

## PENYULUHAN OSTEOARTHRITIS LUTUT PADA LANSIA DI POSYANDU ABADI 1 GONILAN SUKOHARJO

\*Arin Supriyadi<sup>1</sup>, Fendi Gustofa<sup>2</sup>, Amar Maulana Izzuddin<sup>3</sup>, Anindita Antya Candrika<sup>4</sup>,  
Aldila Lutfi Asmarasikha<sup>5</sup>, Amanda Putri Nurhaliza<sup>6</sup>, Arif Pristianto<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Surakarta

\*E-mail korespondensi: [as518@ums.ac.id](mailto:as518@ums.ac.id)

### Abstract

*Osteoarthritis is a degenerative and progressive disease, this disease can result in limited patient activities and reduce the quality of life. Therapy for osteoarthritis cannot restore function to the affected joint, and is only meant to relieve pain and improve function. In the elderly at the 1 Gonilan perpetual posyandu, based on our observations of the elderly posyandu community leader in the Gonilan area, especially the 1 Gonilan perpetual posyandu, sukoharjo, 7 out of 10 suffer from knee pain due to age. We took the initiative to provide counseling related to knee pain to the elderly who are at the perpetual posyandu 1 Gonilan, Sukoharjo and are also supported by the provision of leaflets, pre-test, post-test to measure the level of knowledge and increase respondents' insight on knee pain both symptoms, risk factors, How to prevent and treat independently and medically, so that in the future the elderly will increase their knowledge about knee osteoarthritis and can apply a healthy lifestyle to prevent this disease. Based on the results of filling out the pre-test and post-test questionnaires that we provided, the knowledge of the elderly about knee pain increased from those who initially did not understand the difference between ordinary knee pain and osteoarthritis to understand, and there was an increase in knowledge of the signs and symptoms of osteoarthritis.*

*Keywords: Osteoarthritis, Knee Pain, Elderly*

### Abstrak

Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif dan progresif, penyakit ini mampu menyebabkan keterbatasan dalam beraktivitas bagi pasien serta menurunkan kualitas kehidupannya. Terapi bagi osteoarthritis tidak bisa melakukan pengembalian fungsi sendi yang terkena, dan sekadar untuk membuat ringan rasa nyeri serta melakukan perbaikan fungsi. Pada lansia di posyandu abadi 1 gonilan, berdasarkan observasi kami pada ketua komunitas posyandu lansia yang berada daerah Gonilan khususnya posyandu abadi 1 gonilan, sukoharjo, 7 dari 10 menderita nyeri lutut yang dikarenakan faktor usia. Kami berinisiatif untuk memberikan penyuluhan terkait nyeri lutut pada lansia yang berada di posyandu abadi 1 gonilan, sukoharjo dan juga disupport dengan pemberian leaflet, pre-test, post-test guna melakukan pengukuran tingkatan pengetahuan serta penambahan wawasan responden terhadap nyeri lutut baik gejala, faktor berisiko, cara mencegah dan menangani dengan mandiri dan juga medis., agar kedepannya para lansia menambah pengetahuan perihal osteoarthritis lutut serta bisa mengimplementasikan pola hidup sehat guna menghindari penyakit ini. Berdasarkan hasil pengisian kuisioner pre- test dan post-test yang kami berikan, pengetahuan lansia tentang nyeri lutut meningkat dari yang awalnya belum mengerti perbedaan nyeri lutut biasa dengan osteoarthritis menjadi paham, dan adanya peningkatan pengetahuan akan tanda dan gejala osteoarthritis

