



Tingkat Pengetahuan Komunitas Lansia di Posyandu Krajan Argosari Jabung Terhadap Neuropathy Perifer

The Level Of Knowledge Of The Elderly Community at Posyandu Krajan Argosari Jabung On Peripheral Neuropathy

M. Ariadika Al-kautsar^{1*}, Dimas Sondang Irawan², Wendy Yuhardhika Marta Prabawati³

¹⁻²Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³Puskesmas Jabung, Kec. Jabung, Kota Malang, Indonesia

Korespondensi Penulis: muhammadaryadika29@gmail.com*

Article History:

Received: Januari 17, 2025;

Revised: Januari 31, 2025;

Accepted: Februari 16, 2025;

Published: Februari 18, 2025;

Keywords: Elderly, Peripheral Neuropathy, Counseling

Abstract. Introduction Elderly (elderly) is the final phase in human life marked by various changes in the anatomical structure and physiological functions of the body. Purpose: The outreach aims to provide education to the elderly regarding peripheral neuropathy, especially regarding its causes and how to do exercises independently at home to reduce the symptoms they experience. Therefore, the specific goal to be achieved is for the elderly to realize the importance of doing independent exercise at home in order to speed up recovery from the complaints they feel. Method: The methods used in Community Physiotherapy activities include counseling regarding definitions, symptoms, causal factors and physiotherapy management which can be carried out independently by the elderly. Before counseling, elderly people are asked to fill out a pre-test questionnaire to find out the extent of their understanding regarding peripheral neuropathy or tingling in the wrist and educate them on exercises and treatments that can be done at home to reduce complaints. Conclusion: The counseling carried out at the Posyandu for the Elderly in Krajan Argosari Village, Jabung, Malang, succeeded in providing knowledge and insight to the elderly regarding peripheral neuropathy. With this education, seniors are expected to be able to prevent and treat peripheral neuropathy independently through active exercise.

Abstrak

Pendahuluan: Laniut usia (lansia) adalah fase akhir dalam kehidupan manusia di tandai oleh beragaam perubahan pada struktur anatomi dan fungsi fisiologis tubuh. Tuiuan : Penyuluhan bertujuan untuk memberikan edukasi kepada lansia mengenai neuropati perifer, terutama terkait penyebabnya dan cara melakukan latihan secara mandiri di rumah untuk mengurangi gejala yang mereka alami. Oleh karena itu, tujuan khusus yang ingin dicapai adalah agar para lansia menyadari pentingnya melakukan latihan mandiri di rumah guna mempercepat pemulihan dari keluhan yang mereka rasakan. Metode: Metode yang digunakan dalam kegiatan Fisioterapi Komunitas mencakup penyuluhan, tentang definis, gejala, faktor penyebab, dan penatalaksanaan fisioterapi yang bisa dilakukan secara mandiri oleh lansia. Sebelum penyuluhan, lansia diminta untuk mengisi kuesionerpre-test guna mengetahui sejauh mana pemahaman mereka mengenai neuropati perifer atau kesemutan di pergelangan tangan dan mendedukasi dengan latihan-latihan dan penanganan yang bisa dilakukan dirumah untuk mengurangi keluhan. Kesimpulan: Penyuluhan yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Krajan Argosari, Jabung, Malang, berhasil memberikan pengetahuan dan wawasan kepada lansia mengenai neuropati perifer. Dengan penyuluhan ini, lansia diharapkan mampu melakukan pencegahan dan penanganan neuropati perifer secara mandiri melalui latihan aktif

Kata Kunci: Lansia, Neuropty perifer, Penyuluhan

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah fase akhir dalam kehidupan manusia yang ditandai oleh beragam perubahan pada struktur anatomi dan fungsi fisiologis tubuh. Hal tersebut merupakan proses alami yang tidak bisa dihindari oleh siapa pun. Ciri-ciri penurunan fisik meliputi munculnya kulit yang kendur, keriput, rambut beruban, rasa lelah, gerakan yang lebih lambat, serta berkurangnya fleksibilitas (Raudhoh & Pramudiani, 2021). Pada tahapan ini seseorang yang akan atau telah melebihi usia 60 tahun. Survei data di Indonesia, terdapat sekitar 4,6% atau sebanyak 10 juta orang lebih yang berusia di atas 65 tahun (Priana, Emosional, & Chi, n.d.). Laju pertumbuhan lansia tersebut akan semakin tinggi maka sekitar tahun 2025 Indonesia diperkirakan menempati posisi ke-5 sebagai negara berpenduduk dengan jumlah lansia terbanyak (Dewi et al., 2017).

