

PELATIHAN GERAK STABILITAS DAN FLEKSIBILITAS SENDI LUTUT UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL SHOLAT DAN DUDUK DI LANTAI PADA IBU-IBU PENGHAJIAN ‘AISYIYAH

Atik Swandari¹, Khabib Abdullah^{2*}, Siti Aisyah³, Syarifah⁴, Nadhifa Putri⁵, Ichlasul Amalia⁶

^{1,2*,4,5,6} Prodi Sarjana Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

³ Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

e-mail: khabibabdullah@um-surabaya.ac.id

Received : Juni, 2024

Accepted : Juli, 2024

Published : Juli, 2024

Abstrak

Permasalahan kesulitan menekuk lutut ketika sholat dialami mayoritas ibu-ibu anggota pengajian ‘Aisyiyah ranting Tohudan. 30 dari 90 anggota mengeluhkan hal di atas. Salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasinya adalah memberikan pelatihan gerak stabilitas dan fleksibilitas. Latihan gerak lutut yang terdiri dari komponen stabilitas otot dan fleksibilitas sendi dapat membantu permasalahan mitra tersebut. Mitra diberikan penyuluhan tentang penyakit kaku lutut terlebih dahulu, kemudian diajari cara melakukan latihan gerak stabilitas dan fleksibilitas. Mitra diberi flyer, buku panduan dan video latihan untuk dilihat lagi di rumah. Terjadi peningkatan pemahaman mitra tentang sakit kaku lutut, terjadi peningkatan keterampilan mitra dalam melakukan latihan gerak stabilitas dan fleksibilitas lutut serta gerakan-gerakan latihan meningkatkan fungsional sholat setelah 1 pekan dikerjakan. Telah terbentuk pula kader yang akan melanjutkan program. Kesimpulan penelitian menunjukkan pelatihan gerak stabilitas dan fleksibilitas sendi lutut dapat meningkatkan pemahaman mitra tentang penyakit kaku lutut, meningkatkan keterampilan mitra dalam melakukan latihan gerak stabilitas dan fleksibilitas untuk sendi lutut dan bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan menekuk lutut saat sholat.

Kata Kunci: Kaku lutut, latihan gerak, fisioterapi, kesehatan wanita

Abstract

The problem of difficulty bending the knees when praying is experienced by the majority of mothers who are members of the Tohudan branch of the 'Aisyiyah study. 30 out of 90 members complained about the above. One solution that can be done to overcome this is to provide stability and flexibility in movement training. Knee movement exercises that consist of muscle stability and joint flexibility components can help with these partner problems. Partners are given counseling about knee stiffness first, then taught how to do stability and flexibility exercises. Partners are given flyers, guidebooks, and exercise videos to view again at home. There was an increase in partners' understanding of knee stiffness, there was an increase in partners' skills in carrying out knee stability and flexibility exercises as well as training movements to improve the functional function of prayer after 1 week of practice. A cadre has also been formed who will continue the program. Conclusion: knee joint stability and flexibility movement training can increase partners' understanding of knee stiffness, improve partners' skills in carrying out stability and flexibility movement exercises for the knee joint, and is useful for increasing the ability to bend the knee during prayer

Keywords: Knee stiffness, mobility exercises, physiotherapy, women health

Pendahuluan

Kabupaten Polewali Mandar, Sulawesi Barat, penyebaran pandemi COVID-19 telah menjadi perhatian serius bagi pemerintah daerah

dan masyarakat. Kabupaten ini, seperti daerah lain di Indonesia, menghadapi tantangan besar dalam menjaga kesehatan masyarakat dan mencegah penyebaran virus yang sangat mudah menular ini

(Maryam et al., 2022). Selain itu, Kabupaten Polewali Mandar juga mengalami masalah serius terkait penyakit tidak menular (PTM), seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas, yang dapat meningkatkan risiko komplikasi jika terjadi infeksi COVID-19 (Hafsah et al., 2022).