Kata Kunci : Osteoarthritis, Nyeri Lutut, Lansia

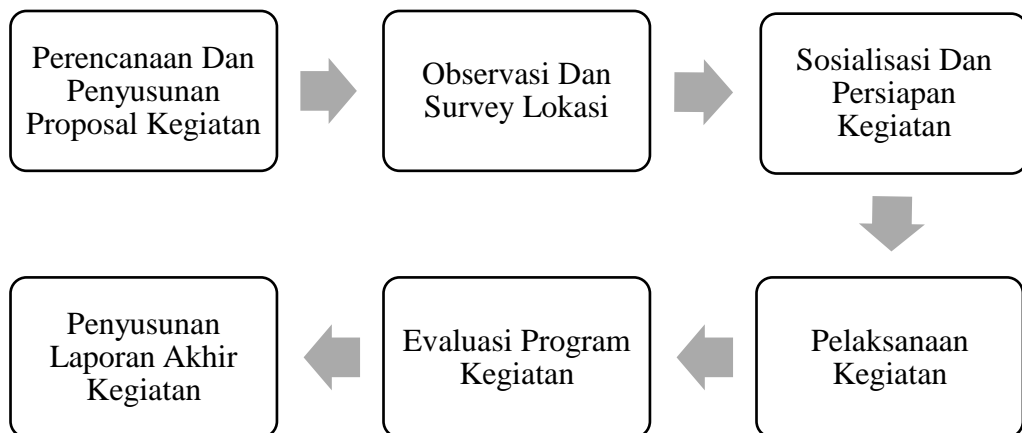
## PENDAHULUAN

Angka kejadian osteoarthritis pada negara Indonesia yang didiagnosis oleh tenaga kesehatan semenjak 1990 sampai 2010 sudah ada kenaikan sejumlah 44,2% yang dilakukan pengukuran menggunakan DALY (Disability Adjust Lost Years). Prevalensi OA mengacu pada usia dalam negara Indonesia cukup besar yakni 5% berusia 40 tahun, 30% berusia 40 - 60 tahun, serta 65% pada usia tua (lansia) melebihi 61 tahun (Ireneu et al, 2017). Osteoarthritis berdefinisi merupakan penyakit degeneratif yang ifatnya progresif bagi tulang rawan sendi. Keadaan ini menyebabkan nyeri, deformitas, kaku sendi, dan rasa tidak nyaman ketika bergerak (Rosadi et. al, 2019; Sasono, 2020).

Kurangnya pengetahuan masyarakat akan penanganan osteoarthritis mengakibatkan presentase lansia terkena osteoarthritis bertambah setiap tahunnya, sehingga pemberian edukasi akan pencegahan dan pemberian program latihan sangat dibutuhkan. Menurut ( Pristianto et all, 2018 ) Pemberian program latihan harus menyenangkan dan bervariasi. Dilaksanakan scara teratur dan diawasi dengan menyenangkan. Dukungan dan pujian pada setiap kemajuan yang dicapai pasien diperlukan. Latihan dilakukan dalam mode yang sedang, lebih efektif untuk menghindari cedera dan kelelahan otot.

Posyandu Lansia Abadi 1 Gonilan, Sukoharjo adalah salah satu posyandu lansia yang berada di Desa Gonilan, Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Aktivitas warga yang aktif dan seringkali mempergunakan sendi lututnya, bisa menaikkan risiko fenomena osteoarthritis. Maka dari itu, kami melaksanakan sosialisasi terkait osteoarthritis terhadap anggota posyandu lansia abadi 1 gonilan, guna menaikkan pengetahuan tentang osteoarthritis dan bagaimanakah untuk mencegahnya dan cara atau metode untuk meringankan gejala osteoarthritis bila sudah terjadi.

