

Pendidikan Kesehatan Tentang Kompres Es Dan Massage Untuk Mengurangi Nyeri Tumit

Anastasia Putu Martha Anggarani, Raditya Kurniawan Djoar

STIKES Katolik St.Vincentius a Paulo Surabaya

anastasiamartha@yahoo.co.id

Abstrak

Salah satu penyebab tersering nyeri tumit adalah plantar fasciitis. Pada kasus *plantar fasciitis* ini terdapat permasalahan yang berupa adanya perubahan panjang otot dan ketidakseimbangan kekuatan otot terutama kelompok otot *gastrocnemius* dan *soleus sehingga menyebabkan* enurunan daya tahan saat berdiri, adanya penurunan jarak atau kecepatan saat ambulasi dan keterbatasan dalam aktifitas olahraga. Hal tersebut dialami pada 30% warga paguyuban Menteng Regency, Driyorejo Gresik. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, sebagai bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan tinggi, maka kami akan melakukan pendidikan kesehatan untuk mencegah dan mengurangi nyeri tumit dengan kompres es dan massage. Hasil dari kegiatan ini adalah pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi. Hal tersebut tertuang dalam hasil tingkat pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dan demonstrasi sebanyak 30 (71%) orang mempunyai tingkat pengetahuan kurang, sebanyak 8 (19%) orang mempunyai tingkat pengetahuan cukup dan sebanyak 4 (10%) orang mempunyai tingkat pengetahuan baik dan tingkat pengetahuan setelah dilakukan demonstrasi sebanyak 17 orang (40%) mempunyai tingkat pengetahuan cukup dan sebanyak 25 orang (60%) mempunyai tingkat pengetahuan baik.

Kata Kunci : Kompres es, massage, nyeri tumit

Abstract

One of the most common causes of heel pain is plantar fasciitis. In the case of plantar fasciitis there are problems in the form of changes in muscle length and imbalance of muscle strength, especially the *gastrocnemius* and *soleus* muscle groups, causing decreased endurance when standing, a decrease in distance or speed during ambulation and limitations in sports activities. This was experienced by 30% of residents of the Menteng Regency community, Driyorejo Gresik. To overcome these problems, as a form of implementation of the Tri Dharma College, we will conduct health education to prevent and reduce heel pain with ice packs and massages. The result of this activity is a person's knowledge can be increased through health education with demonstration methods. This is stated in the results of the level of knowledge before counseling and demonstration as many as 30 (71%) people have a level of lack of knowledge, as many as 8 (19%) people have a sufficient level of knowledge and as many as 4 (10%) people have a good level of knowledge and level of knowledge after the demonstration 17 people (40%) had a sufficient level of knowledge and 25 people (60%) had a good level of knowledge.

Keywords: ice pack, massage, heel pain

<http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/PAMAS>

Article History :

Submitted 09 Januari 2020, Accepted 30 Oktober 2020, Published 31 Oktober 2020

PENDAHULUAN

Salah satu penyebab tersering nyeri tumit adalah plantar fasciitis (1). *Plantar fasciitis* merupakan suatu peradangan dari fascia plantaris yang khususnya mengenai bagian medial kalkaneus (2). Gambaran klinisnya berupa nyeri atau rasa terbakar sepanjang fascia plantaris, terasa nyeri bila digerakkan dan berkurang bila istirahat, Rasa nyeri terutama pada tepi anteromedial kalkaneus disertai ketegangan dari tendo *Achilles* (3). Nyeri terutama terasa pada saat pertama kali melangkah di pagi hari (1). Mayoritas kejadian dimasyarakat, apabila keluhan yang dirasakan diawal hanya nyeri dan masih bisa melakukan aktifitasnya, biasanya penderita tidak langsung atau enggan untuk ditangani secara medis, namun apabila keluhan terasa meningkat dan sampai penderita tidak dapat melakukan aktifitasnya maka penderita baru pergi berobat ke tenaga medis (4). *Plantar fasciitis* biasanya terjadi unilateral, tetapi hanya sekitar 15 % dapat terjadibilateral. Mayoritas klien dengan plantar fasciitis adalah usia antara 40 dan 60 tahun. Distribusi antara pria dan perempuan adalah sama. Obesitas pada klien dengan *plantar fasciitis* lebih banyak pada wanita dengan persentase 40% pria dan 90% wanita.

