatan otot sangat penting untuk mencegah sakit lutut dan mereka dapat merasakan sendiri bahwa gerakan-gerakan yang diajarkan tidak membuat lutut semakin sakit tapi sebaliknya bahwa badan dan otot-otot kakinya dirasakan lebih nyaman. Peserta juga menjadi termotivasi berlatih lagi untuk memperkuat otot-otot kakinya.

D. KESIMPULAN

Kegiatan ini sangat penting disosialisasikan lebih luas lagi karena ternyata semua peserta termasuk Pengurus Forum Kesehatan Kelurahan, PKK, Posyandu, belum mengetahui sama sekali tentang pentingnya kekuatan otot untuk membantu mengurangi tekanan pada lutut.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Calais-Germain, Blandine. (2007). *Anatomy of movement*. English language edition © 1993, 2007 by Eastland Press, Inc. P.O. Box 99749 Seattle, WA 98139, USA www.eastlandpress.com
- Dr. Henry Suhendra, SpOT. (2020). LANSIA : JALAN KAKI CUKUP? (volume 40). <https://youtu.be/QfSrXDxei2g> 50 TAHUN KE ATAS - MUTLAK LATIHAN BEBAN (volume 36). https://youtu.be/URxz_oU0qLE
- Erisca Dwi Elvira, Fita Alfiyah Sari, Moh. Syifwa Syauqi, Riskha Aulia, Nur Fauziyah, Sukaris, Andi Rahmad Rahim. (2021). Pencegahan Dan Penanganan Nyeri Sendi Lutut (Osteoarthritis) Pada Lansia. *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, Volume 3, Nomor 2, Juni 2021, ISSN: 2716-5140, E-ISSN: 2716-5175.
- Kelurahan Pandean Lamper. (2022). Laporan Bulanan Kelurahan Pandean Lamper.
- Kelurahan Pandean Lamper. (2022). Laporan Monografi Kelurahan Pandean Lamper.
- Liputan6.com. (2021). Cerita Dokter Henry Suhendra SpOT, Kakek 66 Tahun yang Kuat Latihan Beban. <https://www.liputan6.com/health/read/4485436/cerita-dokter-henry-suhendra-spot-kakek-66-tahun-yang-kuat-latihan-beban>.
- Metta Christiana, Ahmad Muhaimin, Andi Nurcahyo. (2022). Aktivitas Orang Lansia untuk Menjaga Kesehatan Lutut. *Penelitian Mata Kuliah Umum, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Semarang, Semarang*.
- Reny Nugraheni. (2017). Penyuluhan Lansia Sehat dan Mandiri dan Senam Lansia untuk Mencegah Low Back Pain. *Prosiding Seminar Pengabdian Masyarakat 2017 – Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri*.
- RS Mitra Keluarga. (2017). Tetap Sehat di Usia Lanjut. *Life Love Laughter, Majalah Keluarga Anda*, Edisi 22 – 2017.
- Yoni Astuti, Triwulandari Kesetyaningsih, Ambar relawati. (2019), Pelatihan Lansia Bebas Nyeri Lutut di Patukan Ambarketawang, Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman. *Seminar Nasional Abdimas II 2019. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Yogyakarta*.