Sholat merupakan ibadah wajib bagi setiap muslim. Sholat merupakan ibadah yang memerlukan fisik yang optimal (Sazali, 2016). Selain kekuatan otot, sholat juga memerlukan stabilitas dan fleksibilitas otot (Septadinata, 2020). Stabilitas berkaitan dengan kemampuan sendi untuk berada pada posisi yang sesuai, sedangkan fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk digerakkan pada lingkup gerak yang maksimal (Pangemanan, 2012). Gerakan sholat yaitu sujud, duduk diantara 2 sujud (iftirasy) serta *tahiyat* memerlukan stabilitas dan fleksibilitas sendi lutut, panggul, dan punggung bagian bawah (Nasrudin, 2021). Jika terjadi gangguan stabilitas dan fleksibilitas, maka akan menyulitkan jamaah untuk melakukan sholat dengan sempurna (Nasrudin, 2021). Kegiatan ibadah lain yang memerlukan stabilitas dan fleksibilitas sendi lutut adalah pengajian dengan posisi jamaah duduk di lantai (Primana, 2006). Posisi duduk di lantai saat pengajian umum diterapkan di hampir semua daerah di Indonesia. Biasanya pengajian bertempat di mushola/masjid ataupun rumah warga. Dengan durasi kajian antara 1-2 jam, beberapa kelompok pengajian dengan anggota pra lansia dan lansia, mengalami keluhan kesulitan saat duduk lama di lantai dan saat bangun berdiri dari lantai (Wardhani, 2009).

Permasalahan kesulitan menekuk lutut ketika sholat dan duduk lama di pengajian, mayoritas dialami oleh ibu-ibu dan lansia, karena pada wanita yang menginjak usia pra lansia dan lansia, akan terjadi penurunan stabilitas dan fleksibilitas sendi lutut yang ditandai dengan adanya kaku pada lutut saat ditekuk dan bunyi “krepyek-krepyek” pada sendi lutut bahkan sampai muncul nyeri (Nasrudin, 2021). Keluhan tersebut sudah pasti menghambat kemampuan fungsional sendi lutut pasien dalam melakukan ibadah sholat dan juga mengikuti kajian dengan duduk lama di lantai (Swandari, 2022).

Pada program ini, kami mendapat keluhan dari ketua dan anggota pengajian ‘Aisyiyah ranting Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah. Ranting ini beranggotakan 90 ibu-ibu dengan kegiatan beragam termasuk pengajian yang mengharuskan duduk lama di lantai. Beberapa ibu-ibu mengeluh saat duduk dilantai kedua lutut menjadi kaku, sulit berdiri, dan saat sholat juga mengalami kesulitan terutama saat duduk *iftirasy*. 30 dari 90 ibu-ibu anggota ‘Aisyiyah tersebut mengalami keluhan di atas, sehingga sangat mengganggu aktivitas fungsional dan partisipatif di masyarakat. Mitra

sudah berdiri dan berkegiatan aktif sejak tahun 2017 dengan alamat sekretariat di Tohudan RT 01 RW 04, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar JATENG.

Beberapa teknik terapi latihan oleh fisioterapi dapat diberikan pada kondisi tersebut sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya (Swandari, 2022). Terapi latihan adalah serangkaian gerakan yang dikerjakan oleh pasien dibawah bimbingan dan arahan fisioterapis. Gerakan yang dilakukan adalah gerakan yang terstruktur dan terencana mulai dari pengaktifan otot penstabil sendi, pengaktifan otot intrinsik hingga latihan gerak untuk meningkatkan luas gerak sendi (Swandari, 2022).

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Target utama dari kegiatan ini adalah mitra memahami apa itu penyakit kaku lutut, mitra memahami langkah-langkah melakukan terapi latihan stabilitas dan fleksibilitas sendi lutut dan mampu mempraktikkannya dengan benar. Untuk tujuan jangka panjang, diharapkan latihan gerak yang sudah dikerjakan, dapat dilanjutkan dan dimonitor oleh kader yang sudah terbentuk, dan mampu mempermudah mitra dalam melaksanakan ibadah yang melibatkan sendi lutut yaitu sholat dan duduk lama di lantai ketika kajian.

Jika program ini berjalan dengan baik, maka dapat diadaptasi oleh mitra yang lain untuk mengatasi keluhan kaku lutut, karena mayoritas ibu-ibu mengalami hal tersebut.

