

---

## Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Terkait Pencegahan Kesemutan Di Posyandu Lansia Rw 2 Desa Klampok, Singosari

### *Community Physiotherapy Counseling Related To Preventing Tingling At The Elderly Posyandu Rw 2, Klampok Village, Singosari*

Putu Febby Sisilia Meliniawati <sup>1</sup>, Nungki Marlian Yuliadarwati <sup>2</sup>, Ratna Vidya Amelia <sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>3</sup> UPT Puskesmas Singosari, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Korespondensi Penulis : [febbyisilia63@gmail.com](mailto:febbyisilia63@gmail.com)

---

#### **Article History:**

Received April 30, 2024;

Accepted Mei 29, 2024;

Published Agustus 30, 2024

**Keywords:** Counseling, Community Physiotherapy, Paresthesia.

*Abstract* Elderly or senior citizen is someone who is over 60 years old. Elderly or old age is the final phase of the human life cycle. The elderly will experience degenerative diseases, one of which is neurosensory disease, namely paresthesia. Thus, there is a need to increase knowledge about paresthesia. The method provided in community physiotherapy activities is to provide education regarding the meaning, causes, risk factors, prevention, physiotherapist treatment and prevention. From the activities carried out at Posyandu RW 2, Klampok Village, Singosari District, Malang, East Java on Tuesday, October 24 2023, it can be concluded that it went smoothly and was well realized. The benefit of this counseling activity is to provide insight and knowledge regarding the prevention and treatment of tingling or paresthesia so that the knowledge of the elderly regarding paresthesia increases.

---

#### **Abstrak**

Lanjut usia atau lansia merupakan seseorang sudah berusia lebih dari 60 tahun. Lanjut usia atau lansia merupakan fase akhir dari siklus kehidupan manusia. Lansia akan mengalami penyakit degenerative, salah satunya adalah penyakit neurosensoris yaitu parestesia. Dengan demikian perlu adanya peningkatan pengetahuan tentang penyakit parestesia. Metode yang diberikan dalam kegiatan fisioterapi komunitas adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai pengertian, penyebab, faktor resiko, pencegahan, penanganan fisioterapis dan pencegahannya. Dari kegiatan yang telah dilaksanakan di Posyandu RW 2, Desa Klampok, Kecamatan Singosari, Malang, Jawa Timur pada Selasa, 24 oktober 2023 dapat disimpulkan berjalan dengan lancar dan terealisasikan dengan baik. Adapun manfaat dalam kegiatan penyuluhan ini adalah memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan kesemutan atau parestesia sehingga pengetahuan pada lansia mengenai parestesia menjadi meningkat.

**Kata kunci:** Penyuluhan, Fisioterapi Komunitas, Parestesia.

## **PENDAHULUAN**

Lanjut usia atau lansia merupakan seseorang sudah berusia lebih dari 60 tahun. Lanjut usia atau lansia merupakan fase akhir dari siklus kehidupan manusia, yang merupakan bagian dari proses kehidupan alamiah yang tidak dapat dihindari oleh setiap orang. Penyakit degeneratif pada lansia merupakan awal mula dari *Musculoskeletal Disorders* yang merupakan penyakit pada otot, saraf, tendon, sendi, dan struktur pendukung ekstremitas atas dan bawah. Berdasarkan prevalensi salah satu gangguan saraf atau neurologis yang terjadi pada lansia adalah kesemutan atau parestesia. (Mawardi et al., 2023)

Salah satu gangguan neurologis yang paling sering terjadi pada lansia adalah parestesia atau lebih dikenal dengan istilah awam kesemutan. Parestesia adalah kondisi munculnya sensasi pada kulit yang abnormal seperti baal, geli, gatal ataupun mati rasa. Kondisi ini biasanya muncul dalam waktu yang singkat atau terjadi dalam waktu yang lama. Parestesia paling sering terjadi pada kaki, tangan atau jari jari dan kadang kadang terjadi pada bagian tubuh yang lainnya. (Mehta et al., n.d.)

