

Optimalisasi Gerak dan Fungsi Fisioterapi pada Masyarakat

Diyah Proboyekti^{1*}, Whida Rahmawati, SST.FT., M.Kes², Alfian Noha Zulkarnain, Ftr., M.Or³, Yefi Purwasih, SST., M.Kes⁴

[#]*DIII Fisioterapi, IIK Bhakti Wiyata Kediri*

*email: diyah.proboyekti@iik.ac.id

ABSTRAK

Corona Virus Disease (COVID-19) yang menyerang seluruh dunia, menimbulkan dampak dalam berbagai sektor. Pandemi COVID-19 menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan fisik, mental, pendidikan, sosial, serta gizi pada anak dan remaja karena risiko penyakit, isolasi sosial, penutupan sekolah, dan menurunnya pendapatan keluarga. Masa pandemi COVID-19 dan pemberlakuan protokol kesehatan pada era new normal diberlakukan untuk mencegah penularan COVID-19. Fisioterapis selaku tenaga kesehatan dalam kesehariannya di tempat praktek melakukan kontak langsung dengan pasien, maka perlu adanya perlindungan, terhadap fisioterapis maupun terhadap pasien. Hal tersebut dilaksanakan sesuai dengan Pedoman Pelayanan Fisioterapi Selama Pandemi COVID-19. Pedoman tersebut dibuat untuk menghadapi dan mencegah penyebaran COVID-19 bagi fisioterapis di fasilitas pelayanan kesehatan. Tujuan kegiatan pelayanan fisioterapi “Optimalisasi Gerak dan Fungsi Fisioterapi pada Masyarakat di Lingkungan Banjarmklati Kota Kediri” ini dilaksanakan sebagai upaya promotif, preventif, dan rehabilitatif, serta memudahkan warga dalam mengakses layanan fisioterapi. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan memberikan pelayanan fisioterapi kepada masyarakat sesuai dengan keluhan yang disampaikan. Kegiatan ini dihadiri oleh 35 warga, dengan rentang umur 30-79 tahun. Keluhan yang banyak disampaikan oleh warga adalah keluhan musculoskeletal dan neuromuscular. Hasil assesmen dan pemeriksaan menunjukkan bahwa warga banyak mengalami keluhan pada punggung. Hal ini dikarenakan warga bekerja sebagai penjahit, di mana membutuhkan posisi duduk dalam waktu yang lama.

Kata Kunci: Layanan Fisioterapi, Gerak dan Fungsi

Optimization of Movement and Function of Physiotherapy in the Community

ABSTRACT

Corona Virus Disease (COVID-19) which affects the whole world, has an impact in various sectors. The COVID-19 pandemic has a devastating impact on the physical, mental, educational, social, and nutritional health of children and adolescents due to the risk of disease, social isolation, school closures, and decreased family income. The COVID-19 pandemic period and the implementation of health protocols in the new normal era were enacted to prevent the transmission of COVID-19. Physiotherapists as health workers in their daily practice in direct contact with patients, it is necessary to protect, against physiotherapists and patients. This was carried out in accordance with the guidelines for physiotherapy services during the COVID-19 pandemic. The guidelines were created to deal with and prevent the spread of COVID-19 for physiotherapists in health care facilities. The purpose of physiotherapy service activities “optimization of Physiotherapy movements and functions in the community in Banjarmklati Kediri City” is carried out as a promotive, preventive, and rehabilitative effort, and makes it easier for residents to access physiotherapy services. This method of community service activities is carried out by providing physiotherapy services to the community in accordance with the complaints submitted. This activity was attended by 35 residents, with an age range of 30-79 years. Many complaints submitted by residents are musculoskeletal and neuromuscular complaints. The results of the assessment and examination showed that many residents experience complaints on the back. This is due to the fact that residents work as tailors, where they need a sitting position for a long time.