Salah satu penyakit yang dialami lansia yaitu Neuropati diabetik merupakan salah satu tanda atau gejala disfungsi saraf pada penderita diabetes melitus. Ketika kadar glukosa darah tidak terkendali dalam jangka panjang, hal ini dapat melemahkan dan merusak dinding pembuluh darah kapiler yang memberikan nutrisi pada saraf, mengakibatkan kerusakan saraf yang disebut neuropati diabetik (Labib Bima et al., 2023). Neuropati diabetik yang menyakitkan umumnya ditandai oleh sensasi seperti kesemutan, mati rasa, sensasi panas terbakar, dan nyeri tajam yang intens. Keluhan ini sering kali sulit mereda dan bisa disertai parestesia serta hiperestesia, dengan rasa nyeri yang dalam pada kaki atau tangan. Kondisi ini biasanya merupakan bentuk neuropati sensorimotor distal yang simetris. Secara klinis, neuropati ini melibatkan serabut saraf kecil dan besar (campuran sensorimotor). Gejala awal biasanya muncul di bagian tubuh yang paling jauh, menyebabkan hilangnya sensasi dengan pola khas berbentuk glove and stocking yang menunjukkan keterlibatan serabut saraf panjang. Kehilangan sensasi ini kemudian dapat meluas ke tungkai atas bagian distal, bagian depan batang tubuh, hingga mencapai area kepala. Secara keseluruhan, kondisi ini ditandai dengan gangguan ringan pada sensasi sentuhan, penurunan kepekaan terhadap tekanan dan getaran, serta gangguan persepsi posisi sendi (Rachmantoko et al., 2021).

Neuropati diabetik secara prevalensi mempengaruhi sekitar 25% individu dengan diabetes di seluruh dunia. Di Indonesia, persentase penderita diabetes melitus yang mengalami neuropati diabetik mencapai 54%. Neuropati perifer pada penderita diabetes melitus lebih umum terjadi pada usia dewasa, khususnya antara 45 hingga 65 tahun, dengan rata-rata usia sekitar 52,23 tahun. Kejadian neuropati ini meningkat seiring bertambahnya usia, karena diabetes melitus sering muncul pada individu yang berusia di atas 45 tahun (Kebede et al., 2021). Hal ini disebabkan oleh proses penuaan yang mengurangi kemampuan sel pankreas

dalam memproduksi insulin. Usia 45 hingga 65 tahun menjadi salah satu faktor pemicu neuropati perifer, karena pada rentang usia ini, terjadi kerusakan jaringan akibat radikal bebas, seperti peningkatan kadar lipid peroksida dan perubahan aktivitas enzim (Nurjannah et al., 2023).

Pemeriksaan awal di lakukan di Posyandu Lansia, Desa rajan Argosari jabung, Kecamatan Pakis Aji, pada 12 oktober. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengeluhkan kesemutan di pergelangan tangan dan kaki. Namun, pengetahuan mereka tentang kesemutan di area tersebut serta kondisi yang mereka alami masih sangat minim. Banyak lansia di desa itu yang belum mengetahui penyebab kesemutan dan cara pencegahan yang dapat dilakukan di rumah untuk mengurangi masalah tersebut. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada lansia mengenai neuropati perifer, terutama terkait penyebabnya dan cara melakukan latihan secara mandiri di rumah untuk mengurangi gejala yang mereka alami. Oleh karena itu, tujuan khusus yang ingin dicapai adalah agar para lansia menyadari pentingnya melakukan latihan mandiri di rumah guna mempercepat pemulihan dari keluhan yang mereka rasakan.

2. METODE

Kerangka Kerja Edukasi



Skema 1. Kerangka Kerja Eduksi



Gambar 1. Media Edukasi poster neuropaty perifer

Metode yang digunakan dengan memberikan edukasi fisioterapi berupa promosi kesehatan tentang neuropty perifer dengan memberikan latihan sreaching untuk membantu mengurangi kesemutan maupun nyeri terhadap masyarakat dengan menggunakan poster sebagai media promosi sebelum terapi latihan di lakukan, akan diberikan pre-test dan post-test mengenai latihan untuk menilai efektifitas dari penyuluhan yang akan diberikan kepada komunitas lansia. Edukasi yang diberikan berupa definisi, penyebab, manfaat dan latihan. Kemudian latihan yang diberikan dapat dilakukan oleh lansia secara mandiri dengan ketentuan dosis yang telah ditetapkan. Kegiatan dilakukan dengan memberikan pre test dan post test dengan pertanyaan kepada para lansia guna mengukur ke efektifan dari penyuluhan yang diberikan serta memberikan informasi fisioterapi berupa latihan

