

Penyuluhan dan Pelayanan Akupunktur Nyeri Muskuloskeletal bagi Lansia di Kabupaten Klaten

Suwaji Handaru Wardoyo*¹, Solichan Badri²

Jurusan Akupunktur dan Pengobatan Herbal, Politeknik Kesehatan Surakarta, Surakarta, Indonesia^{1,2}

suwajihandaru@gmail.com^{1*}, ichanbadry@gmail.com²

*Corresponding Author

Submit: 7 Desember 2023; revisi: 30 Desember 2023, diterima: 31 Desember 2023

ABSTRAK

Pertumbuhan penduduk golongan usia lanjut (usia > 60 tahun) terus mengalami kenaikan seiring dengan perbaikan kesehatan di masyarakat. Beberapa penelitian tentang keluhan kesehatan usia di atas 50 tahun pada tahun 2004-2011 berupa gangguan nyeri muskuloskeletal, buta (katarak), osteoarthritis (OA) dan osteoporosis, depresi, diabetes melitus, hipertensi, gangguan jantung, sakit kepala dan sumbatan pembuluh darah otak. Nyeri muskuloskeletal ini meningkat seiring bertambahnya usia. Nyeri muskuloskeletal banyak dialami lanjut usia antara lain osteoarthritis, rheumatoid arthritis, osteoporosis dan nyeri punggung bawah. Titik akupunktur yang digunakan untuk terapi nyeri muskuloskeletal adalah titik ST 36 (Zusanli), LI 4 (Hegu), PC 6 (Neiguan) dan SP 6 (Sanyinjiao). Titik tersebut mampu menstimulasi pelepasan endorfin dalam tubuh yang pada tahap selanjutnya dapat menurunkan nyeri dan memberikan ketenangan. Hasil evaluasi secara subyektif dari warga menyimpulkan bahwa untuk nyeri skala ringan dan sedang langsung menunjukkan perbaikan dan penurunan skala nyeri, untuk yang nyeri berat dan kronis baru mengalami sedikit sekali perubahannya. Hasil pemeriksaan laboratorium sederhana setelah terapi kedua diperoleh bahwa banyak yang mengalami perbaikan kadar kolesterol dan asam uratnya. Akan tetapi, ada juga beberapa yang justru menunjukkan peningkatan. Evaluasi tingkat pemahaman tentang akupresur pada nyeri otot. Rata-rata warga paham dengan apa yang disampaikan oleh tim pengabmas, hal tersebut didukung dari jenis kegiatan penyuluhan satu persatu, adanya leaflet yang komunikatif dan menarik sehingga warga mudah memahami. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kegiatan pengabdian ini berjalan dengan baik.

Kata kunci: Akupunktur, nyeri muskuloskeletal, pemberdayaan kelompok lansia

ABSTRACT

Population growth in the elderly group (aged > 60 years) continues to increase in line with improvements in health in the community. Several studies on health complaints aged over 50 years in 2004-2011 included musculoskeletal pain disorders, blindness (cataracts), osteoarthritis (OA) and osteoporosis, depression, diabetes mellitus, hypertension, heart problems, headaches and blocked blood vessels in the brain. This musculoskeletal pain increases with age. Musculoskeletal pain is often experienced by older people, including osteoarthritis, rheumatoid arthritis, osteoporosis and lower back pain. The acupuncture points used for musculoskeletal pain therapy are ST 36 (Zusanli), LI 4 (Hegu), PC 6 (Neiguan) and SP 6 (Sanyinjiao). This point is able to stimulate the release of endorphins in the body which in the next stage can reduce pain and provide calm.

The results of subjective evaluations from residents concluded that mild and moderate pain showed immediate improvements and decreases in the pain scale, whereas those with severe and chronic pain experienced very little change. The results of simple laboratory tests after the second therapy showed

that many people experienced improvements in their cholesterol and uric acid levels. However, there are also some that actually show improvement. Evaluate the level of understanding about acupressure for muscle pain. On average, residents understand what is conveyed by the community service team, this is supported by one-on-one outreach activities, the presence of communicative and interesting leaflets so that residents can easily understand. According to participants from the Gumulan Village Elderly Group, Central Klaten District, Klaten Regency, the benefits of community service activities are very beneficial.

Keywords: Acupuncture, musculoskeletal pain, empowerment of elderly groups



Copyright © 2023 The Author(s)

This is an open access article under the CC BY-SA license.

