

Edukasi Kesehatan dan Senam Vertigo untuk Meningkatkan Pengetahuan Lansia tentang Vertigo

Ramdy Akbar Tukan¹, Darni², Donny Tri Wahyudi³, Rahma Yulis^{4*}, Dinda Safitri⁵
^{1,2,3,4,5}Jurusan Keperawatan, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia.

*Corresponding Author.

(Rahma Yullis)

E-mail: rahmayulis@borneo.ac.id

No. Handphone: 082194285462

Alamat: Jalan Nanas RT:03. Kota Tarakan

History Artikel

Received: 05-11-2024

Accepted: 17-01-2025

Published: 20-01-2025

Abstrak.

Vertigo merupakan keluhan paling umum pada lansia, yang terkadang masih sulit dibedakan dengan nyeri kepala. Vertigo bisa mengganggu keseimbangan dan meningkatkan risiko jatuh pada lansia. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang vertigo, penyebab, gejala, penanganan dan senam vertigo. Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari lima tahap. Tahap pertama dimulai dengan melakukan survei lapangan ke Panti Jompo untuk mengidentifikasi masalah. Tahap kedua, tim pengabdian melakukan koordinasi dan komunikasi dengan pengelola panti untuk mendiskusikan solusi permasalahan. Tahap ketiga adalah persiapan peralatan dan materi edukasi oleh tim pengabdian masyarakat, yang mencakup: definisi, penyebab, gejala, penanganan dan senam vertigo. Tahap keempat pemberian edukasi dengan metode ceramah, power point, dan leaflet tentang Vertigo dan demonstrasi senam vertigo. Kegiatan ini dilaksanakan 15 Agustus 2024 di Panti Jompo Al-Marhamah, Kota Tarakan. Peserta yang berpartisipasi sebanyak 15 peserta. Diakhir kegiatan peserta diberikan kesempatan untuk bertanya terkait materi dan juga dilakukan senam vertigo bersama peserta. Tahap kelima penyusunan laporan kegiatan yang diserahkan ke pengelola panti dan LPPM universitas. Hasil evaluasi didapatkan bahwa topik yang diberikan menarik bagi peserta, dilihat dari keaktifan peserta saat sesi tanya jawab. Selain itu senam vertigo menurut peserta dapat memberikan rasa nyaman dan membuat otot menjadi lebih rileks. Hal ini berarti kegiatan pengabdian masyarakat ini sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Senam Vertigo; Vertigo; Lansia.

Abstract

Vertigo is the most common complaint in the elderly, which is sometimes still difficult to distinguish from headaches. Vertigo can interfere with balance and increase the risk of falls in the elderly. The purpose of this activity is to increase the knowledge of the elderly about vertigo, causes, symptoms, treatment and vertigo exercises. The implementation of this activity consists of five stages. The first stage begins with conducting a field survey to the Nursing Home to identify the problem. In the second stage, the community service team coordinates and communicates with the nursing home manager to discuss solutions to the problem. The third stage is the preparation of equipment and educational materials by the community service team, which includes: definition, causes, symptoms, treatment and vertigo exercises. The fourth stage is providing education using lecture methods, power points, and leaflets about Vertigo and demonstrations of vertigo exercises. This activity was carried out on August 15, 2024 at

the Al-Marhamah Nursing Home, Tarakan City. There were 15 elderly participants. At the end of the activity, participants were given the opportunity to ask questions related to the material and vertigo exercises were also carried out with the participants. The fifth stage is the preparation of an activity report which is submitted to the nursing home manager and the university. The evaluation results showed that the topics given were interesting to the participants, seen from the participants' activeness during the question and answer session. In addition, according to the participants, vertigo exercise can provide a sense of comfort and make the muscles more relaxed. This means that this community service activity is in accordance with the conditions and needs of the participants.

Keywords: Health Education; Vertigo Exercise; Vertigo; Elderly.

Pendahuluan

Vertigo merupakan keluhan yang sering dijumpai di fasilitas kesehatan. Vertigo merupakan sekumpulan gejala (sindrom) yang terdiri dari perasaan pusing berputar (*dizziness*), perasaan lingkungan berputar, nistagmus, gangguan keseimbangan atau cara jalan, perasaan oleng dan tidak stabil, mual muntah, pucat dan keringat dingin. Ada tiga tipe vertigo yaitu sentral, perifer dan gabungan keduanya (Sutarni et al., 2018).

