

Mempersiapkan Usia Lanjut yang Bebas Nyeri Lutut di Kelurahan Pandean Lamper, Kecamatan Gayam Sari

¹ Metta Christiana

S1 Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Semarang
metta@usm.ac.id

² Ahmad Muhaimin

S1 Ilmu Komunikasi, Fakultas Teknologi Informasi dan Komunikasi, Universitas
Semarang
muhaimin5668@gmail.com

³ Andi Nur Cahyo

S1 Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Semarang
andinurcahyo@usm.ac.id

⁴ Charis Maulana

S1 Teknik Informatika, Fakultas Teknologi Informasi dan Komunikasi, Universitas
Semarang
charis@usm.ac.id

Abstract

The problem in Pandean Lamper Semarang Village is that as many as 30% of the elderly and elderly people experience knee pain that interferes with daily activities. Most of them (90%) do not know how to maintain knee health. The purpose of this activity is to provide knowledge and training for the elderly and elderly on how to maintain knee health. The method of implementing the activities is by giving lectures, questions and answers and training. The result of the activity is that participants' knowledge about how to maintain knee health increases, the post test results show an increase in knowledge, namely almost 100% of participants understand how to maintain knee health. Participants are also able to perform movements for the prevention of knee pain, although not yet perfect. The conclusion of this activity is that the knowledge and ability of pre-elderly and elderly citizens in maintaining knee health increases.

Keywords: *Elderly, knee pain free*

PENDAHULUAN

Menurut laporan bulanan Kelurahan Pandean Lamper pada akhir bulan Februari 2022, jumlah penduduk laki-laki 7.879 jiwa dan penduduk perempuan 8.131 jiwa sehingga total jumlah penduduk mencapai 16.010 jiwa. Data selanjutnya yaitu dari laporan monografi Kelurahan Pandean Lamper bulan Pebruari 2022, dari total jumlah penduduk yang tersebut di atas yang berpendidikan SMA sebanyak 4.470 jiwa (55%), yang berpendidikan akademi dan perguruan tinggi 2.642 jiwa (16.5%), yang

berpendidikan dari SD sampai SMP sebanyak 3.688 jiwa (23%), dan selebihnya sebanyak 5.219 (32,5%) masih usia sekolah di bawah SD, tetapi ada juga yang tidak sekolah.

Data dari laporan monografi Kelurahan Pandean Lamper bulan Pebruari 2022 selanjutnya adalah bahwa ada sebanyak 3.670 jiwa (23%) yang termasuk kategori usia pra lansia (usia 45-59 tahun), sedangkan yang termasuk kategori lansia (60 tahun ke atas) sebanyak 2.199 jiwa (13,7%). Menurut Ketua Forum Kesehatan Kelurahan (FKK) ibu Badriyah, ada sekitar 30% dari jumlah pra lansia dan lansia tersebut mengalami sakit pada lututnya. Mereka yang mengalami sakit pada lututnya, sebagian telah menjalani pengobatan dan terapi, tetapi ada juga yang mendiamkan saja dikarenakan kondisi yang tidak memungkinkan. Akibatnya ada yang berangsur membaik, tetapi ada yang tetap dalam kondisi yang sakit. Hal ini menjadi perhatian bagi penulis untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Pandean Lamper tersebut.

Berdasarkan analisis situasi tersebut di atas, permasalahan yang dapat diidentifikasi yaitu masih cukup banyak jumlah penduduk pra lansia dan lansia yaitu sekitar 36,7% dengan tingkat pendidikan yang tidak terlalu tinggi (Sebagian besar tamatan SMA) dan sekitar 30% dari jumlah pra lansia dan lansia tersebut mengalami sakit pada lututnya yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Jadi para warga pra lansia dan lansia tersebut besar kemungkinannya mempunyai keterbatasan pengetahuan untuk memelihara kesehatan lututnya.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan sekaligus pelatihan bagi warga pra lansia dan lansia tentang bagaimana memelihara kesehatan lutut hingga usia lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Senin, 6 Juni 2022, pukul 15.30-18.00 di Aula Kelurahan Pandean Lamper, Kecamatan Gayam Sari. Beberapa minggu sebelum pelaksanaan pengabdian, kami meminta ijin dan berkoordinasi dengan Lurah dan Ketua Forum Kesehatan Kelurahan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian. Mereka senang dan mendukung kegiatan pengabdian ini karena memang mereka banyak menjumpai warga pralansia atau lansia yang mengalami sakit lutut, bahkan bapak Lurah langsung menyampaikan bahwa dirinya juga barusan cedera lututnya karena terjatuh saat berolahraga. Sehingga beliau tertarik untuk mengikuti kegiatan pengabdian juga. Seminggu sebelum hari H, Tim Pengabdian Universitas Semarang melakukan persiapan acara dibantu oleh Tim Forum Kesehatan Kelurahan (FKK) Pandean Lamper. Tim PKM USM juga melibatkan seorang ahli anatomi/ fisioterapis yang telah berpengalaman lebih dari 10 tahun praktek dan seorang warga Kelurahan Pandean Lamper yang baru saja cedera lutut dan mendapatkan perawatan dokter untuk menyampaikan pengetahuan dan pengalamannya pada peserta.

Peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian sebanyak 43 orang, terdiri dari Lurah, pengurus dan anggota FKK, pengurus posyandu dan warga Kelurahan Pandean Lamper. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diminta mengisi daftar hadir dan mengerjakan pre-test. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibuka oleh Lurah Pandean Lamper. Penyampaian materi oleh 3 orang pembicara disajikan dengan cara yang santai, sederhana dan cukup akrab agar peserta mudah memahami. Peserta tampak sangat fokus menyimak dan tertarik pada semua materi yang disampaikan oleh 3 pembicara. Beberapa peserta juga menyampaikan pertanyaan saat sesi tanya jawab. Pada akhir kegiatan, diadakan pelatihan gerakan untuk pencegahan sakit lutut. Sebagian peserta maju dan mengikuti pelatihan yang dipandu oleh pembicara ahli (fisioterapis). Sayangnya sisa

waktu sangat singkat untuk kegiatan pelatihan gerakan tersebut sehingga tidak semua peserta bisa praktek, ditambah jumlah matras yang terbatas. Setelah praktek, peserta merasakan lebih kencang di bagian perut, bokong, sekeliling paha dan betis. Sebelum kegiatan berakhir, peserta diminta mengerjakan post-test lalu kegiatan ditutup oleh Tim PkM USM.

Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah pengetahuan peserta tentang cara memelihara kesehatan lutut meningkat, dilihat dari pre-test yang 90% peserta tidak mengetahui cara memelihara kesehatan lutut dan hasil post test yang menunjukkan peningkatan pengetahuan yaitu 100% peserta memahami cara mencegah kesehatan lutut. Peserta juga cukup mampu melakukan gerakan-gerakan untuk pencegahan sakit lutut meskipun belum sempurna.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pengetahuan dan kemampuan warga pra lansia dan lansia dalam mempertahankan kesehatan lutut meningkat.

Saran untuk kegiatan pengabdian ini adalah warga pra lansia dan lansia diberikan pelatihan tambahan lagi melalui kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya untuk lebih memantapkan kemampuan mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Semarang yang telah mendanai kegiatan ini secara total, juga kepada Lurah Pandean Lamper yang telah mengizinkan dan sangat mendukung kegiatan ini, serta Ketua berikut pengurus Forum Kesehatan Kelurahan Pandean Lamper yang telah membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dari persiapan hingga akhir acara sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

LAMPIRAN

Foto Kegiatan





DAFTAR PUSTAKA

- Erisca Dwi Elvira, Fita Alfiyah Sari, Moh. Syifwa Syauqi, Riskha Aulia, Nur Fauziyah, Sukaris, Andi Rahmad Rahim. (2021). Pencegahan Dan Penanganan Nyeri Sendi Lutut (Osteoarthritis) Pada Lansia. *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, Volume 3, Nomor 2, Juni 2021, ISSN: 2716-5140, E-ISSN: 2716-5175.
- Kelurahan Pandean Lamper. (2022). Laporan Bulanan Kelurahan Pandean Lamper.
- Kelurahan Pandean Lamper. (2022). Laporan Monografi Kelurahan Pandean Lamper.
- Metta Christiana, Ahmad Muhaimin, Andi Nurcahyo. (2022). Aktivitas Orang Lansia untuk Menjaga Kesehatan Lutut. Penelitian Mata Kuliah Umum, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Semarang, Semarang.
- Reny Nugraheni. (2017). Penyuluhan Lansia Sehat dan Mandiri dan Senam Lansia untuk Mencegah Low Back Pain. *Prosiding Seminar Pengabdian Masyarakat 2017 – Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri*.
- RS Mitra Keluarga. (2017). Tetap Sehat di Usia Lanjut. *Life Love Laughter, Majalah Keluarga Anda*, Edisi 22 – 2017.
- Yoni Astuti, Triwulandari Kesetyaningsih, Ambar relawati. (2019), *Pelatihan Lansia Bebas Nyeri Lutut di Patukan Ambarketawang, Kecamatan Gamping Kabupaten*

Sleman. Seminar Nasional Abdimas II 2019. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Surat Tugas