PENDAHULUAN

Kelompok usia lanjut (Lansia) ini semakin meningkat jumlah populasinya di seluruh dunia. Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2010, jumlah lanjut usia di Indonesia 18,1 juta jiwa (7,6% dari total penduduk). Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa. Pertumbuhan penduduk golongan usia lanjut (usia >60 tahun) di Surakarta tahun 2013 mencapai 76.038 orang (13,49%) dari 563.659 jiwa (Dispendukcapil, 2013).

Masalah kesehatan pada lanjut usia berawal dari kemunduran sel-sel tubuh yang mengakibatkan fungsi dan daya tahan tubuh menurun serta faktor resiko terhadap penyakit menjadi meningkat. Beberapa masalah yang sering ditemukan pada lansia, diantaranya malnutrisi, penyakit kronis, gangguan intelektual dan disabilitas. Beberapa penyakit yang sering terjadi pada lanjut usia, yaitu hipertensi, gangguan pendengaran dan penglihatan, demensia, dan osteoporosis. Keluhan kesehatan usia di atas 50 tahun pada tahun 2004-2011 dilaporkan bahwa keluhan utama umumnya buta (katarak), nyeri Muskuloskeletal, depresi, diabetes melitus, hipertensi, gangguan jantung, sakit kepala dan sumbatan pembuluh darah otak (Steel et al., 2014).

WHO (2015) melaporkan bahwa gangguan kesehatan yang banyak dialami oleh lanjut usia di negara berpenghasilan menengah ke bawah adalah nyeri muskuloskeletal. Hal ini sesuai dengan hasil laporan dari WHO's global Burden of Disease Study dan The Bone dan Joint Monitoring Project pada tahun 2003 bahwa beban penyakit yang diakibatkan oleh nyeri muskuloskeletal meningkat seiring bertambahnya usia. Nyeri muskuloskeletal yang banyak dialami lanjut usia antara lain osteoarthritis, rheumathoid arthritis, osteoporosis dan nyeri punggung bawah atau biasa disebut dengan low back pain (WHO, 2015; Fejer dan Ruhe, 2012).

Pada hasil yang diperoleh saat pengabdian masyarakat yang lalu di kelompok lansia di Desa Gumulan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten, didapatkan keluhan yang paling dirasakan oleh masyarakat adalah nyeri otot di berbagai bagian. Dari beberapa hasil penelitian diketahui bahwa terapi Akupunktur dapat menurunkan intensitas nyeri Muskuloskeletal. Berdasarkan fenomena tersebut di atas kami bermaksud melakukan pelayanan akupunktur dalam menangani keluhan nyeri Muskuloskeletal pada warga Desa Gumulan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten.

METODE

Metode pengabdian masyarakat ini adalah pemberian pemahaman tentang pengertian, gejala-tanda, akibat dan penyebab nyeri Muskuloskeletal meliputi tanya jawab dan diskusi. Pelaksanaan terapi akupunktur dengan titik-titik akupunktur, yaitu: Zusanli (ST.36),

Hegu (LI 4), Neiguan (PC 6), dan Sanyinjiao (SP 6). Evaluasi efektivitas terapi akupunktur nyeri Muskuloskeletal difokuskan pada pemahaman konsep nyeri Muskuloskeletal dan prinsip akupunktur nyeri Muskuloskeletal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini, dimulai dengan studi Pendahuluan pada awal tanggal 30 Agustus 2021, dilanjutkan pertemuan rapat koordinasi. Pelaksanaan pada hari Kamis, Jumat, Sabtu dan Senin, Selasa, Rabu pukul 09.00-17.00 WIB dimulai tanggal 2 September 2021 sampai 8 September 2021 selama 6 kali kunjungan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pendahuluan yang dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 30 Agustus 2021, kunjungan ini ketua pelaksana dan pelaksana pengabmas melakukan koordinasi dengan Kelompok Lansia Desa Gumulan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan saat masih dalam kondisi Pandemi Covid 19, oleh karena itu, proses pelaksanaannya mengikuti protokol kesehatan yang telah ditentukan. Untuk dapat memenuhi standar protokol tersebut, pengabdian masyarakat ini bekerja sama dengan Griya Sehat Dewandaru sebagai tempat pelaksanaannya. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memperoleh informasi perkembangan pengetahuan kasus nyeri Muskuloskeletal dan penanganan yang dilakukan Kelompok Lansia Desa Gumulan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten terhadap nyeri Muskuloskeletal serta langkah yang perlu dilakukan selanjutnya. Hasil yang diperoleh pada kunjungan ini ditemukan hasil pengabmas sebelumnya pada tahun 2020 telah menunjukkan hasil yang cukup baik tentang pengetahuan Nyeri Muskuloskeletal dan penanganannya. Awal kunjungan ini dihadiri pemilik Griya Sehat Dewandaru dan Pelaksana Pangabmas. Kunjungan ini juga membahas teknis pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi 2 kegiatan, yaitu penyuluhan tentang Pemanfaatan akupresur dalam menangani nyeri Muskuloskeletal, dan pelayanan akupunktur pada masyarakat yang menderita nyeri Muskuloskeletal. Secara teknis, untuk menghindari masyarakat berkerumun, masyarakat diundang bergantian berdasarkan jam. Setiap warga dilayani untuk mendapatkan penyuluhan dan terapi akupunktur selama 1 jam, dan setiap jam hanya melayani 2 warga. Selain itu, warga yang akan datang juga diminta untuk menggunakan masker. Saat warga datang selalu di screening menggunakan protokol Covid 19, yaitu menyediakan wastafel untuk cuci tangan, memeriksa suhu tubuh menggunakan temperatur infrared, dan discreening menggunakan daftar pertanyaan seputar scoring Covid 19. Setelah lolos screening, baru warga diberikan penyuluhan dan pelayanan Akupunktur.