Vertigo sentral disebabkan oleh kelainan pada sentral (batang otak, serebelum dan serebrum) (Sutarni et al., 2018). Contoh: stroke, multiple sclerosis, tumor otak, dan migrain vestibular (Lui et al., 2024). Vertigo perifer disebabkan oleh masalah pada telinga bagian dalam atau saraf vestibular. Contoh: (*Benign Paroxysmal Positional Vertigo*), neuronitis vestibular, labirinitis dan penyakit meniere (Swain et al., 2019).

Vertigo merupakan keluhan paling umum pada lansia. Prevalensinya akan meningkat seiring bertambahnya usia (Swain et al., 2019). Penelitian Fancello et al. (2023) dengan mereview lima makalah (tahun publikasi 2014 – 2022) menemukan ada sekitar 2148 pasien lanjut usia (60–90 tahun) datang ke fasilitas kesehatan dengan keluhan vertigo.

Penyebab vertigo yang paling umum pada lansia adalah gangguan audio-vestibular (28,4%), kemudian diikuti

penyakit kardiovaskular (20,4%), penyakit neurologis (15,1%), penyakit psikiatri (9,1%), gangguan oftalmologi (7,5%), gangguan muskuloskeletal (6,3%), efek samping obat (4,7%), penyakit terkait metabolik (3,6%) serta penyebab yang lainnya yang belum diketahui (3,4%) dan tidak spesifik (1,5%) (Fancello et al., 2023). Gangguan audio-vestibular khususnya (*Benign Paroxysmal Positional Vertigo/BPPV*) merupakan penyebab vertigo yang paling sering terjadi pada lansia (Fancello et al., 2023; Swain et al., 2019). Hal ini disebabkan seiring pertambahan usia, maka telinga bagian dalam juga mengalami penuaan. Khususnya degenerasi otokonia; karena kepadatannya yang berkurang, otokonia lebih mungkin dikeluarkan secara patologis dari makula utrikular (Fancello et al., 2023).

Vertigo sering terjadi di masyarakat. Namun yang menjadi permasalahan adalah terkadang masyarakat belum bisa membedakan antara keluhan nyeri kepala (*sefalgia*) dengan pusing (*dizziness*) akibat vertigo (Sutarni et al., 2018). Permasalahan yang sama dihadapi oleh Panti jompo Al-Marhamah yang berperan sebagai mitra pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Hasi survei awal berupa wawancara kepada empat lansia ditemukan bahwa mereka belum mengetahui tentang vertigo. Padahal sebagai kelompok rentan pengetahuan terkait vertigo sangatlah penting. Sebab pengenalan dan penanganan dini vertigo sentral dapat meningkatkan hasil dan

kualitas hidup penderita vertigo (Swain et al., 2019).

Penanganan pada vertigo ada beberapa pilihan, disesuaikan dengan penyebab/ pencetusnya. Meliputi: pengobatan untuk mengendalikan gejala, terapi fisik untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi, serta intervensi bedah dalam beberapa kasus (Swain et al., 2019). Salah satu contoh terapi fisik adalah senam vertigo. Senam vertigo dapat memperbaiki gangguan keseimbangan tubuh dan gangguan rasa nyaman pada pasien vertigo (Sumarliyah & Saputro, 2019). Penanganan terkait gangguan keseimbangan akibat vertigo perlu menjadi pengelola panti jompo sebab dapat meningkatkan risiko jatuh yang bisa berujung kematian (Fancello et al., 2023; Swain et al., 2019)

Melihat pentingnya masalah tersebut dan hasil diskusi dengan pengelola Panti Jompo, maka kami menganggap perlu memberikan penguatan dalam meningkatkan pengetahuan lansia di Panti Jompo Al-Marhamah. Metode yang kami gunakan adalah edukasi kesehatan terkait apa yang dimaksud dengan vertigo, penyebab, gejalanya dan penanganannya. selain itu kami juga memberikan demonstrasi senam vertigo. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya mitra sehingga mereka bisa mengenali secara dini gejala vertigo, memberikan penanganan pertama yang tepat dan membantu memperbaiki keseimbangan lansia.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah edukasi kesehatan tentang vertigo, penyebab, gejala, penanganan vertigo dan demonstrasi senam vertigo. Kegiatan ini terdiri dari lima tahap yaitu: survei lapangan, koordinasi dan komunikasi, persiapan, pelaksanaan kegiatan dan penyusunan laporan kegiatan.