Metode

Berdasarkan uraian permasalahan dan pada mitra, maka metode pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut: 1) Pertemuan kesepahaman antara mitra dan tim pengusul untuk kesepahaman dan kesepakatan program dan jadwal kegiatan. Hasil tahapan ini adalah nota kesepahaman dan jadwal kegiatan selanjutnya yang disepakati. 2) Penyuluhan tentang penyakit kaku lutut (definisi, faktor risiko, perjalanan penyakitnya, pencegahannya). 3) Penyuluhan tentang latihan gerak stabilitas dan fleksibilitas pada sendi lutut. Pada tahapan 2 dan 3, dilakukan kegiatan penyuluhan langsung dengan alat yang diperlukan berupa LCD dan sound system, buku panduan, video petunjuk latihan dan leaflet. Tahap 2 dan 3 dievaluasi dengan kuisioner pemahaman pengetahuan mitra dan disajikan data rerata perubahan pemahaman mitra. 4) pelatihan praktik latihan gerak stabilitas dan fleksibilitas pada sendi lutut yang dilakukan secara klasikal dan pendampingan intens. Tahapan ini memerlukan LCD dan sound system, buku panduan, video petunjuk latihan dan leaflet. Evaluasi tahap ini berupa daftar tilik kemampuan mitra dalam melakukan latihan gerak secara mandiri dan disajikan data rerata perubahan keterampilan mitra

dalam melakukan gerakan latihan. 5) monitoring dan evaluasi, pembentukan kader, dilakukan di akhir kegiatan untuk menilai pemahaman mitra dan keterampilan mitra serta pembentukan kader untuk melanjutkan kegiatan. Pada tahap akhir juga dinilai apakah mitra secara rutin melakukan latihan yang sudah diajarkan, dan apakah gerakan latihan bermanfaat untuk meningkatkan fungsional sholat dan duduk lama di pengajian.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PkM ini diikuti oleh 30 ibu-ibu pengajian 'Aisyiyah di ranting Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah. Kegiatan dilaksanakan pada 4 dan 5 Mei 2024 bertempat di masjid sekretariat. Untuk data deskriptif peserta PkM adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Karakteristik Responden Mitra PKM

No	Karakteristik	Kategori	Total	
			n	%
1	Usia	<50 th	6	20%
		>50 th	24	80%
2	Indeks Masa Tubuh	Underweight	2	7%
		Normal	25	83%
		Overweight	3	10%
3	Keluhan lutut kaku	Kanan	8	26%
		Kiri	20	67%
		Keduanya	2	7%
4	Lama keluhan	<1 tahun	8	26%
		>1 tahun	22	74%

Tahap kegiatan penyuluhan dilakukan di sekretariat masjid, dengan materi mengenalkan patofisiologi OA lutut (awam lebih mengenal dengan rematik lutut). Penyuluhan dilakukan dengan media LCD dan pengeras suara, serta buku panduan dan flyer yang sudah dibagikan pada peserta. Pada peserta antusias menyimak paparan tersebut. Setelah topik patofisiologi selesai, dilakukan penyuluhan tentang latihan gerak pada sendi lutut. Kami mengenalkan pada mitra bagaimana cara melakukan latihan-latihannya. Pada sesi ini juga diputarkan video petunjuk cara melakukan gerakan, dan video tersebut disebar ke grup WA ibu-ibu mitra. Untuk ibu-ibu yang sudah lansia dan tidak memiliki gawai, maka dapat belajar dari flyer dan buku panduan yang sudah kami susun. Gambar dokumentasi penyuluhan dan pelatihan dapat dilihat pada gambar 1.