Kunjungan hari pertama (Penyuluhan dan Pelayanan Akupunktur Pertama), dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 2 September 2021, kegiatan dimulai jam 09.00 – 18.00 WIB, pada kunjungan ini kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dan pelayanan akupunktur kepada Kelompok Lansia Desa Gumulan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten. Langkah pelayanan pengabdian masyarakat dimulai dari warga di undang sesuai jam yang sudah disepakati, saat pasien datang dilakukan observasi berupa pengecekan suhu badan dan checklist protocol Covid. Setelah dinyatakan memiliki potensi rendah dalam penyebaran Covid, warga di anamnesis, dan juga dicek tekanan darah, kolesterol dan asam urat menggunakan alat pemeriksaan sederhana. Selanjutnya warga diberikan terapi akupunktur berdasarkan hasil anamnesis. Selesai di terapi, warga diberikan penyuluhan berupa Langkah-langkah akupresur untuk berbagai keluhan nyeri otot.

Hasil anamnesis pada hari pertama, rata-rata warga yang datang mengeluhkan nyeri bahu dan nyeri pinggang. Pemeriksaan laboratorium sederhana berupa cek kolesterol dan asam urat rata-rata cenderung agak tinggi. Total warga yang datang pada kunjungan pertama

sebanyak 20 orang. Warga yang sudah mendapatkan penyuluhan dan pelayanan terapi akupunktur akan diundang kembali pada pertemuan kedua, hari Senin 6 September 2021.

Kunjungan hari kedua (Penyuluhan dan Pelayanan Akupunktur Kedua), dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 3 September 2021, kegiatan dimulai jam 09.00 – 18.00 WIB, pada kunjungan ini kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dan pelayanan akupunktur kepada Kelompok Lansia Desa Gumulan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten Langkah pelayanan pengabdian masyarakat dimulai dari warga di undang sesuai jam yang sudah disepakati, saat pasien datang dilakukan observasi berupa pengecekan suhu badan dan checklist protocol Covid. Setelah dinyatakan memiliki potensi rendah dalam penyebaran Covid, warga di anamnesis, dan juga dicek tekanan darah, kolesterol dan asam urat menggunakan alat pemeriksaan sederhana. Selanjutnya warga diberikan terapi akupunktur berdasarkan hasil anamnesis. Selesai di terapi, warga diberikan penyuluhan berupa Langkah-langkah akupresur untuk berbagai keluhan nyeri otot. Hasil anamnesis pada hari kedua, rata-rata warga yang datang mengeluhkan nyeri lutut dan nyeri pinggang. Pemeriksaan laboratorium sederhana berupa cek kolesterol dan asam urat rata-rata cenderung agak tinggi. Total warga yang datang pada kunjungan pertama sebanyak 20 orang. Warga yang sudah mendapatkan penyuluhan dan pelayanan terapi akupunktur akan diundang kembali pada pertemuan kedua, hari Selasa 7 September 2021.

