



Edukasi Lansia Sehat Bebas Osteoarthritis Lutut di Posyandu Teratai Keprabon

¹Fendi Gustofa, ²Arif Pristianto, ³Yusuf Arianto

¹²³⁴Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

¹j130235064@student.ums.ac.id

²arif.pristanto@ums.ac.id

³ucupskill@gmail.com

© 2023 Kreativasi : *Journal of Community Empowerment*

ABSTRACT	INFO ARTIKEL
<p><i>The elderly are an age where degenerative diseases often occur, one of the diseases suffered by the elderly is knee osteoarthritis. Knee osteoarthritis (OA) is a degenerative and progressive disease that attacks the knee joints resulting in functional limitations in the elderly. Knee osteoarthritis is caused by an unhealthy lifestyle, lack of exercise, and body weight which are risk factors for knee osteoarthritis. At the posyandu Teratai Keprabon, many elderly people complained of knee pain. This activity is an outreach regarding osteoarthritis and education regarding independent exercise to strengthen and reduce pain in the knee. This activity takes the form of providing leaflets, pre-test, post-test to measure the level of knowledge of the elderly regarding osteoarthritis. Based on the results of filling out the questionnaire, it was seen that the elderly had an increased understanding of osteoarthritis, such as signs and symptoms as well as exercises to reduce pain and strengthen muscles in the knee.</i></p> <p>Keywords : Exercise, Osteoarthritis, Knee pain, Elderly</p>	<p>Korespondensi : Arif Pristanto Email: arif.pristanto@ums.ac.id</p>

PENDAHULUAN

Lansia adalah tahap usia saat tubuh sudah mulai mengalami mengalami penurunan fungsi dan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri yang mengakibatkan munculnya gangguan psikologis, kemunduran fisik, mental, serta sosial ekonomi (Kusumawardani & Andanawarih, 2018). World Health Organization (WHO) mengidentifikasi lansia menjadi 4 kriteria berikut: pra lansia (*middle age*) merupakan usia dari rentang 45-59 tahun, lansia (*elderly*) merupakan usia dari rentang 60-74 tahun, lansia tua (*old*) merupakan usia dari rentang 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) merupakan usia dari rentang di atas 90 tahun (Darmawan, 2019). Pada lansia banyak sekali terjadi permasalahan kesehatan salah satu yang sering diderita adalah nyeri pada persendian lutut.

Nyeri lutut adalah suatu penyakit degeneratif sendi serta merupakan tanda dan gejala dari osteoarthritis lutut (Susanti *et al.*, 2023). Osteoarthritis merupakan penyakit peradangan sendi yang seringkali terjadi dimasyarakat dan menjadi penyebab nyeri dan kecacatan di seluruh dunia. Osteoarthritis (OA) Lutut adalah penyakit degeneratif yang menyerang persendian ditandai munculnya gejala pada seluruh struktur sendi, kerusakan tulang rawan, muncul sklerosis dan osteofit di tepi tulang, renggangnya kapsul sendi, munculnya peradangan, dan adanya kelemahan otot pada sekitar persendian lutut, berifat kronik, serta progresif (Ismaningsih & Selviani, 2018)

Prevalensi terjadinya osteoarthritis lutut dan panggul lebih tinggi dibandingkan dengan persendian yang lainnya, fungsi dari kedua sendi tersebut sebagai penopang berat badan membuat resiko terjadinya OA lutut dan panggul tinggi. Prevalensi terjadinya osteoarthritis lutut sebanyak 12.2%, perempuan (14.9%) lebih tinggi dari pada laki-laki (8.7%) meningkat seiring bertambahnya usia. Data prevalensi terjadinya osteoarthritis di Indonesia, sebanyak 5% pada usia <40 tahun, sebanyak 30% pada usia 40-60 tahun, dan sebanyak 65% pada usia >61 tahun. (Marlina., 2015). Kurangnya pengetahuan para lansia terhadap penanganan nyeri lutut masih sangat minim. Dan edukasi terhadap osteoarthritis masih belum

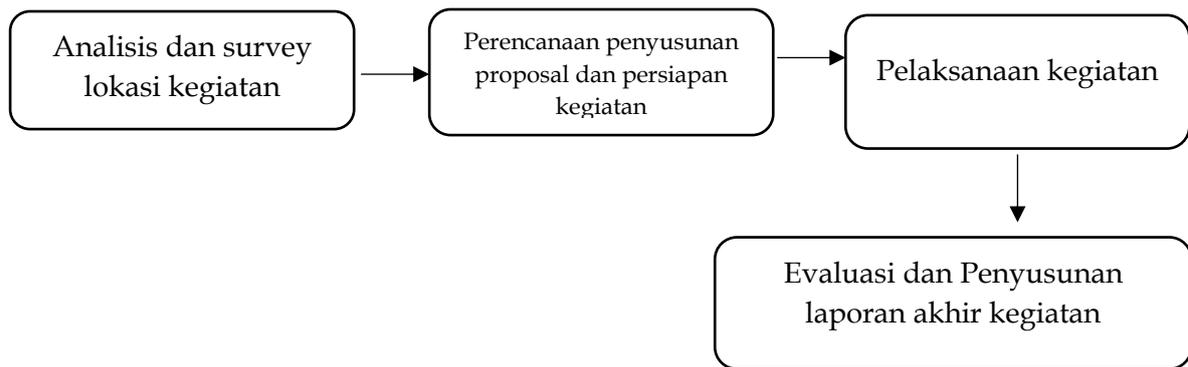
menyeluruh sehingga membuat presentase terjadinya osteoarthritis terus bertambah setiap tahun (Supriyadi *et al.*, 2022).

