



P-ISSN 2746-5241

JAM: Jurnal Abdi Masyarakat Vol. 3, No.1,
Mei 2022, Hal. 109-116

Email: lppm@wdh.ac.id Website : lppm.wdh.ac.id

IMPROVING MYALGIA KNOWLEDGE IN COMMUNITIES IN PORIS JAYA VILLAGE, TANGERANG

Shieva Nur Azizah Ahmad*, Siti Latipah, Imas Yoyoh, Alpan Habibi

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang, Jl. perintis Kemerdekaan 1/33, Cikokol, Tangerang, Banten
Corresponding email: shifa.ahmad14@gmail.com

ABSTRACT

The aging process results in a decrease in the function of the elderly's organs, such as a decrease in muscle mass, which can cause muscle disorders, one of which is myalgia. Myalgia can cause stiffness in the muscles if not treated as soon as possible. Empowering the elderly through health education can increase the knowledge of the elderly, especially on myalgia. The purpose of community service is to increase public knowledge about myalgia. . The method used is lectures and discussions directly with the community by implementing strict health protocols. The implementation method starts from the preparation stage, namely preparing the location, permits and place of implementation and participants. The next stage is counseling related to myalgia. Evaluation in this service activity before and after the activity, namely by distributing questionnaires. The results of pre and post showed an increase in the value of knowledge in the good category of citizens by 70%. The result before counseling with good knowledge is 0% and after counseling with good knowledge is 70%. While the results before the extension with the category of less knowledge by 100% and after counseling with the category of less knowledge by 30%. Community service activities are expected to have stakeholder support to carry out routine education related to demonstrations of techniques to reduce pain and prevent myalgia.

Keywords: *Myalgia, Knowledge, Society, Elderly*

PENINGKATAN PENGETAHUAN MYALGIA PADA MASYARAKAT DI KELURAHAN PORIS JAYA TANGERANG

ABSTRAK

Proses menua mengakibatkan terjadinya penurunan fungsi dari organ-organ lansia seperti penurunan massa otot yang dapat menyebabkan gangguan pada otot, salah satunya adalah myalgia. Myalgia dapat mengakibatkan kekakuan pada otot jika tidak dilakukan perawatan sesegera mungkin. Pemberdayaan lansia melalui pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan lansia terutama pada penyakit myalgia. Tujuan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap myalgia. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi secara langsung pada masyarakat dengan menerapkan protokol kesehatan secara ketat. Metode pelaksanaan dimulai dari Tahap persiapan yaitu mempersiapkan lokasi, perizinan dan tempat pelaksanaan dan peserta. Tahap berikutnya penyuluhan terkait myalgia. Evaluasi dalam kegiatan pengabdian ini sebelum dan sesudah kegiatan yaitu dengan cara penyebaran angket Hasil pre dan post menunjukkan adanya peningkatan nilai pengetahuan dengan kategori baik warga sebesar 70%. Hasil sebelum penyuluhan dengan kategori pengetahuan baik sebesar 0% dan sesudah penyuluhan dengan kategori pengetahuan baik sebesar 70%. Sedangkan hasil sebelum penyuluhan dengan kategori pengetahuan kurang sebesar 100% dan sesudah penyuluhan dengan kategori pengetahuan kurang sebesar 30%. Kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan adanya dukungan stakeholder untuk melakukan edukasi rutin terkait demonstrasi teknik mengurangi nyeri dan pencegahan myalgia.

Kata Kunci : *Myalgia, Pengetahuan, Masyarakat, Lansia*

PENDAHULUAN

. Lansia adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade. Pada tahap ini individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya (Soejono, 2000).

Proses menua mengakibatkan terjadinya penurunan fungsi dari organ-organ lansia, diantaranya penurunan penglihatan, kemunduran sel saraf, penurunan fungsi muskuloskeletal, dan penurunan massa otot yang dapat menyebabkan gangguan pada otot, salah satunya adalah myalgia atau nyeri otot (Darmojo, 2009).

