LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Edukasi peningkatan kekuatan otot dengan aktivitas fisik pada dewasa muda di pejagalan

Disusun oleh :
Kumala Dewi Darmawi, dr., M.M., Sp.KKLP

Anggota:

Muhammad DzakwanDwiPutra (405210105)

PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA JAKARTA
Tahun 2024

Daftar Isi

BAB I PENDAHULUAN 1

1.1 Analisis Situasi 1

1.2. Permasalahan Mitra 3

BAB II PELAKSANAAN 4

BAB 3 KESIMPULAN DAN SARAN 10

DAFTAR PUSTAKA 11

LAMPIRAN 12

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Latihan fisik yang dilakukan secara rutin dan teratur adalah upaya untuk mencegah penyakit tidak menular serta penyakit degeneratif Peningkatan kekuatan dan daya tahan otot adalah bentuk latihan fisik yang melatih sekelompok otot untuk berkontraksi saat diberikan beban dalam jangka waktu tertentu. Bentuknya latihan beban yang dapat dilakukan secara sederhana dirumah adalah push-up, squat serta latihan beban memakai dumble.(Kemenkes,2019)

Latihan kekuatan otot dapat membantu kesehatan sendi serta pola aktivitas keseharian tetap berlangsung dengan baik. (Sheikh and Vissing, 2019) Dewasa muda menghabiskan 55% dari waktu bangun mereka (7,7 jam sehari) terlibat dalam perilaku menetap dan 40% waktu senggang mereka (2,7 jam sehari) menonton televisi. Aktivitas fisik yang kurang terjadi hampir 31% populasi global berusia ≥15 tahun melakukan dan berdampak terhadap kematian sekitar 3,2 juta orang pertahun. (WHO,2020)

Mahasiswa, sebagian besar waktunya dipergunakan bekerja, belajar, mengerjakan pekerjaan rumah tangga serta bermain gadget. Kelelahan saat naik tangga, tidak nyaman pada sendi lutut terutama perubahan posisi dari duduk ke posisi berdiri merupakan keluhan yang sering dirasakan individu. (Madry, 2016), (Abbassy, 2020).

Menonton televisi, menonton video, penggunaan ponsel serta duduk yang lama dapat berkonsekuensi terhadap tidak ada aktivitas otot pada kekakuan otot. Kekakuan otot dapat memainkan peran penting dalam kebugaran jasmani (Kett,2021)

Berdasarkan keterangan dari mitra Sebagian dewasa muda jarang berolahraga dan merasa gampang lemah ototnya saat beraktivitas. meningkatBerdasarkan permasalah tersebut maka kami tim pengabdian FK UNTAR bermaksud melakukan skrining awal terkait kekuatan dan ketahanan otot serta edukasi kesehatan tentang latihan kekuatan dan ketahanan otot. Tujan kegiatan ini adalah menigkatkan pengetahuan terkait pentingnya beraktivitas fisik untuk latihan kekuatan dan ketahanan otot.

BAB II
PELAKSANAAN

2.1 Target

Sasaran pada kegiatan ini ditujukan pada warga sekitar daerah pejagalan Jakarta Barat.

2.2 Luaran Kegiatan

No.	Jenis Luaran	Keterangan
Luaran Wajib		
	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	Sertifikat

2.3. METODE PELAKSANAAN

2.3.1 Bentuk Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan adalah edukasi kesehatan yaitu penyuluhan terkait kekuatan , ketahanan otot serta latihan otot. Edukasi kesehatan merupakan tindakan suportif rehabilitasi non farmakologis yang bertujuan mengurangi kelemahan otot serta meningkatkan kebugaran fisik. Tahap kegiatan diawali persiapan yaitu perencanaan terkait materi kegiatan, sasaran kegiatan serta berkoordinasi dengan mitra sebagai peserta kegiatan. Tahap Pelaksanaan pada kegiatan dilakukan 24 Mei 2024 pukul 18.00-19.30. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembagian kuisioner yang berisi usia, berat badan, tinggi badan dan apakah pernah melakukan latihan kekuatan otot. Survei awal dilakukan 17 Mei 2024 dan mitra pada kegiatan adalah dewasa muda berusia 20-30 tahun di daerah Pejagalan Jakarta Barat sebanyak 25 orang dan edukasi terkait pengenalan bentuk latihan otot dihadiri oleh peserta yang sudah mengisi kuisioner Edukasi kesehatan terkait kekuatan dan ketahanan otot yang diberikan kepada mitra berupa pengertian manfaat latihan kekuatan otot serta latihan yang dapat dilakukan di rumah. Peserta edukasi merasa terbantu karena diperkenalkan jenis latihan kekuatan otot dan merasa perlu dilakukan tertur di rumah. Latihan yang teratur berpengaruh pada kekuatan otot memiliki efek untuk meningkatkan kebugaran fisik, dan keseimbangan otot. (Lee, 2021) (Javed, 2021)

