

Penyuluhan Peregangan Sendi Lutut Pada Komunitas Karate Jakarta

Feda Makkiyah¹, Diana Agustini² Pritha Maya Savitri³

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

¹Email:fedaanisah@upnvj.ac.id, ²agustinidiana28871@gmail.com, ³prithafkupn@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan. Osteoarthritis (OA) didefinisikan sebagai penyakit penuaan sendi yang kebanyakan pada sendi yang menjadi penopang berat badan terutama sendi lutut. Karate adalah olahraga yang melibatkan tangan dan kaki untuk memberikan serangan. Gerakan menekuk dan meluruskan kaki pada olahraga karate, menyebabkan atlet karate cenderung menderita OA. Pengabdian ini akan memberikan penyuluhan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi osteoarthritis dan memberikan edukasi tentang latihan yang akan menguatkan otot sehingga nyeri lutut akan dirasakan berkurang. **Metode.** Atlet karate yang merupakan guru (sinsei) biasanya berusia di atas 40 tahun dan telah latihan karate selama 10 tahun akan berkumpul pada dua hari yang ditentukan merupakan responden dari pengabdian ini. Mereka akan dikumpulkan sebelum pertandingan dimulai, didata dan diukur berat dan tinggi badannya dan diberikan kuesioner tentang pengetahuan mengenai OA juga diberikan. Penyuluhan tentang osteoarthritis dan latihan peregangan sendi lutut diberikan dengan cara ceramah. **Hasil.** Responden dari komunitas karate ini kebanyakan pria 46 orang, usia >50 tahun 38 orang, berat badan normal pada 10 orang responden. Responden dengan faktor risiko OA 36 orang, komorbid 29 orang. Data ini mengindikasikan kemungkinan banyak atlet karate yang rentan menderit osteoarthritis. Tingkat pengetahuan para responden kebanyakan ringan (46 Orang), sedang (13 orang) dan tidak ada yang pengetahuan di tingkat tinggi. **Kesimpulan.** Setelah kegiatan penyuluhan, atlet karate mengetahui tentang nyeri sendi, upaya pencegahan dan perawatannya. Kehadiran atlet mengikuti penyuluhan 100% dari jumlah atlet yang bertanding saat itu. Para atlet mampu mempragakan kembali latihan gerak sendi dengan baik.

Kata Kunci: Osteoarthritis, lutut, atlet karate, latihan peregangan

COUNSELLING AND EDUCATION OF STRETCHING EXERCISE OF KNEE JOINT IN JAKARTA KARATE COMMUNITY

Background. Osteoarthritis (OA) is defined as a degenerative joint disease that mostly in the knee joint as a weight-bearing joint. Karate is a martial art sport that is predominantly using knee joint in kicking, and knee strikes and these strikes put the athletes prone to knee osteoarthritis. Our community devotion program gives counselling about osteoarthritis and education about knee joint scratching activity to reduce knee pain. Methods. Karate athletes or sensei are predominantly athletes with age more than 40 years old and have more than

ten-year karate as a sport. They gather every year to hold a competition. This event is an event also for our community service. Before the lecture, they were examined about the obesity level and given a questionnaire about factors of knee osteoarthritis. The talk was held with active participation methods. Results. The majority of attendees was 46 males, aged >50 years old 38 attendees, only ten people had a healthy weight. The athletes with the OA risk factors was 36 people, comorbid were in 29 people. That data indicated that the majority of athletes were prone to the development of knee osteoarthritis. Regarding, the level of knowledge of low in the majority of athletes 46 people, moderate 13 people. Conclusion. After our community service, karate athletes aware of the knee osteoarthritis, how to prevent and how to do the stretching. The attendance of the athletes was 100% of all the sensei that competed in that event. The athletes can perform stretching activities.

Keywords: Osteoarthritis, knee karate athletes, stretching activity

PENDAHULUAN

Osteoarthritis (OA) didefinisikan sebagai penyakit penuaan sendi dengan adanya tulang sendi rawan yang menghilang dan penebalan tulang subkondral sehingga osteofit terbentuk pada tepi sendi dan adanya peradangan nonspesifik sinovium yang ringan. OA kebanyakan pada sendi yang menjadi penopang berat badan terutama sendi lutut. Penelitian yang dilakukan oleh Zeng QY¹ menyebutkan angka kejadian OA di Indonesia 23,6 sampai 31,3% dan diprediksi 1-2 juta lansia akan menderita cacat akibat OA.

Penelitian yang dilakukan oleh Arissa MI tahun 2008-2009, prevalensi OA pada usia >55 tahun ditemukan (59,17%) dari total kasus OA di RSUD Dokter Soedarso Pontianak. Penelitian yang dilakukan di poliklinik reumatologi RSUP Sanglah Denpasar periode tahun 2001-2001, OA menempati kasus nomor satu (37%) dari semua kasus rematik dan 97% adalah OA lutut.²

Kegemukan dan injuri ke sendi merupakan faktor yang berhubungan dengan OA.³ Pada individu yang muda dan atletis, semakin lama mereka melakukan aktivitas fisik, semakin tinggi kecenderungan akan berkembang menjadi OA. Hal ini dapat dibuktikan pada staf militer yang aktif menderita OA dan hal ini tidak terjadi pada populasi dengan umur yang sama.⁴

Karate adalah olahraga yang melibatkan tangan dan kaki untuk memberikan serangan. Gerakan menekuk dan meluruskan kaki pada olahraga karate,

menyebabkan atlet karate cenderung menderita OA.