Target Sasaran Dan Tempat Pelaksanaan

Sasaran kegiatan edukasi komunitas lansia ini adalah lansia .Pada hari Sabtu, 12 Oktober 2024 yang beralamatkan di Desa Krajen Argosari Jabung, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan pengenalan diri dan memberikan informasi bahwa akan dilaksanakannya edukasi oleh Mahasiswa Profesi Fisisoterapi UMM kepada komunitas lansia, kemudian dilanjutkannya kegiatan pengecekan kesehatan bersama dengan pihak puskesmas dan setelah semua selesai baru dilakukakannya penyuluhan dengan memberikan pengetahuan serta edukasi kepada komunitas lansia tentang neuroptaty perifer dengan menggunakan Poster

dan mempraktikan langsung bagaimana gerakan latihan stretching dan strengthening bisa dilakukan secara mandiri di rumah. Sesi terakhir adalah tanya jawab dan evaluasi pemahaman lansia mengenai materi yang telah dipaparkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN DISKUSI

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 2 pengenalan diri & pembagian kusioner pre test



Gambar 3 pelaksanaan penyuluhan & sesi tanya jawab



Gambar 4 foto bersama petugas posyandu

Penyuluhan tentang neuropati perifer di POSYANDU KRAJAN ARGOSARI JABUNG berjalan dengan baik dan lancar. Sebanyak 20 lansia yang hadir memberikan respon positif selama penyampaian materi. Para lansia mendengarkan dengan penuh perhatian. Materi yang disampaikan meliputi pengertian, gejala, penyebab, pencegahan, serta manfaat latihan mandiri (home exercise) bagi penderita kesemutan di pergelangan tangan. Kehadiran lansia dalam acara ini disertai antusiasme, karena informasi yang disampaikan menambah pemahaman dan pengetahuan baru yang belum mereka ketahui sebelumnya. Materi yang disampaikan berhasil menarik perhatian para lansia, terutama karena media yang digunakan berupa poster, sehingga memudahkan mereka untuk memahami informasi dan melakukan latihan secara mandiri di rumah. Selama sesi tanya jawab, para lansia sangat aktif bertanya terkait materi yang disampaikan oleh narasumber, karena mereka ingin mengetahui lebih lanjut tentang kemungkinan pengobatan dan cara pencegahan. Konseling fisioterapi untuk mengatasi

kesemutan di pergelangan tangan dapat dilakukan oleh lansia secara mandiri di rumah sambil tetap bergerak aktif. Melakukan olahraga secara teratur selama dua minggu dapat membantu mengurangi intensitas kesemutan. Latihan Wrist Proprioception Grip Strength and Hand Function berfokus pada peningkatan fleksibilitas untuk meredakan kesemutan, dengan tujuan menguatkan pergelangan tangan dan mengurangi rasa sakit. Latihan ini juga berperan dalam menjaga stabilitas melalui penguatan aktif pergelangan tangan.

Selain itu, lansia dilatih dengan gerakan seperti meremas bola, melakukan supinasi dan pronasi, serta mengambil dan meletakkan kembali benda pada tempatnya. Latihan-latihan ini bertujuan untuk memperkuat pergelangan tangan yang mengalami kesemutan, dengan prinsip dasar memperbaiki fleksibilitas dan kekuatan tangan.

Untuk menilai keberhasilan kegiatan penyuluhan, evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah penyuluhan melalui wawancara. Hasil evaluasi ini diilustrasikan dengan menggunakan diagram, yang menunjukkan perubahan pemahaman peserta sebelum dan setelah penyuluhan, mencakup peningkatan pengetahuan mengenai neuropati perifer dan cara penanganannya. Diagram ini menjadi acuan untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan dalam memberikan informasi dan edukasi kepada lansia.

Hasil *Pre-Test* Dan *Post-Test*

Tabel 1.hasil prest test dan post test

PENGETAHUAN.	tingkat	Pres-Test	Post-Test
Definisi neuropaty perifer	Kurang	70%	15%
	Cukup	20%	15%
	Baik	10%	70%
	Jumlah	100%	100%