Myalgia ataupun lazim kita tahu dengan sebutan nyeri otot, ataupun spasme otot atau kram otot, muncul karena berlebihan dalam mengkonsumsi otot (Kemenkes RI, 2018). Myalgia adalah sakit pada otot, berat, kaku atau rasa kram atau nyeri otot dan dapat terjadi kram di kaki di malam hari. Kelemahan otot juga dapat terjadi tanpa rasa ketidaknyamanan dan dapat dilihat pada penderita ketika tidak mampu membuka tutup botol,

kesulitan menjentikkan jari atau kesulitan berdiri dari duduk di kursi (Tomaszewski, 2011).

Studi yang telah dilakukan terhadap 9.482 pekerja di 12 kabupaten/kota di Indonesia, umumnya penyakit muskuloskeletal (16%), kardiovaskular (8%), gangguan saraf (6%), gangguan pernafasan (3%) dan gangguan THT (1,5%) (Jalajuwita, 2015). Prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia berdasarkan yang pernah di diagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 11,9% dan berdasarkan di diagnosis atau gejala yaitu 24,7% (Kemenkes, 2013). Tiga bagian tubuh yang paling sering menjadi keluhan muskuloskeletal yaitu punggung (100%), pinggang (95,2%) dan bokong (47,6) (Malonda, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden, 8 orang (53,3%) mengalami nyeri pundak, 4 orang (26,7%) mengalami nyeri leher pundak, 2 orang (13,3%) mengalami nyeri bahu dan 1 orang (6,7%) mengalami nyeri punggung-bahu (Purnama, 2018). Myalgia dapat mengakibatkan kekakuan pada otot jika tidak dilakukan perawatan sesegera

mungkin. Untuk itu peran perawat geriatrik sangat diperlukan meliputi aspek promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif dengan memperhatikan aspek fisik, psikis, sosial dan lingkungan. Perawat harus dapat memberikan penyuluhan tentang pencegahan dan penanganan (Mubarak, 2010).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan masyarakat adalah melalui kegiatan promosi kesehatan dalam bentuk pendidikan kesehatan. Menurut Haber (2010) pendidikan kesehatan yang diberikan dapat menjadi titik awal untuk perubahan perilaku hidup sehat tidak terkecuali pada lansia. Pemberdayaan lansia melalui pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan lansia terutama pada penyakit myalgia (Sumardino, 2016).

Hasil studi pendahuluan menunjukkan prevalensi pengetahuan kurang baik terkait penyakit myalgia sebesar 100%. Hasil wawancara dengan Kader RW 03 mengatakan kegiatan senam untuk lansia dilaksanakan setiap minggu namun saat pandemi kegiatannya terhenti. Oleh

karena itu diperlukan adanya implemementasi kegiatan yang dapat meningkatkan kesehatan masyarakat terhadap myalgia Tujuan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap myalgia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat di RW 03 Kelurahan Poris Jaya Kota Tangerang Banten. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 20 Desember 2020. Tim Pelaksana di kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tim dosen Keperawatan FIKES Universitas Muhammadiyah Tangerang.

Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi secara langsung pada masyarakat di RW 03 Kelurahan Poris Jaya Kota Tangerang Banten. Peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat berjumlah 20 orang mengingat situasi pandemi *covid-19* dengan tetap menerapkan protokol kesehatan secara ketat.

Tahap persiapan yaitu mempersiapkan lokasi, perizinan dan

tempat pelaksanaan dan peserta di RW 03 Kelurahan Poris Jaya Kota Tangerang Banten. Tahap berikutnya yaitu penyuluhan terkait myalgia selama kurang lebih 60 menit menggunakan PPT Materi yang ditayangkan dengan infocus dan proyektor beserta leaflet. Evaluasi dalam kegiatan pengabdian ini sebelum dan sesudah kegiatan yaitu dengan cara penyebaran angket untuk mengetahui peningkatan pengetahuan, masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Saat pelaksanaan kegiatan peserta aktif bertanya kepada penyuluh terkait materi yang telah disampaikan. Semua Peserta terlihat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan dengan aktif dalam diskusi. Kegiatan ini mendapat dukungan Ketua RT, ketua RW, kader dalam menginformasikan kegiatan ke masyarakat. Tempat kegiatan cukup luas dan sirkulasi udara di ruangan mendukung social distancing. Peserta kegiatan yang hadir 100% sesuai dengan undangan berjumlah 20 orang dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.