Kunjungan hari Ketiga (Penyuluhan dan Pelayanan Akupunktur Ketiga), dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 4 September 2021, kegiatan dimulai jam 09.00 – 18.00 WIB, pada kunjungan ini kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dan pelayanan akupunktur kepada Kelompok Lansia Desa Gumulan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten. Langkah pelayanan pengabdian masyarakat dimulai dari warga di undang sesuai jam yang sudah disepakati, saat pasien datang dilakukan observasi berupa pengecekan suhu badan dan checklist protocol Covid. Setelah dinyatakan memiliki potensi rendah dalam penyebaran Covid, warga di anamnesis, dan juga dicek tekanan darah, kolesterol dan asam urat menggunakan alat pemeriksaan sederhana. Selanjutnya warga diberikan terapi akupunktur berdasarkan hasil anamnesis. Selesai di terapi, warga diberikan penyuluhan berupa Langkah-langkah akupresur untuk berbagai keluhan nyeri otot. Hasil anamnesis pada hari ketiga, rata-rata warga yang datang mengeluhkan nyeri bahu, nyeri lutut dan nyeri pinggang.

Kunjungan hari Keempat (Penyuluhan dan Pelayanan Akupunktur Keempat), dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 6 September 2021, kegiatan dimulai jam 09.00 – 18.00 WIB, pada kunjungan ini kegiatan yang dilakukan adalah pemberian pelayanan, serta evaluasi penyuluhan dan pelayanan akupunktur kepada Kelompok Lansia Desa Gumulan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten. Langkah pelayanan pengabdian masyarakat dimulai dari warga di undang sesuai jam yang sudah disepakati, saat pasien datang dilakukan observasi berupa pengecekan suhu badan dan checklist protocol Covid. Setelah dinyatakan memiliki potensi rendah dalam penyebaran Covid, warga diberikan pelayanan terapi akupunktur melanjutkan terapi pada kunjungan pertama. Hasil yang diperoleh dihadiri peserta sebanyak 20 orang.

Kunjungan hari Kelima (Penyuluhan dan Pelayanan Akupunktur Kelima), dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 7 September 2021, kegiatan dimulai jam 09.00 – 18.00 WIB, pada kunjungan ini kegiatan yang dilakukan adalah pemberian pelayanan, serta evaluasi penyuluhan dan pelayanan akupunktur kepada Kelompok Lansia Desa Gumulan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten. Langkah pelayanan pengabdian masyarakat dimulai dari warga di undang sesuai jam yang sudah disepakati, saat pasien datang dilakukan observasi berupa pengecekan suhu badan dan checklist protocol Covid. Setelah dinyatakan memiliki potensi rendah dalam penyebaran Covid, warga diberikan pelayanan terapi akupunktur melanjutkan terapi pada kunjungan pertama. Hasil yang diperoleh dihadiri peserta sebanyak 20 orang. Evaluasi kelima adalah tentang pemeriksaan laboratorium sederhana setelah terapi keempat. Hasilnya

diperoleh bahwa banyak yang mengalami perbaikan kadar kolesterol dan asam uratnya. Akan tetapi, ada juga beberapa yang justru menunjukkan peningkatan. Hal tersebut wajar, karena kami dari tim pengabmas tidak melakukan pembatasan konsumsi makanan tinggi kolesterol dan asam urat. Evaluasi ketiga adalah evaluasi tingkat pemahaman tentang akupresur pada nyeri otot. Rata-rata warga paham dengan apa yang disampaikan oleh tim pengabmas, hal tersebut didukung dari jenis kegiatan penyuluhan satu persatu, adanya leaflet yang komunikatif dan menarik sehingga warga mudah memahami. Evaluasi kelima adalah manfaat kegiatan pengabmas menurut peserta dari Kelompok Lansia Desa Gumulan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten, semua warga menyampaikan bahwa kegiatan tersebut sangat bermanfaat dan berharap dapat dilanjutkan dan diprogramkan kembali.

Kunjungan hari Keenam (Penyuluhan dan Pelayanan Akupunktur Keenam), dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 8 September 2021, kegiatan dimulai jam 09.00 – 18.00 WIB, pada kunjungan ini kegiatan yang dilakukan adalah pemberian pelayanan, serta evaluasi penyuluhan dan pelayanan akupunktur kepada Kelompok Lansia Desa Gumulan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten. Langkah pelayanan pengabdian masyarakat dimulai dari warga di undang sesuai jam yang sudah disepakati, saat pasien datang dilakukan observasi berupa pengecekan suhu badan dan checklist protocol Covid. Setelah dinyatakan memiliki potensi rendah dalam penyebaran Covid, warga diberikan pelayanan terapi akupunktur melanjutkan terapi pada kunjungan pertama. Hasil yang diperoleh dihadiri peserta sebanyak 20 orang.