Tahap pertama dimulai dengan survei lapangan yang bertujuan untuk melihat secara langsung dan mendata masalah kesehatan pada lansia di Panti Jompo Al-Marhamah. Tahap koordinasi dan komunikasi dilakukan dengan Ketua

Yayasan dan Pengelola Panti Jompo Al-Marhamah terkait temuan masalah, rencana penyelesaian masalah, waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.

Tahap persiapan dimulai dengan menyusun materi sesuai dengan hasil diskusi dengan pengelola panti. Materi ini ditampilkan dalam bentuk power point, leaflet dan video senam vertigo. Materi disusun dalam bentuk power point menggunakan bahasa yang mudah dipahami peserta. Tim pengabdian juga menyiapkan peralatan yang dibutuhkan seperti laptop, LCD, dan proyektor. Setelah pemberian materi selesai, dilanjutkan dengan demonstrasi senam vertigo di lapangan. Peralatan yang disiapkan yaitu: *sound system*, pengeras suara dan laptop. Persiapan ini juga mencakup penentuan pemateri, instruktur senam, dan pendamping peserta saat senam.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 15 Agustus 2024 di Panti Jompo Al-Marhamah, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara, Indonesia. Kegiatan ini diawali dengan penyampaian materi edukasi kesehatan. Materi yang dibawakan mencakup: definisi, penyebab, gejala, penanganan dan senam vertigo. Setelah itu peserta diajak ke lapangan yang terdapat di lingkungan Panti untuk melakukan senam vertigo bersama. Kegiatan ini dipimpin oleh seorang instruktur dan diikuti oleh 15 peserta lansia.

Tahap terakhir adalah penyusunan laporan akhir. Laporan ini terkait dengan pelaksanaan kegiatan dan rekomendasi kepada pihak Panti. Laporan ini diserahkan ke pihak panti, sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun rencana program tindak lanjut bagi penghuni panti. Laporan ini juga diserahkan ke LPPM Universitas Borneo Tarakan sebagai bentuk laporan pertanggung jawaban.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Panti Jompo Al-Marhamah Kota Tarakan dengan melibatkan 15 lansia. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 15 Agustus 2024 bertujuan untuk memberikan informasi terkait dengan Vertigo. Edukasi kesehatan berlangsung selama 2 jam 30 menit. Terdiri

dari pembukaan, pengenalan, penyampaian materi dan sesi tanya jawab. Hasil kegiatan edukasi kesehatan dapat dilihat di **tabel 1**.

Tabel 1. Evaluasi Kegiatan

Penilaian	Evaluasi Proses	Evaluasi Hasil
Metode	Berjalan lancar dengan kriteria suara jelas	Metode ceramah yang digunakan terstruktur
Media	1. Power point ditampilkan secara singkat dan jelas 2. Peserta menerima dan membaca <i>Lefalet</i> yang dibagikan	Media yang digunakan dapat memberikan informasi, dibuktikan terdapat konfirmasi dan tanya jawab oleh peserta
Materi	1. Penyampaian materi berlangsung secara kondusif dan lancar 2. Peserta memperhatikan dan dapat mengikuti gerakan senam vertigo sesuai dengan yang di tampilan di layar.	1. Peserta dapat menjelaskan kembali materi yang diberikan 2. Peserta dapat mempraktikkan gerakan senam sesuai instruksi dan langkah pada gambar

Berdasarkan **Tabel.1** dapat dijelaskan bahwa upaya edukasi kesehatan mendapatkan perhatian dan antusias dari peserta. Hal ini dibuktikan dengan peserta mengikuti kegiatan hingga selesai dan antusias bertanya saat sesi tanya jawab dibuka..