## METODE PELAKSANAAN



Kegiatan pengabdian ini seperti yang tertera pada bagan diatas diawali dengan perencanaan dan penyusunan proposal kegiatan yang dilaksanakan pada bulan mei pada tahap ini dilakukan perencanaan program yang akan dilaksanakan, kemudian dilanjutkan progres observasi dan perizinan pada lokasi yang akan dilakukan penelitian proses ini meliputi observasi apa yang dibutuhkan dan permasalahan yang sering muncul pada target penelitian, pada akhir bulan mei dilakukan sosialisasi dan persiapan kegiatan, tahap ini peneliti mengamati apa yang dibutuhkan untuk menunjang kelancaran pelaksanaan kegiatan, kemudian pelaksanaan kegiatan dilakukan pada pertengahan juni, kami menggunakan metode penyuluhan dan pemberian produk luaran berupa leaflet, sebelum pemberian sosialisasi dilaksanakan *pre-test* ugunantuk mengukur pengetahuan responden dan sesudah sosialisasi diberi *post-test* yang berfungsi untuk menukur tingkat pengetahuan sebelum maupun setelah diberi sosialisasi bagi lansia. Pada akhir acara responden diberikan leaflet sebagai edukasi yang dapat dibaca dan diaplikasikan di rumah. Evaluasi program kegiatan dilakukan setiap bulan pada Minggu ketiga. Penyusunan laporan akhir dilakukan pada awal Juli.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan osteoarthritis lutut yang dilakukan di Balai Pengobatan PKU Muhammadiyah Gonilan, kami melakukan kegiatan pada tanggal 15 juni 2022. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan terkait osteoarthritis lutut

dan bagaimanakah melakukan pencegahan adanya osteoarthritis dan meningkatkan kualitas hidup para lansia. Target atau sasarannya aktivitas pengabdian ini yakni para lansia anggota posyandu abadi 1 gonilan sehingga diharapkan meningkatkan pengetahuan para lansia akan penanganan dan pencegahan nyeri akibat osteoarthritis lutut. Para lansia anggota posyandu abadi 1 gonilan terlihat mempunyai sikap sadar terkait pentingnya mempertahankan kesehatan hal ini dilihat dari respon dan antusiasme para lansia dengan banyaknya pertanyaan yang ditanyakan sepanjang sesi bertanya jawab. Total peserta yang hadir di aktivitas ini sejumlah 30 individu.

Pada pelaksanaan pengabdian ini kami menyampaikan materi menggunakan metode penyampaian secara berkelompok untuk mengefisiensi waktu dan menghindari para peserta penyuluhan menunggu terlalu lama setelah pemeriksaan kesehatan, karena mayoritas para peserta penyuluhan memiliki pekerjaan diluar ruangan yang tidak bisa ditinggal terlalu lama. Berdasarkan hasil responden mayoritas berusia lebih dari 60 tahun, dan memiliki keluhan pada lutut. Untuk aktivitas penyuluhan ini kami pun mengamati dari hasil responden mayoritas memiliki pekerjaan yang mengharuskan mereka beraktivitas diluar ruangan, hanya 2 dari 10 orang yang sadar dan mengetahui tentang osteoarthritis.

Tabel 1. Perbandingan nilai pre-test dan post-test

Kuisisioner	Rerata jawaban benar
<b>Pre-test</b>	<b>52%</b>
<b>Post-test</b>	<b>72%</b>

Pada hasil pre-test didapatkan rerata jawaban benarnya 52%. Melalui hasil pre-test ada berbagai pertanyaan yang masih menjawab salah oleh beberapa responden. Responden masih belum banyak memahami terkait upaya menangani dan mencegah nyeri karena pengaruh osteoarthritis lutut. Di samping itu responden pun mengira bahwasanya terdapat obat yang bisa membuat sembuh osteoarthritis dengan menyeluruh.

Setengahnya responden pun tidak memahami bahwasanya menurunkan kegemukan bisa mengobati penyakitnya ini. Ketika sosialisasi diberi penjelasan terkait osteoarthritis, sebab, faktor berisiko, latihan yang bisa dilaksanakan dan bagaimanakah cara melakukan perbaikan kualitas kehidupan bagi orang yang telah mengalami osteoarthritis.