Beberapa faktor yang menyebabkan *plantar fasciitis* adalah bentuk kaki yang tidak normal, sepatu yang tidak tepat, dan obesitas. Terutama kaki pronasi yang berlebihan sehingga dapat meningkatkan ketegangan pada plantar fascia dan berpotensi mengalami cedera yang lebih parah (5). Pada kasus *plantar fasciitis* ini terdapat *Impairment* yang berupa adanya perubahan panjang otot dan ketidakseimbangan kekuatan otot terutama kelompok otot *gastrocnemius* dan *soleus* (6). *Functional limitation* dan *disability* dari kasus *plantar fasciitis* ini yaitu adanya Penurunan daya tahan saat berdiri, adanya penurunan jarak atau kecepatan saat ambulasi dan keterbatasan dalam aktifitas olahraga (7). Hal tersebut dialami pada 30% warga paguyuban Menteng Regency, Driyorejo Gresik.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, sebagai bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan tinggi, maka kami akan melakukan pendidikan kesehatan untuk mencegah dan mengurangi nyeri tumit dengan kompres es dan massage.

METODE

Program ini dilakukan dengan tahap sebagai berikut:

- 1) Melakukan pendekatan dengan Ketua paguyuban. Diikuti dengan mengurus perijinan

- 2) Melakukan identifikasi masalah yang dialami warga terutama berhubungan dengan nyeri tumit
- 3) Melakukan diskusi tim pelaksana (dosen dan mahasiswa) untuk membahas kegiatan pendidikan kesehatan yang akan dilaksanakan dengan topik yang sesuai dengan kebutuhan warga
- 4) Diskusi dengan ketua paguyuban mengenai pelaksanaan pendidikan kesehatan mengenai kompres es dan massage untuk mengurangi nyeri tumit
- 5) Setelah menyepakati bentuk kegiatan tersebut, maka dilanjutkan dengan menyampaikan kepada semua anggota paguyuban mengenai kegiatan yang dilakukan.
- 6) Melakukan pendidikan kesehatan yang meliputi mengenai kompres es dan massage untuk mengurangi nyeri tumit.

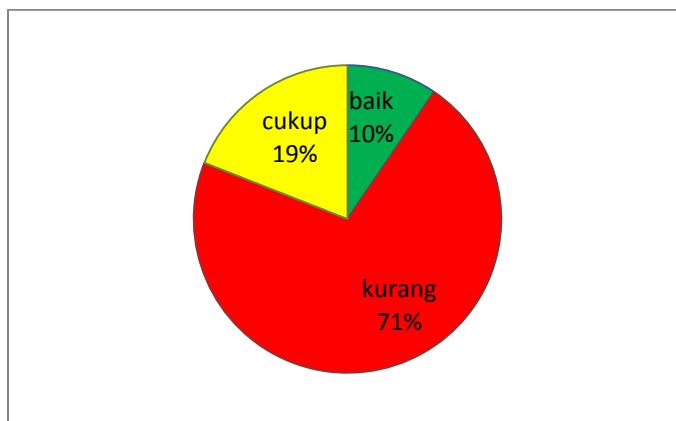
HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penyuluh datang pukul 16.30 dan melakukan persiapan untuk penyuluhan. Penyuluhan dimulai pada pukul 17.30. Sebelum acara penyuluhan dimulai, penyuluh memberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan ibu paguyuban perumahan Menteng Regency mengenai kompres es dan massage untuk nyeri tumit. Peserta yang hadir sebanyak 42 orang. Setelah itu acara penyuluhan dengan demonstrasi dimulai. Penyuluh memberikan contoh kompres dan massage yang benar. Setelah demonstrasi selesai dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab dan pembagian kuesiner setelah penyuluhan.