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan

Antusiasme peserta dalam menerima materi dapat dipengaruhi oleh metode penyuluhan yang dipilih: ceramah, power point, dan leaflet. Penelitian oleh Rahmani

dan Abduh (2022) menemukan bahwa penggunaan media Power Point Interaktif dapat membuat motivasi dan hasil belajar kognitif seseorang lebih tinggi dibanding yang tidak menggunakan media Power Point Interaktif. Media Power Point merupakan media pembelajaran yang menampilkan gambar berwarna dan penjelasannya mudah dipahami, sehingga memudahkan peserta dalam memahami informasi yang diberikan dan tidak mudah bosan saat pemberian materi.

Media lain yang digunakan adalah leaflet. Leaflet merupakan selebar kertas yang berisi informasi terkait materi vertigo yang dibawa, sifatnya mudah dibawa dan dapat disimpan oleh partisipan. Penggunaan leaflet ini dapat membantu memberikan pemahaman dan meningkatkan pengetahuan peserta (Ningsih et al., 2022). Jadi gabungan dari ketiga media ini yaitu ceramah, power point dan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta edukasi kesehatan (Wulandari, 2023).



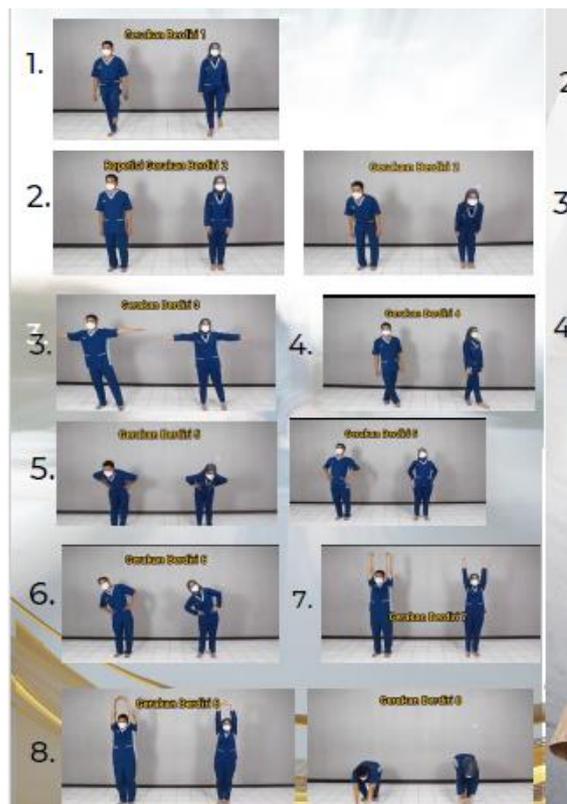
Gambar 2. Media Leaflet

Kegiatan pengabdian selanjutnya yaitu melakukan demonstrasi senam

vertigo. Senam vertigo bertujuan untuk mengatasi vertigo dan memperbaiki gangguan keseimbangan pada penderita vertigo. Senam vertigo ada beberapa jenis. Pertama, *canalit reposition treatment/ epley maneuver*. Senam ini dapat membantu mengatasi vertigo perifer: *Benign Paroxysmal Positional Vertigo* (kelainan pada telinga bagian dalam) (Sumarliyah & Saputro, 2019). Rangkaian perubahan posisi pada senam ini dapat membantu mengeluarkan otokonia dari membran otolitik dan mengembalikannya ke lokasi normalnya (utrlikulus/ organ sensorik pada telinga bagian dalam). Otokonia adalah kanalit atau kristal kalsium kecil yang berfungsi mendeteksi pergerakan tubuh. Perpindahan posisi dari kanalit, akan mengganggu keseimbangan dan menyebabkan terjadinya vertigo (Palmeri & Kumar, 2022).

Kedua, senam vertigo: *brandt daroff*. Penelitian oleh Siagian (2022) menemukan bahwa terapi *brandt daroff* dapat mempengaruhi penurunan tingkat vertigo pada lansia. Misalnya dari vertigo berat ke vertigo sedang. Jenis vertigo yang dapat diatasi dengan senam ini adalah *Benign Paroxysmal Positional Vertigo (BPPV)* dengan cara mengembalikan otokonia ke posisi normalnya.