Di akhir sosialisasi, diberi post-test supaya memahami apakah ada kenaikan pengetahuan respondennya sesudah diberi sosialisasi. Dalam tabel 1, diamati terdapat kenaikan pengetahuan responden sesudah diberi sosialisasi sejumlah 20%. Melalui terdapatnya kenaikan pengetahuan ini bermakna sosialisasi yang dibeiir cukup efisien guna memberi peningkatan pengetahuan respondennya. Dengan ini, diinginkan pengetahuan yang telah diperoleh responden bisa memberi manfaat kepada respondennya, keluarga, maupun lingkungan di sekeliling. Dalam penyuluhan ini pun diujarkan bahwasanya tidak terdapat terapi yang mampu melakukan pengembalian sendi seperti awal, maka responden diharapkan bisa mengaplikasikan hidup sehat melalui olah raga guna menghindari adanya osteoarthritis ataupun menurunkan nyeri karena pengaruh osteoarthritis.

### Dokumentasi Kegiatan



## DAFTAR PUSTAKA

- Ayling, Joudy, & Lidwina. (2017). Gambaran Faktor Risiko Penderita Osteoarthritis Lutut di Instalasi Rehabilitasi Medik RSUP Prof.Dr. R.D. Kandou Manado Periode Januari - Juni 2017. *Jurnal e - Clinic (eCI)*, 5(2): 267 - 273.
- DeCastro, A. (2015). *Knee pain. The 5-Minute Clinical Consult Standard 2016: Twenty Fourth Edition*
- Ireneu, Andhika, & Dony. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap Kejadian Osteoarthritis Lutut di RSUD Al - Ihsan Bandung (Studi di Poliklinik Reumatologi dan Saraf Periode Maret - Mei 2017). *Prosiding Pendidikan Dokter*, 3 (2): 656 - 664.
- Makkiyah, F. A., & Setyaningsih, Y. (2020). Penyuluhan Osteoarthritis Lutut Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Sirnagalih Jonggol Jawa Barat. *Ikra-Ith Abdimas*, 3(3), 183–188. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/IKRAITH-ABDIMAS/article/download/780/586>
- Mora, J.C., Przkora, R. & Cruz - almeida, Y. (2018). Knee osteoarthritis : pathophysiology and current treatment modalities. *Journal of Pain Research*;11 : pp.2189 –2196.
- NICE. (2014). *Osteoarthritis Care and management in adults. National Institute for Health and Care Excellence.*
- Nurfebriana, Riska Aditya and , Arif Pristiano, SSt.Ft, M.Fis (2017) *PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS OSTEOARTHRITIS GENU BILLATERAL LATIHAN DI RSUD DR. MOEWARDI SURAKARTA*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Pratiwi, A.I. (2015). *Diagnosis and treatment osteoarthritis*. *J Majority*; 4,pp.10 – 17.
- [Pristianto, A., Wijianto, & Rahman, F. \(2018\). \*Terapi Latihan Dasar. Surakarta: Muhammadiyah University Press.\*](#)
- Rahmiati, C., Yelni, S., Nursing, A., Iskandar, K., & Banda, M. (2017). Efektivitas Stretching Terhadap Penurunan. *Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu UNAYA*, 1(1), 379–386. <http://ocs.abulyatama.ac.id/>

- Rosadi, R., Aulianti, A., Sunaringsih, S., Wardoyo, I., & Wardoyo, T. H. (2019). *MENGENAI PENYAKIT OSTEOARTHRITIS GENU DI RSUD DR. MURJANI SAMPIT ; COMMUNITY-BASED REHABILITATION.*
- Sasono, Bimo. (2020). Faktor Dominan pada Penderita Osteoarthritis Di RSUD dr. Mohamad Soewandhie, Surabaya, Indonesia. *Jurnal Medika Udayana*, Vol: 9, No: 11
- Taufandas, M., Rosa, E. M., & Afandi, M. (2018). Pengaruh Range Of Motion Untuk Menurunkan Nyeri Sendi Pada lansia Dengan Osteoarthritis di Wilayah Puskesmas Godean I Sleman Yogyakarta. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), 36. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i1.78>