**YAYASAN ALUMNI UNIVERSITAS DIPONEGORO
UNIVERSITAS SEMARANG**
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Soekarno Hatta Tlogomas Semarang 50196 Telp. (024) 8702757 Fax. (024) 8702272
Web site : www.usm.ac.id E-mail : univ_smg@usm.ac.id

SURAT TUGAS
No. 090/USM/H7.LPPM/N/2022

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Semarang dengan ini :

I. Memugaskan kepada :

Nama : METTA CHRISTIANA, S.Pd., M.Kes
NIDN/NIS : 0631087503 / 065570608709
Pangkat/Gol : Penata Muda / III a
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Fakultas/Progdi : EKONOMI / AKUNTANSI

II. Untuk melaksanakan tugas sebagai berikut :

Tugas : Melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul "MEMPERSIAPKAN USIA LANJUT YANG BEBAS NYERI LUTUT DI KELURAHAN PANDEAN LAMPER KECAMATAN GAYAM SARI"
Lokasi : Jl. Padepokan Ganesha Raya No. 1
Tanggal Pelaksanaan : 6 Juni 2022

Demikian untuk dilaksanakan dan memberikan laporan setelah pelaksanaan.

Mengetahui,
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Prof. Dr. Ir. Mardianing Handayani, M.T.
NIP. 196606121991032001

Semarang, 30 Mei 2022
Ketua L.P.P.M.

Prof. Dr. Ir. Mardianing Handayani, M.T.
NIP. 196606121991032001

* FAKULTAS HUKUM : Prodi S1 Ilmu Hukum
* FAKULTAS EKONOMI : Prodi D-4 Manajemen Pemasaran; S1 Manajemen; S1 Akuntansi
* FAKULTAS TEKNIK : Prodi S1 Teknik Sipil; S1 Teknik Elektro; S1 Teknik Informatika; S1 Sistem Informatika; S1 Ilmu Komunikasi
* FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN : Prodi S1 Teknologi Hasil Perikanan
* FAKULTAS PSIKOLOGI : Prodi S1 Psikologi
* FAKULTAS TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI : Prodi S1 Teknik Informatika; S1 Sistem Informatika; S1 Ilmu Komunikasi
* PROGRAM PASCA SARJANA : Magister Manajemen; Magister Hukum; Magister Pendidikan

**YAYASAN ALUMNI UNIVERSITAS DIPONEGORO
UNIVERSITAS SEMARANG**
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Soekarno Hatta Tlogomas Semarang 50196 Telp. (024) 8702757 Fax. (024) 8702272
Web site : www.usm.ac.id E-mail : univ_smg@usm.ac.id

SURAT TUGAS
No. 090/USM/H7.LPPM/N/2022

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Semarang dengan ini :

I. Memugaskan kepada :

Nama : A. MUHAJIMIN, S.Pd., M.Pd
NIDN/NIS : 0605066805 / 0655706087099
Pangkat/Gol : Penata Muda Tingkat 1 / III b
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Fakultas/Progdi : TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI / SISTEM INFORMASI

II. Untuk melaksanakan tugas sebagai berikut :

Tugas : Melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul "MEMPERSIAPKAN USIA LANJUT YANG BEBAS NYERI LUTUT DI KELURAHAN PANDEAN LAMPER KECAMATAN GAYAM SARI"
Lokasi : Jl. Padepokan Ganesha Raya No. 1
Tanggal Pelaksanaan : 6 Juni 2022

Demikian untuk dilaksanakan dan memberikan laporan setelah pelaksanaan.

Mengetahui,
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Prof. Dr. Ir. Mardianing Handayani, M.T.
NIP. 196606121991032001

Semarang, 30 Mei 2022
Ketua L.P.P.M.

Prof. Dr. Ir. Mardianing Handayani, M.T.
NIP. 196606121991032001

* FAKULTAS HUKUM : Prodi S1 Ilmu Hukum
* FAKULTAS EKONOMI : Prodi D-4 Manajemen Pemasaran; S1 Manajemen; S1 Akuntansi
* FAKULTAS TEKNIK : Prodi S1 Teknik Sipil; S1 Teknik Elektro; S1 Teknik Informatika; S1 Sistem Informatika; S1 Ilmu Komunikasi
* FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN : Prodi S1 Teknologi Hasil Perikanan
* FAKULTAS PSIKOLOGI : Prodi S1 Psikologi
* FAKULTAS TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI : Prodi S1 Teknik Informatika; S1 Sistem Informatika; S1 Ilmu Komunikasi
* PROGRAM PASCA SARJANA : Magister Manajemen; Magister Hukum; Magister Pendidikan