Hasil pre dan post menunjukkan adanya peningkatan nilai

pengetahuan dengan kategori baik warga sebesar 70%. Hasil sebelum penyuluhan dengan kategori pengetahuan baik sebesar 0% dan sesudah penyuluhan dengan kategori pengetahuan baik sebesar 70%. Sedangkan hasil sebelum penyuluhan dengan kategori pengetahuan kurang sebesar 100% dan sesudah penyuluhan dengan kategori pengetahuan kurang sebesar 30%.

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu yang terjadi melalui panca indera manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba yang sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012). Bertambahnya pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh umur. Semakin lanjut usia seseorang maka proses perkembangan mental semakin baik, namun kemampuan dalam menerima atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang (Taufik, 2007).

Pengetahuan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*over behavior*) karena dari

pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang di dasari oleh pengetahuan. Lansia merupakan tahap akhir siklus kehidupan. Lansia juga merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang mencapai usia lanjut dan merupakan kenyataan yang tidak dapat dihindari. Lansia adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade. Lansia dimulai paling tidak saat puber dan prosesnya berlangsung sampai kehidupan dewasa (Notoatmodjo, 2012).

Perilaku hidup sehat tidak terkecuali pada lansia. Pemberdayaan lansia melalui pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan lansia terutama pada penyakit myalgia (Sumardino, 2016). Myalgia dapat mengakibatkan kekakuan pada otot jika tidak dilakukan perawatan sesegera mungkin.

Myalgia cenderung dirasakan oleh orang-orang dengan umur yang lebih tua disebabkan menurunnya fungsi organ tubuh seiring pertambahan usia. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa

proses menua mengakibatkan terjadinya penurunan fungsi dari organ-organ, diantaranya penurunan fungsi musculoskeletal dan penurunan massa otot yang dapat menyebabkan gangguan pada otot. Keluhan Myalgia cenderung dirasakan oleh orang-orang dengan umur yang lebih tua disebabkan menurunnya fungsi organ tubuh seiring pertambahan usia (Sumardiyono, 2017). Untuk itu peran perawat sangat diperlukan meliputi aspek promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif dengan memperhatikan aspek fisik, psikis, sosial dan lingkungan. Perawat harus dapat memberikan penyuluhan tentang pencegahan dan penanganan (Mubarak, 2010).

Peningkatan pengetahuan tentang kesehatan lansia merupakan salah satu upaya mempertahankan produktifitas lansia. Pemberian promosi kesehatan melalui penyuluhan kesehatan atau pendidikan kesehatan merupakan bagian dari strategi intervensi dalam keperawatan komunitas selain proses kelompok, pemberdayaan dan kemitraan. Bentuk promosi kesehatan dengan kegiatan pendidikan kesehatan ditujukan sebagai diseminasi informasi, mendorong

seseorang untuk berperilaku hidup sehat atau mengurangi faktor risiko, membuat perubahan perilaku yang dapat meningkatkan kualitas hidup (Riasmini, 2017).

Pengetahuan sangat dibutuhkan untuk dapat mengubah masyarakat dengan lebih mudah kearah yang lebih baik. “Tahu” merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah, yang artinya mengingat suatu materi yang pernah dipelajari. Mengingat kembali sesuatu materi yang diterima sebelumnya (recall) termasuk termasuk ke dalam “tahu” (Morley, 1999). Kesadaran yang tinggi akan pentingnya kesehatan lansia khususnya myalgia mempunyai pemahaman yang baik dalam mencegah penyakit akan menjadikan seseorang berupaya untuk memperoleh informasi mengenai kesehatan, sehingga dalam hal ini orang tersebut secara tidak langsung telah berusaha meningkatkan derajat kesehatannya (Harrianto, 2012).