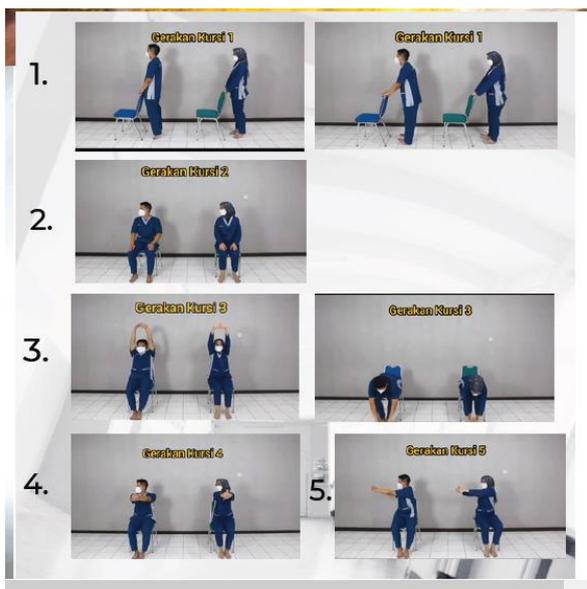
Senam vertigo yang diterapkan pada kegiatan pengabdian masyarakat adalah untuk membantu rehabilitasi vestibuler pada penderita vertigo dan melatih keseimbangan pada lansia. Gerakan pada senam ini merupakan gerakan sederhana dan ringan sehingga memungkinkan untuk diterapkan kepada lansia. Senam ini terdiri dari 8 gerakan saat berdiri dan 5 gerakan dengan bantuan kursi. Setiap gerakan dilakukan dalam delapan hitungan dan diulang sebanyak satu kali. Gerakan saat berdiri (**Gambar 3**) yaitu (Bagian Neurologi FK UNS, 2022):



Gambar 3. Gerakan Berdiri

1. Berdiri, kemudian jalan di tempat
2. Kaki jinjit, kemudian turun dan badan dibungkukkan ke depan.
3. Kedua tangan direntangkan kemudian badan dimiringkan ke kanan dan ke kiri.
4. Kaki disilangkan ke kanan dan ke kiri secara bergantian.
5. Tangan dipinggang, kemudian badan dibungkukkan dan dada dibusungkan secara bergantian.
6. Tangan dipinggang, kemudian badan dimiringkan ke kanan dan ke kiri.
7. Tangan di luruskan ke atas
8. Tangan saling mengunci di atas kepala, kemudian secara perlahan badan dibungkukkan ke depan.

Gerakan selanjutnya dilakukan dengan menggunakan alat bantu kursi (**Gambar 4**). Gerakan dengan kursi yaitu: (Bagian Neurologi FK UNS, 2022).



Gambar 4. Gerakan dengan Kursi

1. Kedua tangan memegang kursi, kemudian secara perlahan mulai jinjit.
2. Posisi duduk di kursi, kemudian kepala menoleh ke kanan dan ke kiri secara bergantian.
3. Posisi duduk di kursi, tangan dikunci diatas kepala, kemudian secara perlahan badan dibungkukkan ke bawah.
4. Posisi duduk di kursi, kedua tangan diluruskan ke depan dan saling mengunci. Kemudian kepala menoleh ke kanan dan ke kiri secara bergantian.
5. Posisi duduk di kursi, kedua tangan diluruskan ke depan dan saling mengunci. Kemudian badan diputar ke arah kanan dan kiri secara bergantian

Senam vertigo dilaksanakan di Lapangan Panti Jompo, yang diikuti peserta dan pengelola panti (**Gambar 5**). Kriteria keberhasilan dari kegiatan ini adalah peserta dapat mengikuti gerakan senam sesuai instruksi dari awal sampai akhir. Evaluasi hasil dari kegiatan ini adalah senam vertigo berjalan dengan lancar, peserta terlihat antusias dan bersemangat untuk mengikuti gerakan yang dilakukan instruktur. Hasil wawancara didapatkan bahwa peserta merasa lebih nyaman dan otot-otot terasa lebih rileks setelah melakukan senam vertigo.