Duduk dalam waktu lama, nonton video serta main gadget dengan posisi statis menimbulkan nyeri pada lutut. Peningkatan kekuatan dan daya tahan otot adalah bentuk latihan fisik yang melatih sekelompok otot untuk berkontraksi saat diberikan beban dalam jangka waktu tertentu. Bentuknya latihan beban yang dapat dilakukan secara sederhana dirumah adalah push-up, squat serta latihan beban memakai dumble. Latihan kekuatan otot dapat membantu kesehatan sendi serta pola aktivitas keseharian tetap berlangsung dengan baik. (Sheikh, 2019) (Kemenkes,2019)

BAB 3

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi kesehatan terkait kekuatan dan ketahanan otot yang diberikan kepada mitra berupa pengertian manfaat latihan kekuatan otot serta latihan yang dapat dilakukan di rumah. Peserta edukasi merasa terbantu karena diperkenalkan jenis latihan kekuatan otot dan merasa perlu dilakukan tertur di rumah.

Saran

1. Kegiatan edukasi latihan kekuatan otot perlu dilakukan secara kontinu agar menilai manfaat dari latihan kekuatan otot

DAFTAR PUSTAKA

Abbassy, A. A., Trebinjac, S., and Kotb, N. (2020). The use of cellular matrix in symptomatic knee osteoarthritis. Bosn. J. Basic Med. Sci. 20, 271–274. doi: 10.17305/bjbms.2019.420

Javed, S., Riaz, H., Saeed, A., Begum, R. (2021). Effects of biodex balance training on symptomatic knee osteoarthritis in Rawalpindi: A randomized control trial. J. Pak. Med. Assoc. 71, 402–405. doi: 10.47391/JPMA.331

Kemenkes. (2019). Latihan fisik meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot. https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/5/latihan-fisik-meningkatkan-kekuatan-dan-daya-tahan-otot

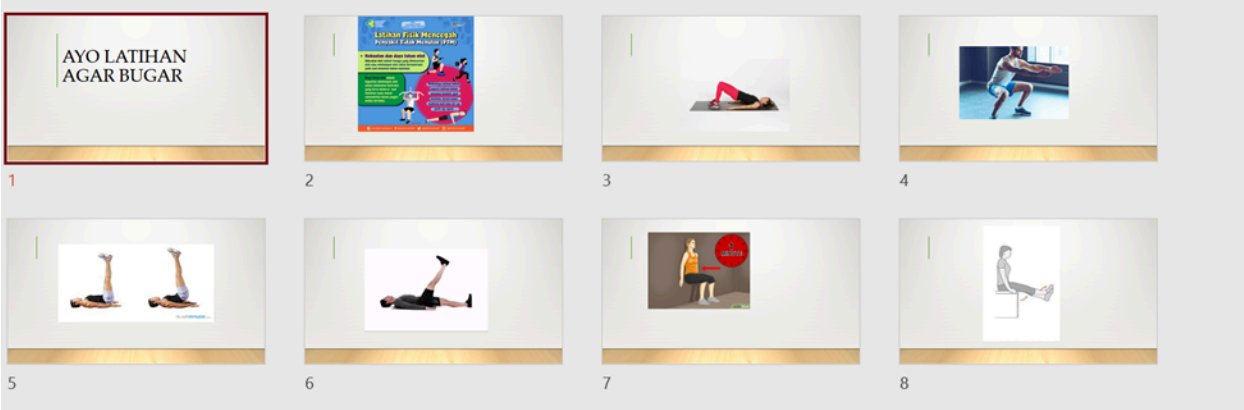
Kett AR, Milani TL, Sichting F. (2021) Sitting for too long, moving too little: regular muscle contractions can reduce muscle stiffness during prolonged periods of chair-sitting. Front Sports Act Living. 3;3:760533. doi: 10.3389/fspor.2021.760533. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34805980

Lee, H. G., An, J., Lee, B. H. (2021). The effect of progressive dynamic balance training on physical function, The ability to balance and quality of life Among elderly women who underwent a Total knee arthroplasty: A double-blind randomized control trial. Int. J. Environ. Res. Public Health 18:2513. doi: 10.3390/ijerph18052513

Madry, H., Kon, E., Condello, V., Peretti, G. M., Steinwachs, M., Seil, R., et al. (2016). Early osteoarthritis of the knee. Knee Surg. Sports Traumatol. Arthrosc. 24, 1753–1762. doi: 10.1007/s00167-016-4068-3

Sheikh, A. M., and Vissing, J. (2019). Exercise therapy for muscle and lower motor neuron diseases. Acta Myol 38, 215–232. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31970320/

World Health Organization . Geneva: World Health Organization; (2020). Physical inactivity: a global public health problem [Internet]. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/

LAMPIRAN

1. Materi