Gambar 1 Penyampaian Materi Myalgia



Gambar 2 Evaluasi Kegiatan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat peningkatan pengetahuan penyakit myalgia di RW 03 Kelurahan Poris Jaya Kota Tangerang Banten telah terlaksana dengan lancar. Antusiasme masyarakat dibuktikan dengan keaktifan masyarakat untuk bertanya dan menjawab pertanyaan saat proses kegiatan berlangsung serta adanya peningkatan pengetahuan sebesar 30%.

Saran

Perlu adanya dukungan stakeholder untuk melakukan edukasi rutin terkait demonstrasi teknik mengurangi nyeri dan pencegahan myalgia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Kelurahan Poris Jaya Kota Tangerang Banten yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini sesuai dengan yang direncanakan. terimakasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memotivasi untuk selalu aktif melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmojo, R.B. Pola Penyakit dan Keluhan Pada Golongan Penyakit Pada Usia Lanjut Agar Tetap Sehat dan Berkualitas. Semarang: FK UNDIP, 2, 8-10. 2004.
- Haber, D. Health Promotion and Aging, practical and application for health profesional. New York: Spinger Publishing Company. 2010.
- Harrianto R. Buku Ajar Kesehatan Kerja. Jakarta : EGC. 2012.
- Jalajuwita, N. R., Paskarini, I. Hubungan Posisi Kerja Dengan Keluhan Muskuloskeletal Pada Unit Pengelasan PT. X Bekasi. The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health, 4(1), 33-42. 2015.
- Kementerian Kesehatan RI. Riset kesehatan dasar (RISKESDAS). Badan Penelitian dan

Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. 2013

Kementerian Kesehatan RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta. 2018.

Malonda, C. E., Kawatu, P. A. T., Doda, D. V. Gambaran Posisi Kerja dan Keluhan Gangguan Muskuloskeletal Pada Petani Padi di Desa Kiawa 1 Barat Kecamatan Kawangkoan Utara. Jurnal Ilmiah Farmasi, 5(4). 2016.

Morley, D. Prioritas Pediatri di Negara Sedang Berkembang. Jakarta : Yayasan Esentia Medica. 1999.

Mubarak. Ilmu Keperawatan Komunitas. Jakarta : Salemba. 2010.

Notoatmodjo, S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. 1 ed. Jakarta : Rineka Cipta. 2012.

Purnama, Y. H. C. Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Klien Dengan Trapezius Myalgia Pada Pekerja Angkut Di Kecamatan Jelbuk Jember. The Indonesian Journal of Health Science. 2018.

Riasmini., dkk. Panduan Asuhan Keperawatan Individu, kelompok dan komunitas berdasarkan modifikasi NANDA, ICNP, NOC dan NIC di Puskesmas dan masyarakat. Ikatan perawat Kesehatan Komunitas Indonesia (IPKKI). Depok; UI Press. 2017.

Soejono. Pedoman Pengelolaan Kesehatan Pasien Geriatric untuk Dokter dan Perawat. Jakarta: FK UI, 60-76. 2000.

Sumardino, W. Pemberdayaan Kemampuan Lansia dalam Mendeteksi penyakit degenerative. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan (Interest) 5 (2) : 230-237. 2016.

Sumardiyono, Lowa NW, Azzam AM, Huda KN, Nurfauziah N. Kejadian Myalgia Pada Lansia Pasien Rawat Jalan. 2017.

Taufik, M. Prinsip –Prinsip Promosi Kesehatan Dalam Bidang Keperawatan. Jakarta : CV Infomedika. 2007.

Tomaszewski M, Stepień KM, Tomaszewska J, et al. Statin-induced myopathies. Pharmacol Rep PR 2011; 63:859–66. 2011.