Adapun faktor resiko terjadinya parestesia antara lain melakukan Gerakan yang menekan saraf secara berulang, mengidap diabetes tipe 1 atau tipe 2, memiliki penyakit saraf, dan mengkonsumsi alcohol secara berlebihan dan pola makan yang tidak seimbang. Adapun penyebab penyebab parestesia antara lain penekanan pada akar saraf, kerusakan pada akar saraf, kekurangan atau defisiensi vitamin B1, B6, B12, E, stroke, terlalu banyak vitamin D, pengobatan tertentu seperti kemoterapi, paparan terhadap zat beracun seperti logam berat. (Salsabila, 2020)

Parestesia kronis atau parestesia intermiten dalam jangka waktu yang lama umumnya merupakan tanda penyakit saraf atau kerusakan saraf traumatis. Parestesia biasanya muncul akibat kerusakan saraf akibat infeksi, peradangan, trauma, atau proses abnormal lainnya. Parastesia jarang disebabkan oleh kelainan yang mengancam jiwa, namun dapat terjadi akibat stroke dan tumor. Parastesia dapat mengakibatkan hilangnya sensasi, kelumpuhan biasanya melibatkan hilangnya Gerakan dan sensasi. (Sharif-Alhoseini et al., 2012)

Fisoterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak serta fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapetis dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi. Salah satu bentuk peran fisioterapi dalam penanganan parastesia ini adalah dengan melakukan penyuluhan dan memberikan edukasi secara langsung ke masyarakat. (Aulia, 2022)

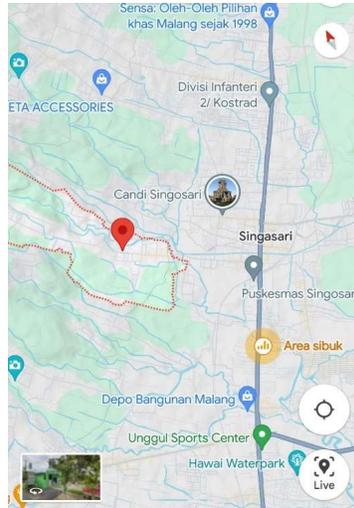
## **METODE PELAKSANAAN**

### **Kerangka kerja kegiatan penyuluhan**

Metode yang diberikan dalam kegiatan fisioterapi komunitas adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai pengertian, penyebab, factor resiko, pencegahan, penanganan fisioterapi dan exercise fisioterapi yang bisa dilakukan secara mandiri oleh lansia. Media yang dipakai untuk melakukan pelayanan kepada para lansia di Posyandu adalah berupa lifleat. Sebelum di berikan penyuluhan pada lansia, mahasiswa dan lansia melakukan bincang interaktif , mahasiswa memberikan pertanyaan mengenai pencegahan dan penanganan kesemutan atau parastesia yang bertujuan untuk mengetahui seberapa pemahaman

pengetahuan lansia terhadap pencegahan kesemutan atau parastesia. Dan diakhir sesi kemudian diberikan pertanyaan lagi guna membandingkan apakah penyuluhan yang dilakukan efektif atau tidak.

### **Target sasaran dan tempat pelaksanaan**



**Gambar 1 Lokasi Kegiatan Penyuluhan**

Kegiatan dilakukan di Posyandu Lansia RW 2 Desa Klampok pada hari Selasa, 24 Oktober 2023, Pukul 09.30 WIB

### **Pelaksanaan**

Kegiatan pertama tama diawali dengan dilakukannya pengenalan diri dan memberikan informasi bahwa akan dilaksanakan penyuluhan oleh mahasiswa profesi fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang kepada para lansia, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pengecekan Kesehatan terlebih dahulu Bersama pihak puskesmas dan setelah semua selesai dilakukannya pengecekan Kesehatan, kemudian mahasiswa profesi fisioterapi UMM mulai melakukan penyuluhan dengan memberikan penjelasan materi mengenai kesemutan atau parastesia kepada para lansia dengan menggunakan liflet, dan mempraktekkan langsung bagaimana Gerakan latihan yang bisa dilakukan di rumah. Dan di akhir diadakan sesi diskusi tanya jawab kepada lansia.