Gambar 5. Demonstrasi Senam Vertigo

Senam vertigo merupakan terapi fisik/ latihan yang dapat dijadikan sebagai terapi pendamping dari terapi farmakologis. (Sumarliyah & Saputro, 2019). Agar mendapatkan hasil yang maksimal, maka senam vertigo ini perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan. Proses ini perlu peran serta pengelola Yayasan Al marhamah dan dukungan penghuni panti yang lain sebagai teman sebaya. Sebab menurut Soewignjo et al. (2020) dukungan social dari teman sebaya dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapat perhatian serta antusias dari peserta dan respon yang positif dari pihak Yayasan. Edukasi Kesehatan tentang vertigo memberikan pengetahuan baru pada lansia tentang gejala khas dari vertigo, penyebab dan efek yang ditimbulkan dari vertigo, serta penanganan pertama yang tepat untuk membantu memperbaiki keseimbangan lansia dan mengurangi risiko jatuh. Senam vertigo menurut peserta menciptakan rasa nyaman dan otot-otot terasa lebih rileks. Rekomendasi dari pengabdian ini adalah pihak Yayasan dan pengelola Panti Jompo dapat menjadikan kegiatan ini sebagai kegiatan rutin mingguan bagi para lansia yang berada di Panti Jompo ataupun yang tinggal lingkungan sekitar Panti Jompo.

Daftar Pustaka

- Bagian Neurologi FK UNS. (2022). *Senam Vertigo*.
<https://www.youtube.com/watch?v=R7l4pl-jvWM&t=6s>
- Fancello, V., Hatzopoulos, S., Santopietro, G., Fancello, G., Palma, S., Skarżyński, P. H., Bianchini, C., & Ciorba, A. (2023). Vertigo in the Elderly: A Systematic Literature Review. *Journal of Clinical Medicine*, 12(6), 1–9.
<https://doi.org/10.3390/jcm12062182>
- Lui, F., Foris, L. A., & Tadi, P. (2024). *Central Vertigo*. StatPearls Publishing;
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441861/>
- Ningsih, D. P. S., Rahmawati, I., Aprianti, R., Wulan, S., Giena, V. P., & Elvira, Y. (2022). Penyuluhan tentang Gempa Bumi dengan Media Leaflet pada Masyarakat di Kelurahan Malabero Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Wahana Usada*, 4(2), 96–104.
<https://doi.org/10.47859/wuj.v4i2.232>
- Palmeri, R., & Kumar, A. (2022). *Benign Paroxysmal Positional Vertigo*. StatPearls - NCBI Bookshelf.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470308/>
- Rahmani, R. A., & Abduh, M. (2022). Efektivitas Media PowerPoint Interaktif Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Kognitif Masa Pandemi. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2456–2465.
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2378>
- Siagian, M. L. (2022). Pengaruh Terapi Brandt Daroff Terhadap Tingkat Vertigo pada Lansia di Posyandu Lansia Bestari Maharani Pondok Benowo Indah Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 45–51.
<https://doi.org/10.47560/kep.v11i2.385>
- Soewignjo, P., Irawan, E., Hudzaifah, A. F., Saputri, U., & Saputra, A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(2), 268–277.
<https://media.neliti.com>
- Sumarliyah, E., & Saputro, S. H. (2019). Pengaruh Senam Vertigo (Canalit Reposition Treatment) Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pasien Vertigo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(1), 150–155.
<https://doi.org/10.30651/jkm.v4i1.3162>
- Sutarni, S., Malueka, R. G., & Gofir, A. (2018). *Bunga Rampai: Vertigo*. Gajah Mada University Press.
- Swain, S. K., Anand, N., & Mishra, S. (2019). Vertigo among elderly people: Current opinion. *JMS - Journal of Medical Society*, 33(1), 1–5.
https://doi.org/10.4103/jms.jms_35_18
- Wulandari, A. N. (2023). Pemberian Pendidikan Kesehatan dengan CERDIK menggunakan Media Slide Power Point dan Leaflet tentang Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Wahana Usada*, 5(1), 37–43.
<https://doi.org/10.47859/wuj.v5i1.324>