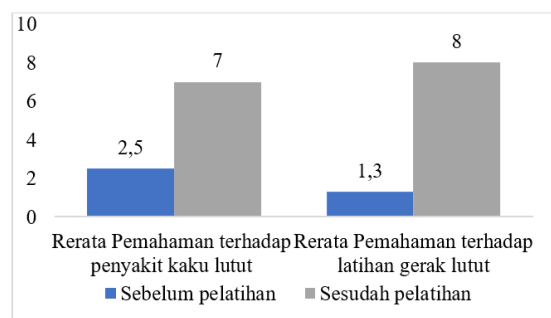


Gambar 1. Suasana Kegiatan Penyuluhan dan Pelatihan



Gambar 2. Foto Bersama Tim PKM dan Peserta

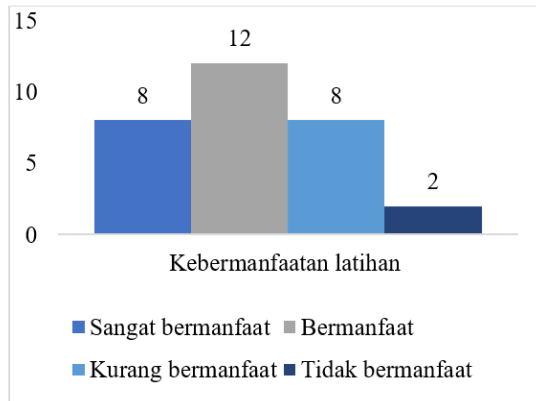
Hasil dari penyuluhan adalah berupa tingkat pemahaman tentang penyakit OA lutut/kaku lutut/rematik lutut. Kami menyebarkan kuisioner yang di isi oleh ibu-ibu mitra. Yang kami ukur adalah tingkat pemahaman mitra terhadap penyakit kaku lutut (definisi, tanda gejala, cara mencegah dan penanganan sederhana di rumah) dan tentang pemahaman gerakan latihan sendi lutut (posisi, dan jenis gerakan, dosis). Hasil pemahaman mitra tertuang pada gambar 2. Pada gambar 2 terlihat bahwa pemahaman mitra terhadap penyakit kaku lutut dan gerakan untuk melatihnya meningkat.



Gambar 3. Grafik Pemahaman Mitra Terhadap Penyakit Kaku Lutut Dan Latihan Gerak Pada Lutut

Hasil kegiatan selanjutnya adalah keterampilan ibu-ibu mitra dalam melakukan senam dan gerakan lutut secara mandiri. Ibu-ibu diberikan contoh gerakan dan melakukan gerakan tersebut dengan supervisi kami. Setelah mencoba beberapa kali, ibu-ibu dapat melakukan kegiatan senam lutut dengan benar, terbukti dari daftar tilik

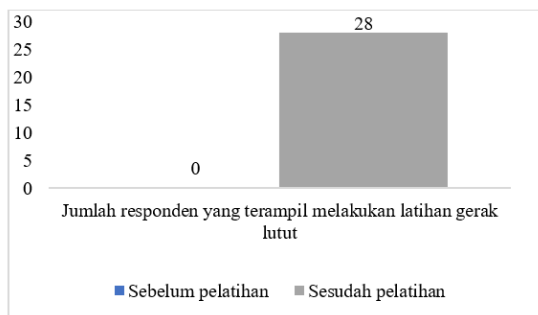
yang sudah kami isi satu-persatu. Prosentase ibu-ibu yang dapat melakukan senam lutut sangat besar, dan dapat dijadikan sebagai kader untuk pelaksanaan latihan berikutnya. Berikut gambar daftar tilik keterampilan mitra dalam melakukan latihan gerak pada lutut dan buku serta brosur panduan.



Gambar 4. Grafik Kebermanfaatan latihan

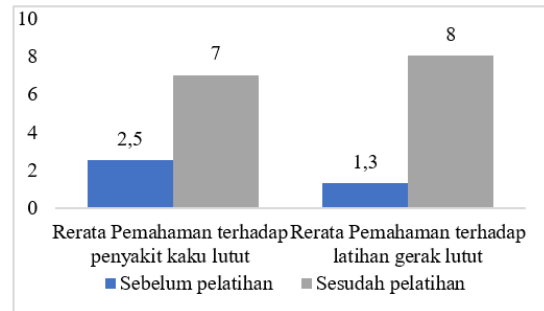


Gambar 5. Panduan Gerakan Latihan



Gambar 6. Data Keterampilan Mitra Dalam Melakukan Gerakan Latihan Lutut

Setelah 1 pekan dari pelaksanaan kegiatan, 20 ibu-ibu menyatakan bahwa latihan yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan menekuk lutut saat melakukan ibadah sholat sedangkan 10 sisanya menyatakan kurang bermanfaat.