Latihan fisik perengangan akan bisa membuat sendi berfungsi lebih baik, melindungi sendi dari kerusakan dengan menurunkan stres yang ditimpakan pada sendi, secara tidak langsung akan meningkatkan kekuatan sendi dan menurunkan angka kecacatan akibat penyakit ini. Program latihan yang dapat diberikan adalah latihan fleksibilitas, latihan penguatan otot isometrik, isokinetik, isotonik dan latihan aerobik.⁵

Pengabdian ini akan memberikan penyuluhan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi osteoarthritis dan memberikan edukasi tentang latihan yang akan menguatkan otot sehingga nyeri lutut akan dirasakan berkurang.

METODE

Kegiatan penyuluhan kesehatan merupakan upaya persuasi atau pembelajaran kepada komunitas karate agar menyadari dan mampu melakukan perilaku kesehatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Komunitas karate Indonesia mengadakan ujian dalam bulan tertentu. Ujian akan dilakukan hari Sabtu dan Minggu. Atlet karate yang merupakan guru (sensei) biasanya berusia di atas 40 tahun dan telah latihan karate selama 10 tahun akan berkumpul pada dua hari tersebut. Mereka akan dikumpulkan sebelum pertandingan dimulai, didata dan diukur berat dan tinggi badannya. Kuesioner tentang pengetahuan mengenai

OA juga diberikan. Penyuluhan tentang osteoarthritis dan latihan peregangan sendi lutut diberikan dengan cara ceramah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dari komunitas karate ini kebanyakan pria 46 orang, usia >50 tahun 38 orang, berat badan normal pada 10 orang responden. Responden dengan faktor risiko OA 36 orang, komorbid 29 orang. Tabulasi responden di atas mengindikasikan kemungkinan banyak atlet karate yang rentan menderita osteoarthritis yaitu dari berat badan yang kebanyakan di atas normal dan faktor risiko OA sebanyak 36 orang.

Tabel 1. Karakteristik Responden dari Komunitas Karate Indonesia

Jenis Karakteristik	Karakteristik	Jumlah (n=59)
Jenis Kelamin	Pria	46
	Wanita	13
Umur	< 50	21
	> 50	38
BMI	Normal	10
	Overweight	29
	Obese	20
Rata-rata BP	Sistol	137
	Diastol	91
komorbid	Tidak ada	29
	ada	30
Faktor risiko OA	tidak	23
	ada	36

Keterangan BMI= Basal Metabolic Indeks (kg/(m)²) underweight (dibawah 18.5 kg/m²), normal weight (18.5-25), overweight (25-30), dan obese (>30)

Sebelum penyuluhan, para atlet diberikan kuesioner yang akan menentukan tingkat pengetahuan tentang OA lutut. Tingkat pengetahuan para responden kebanyakan ringan (46 Orang), sedang (13 orang) dan tidak ada yang pengetahuan di tingkat tinggi.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan tentang OA Lutut.

	Karakteristik	Jumlah
Tingkat pengetahuan	Ringan	46
	Sedang	13
	Tinggi	0

		(n=59)
Tingkat pengetahuan	Ringan	46
	Sedang	13
	Tinggi	0

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada dua hari Sabtu dan Minggu di GOR di Cibubur. Para atlet dikumpulkan dan diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan partisipasi aktif langsung dengan praktek yaitu latihan peregangan sendi. Kemudian dilakukan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah, penimbangan berat badan dan tinggi badan untuk menentukan tingkat obesitas pada atlet tersebut. Konseling kesehatan secara langsung kepada masing-masing peserta.

Pengetahuan yang baik mengenai Osteoarthritis lutut akan mengurangi prevalensi osteoarthritis di kemudian hari, dengan mengurangi faktor risiko tersebut. Terutama pada atlet karate dengan penggunaan lutut yang berlebihan, jika menyadari memiliki faktor risiko osteoarthritis, akan mengurangi kejadian osteoarthritis di kemudian hari.⁵

KESIMPULAN

Setelah kegiatan penyuluhan, atlet karate mengetahui tentang nyeri sendi, upaya pencegahan dan perawatannya. Kehadiran atlet mengikuti penyuluhan 100% dari jumlah atlet yang bertanding saat itu. Para atlet mampu memperagakan kembali latihan gerak sendi dengan baik. Saran untuk pengabdian masyarakat selanjutnya perlu dilakukan evaluasi pengetahuan dan keterampilan para atlet sebelum diberikan penyuluhan sehingga dapat dilihat perubahan evaluasinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. LPPM Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
2. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
3. Komunitas Karate Indonesia

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraini NE, Hendrati LY: Hubungan Obesitas dan Faktor-Faktor

Pada Individu dengan Kejadian Osteoarthritis Genu. J Jurnal Berkala Epidemiologi. 2014;2(1):93-104.

2. Koentjoro SL. Hubungan Antara Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Derajat Osteoarthritis Lutut Menurut Kellgren dan Lawrence: Faculty of Medicine; 2010.

3. Lau E, Cooper C, Lam D, Chan V, Tsang K, Sham AJA: Factors associated with osteoarthritis of the hip and knee in Hong Kong Chinese: obesity, joint injury,

and occupational activities. 2000;152(9):855-62.

4. Cameron KL, Hsiao MS, Owens BD, Burks R, Svoboda SJA, Rheumatism: Incidence of physician - diagnosed osteoarthritis among active duty United States military service members. 2011;63(10):2974-82.

5. Ambardini RL: Peran Latihan Fisik dalam Manajemen Terpadu Osteoarthritis. J Medikora. 2006(1).