Keywords: physiotherapy services, motion and function

1. PENDAHULUAN

Corona Virus Disease (COVID-19) yang menyerang seluruh dunia, menimbulkan dampak dalam berbagai sektor. Pandemi COVID-19 menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan fisik, mental, pendidikan, sosial, serta gizi pada anak dan remaja karena risiko penyakit, isolasi sosial, penutupan sekolah, dan menurunnya pendapatan keluarga (Gosh, 2020). Masa pandemi COVID-19 dan pemberlakuan protokol kesehatan pada era new normal diberlakukan untuk mencegah penularan COVID-19. Pandemi COVID-19 berdampak besar pada perilaku kesehatan dan gaya hidup. Anak-anak, walaupun tidak terlalu terpengaruh secara langsung oleh virus, efek tidak langsung dari krisis sangat tinggi. Efek tersebut termasuk pola makan yang tidak seimbang yang mengarah pada peningkatan risiko kelebihan berat badan dan kekurangan berat badan, gaya hidup tidak aktif, dampak kesehatan mental dan isolasi sosial, kecanduan layar. dan kurangnya pendidikan dan perawatan kesehatan (Scapaticci, 2022).

Pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan sikap dan perilaku yang mempengaruhi aktivitas fisik. Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan muskuloskeletal seseorang (Nurmidin et al, 2020). *Muskuloskeletal Disorder* (MSDs) atau gangguan muskuloskeletal adalah gangguan pada otot rangka yang menyebabkan keluhan pada sendi, ligamen maupun tendon, baik ringan maupun berat. Hal ini akibat pembebanan statis berulang dalam waktu yang lama (Helmi, 2012). Nyeri yang sering muncul terkait pekerjaan, dilaporkan merupakan nyeri otot di daerah punggung bawah, lengan bawah, leher dan bahu (International Labour Organization, 2011). MSDs berkaitan dengan faktor antropometri, ergonomi, psikososial, khususnya usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, jarak tubuh dari layar komputer, posisi kerja dan pekerjaan yang berulang (Moretti et al., 2020). Hasil penelitian oleh Condrowati et al (2020) yang berjudul *Muskuloskeletal Disorder of Workers During Work From Home on Covid-19 Pandemic: A Descriptive Study*, menunjukkan bahwa 86,3% pekerja mengalami gangguan muskuloskeletal selama 12 bulan terakhir, sedangkan 66,3% pekerja mengalami masalah tersebut selama bekerja dari rumah. Proporsi pekerja yang bermasalah dalam aktivitas sehari-hari adalah 40%, kemudian 12,6% pekerja mengunjungi dokter karena gangguan muskuloskeletal. Empat daerah tubuh yang mengalami gangguan muskuloskeletal adalah leher, bahu, punggung atas, dan punggung bawah.

Fisioterapi sebagai salah satu tenaga kesehatan yang bergerak dalam fungsi dan gerak tubuh manusia tetap berkontribusi dalam masa pandemi COVID-19. Hasil pemetaan oleh Ikatan Fisioterapi Indonesia (IFI) mendapatkan data pada bulan Maret sampai dengan 23 September 2020 bahwa penyebaran penularan COVID-19 pada fisioterapis didapatkan sebanyak 66 fisioterapis terkonfirmasi COVID-19, dan 3 diantaranya meninggal karena COVID-19 (PP IFI, 2020). Fisioterapis selaku tenaga kesehatan dalam kesehariannya di tempat praktek melakukan kontak langsung dengan pasien, maka perlu adanya perlindungan terhadap fisioterapis maupun terhadap pasien. Hal tersebut dilaksanakan sesuai dengan Pedoman Pelayanan Fisioterapi Selama Pandemi COVID-19. Pedoman tersebut dibuat untuk menghadapi dan mencegah penyebaran COVID-19 bagi fisioterapis di fasilitas pelayanan kesehatan (PP IFI, 2020). Pedoman penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) yang digunakan oleh fisioterapis yang bekerja pada pelayanan di pusat kebugaran atau berkecimpung dalam pencegahan/preventif, maka APD yang digunakan adalah: a. Sepatu tertutup, b. Sarung tangan/handscoon (bila ada tindakan *hands-on*), c. Masker bedah. Fisioterapis setelah selesai melaksanakan tugas, maka APD segera dilepas dan mencuci tangan (PP IFI, 2020).

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2022, di Kelurahan Banjarmlati RT 01/RW 08, Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur. Kegiatan ini dilaksanakan masih dalam pandemi Covid-19.