## **HASIL**

## Dokumentasi kegiatan



**Gambar 2 Penyuluhan Tentang Parastesia dan Penanganannya**

Kegiatan penyuluhan terkait kesemutan di Posyandu Lansia RW 2 Desa Klampok, Singosari Berjalan dengan baik dan lancar. Respon yang baik didapatkan dari 20 lansia yang datang pada saat pemaparan materi penyuluhan. Selama Penyampaian materi, para lansia mendengarkan materi yang disampaikan dengan baik. Materi penyuluhan yang disampaikan terdiri dari pengertian, penyebab, factor resiko, pencegahan, penanganan fisioterapi dan exercise bagi penderita kesemutan. Para lansia yang hadir dalam acara tersebut dengan antusias memperhatikan materi yang disampaikan karena materi yang disampaikan dapat menambah pemahaman dan pengetahuan yang belum mereka ketahui sebelumnya. Materi yang disampaikan juga menarik perhatian lansia, karena media yang digunakan berupa liflet, sehingga lansia dapat memahami materi yang disampaikan dan melakukan latihan sendiri yang dapat dilakukan lansia secara mandiri sambil berolah raga dan melakukan aktivitas kesehariannya di rumah. Dalam diskusi tanya jawab para lansia sangat aktif mengajukan pertanyaan seputar materi yang disampaikan mahasiswa, karena mereka ingin mengetahui kemungkinan pengobatan dan pencegahannya.

**Table 1 Hasil Evaluasi Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Penyuluhan**

Penguasaan materi	Sebelum	Sesudah
	penyuluhan	penyuluhan
	Persentase %	Persentase %
Pengetahuan mengenai definisi parestesia	30%	80%
Pengetahuan tentang penyebab parestesia	20%	80%
Pengetahuan tentang factor resiko parestesia	20%	80%
Pengetahuan tentang penanganan fisioterapi dan exercise fisioterapi pada parestesia	20%	80%

Berdasarkan table 1 diatas didapatkan hasil bahwa pada kegiatan penyuluhan dapat dikategorikan cukup efektif karena para lansia yang awalnya sedikit bahkan tidak ada yang mengetahui tentang kesemutan atau parastesia, cara penanganan dan pencegahannya. Setelah diberikan penyuluhan, dan diberikan contoh penanganan, para lansia yang hadir menjadi mengetahui tentang kesemutan atau parastesia dan memahami cara penanganannya.

Penanganan fisioterapi dengan keluhan kesemutan dapat dilakukan lansia secara mandiri di rumah sambil aktif bergerak. Dengan dilakukannya kegiatan stretching dan berolah raga yang rutin dan konsisten dapat mengurangi dan bahkan mencegah terjadinya kesemutan pada lansia.

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan di Posyandu Lansia RW 2 Desa Klampok, Singosari, Malang pada Selasa, 24 Oktober 2023 dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan dikategorikan cukup efektif, berjalan dengan lancar dan terealisasikan dengan baik. Kegiatan ini memberikan pengetahuan serta wawasan pada lansia mengenai kesemutan atau parastesia sehingga lansia mampu melakukan pencegahan dan penanganan kesemutan secara mandiri dengan melakukan latihan, stretching dan berolahraga secara rutin dan konsisten. Dalam kegiatan penyuluhan ini masih banyak terdapat beberapa lansia yang belum mengetahui bagaimana penanganan dan pencegahan yang benar mengenai kesemutan atau parastesia ini. Pada kegiatan kali ini penulis berharap kegiatan penyuluhan ini dapat dilakukan secara rutin di setiap pertemuan Posyandu Lansia untuk memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan kesemutan atau parastesia pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, A. R. (2022). Penatalaksanaan fisioterapi pada kasus frozen shoulder et causa adhesive capsulitis dengan modalitas transcutaneous electrical nerve stimulation, Codman pendulum exercise dan shoulder wheel exercise di RSKK Kabupaten Bandung. *JPhiS (Journal of Physiotherapy Student)*, 1(1), 1–9.
- Mawardi, M. B., Rezky, D. P., Yuliana, D., Lestari, E., Agatha, F. R., Purwanda, H., & Widarti, R. (2023). Penyuluhan fisioterapi pada lansia dengan frozen shoulder di Posyandu Lansia RW 25 Mojosoongo. *Empowerment Journal*, 3, 28–32.
- Mehta, P., Potter, C. A., Feinberg, J. H., Simon, J. H., & Maravilla, K. R. (n.d.). Paresthesias and dysesthesias. In M. Filippi & M. Simon (Eds.), *Imaging Acute Neurologic Disease* (pp. 332–346). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139565653.022>
- Salsabila, D. M. (2020). Defisiensi vitamin B12 dan gangguan neurologis. *Jurnal Medika Hutama*, 2, 238–249.
- Sharif-Alhoseini, M., Rahimi-Movaghar, V., & A., R. (2012). Underlying causes of paresthesia. In *Paresthesia*. <https://doi.org/10.5772/32360>