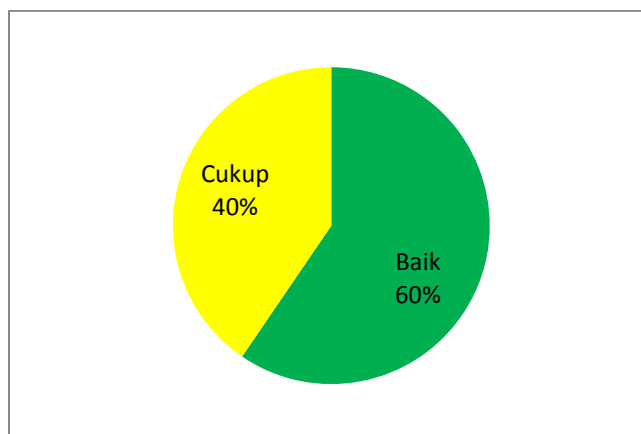
Dari kegiatan ini, didapatkan hasil sebagai berikut:

Sebelum dilakukan penyuluhan dan demonstrasi sebanyak 30 (71%) orang mempunyai tingkat pengetahuan kurang, sebanyak 8 (19%) orang mempunyai tingkat pengetahuan cukup dan sebanyak 4 (10%) orang mempunyai tingkat pengetahuan baik.



Gambar 1. Tingkat pengetahuan ibu paguyuban sebelum penyuluhan dan demonstrasi

Setelah dilakukan demonstrasi sebanyak 17 orang (40%) mempunyai tingkat pengetahuan cukup dan sebanyak 25 orang (60%) mempunyai tingkat pengetahuan baik.



Gambar 2. Tingkat pengetahuan ibu paguyuban setelah penyuluhan dan demonstrasi

PEMBAHASAN

Pelaksanaan pendidikan kesehatan dilakukan langsung dengan contoh gerakan massage dan kompres es. Gambar yang ditampilkan pada leaflet jelas mempresentasikan mengenai prosedur massage dan kompres es untuk mengurangi nyeri tumit. Diakhir, ibu-ibu yang hadir diberi kesempatan untuk bertanya dan salah satu mendemonstrasikan kembali mengenai massage dan kompres es.

Data tingkat pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dan demonstrasi sebanyak 30 (71%) orang mempunyai tingkat pengetahuan kurang, sebanyak 8 (19%) orang mempunyai tingkat

pengetahuan cukup dan sebanyak 4 (10%) orang mempunyai tingkat pengetahuan baik dan setelah dilakukan demonstrasi sebanyak 17 orang (40%) mempunyai tingkat pengetahuan cukup dan sebanyak 25 orang (60%) mempunyai tingkat pengetahuan baik. Melihat dari hasil tersebut, terdapat adanya peningkatan tingkat pengetahuan ibu-ibu mengenai massage dan kompres es untuk mengurangi nyeri tumit karena metode yang digunakan tepat (8). Metode yang digunakan adalah presentasi, demonstrasi dan praktik langsung oleh warga yang hadir sehingga bisa menjadikan proses pembelajaran menjadi lebih jelas dan lebih konkret, lebih menarik, peserta didik dirangsang untuk mengamati (9). Hal tersebut tampak pada hasil pengisian jawaban dari pertanyaan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan. Selain hal tersebut, semua warga yang hadir mempunyai tingkat pendidikan yang baik yaitu minimal SMA, sehingga warga yang hadir lebih mudah memahami materi yang disampaikan oleh pelaksana kegiatan. Ibu-ibu sangat terbuka dalam melakukan diskusi sehingga lebih mudah melakukan diskusi saat kegiatan berlangsung (10).