Tabel 2 hasil prest test dan post test

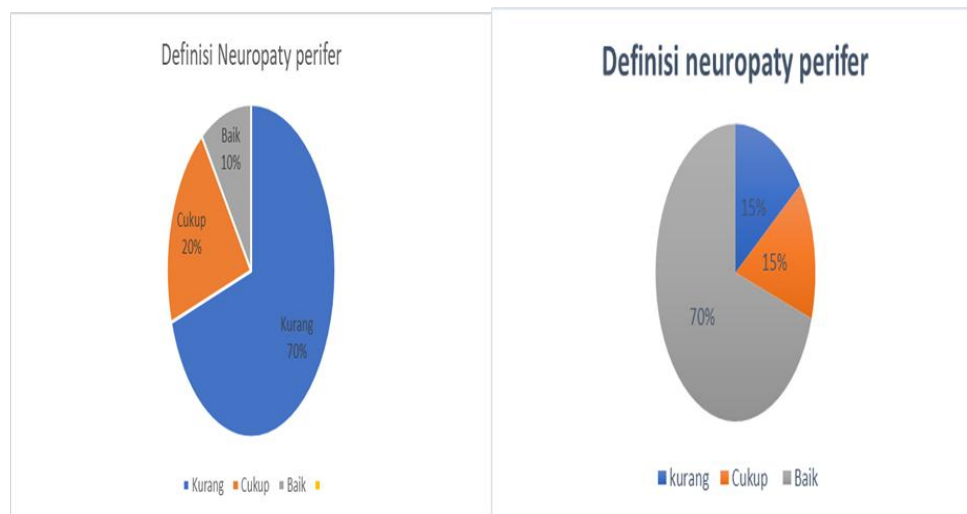
PENGETAHUAN.	tingkat	Prest-Test	Post-Test
Penyebab neuropaty perifer	Kurang	60%	10%
	Cukup	30%	10%
	Baik	10%	80%
	Jumlah	100%	100%

Tabel 3 hasil prest test dan post test

PENGETAHUAN.	tingkat	Perest-Test	Post-Test
Penangan neuropaty perifer	Kurang	45%	5%
	Cukup	20%	15%
	Baik	35%	80%
	Jumlah	100%	100%

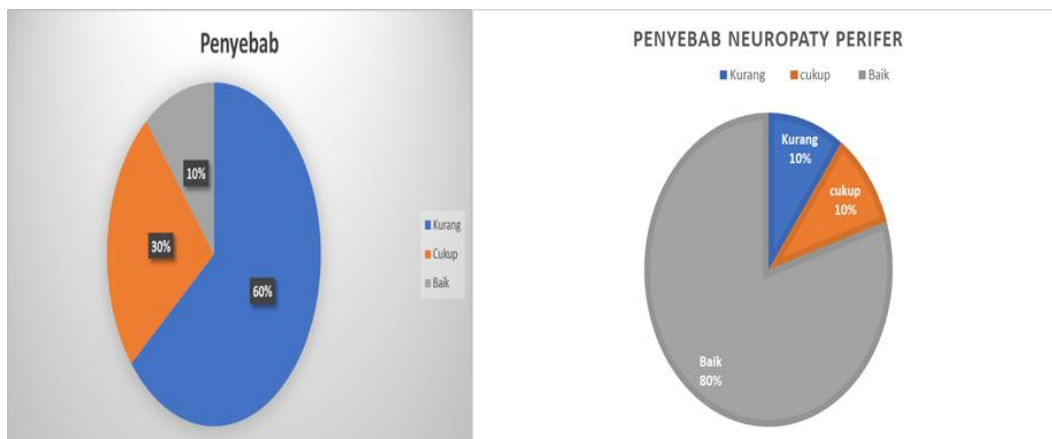
Diagram hasil prest test dan post test

Diagram 1 hasil prest test dan post test

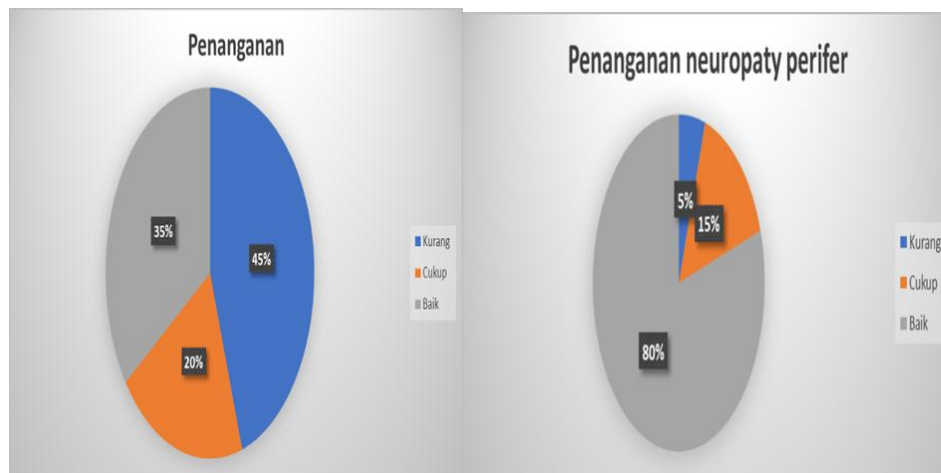


Dari hasil pre-test dan post-test diatas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari score awal baik hanya 10% kemudian meningkat menjadi 70%. Hasil peningkatan pengetahuan responden seperti terlihat pada tabel 1 dan diagram 1 . Peningkatan pengetahuan tentang definisi neuropaty perifer .