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

a. Perencanaan dan Persiapan

Tahap perencanaan dan persiapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

- a) Melakukan perizinan kepada kepala desa Banjarmlati,
- b) Mempersiapkan tim dosen dan mahasiswa yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut,
- c) Menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan,
- d) Membagi tugas mahasiswa sesuai *job description*,
- e) Mempersiapkan peralatan yang digunakan dalam kegiatan,
- f) Mengadakan rapat koordinasi.

b. Pelayanan Fisioterapi

Kegiatan pelayanan Fisioterapi ini diawali dengan memeriksa suhu tubuh, karena kegiatan ini dilaksanakan masih dalam masa pandemi Covid-19. Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan vital sign (tekanan darah, dan denyut nadi), assessment terkait identitas pribadi, dan riwayat penyakit. Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan pelayanan sesuai dengan keluhan masing-masing berupa intervensi fisioterapi (elektoterapi dan terapi latihan). Kegiatan diakhiri dengan memberikan edukasi kepada tiap individu agar keluhan tidak bertambah parah dan aktivitas yang dapat dilakukan saat di rumah.

c. Evaluasi Kegiatan

Akhir kegiatan ini dilakukan evaluasi dengan berkoordinasi bersama kepala desa dan kader desa. Hasil evaluasi berupa antusiasme warga dalam mengikuti kegiatan, serta kepala desa dan seluruh warga mendapat informasi tentang fisioterapi.

2.3. Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel yang dilakukan yaitu dengan cara *random sampling*. Sampel yang diambil yaitu seluruh warga yang datang ke tempat kegiatan, yang mendapatkan intervensi fisioterapi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2022 dengan dihadiri oleh 35 warga di lingkungan Kelurahan Banjarmlati. Keluhan yang banyak ditemukan dari hasil assessment berupa keluhan *musculoskeletal* dan *neuromuscular*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibantu oleh beberapa mahasiswa. Warga yang hadir antara lain berusia dewasa dan lansia. Warga usia lansia sejumlah 9 orang, dan warga usia dewasa hingga dewasa akhir sejumlah 26 orang. Karakteristik usia adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Usia Warga Lingkungan Banjarmlati

No.	Usia	Jumlah
1	30-39	4
2	40-49	15
3	50-59	6
4	60-69	9
5	70-79	1
Total		35

Keluhan yang ditemukan sesuai data assessment yaitu keluhan *musculoskeletal* dan *neuromuscular*. Keluhan tersebut seperti data di bawah ini:

Tabel 2. Sebaran Keluhan Nyeri pada Warga di Lingkungan Banjarmlati

No.	Keluhan	Nyeri lutut
1	Nyeri leher	3
2	Nyeri bahu	3
3	Nyeri lutut	4
4	Nyeri punggung	7
5	Nyeri otot/sendi	5
6	Nyeri lainnya	9

Warga menyampaikan satu atau lebih keluhan yang dialami. Keluhan yang dialami oleh warga adalah nyeri pada area punggung, nyeri otot/sendi, nyeri lutut, nyeri bahu, nyeri leher, dan nyeri lainnya yang berupa nyeri pada kepala dan lain-lain. Keluhan yang paling banyak dialami oleh warga adalah nyeri punggung. Hal ini disebabkan karena masyarakat lingkungan Banjarmlati tersebut bekerja sebagai penjahit yang bekerja dengan posisi duduk dalam waktu yang lama. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Putri dkk (2017) tentang faktor resiko *Low Back Pain* (LBP) pada penjahit di daerah Kramat Jati Jakarta menyatakan bahwa postur kerja, kebiasaan merokok, lingkaran pinggang, dan usia menjadi faktor resiko terjadinya LBP (nyeri punggung bawah). Hasil penelitian oleh Condrowati dkk (2020) tentang gangguan musculoskeletal saat Pandemi Covid-19, menjelaskan bahwa secara keseluruhan ditemukan 86,3% pekerja mengalami gangguan musculoskeletal. Empat daerah tubuh yang mengalami gangguan musculoskeletal adalah leher, bahu, punggung bawah, dan punggung atas dengan kisaran antara 31% sampai 65%. Hal ini dikarenakan selama aktivitas bekerja di depan komputer, bagian atas otot trapezius adalah otot yang paling banyak digunakan yang mengarah pada pembentukan kekuatan internal di dalam tubuh yang akan meningkatkan ketegangan otot dan nyeri pada bahu dan leher.