Evaluasi dibagi menjadi empat bagian, yang pertama adalah evaluasi pelayanan terapi akupunktur sesuai keluhan. Hasil evaluasi secara subyektif dari warga menyimpulkan bahwa untuk nyeri skala ringan dan sedang langsung menunjukkan perbaikan dan penurunan skala nyeri, untuk yang nyeri berat dan kronis baru mengalami sedikit sekali perubahannya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwanto & Mutiah (2021) yang menyatakan bahwa rata-rata kunjungan terapi akupunktur pada kasus nyeri ringan antara 2-4 kali kunjungan, dan nyeri berat atau kronis dibutuhkan waktu sesi terapi lebih panjang. Evaluasi kedua adalah tentang pemeriksaan laboratorium sederhana setelah terapi keenam. Hasilnya diperoleh bahwa banyak yang mengalami perbaikan kadar kolesterol dan asam uratnya. Akan tetapi, ada juga beberapa yang justru menunjukkan peningkatan. Hal tersebut wajar, karena kami dari tim pengabmas tidak melakukan pembatasan konsumsi makanan tinggi kolesterol dan asam urat. Evaluasi ketiga adalah evaluasi tingkat pemahaman tentang akupresur pada nyeri otot. Rata-rata warga paham dengan apa yang disampaikan oleh tim pengabmas, hal tersebut didukung dari jenis kegiatan penyuluhan satu persatu, adanya leaflet yang komunikatif dan menarik sehingga warga mudah memahami. Evaluasi keempat adalah manfaat kegiatan pengabmas menurut peserta dari Kelompok Lansia Desa Gumulan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten. Semua warga menyampaikan bahwa kegiatan tersebut sangat bermanfaat dan berharap dapat dilanjutkan dan diprogramkan kembali.



Gambar Kegiatan pengabdian pelayanan terapi akupunktur pada pasien lansia nyeri muskuloskeletal

SIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan dan pelayanan akupunktur untuk nyeri Muskuloskeletal pada warga Gumulan, Klaten Tengah, Klaten akan meningkatkan pengetahuan tentang Nyeri Muskuloskeletal dan peningkatan kualitas hidup pada kelompok tersebut. Hal ini akan menambah khasanah keilmuan akupunktur terhadap lansia pada dosen Jurusan Akupunktur Poltekkes Kemenkes Surakarta.

DAFTAR REFERENSI

- Adams, A. C. (2008). *Mayo Clinic Essential Neurology*. Rochester: Mayo Clinic Scientific Press.
- Centre for Disease Control and Prevention. 2011. Departemen Kesehatan RI. 2003. Jakarta.
- Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Surakarta. 2016. Surakarta
- Fejer, R., & Ruhe, A. (2012). What is the prevalence of musculoskeletal problems in the elderly population in developed countries? A systematic critical literature review. *Chiropractic & Manual Therapies*, 20(1), 31. <http://doi.org/10.1186/2045-709X-20-31>
- Fitzcharles, M., Lussier, D., & Shir, Y. (2010). Management of chronic arthritis pain in the elderly. *Drugs Aging*, 27(6), 471–490. [http://doi.org/1170-229X/10/0006-0471/\\$49.95/0](http://doi.org/1170-229X/10/0006-0471/$49.95/0)
- Gellman, H. (2006). *Acupuncture treatment for musculoskeletal pain*. Florida: Taylor & Francis.
- Saputra, K., & Sudirman, S. (2009). *Akupunktur untuk Nyeri dengan Pendekatan Neurosain*. Jakarta: Sagung Seto.
- Steel, Hardcastle, Clark. 2014. Self-reported quality of care older adults from 2004 to 2011: Cohort Study. *Journal Age and Ageing* (3): 716-720
- WHO. (2015). *World Population Ageing 2015*. New York: United Nations Departement of Economic and Social Affairs.
- Wong, M. (2010). Science-based mechanisms to explain the action of acupuncture, 17(2), 5–10.
- Yun, T. M., Mila, M., & Zang, H. C. (2005). *Biomedical Acupuncture for Pain Management*. Philadelphia: Elsevier Churchill Livingstone