Gambar 7. Manfaat Gerakan Untuk Meningkatkan Kemampuan Menekuk Lutut Saat Sholat Menurut Mitra

Pada tahap akhir kegiatan, dibentuk kader untuk meneruskan program latihan gerak lutut. Sebanyak 5 kader yang dipilih memiliki skor pemahaman tentang patologi kaku lutut dan mampu mempraktikkan gerakan senam dengan benar. Selanjutnya, kami membuat grup WA dengan kader untuk bersama-sama memantau jalannya aktivitas latihan senam lutut pada periode berikutnya dan membuka wacana diskusi dan konsultasi jika ada kendala dan keluhan selama menjalankan latihan gerak lutut ini. Dengan begitu dapat diharapkan program ini dapat berjalan dengan kontinyu dan memberi manfaat yang luas serta merata pada mitra dan ibu-ibu AUM yang lain dengan keluhan yang sama.

Simpulan dan Saran

Pelatihan gerak stabilitas dan fleksibilitas sendi lutut untuk ibu-ibu pengajian ‘Aisyiyah Ranting Tohudan, Colomadu, Karanganyar, mampu meningkatkan pemahaman mitra tentang keluhan kaku lutut, meningkatkan pemahaman mitra tentang latihan gerak lutut, dan meningkatkan keterampilan mitra dalam melakukan latihan gerak lutut. Selain itu, setelah 1 minggu mitra melakukan latihan sendiri, terasa kebermanfaatan latihan untuk keluhan lututnya. Untuk kedepan, pemantauan kader secara periodik harus dilakukan untuk menjamin keberlangsungan kegiatan dan kebermanfaatannya.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kami sampaikan kepada pimpinan Ranting ‘Aisyiyah Tohudan, Colomadu, Karanganyar Jateng dan majelis diktilibang PP Muhammadiyah untuk hibah risetmu batch VII Serta Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Daftar Rujukan

- Atik Swandari, K. S. (2022). Buku Ajar Terapi Latihan Pada OA lutut. Surabaya: UM Surabaya Publishing.
- Helmi Ismunandar, R. H. (2020). Peningkatan pengetahuan mengenai osteoarthritis lutut

- pada masyarakat desa branti raya lampung selatan. Prosiding PKM CSR (p. 123). Lampung: Fakultas Kedokteran .
- Nasrudin, M. (2021, Juni 12). ANALISIS MATERI SISTEM GERAK MANUSIA dalam GERAKAN SHALAT. Skripsi , pp. 1-131.
- Nooryana, S. (2022). Edukasi Fisioterapi dan Terapi Latihan untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Lutut Pada Komunitas Wanita Menopause .Jurnal Pengabdian Masyarakat To Maega, 16.
- Pangemanan, D. H. (2012). GAMBARAN KEKUATAN OTOT DAN FLEKSIBILITAS SENDI EKSTREMITAS ATAS DAN BAWAH .Jurnal Biomedik , 23-26.
- Primana, D. A. (2006). Fleksibilitas Sendi Wanita Lanjut Usia Pada Berbagai Komposisi Tubuh . JKM, 13-18.
- Sazali. (2016). Signifikansi Ibadah Sholat Dalam Pembentukan Kesehatan Jasmani dan Rohani. Jurnal Ilmu dan Budaya, 5889.
- Septadinata, I. S. (2020). Manfaat gerakan salat untuk meningkatkan fleksibilitas . Jurnal Pengabdian Masyarakat : Humanity and Medicine , 9-12.
- Swandari, A. (2022). STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN ULTRASOUND DAN TERAPI LATIHAN PADA KASUS OSTEOARTHRITIS KNEE BILATERAL. Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Wardhani, A. (2009, Juni 21). Hubungan Antara Nyeri dan Fleksibilitas Sendi Lutut . Skripsi, p. 131.