Gangguan musculoskeletal selama pekerja bekerja dari rumah, dapat dipicu karena pekerja harus bekerja selama lima hingga tujuh jam sehari. Pekerja akan duduk di kursi yang mereka miliki di rumah, terkadang mereka tidak memiliki kursi yang sesuai dengan standar ergonomis. Kondisi ini, bila sering duduk dengan posisi bungkuk ke depan, maka akan mengurangi tenaga otot yang ada guna mempertahankan posisi duduk sehingga posisi ini akan menyebabkan ligamen dan otot yang menopang tulang belakang mengalami peningkatan ketegangan. Posisi duduk tersebut dimungkinkan menyebabkan nyeri punggung atas dan bawah pada pekerja selama *work from home* (Condrowati dkk, 2020).

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Pandemi COVID-19 mengubah aktivitas manusia. Kegiatan manusia banyak dilakukan di dalam rumah, termasuk bekerja dan kegiatan belajar mengajar, sehingga banyak aktivitas dilakukan dengan daring. Salah satu cara agar mengurangi keluhan *musculoskeletal* dan *neuromuscular* akibat aktivitas duduk dalam waktu lama adalah dengan layanan fisioterapi. Layanan fisioterapi bisa diakses dengan datang langsung ke tempat pelayanan kesehatan (rumah sakit, puskesmas, atau klinik fisioterapi), atau layanan fisioterapi home care/home visit. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan agar memudahkan masyarakat dalam mengakses layanan fisioterapi. Kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik, jika dilakukan oleh semua pihak. Peran kepala desa, dan kader desa sangat penting dalam mendukung terciptanya masyarakat yang sehat.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami sampaikan kepada:

1. IIK Bhakti Wiyata Kediri yang memberikan izin kepada kami dalam melaksanakan pengabdian masyarakat,
2. Bapak Kepala Desa Banjarmlati yang memberikan izin dan menerima kegiatan ini,
3. Bapak RT 01/RW 08, Kel. Banjarmlati yang telah menyediakan tempat terselenggaranya pengabdian masyarakat,
4. Warga lingkungan Banjarmlati Kota Kediri yang bersedia hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat kami,
5. Staf dosen dan tenaga administrasi yang telah membantu kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat kami,
6. Seluruh mahasiswa yang berpartisipasi aktif dalam membantu dan mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Condrowati., Bachtiar, F., Maharani, F.T., et al. (2020). Musculoskeletal Disorder of Workers During Work From Home on Covid-19 Pandemic: A Descriptive Study. *Advances in Health Sciences Research*, volume 30
- Gosh, Dipa, et all. (2021). The Impact of The Covid-19 Pandemic on Children and Adolescents Mental Health: A Literature Review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 3(3) 281-288. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v3i3.483>.
- Helmi, Z. N. (2012). *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta: Salemba Medika.
- International Labour Organization (2011). Muscles, *Encyclopaedia of Occupational Health and Safety*. <https://iloencyclopaedia.org/part-i-47946/musculoskeletalsystem/item/272-muscles>.
- Moretti, A. et al. (2020). Characterization of Home Working Population during COVID-19 Emergency: A CrossSectional Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health. Multidisciplinary Digital Publishing Institute*, 17(17), p. 6284. doi: 10.3390/ijerph17176284.
- Nurmidin, M. F., Fatimawali, F., & Posangi, J. (2020). Pengaruh Pandemi Covid 19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4),28-32

- Pimpinan Pusat IFI. (2020). *Keamanan Pelayanan Fisioterapi Selama Pandemi COVID-19*. Jakarta: IFI.
- Pimpinan Pusat IFI. (2020). *Surat Edaran No. 011 SE/PP-IFI/IX/2020*. Jakarta: IFI.
- Putri, Vivi A., Hesti Leli., & Bustamam, Nurfitri. (2017). Risk Factors of Low Back Pain Among Tailors in Kramat Jati, East Jakarta. *Proceedings of Surabaya International Physiology Seminar (SIPS 2017)*, pages 310-315, ISBN: 978-989-758-340-7.
- Scapaticci, S., Neri, C.R., Marseglia, G.L., Staiano, A., et al. (2022). The impact of the COVID-19 Pandemic on Lifestyle Behaviors in Children and Adolescents: An International Overview. *Italian Journal of Pediatrics*. 48:22 <https://doi.org/10.1186/s13052-022-01211-y>
- Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020. *Pelaksanaan Kebijakan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19)*.