Data tingkat pengetahuan sesudah penyuluhan masih terdapat yang mempunyai tingkat pengetahuan cukup (40%). Hal tersebut dikarenakan ibu-ibu belum pernah mendapatkan informasi mengenai kesehatan dari puskesmas setempat ataupun institusi lain sehingga masih sulit untuk menerima materi baru terutama mengenai massage dan kompres es untuk mengurangi nyeri tumit. Warga masih sulit menghafal prosedur massage dan kompres es pada pertemuan ini karena sebagian besar warga (55%) belum pernah mengetahui tentang massage untuk mengurangi nyeri kepala (11). Permasalahan tersebut sudah ditangani yaitu dengan adanya leaflet yang mudah dipahami bagi warga sehingga warga dapat menerapkan sendiri di rumah dengan menggunakan panduan dari leaflet (12). Selain itu, keterbatasan waktu warga untuk menghadiri kegiatan juga berpengaruh karena mereka tergesa-gesa untuk segera melakukan aktivitas pekerjaan mengurus (13) rumah (60% warga berprofesi sebagai ibu rumah tangga).

Hasil evaluasi dengan cara wawancara menunjukkan 97% sasaran mengungkapkan bahwa cara penyampaian sesuai dengan topik yang diberikan. 80% sasaran mengungkapkan ketepatan waktu pelaksanaan tepat dan 100% sasaran mengungkapkan bahwa materi yang disajikan sesuai harapan dan isi demonstrasi menambah pengetahuan khususnya tentang massage dan kompres es untuk mengurangi nyeri tumit.

SIMPULAN

1. Tingkat pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dan demonstrasi sebanyak 30 (71%) orang mempunyai tingkat pengetahuan kurang, sebanyak 8 (19%) orang mempunyai tingkat pengetahuan cukup dan sebanyak 4 (10%) orang mempunyai tingkat pengetahuan baik.
2. Tingkat pengetahuan setelah dilakukan demonstrasi sebanyak 17 orang (40%) mempunyai tingkat pengetahuan cukup dan sebanyak 25 orang (60%) mempunyai tingkat pengetahuan baik.
3. Pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi

Saran untuk para ibu-ibu paguyuban Perumahan Menteng Regency, diharapkan untuk tetap menjaga kesehatan dengan melakukan pencegahan nyeri tumit. Untuk pengabdian masyarakat selanjutnya, diharapkan agar penyuluh merencanakan dengan matang teknik pelaksanaan demonstrasi dan menambah koordinasi dengan pihak pengurus.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Kepada segenap jajaran pimpinan STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo yang telah memberikan ijin untuk melakukan proses PKM.
2. Pihak Paguyuban Menteng Regency, Driyorejo, Gresik yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan PKM.
3. Kegiatan penelitian ini sepenuhnya dibiayai oleh STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo tahun 2019

DAFTAR PUSTAKA

Young B, Walker M, Strunce J BR. A Combined Treatment Approach Emphasizing Impairment-Based Manual Physical Therapy for Plantar Heel Pain:A Case Series. *J Orthop Sport Phys Ther.* 2004;34(11):725–3.

Brotzman, S. Brent dan Wilk K. *Clinical Orthopaedic Rehabilitation Second Edition.* Philadelphia: Mosby; 2003.

Rasjad C. *Pengantar Ilmu Bedah Ortopedi Edisi ketiga.* Jakarta: Yarsif Watampone; 2007.

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

Ichsani F. Pengaruh Penggunaan kombinasi Donat Pad dan Arch Support pada Kondisi Nyeri Tumit. J Fisioter. 2003;6(1).

Stuber K dan KK. Conservative Therapy for Plantar Fasciitis:a Narrative Reviewof Randomized Controlled Trials. J Can Chiropr Assoc. 2006;50(2).

Lowe W. Orthopedic Massage Theory and Technique Second Edition. Philadelphia: Mosby Elsevier; 2009.

Carolyn Kisner and Colby Colby LA. Therapeutic Exercise Fifth Edition. Philadelphia: F. A. Davis Company; 2007.

Suryani IM dan E. Pendidikan Kesehatan Bagian dari Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Fitramaya; 2007.

Makhfudli FE dan. Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2009.

Hidayat AA. Riset Keperawatan & Teknik Penulisan Ilmiah. Jakarta: Salemba Medika; 2003.

Dewi W dan. Teori Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia Dilengkapi Contoh Kuisisioner. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.

Maulana H. Promosi Kesehatan. Jakarta: EGC; 2009.

Mubarak W. Promosi Kesehatan: Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2007.