Diagram 2. hasil prest test dan post test



Dari hasil pre-test dan post-test diatas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang penyebab dari score awal baik hanya 10% kemudian meningkat menjadi 80%. Hasil peningkatan pengetahuan responden seperti terlihat pada tabel 2 dan diagram2 . Peningkatan pengetahuan tentang definisi neuropaty perifer

Diagram 3 Post-test

Dari hasil pre-test dan post-test diatas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang penyebab dari score awal baik hanya 35% kemudian meningkat menjadi 80%. Hasil peningkatan pengetahuan responden seperti terlihat pada tabel 3 dan diagram3 . Peningkatan pengetahuan tentang definisi neuropaty perifer

Sebelum penyuluhan dilaksanakan, pengetahuan lansia mengenai nyeri maupun kesemutan pada pergelangan masih sangat terbatas, dan perawatan yang diberikan hanya sebatas penggunaan obat pereda nyeri. Setelah penyuluhan, diharapkan lansia memiliki kesadaran lebih untuk melakukan latihan mandiri yang dapat membantu mengurangi dan mencegah keluhan neuropaty perifer atau kesemutan di pergelangan tangan agar tidak semakin parah. Pemahaman dan kesadaran yang tepat dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pada komunitas lansia di desa Krajan Argosari jabung.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan di Posyandu Krajan Argosari Jabung Malang, dapat memberikan pengetahuan serta wawasan pada lansia mengenai neuropaty perifer sehingga mampu memberikan peningkatan pengetahuan tentang cara pencegahan dan penanganan neuropaty perifer secara mandiri dengan melakukan latihan secara aktif. Pada kegiatan kali ini penulis berharap kegiatan penyuluhan ini dapat dilakukan secara rutin di setiap pertemuan di posyandu guna memberikan wawasan dan pencegahan kasus neuropaty perifer pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dan telah memberikan kontribusi dalam kegiatan penyuluhan ini, yaitu ibu ibu kader dan lansia di posyandu Argosari Jabung. Ucapan terima kasih kepada Clinical Educator di Puskesmas Jabung dr. Wendy Yuhardhika Marta Prabawati dan Pembimbing Stase Komunitas Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang Bapak Dimas Sondang Irawan, yang telah membimbing penulis dalam melaksanakan kegiatan sehingga dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, S. K., Kusnanto, H., & Pramantara, I. D. P. (2017). Status partisipasi dan kualitas hidup peserta pos pelayanan terpadu lanjut usia. 11(1), 28–40.
- Kebede, S. A., Tusa, B. S., Weldesenbet, A. B., Tessema, Z. T., & Ayele, T. A. (2021). Time to diabetic neuropathy and its predictors among newly diagnosed type 2 diabetes mellitus patients in Northwest Ethiopia. *Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 57(1). <https://doi.org/10.1186/s41983-021-00402-4>
- Labib Bimaa, M. M., Rahmayani, F., & Mutiara, H. (2023). Diagnostik, faktor risiko, dan tatalaksana neuropati diabetik. *Diagnosis, Faktor Risiko, Dan Tatalaksana Medula*, 13(April), 59.
- Nurjannah, N., Saputra, B., & Erianti, S. (2023). Gambaran derajat keparahan neuropati perifer pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Prima Medika Sains*, 5(1), 16–20. <https://doi.org/10.34012/jpms.v5i1.3562>
- Rachmantoko, R., Afif, Z., Rahmawati, D., Rakhmatiar, R., & Nandar Kurniawan, S. (2021). Diabetic neuropathic pain. *JPHV (Journal of Pain, Vertigo and Headache)*, 2(1), 8–12. <https://doi.org/10.21776/ub.jphv.2021.002.01.3002>
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lanisa asik, lansia aktif, lansia produktif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>
- Rehab, N. I., Abdelmageed, S. M., El Kasem, S. T. A., & Tawfik, R. M. (2021). Effect of hand exercises program on wrist proprioception, grip strength and hand function in patients with type 2 diabetic polyneuropathy: A randomized controlled trial. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32(3), 8278–8289. <https://www.cochranelibrary.com/central/doi/10.1>