**YAYASAN ALUMNI UNIVERSITAS DIPONEGORO
UNIVERSITAS SEMARANG**
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Soekarno Hatta Tlogomas Semarang 50196 Telp. (024) 8702757 Fax. (024) 8702272
Web site : www.usm.ac.id E-mail : univ_smg@usm.ac.id

SURAT TUGAS
No. 090/USM/H7.LPPM/N/2022

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Semarang dengan ini :

I. Memugaskan kepada :

Nama : CHARIS MAULANA, S.Pd., M.Pd
NIDN/NIS : 0608118502 / 065570031021141
Pangkat/Gol : Penata Muda Tingkat 1 / III b
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Fakultas/Progdi : TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI / TEKNIK INFORMATIKA

II. Untuk melaksanakan tugas sebagai berikut :

Tugas : Melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul "MEMPERSIAPKAN USIA LANJUT YANG BEBAS NYERI LUTUT DI KELURAHAN PANDEAN LAMPER KECAMATAN GAYAM SARI"
Lokasi : Jl. Padepokan Ganesha Raya No. 1
Tanggal Pelaksanaan : 6 Juni 2022

Demikian untuk dilaksanakan dan memberikan laporan setelah pelaksanaan.

Mengetahui,
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Prof. Dr. Ir. Mardianing Handayani, M.T.
NIP. 196606121991032001

Semarang, 30 Mei 2022
Ketua L.P.P.M.

Prof. Dr. Ir. Mardianing Handayani, M.T.
NIP. 196606121991032001

* FAKULTAS HUKUM : Prodi S1 Ilmu Hukum
* FAKULTAS EKONOMI : Prodi D-4 Manajemen Pemasaran; S1 Manajemen; S1 Akuntansi
* FAKULTAS TEKNIK : Prodi S1 Teknik Sipil; S1 Teknik Elektro; S1 Teknik Informatika; S1 Sistem Informatika; S1 Ilmu Komunikasi
* FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN : Prodi S1 Teknologi Hasil Perikanan
* FAKULTAS PSIKOLOGI : Prodi S1 Psikologi
* FAKULTAS TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI : Prodi S1 Teknik Informatika; S1 Sistem Informatika; S1 Ilmu Komunikasi
* PROGRAM PASCA SARJANA : Magister Manajemen; Magister Hukum; Magister Pendidikan

**YAYASAN ALUMNI UNIVERSITAS DIPONEGORO
UNIVERSITAS SEMARANG**
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Soekarno Hatta Tlogomas Semarang 50196 Telp. (024) 8702757 Fax. (024) 8702272
Web site : www.usm.ac.id E-mail : univ_smg@usm.ac.id

SURAT TUGAS
No. 090/USM/H7.LPPM/N/2022

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Semarang dengan ini :

I. Memugaskan kepada :

Nama : ANDI NURCAHYO, S.Pd., M.Pd
NIDN/NIS : 0623128202 / 065570031021156
Pangkat/Gol : Penata Muda Tingkat 1 / III b
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Fakultas/Progdi : TEKNIK / TEKNIK SIPIL

II. Untuk melaksanakan tugas sebagai berikut :

Tugas : Melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul "MEMPERSIAPKAN USIA LANJUT YANG BEBAS NYERI LUTUT DI KELURAHAN PANDEAN LAMPER KECAMATAN GAYAM SARI"
Lokasi : Jl. Padepokan Ganesha Raya No. 1
Tanggal Pelaksanaan : 6 Juni 2022

Demikian untuk dilaksanakan dan memberikan laporan setelah pelaksanaan.

Mengetahui,
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Prof. Dr. Ir. Mardianing Handayani, M.T.
NIP. 196606121991032001

Semarang, 30 Mei 2022
Ketua L.P.P.M.

Prof. Dr. Ir. Mardianing Handayani, M.T.
NIP. 196606121991032001

* FAKULTAS HUKUM : Prodi S1 Ilmu Hukum
* FAKULTAS EKONOMI : Prodi D-4 Manajemen Pemasaran; S1 Manajemen; S1 Akuntansi
* FAKULTAS TEKNIK : Prodi S1 Teknik Sipil; S1 Teknik Elektro; S1 Teknik Informatika; S1 Sistem Informatika; S1 Ilmu Komunikasi
* FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN : Prodi S1 Teknologi Hasil Perikanan
* FAKULTAS PSIKOLOGI : Prodi S1 Psikologi
* FAKULTAS TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI : Prodi S1 Teknik Informatika; S1 Sistem Informatika; S1 Ilmu Komunikasi
* PROGRAM PASCA SARJANA : Magister Manajemen; Magister Hukum; Magister Pendidikan