Pada osteoarthritis lutut memiliki gejala yaitu timbulnya nyeri lutut yang mengakibatkan seseorang takut untuk melakukan aktivitas atau bergerak sehingga berpengaruh terhadap penurunan kualitas hidup (Marlina, 2020). Pemberian edukasi terkait latihan sendi lutut untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kekuatan otot merupakan upaya preventif dalam mengurangi terjadinya osteoarthritis lutut. Menurut (Pristianto *et al.*, 2018) Perancangan program latihan harus dengan konsep yang menyenangkan dan bervariasi. Latihan mandiri secara teratur dan mendapatkan pengawasan dengan suasana menyenangkan serta dukungan dan pujian pada progres pasien sangat dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi pasien. Program latihan dilakukan dalam dosis yang sedang, lebih efektif dalam mengurangi resiko cedera dan kelelahan otot.

Posyandu lansia merupakan fasilitas pelayanan untuk Masyarakat yang berusia lanjut di desa maupun di wilayah tertentu, yang dikordinasikan oleh komunitas masyarakat sehingga mereka mudah mendapatkan pemeriksaan kesehatan secara rutin (Intarti & Khoriah, 2018). Posyandu lansia teratai berada di Kelurahan Keprabon, Kecamatan Banjar sari, Kota Surakarta. Aktivitas masyarakat yang diluar ruangan dan sering melakukan aktivitas yang melibatkan sendi lutut sehingga resiko terjadinya osteoarthritis lutut meningkat. Pemberian program edukasi latihan sendi lutut untuk penguatan dan mengurangi nyeri osteoarthritis pada lansia di posyandu lansia teratai keprabon merupakan upaya promotif dan preventif bagi masyarakat dan untuk meningkatkan pengetahuan para lansia terhadap nyeri lutut dan terjadinya osteoarthritis lutut.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini dilakukan di Posyandu lansia Teratai yang berlokasi di Kelurahan Keprabon Kecamatan Banjar Sari, Kota Surakarta, Jawa Tengah. Seperti yang terlihat pada gambar 1.



Gambar 1. Alur kegiatan

Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2023

Metode yang dilaksanakan pada kegiatan ini tersusun dalam empat tahapan :

1. Tahap observasi, ini merupakan tahapan awal sebelum melakukan tiga tahapan inti, pada tahap ini tim menentukan dan mensurvey lokasi posyandu mana yang terdapat banyak lansia yang mengalami permasalahan lutut, yang dilihat berdasarkan data dari puskesmas. Kemudian ditetapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di Posyandu lansia Teratai yang berlokasi di Kelurahan Keprabon Kecamatan Banjar Sari, Kota Surakarta, Jawa Tengah. Selanjutnya,
2. Tahapan persiapan, Sebelum melakukan kegiatan, tim menentukan prioritas permasalahan yang sering terjadi pada lansia terutama di posyandu lansia teratai melalui kader dan bidan desa, selain penyakit hipertensi para lansia banyak mengeluhkan adanya permasalahan pada lutut mereka seperti nyeri, kekakuan pada pagi hari, dan adanya peningkatan suhu pada lutut mereka. Setelah mendapatkan permasalahan tim melakukan perencanaan dan menyusun proposal kegiatan untuk melanjutkan ke tahap pelaksanaan kegiatan,
3. Tahap pelaksanaan, Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan September 2023 dengan tiga agenda kegiatan yaitu pengambilan data awal pengetahuan lansia akan osteoarthritis menggunakan kuesioner yang sudah dipersiapkan, pemaparan materi dan demonstrasi latihan gerak sendi lutut untuk

pengurangan nyeri lutut, dan evaluasi,

4. Tahap akhir, pada tahap akhir ini merupakan penyusunan laporan terkait hasil dari kegiatan, hasil evaluasi pre dan post test pengetahuan lansia akan di ukur untuk melihat apakah ada peningkatan pengetahuan lansia terhadap osteoarthritis lutut atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberian edukasi terkait osteoarthritis lutut yang dilakukan di Posyandu Lansia Teratai Kelurahan Keprabon. Pada kegiatan pengabdian ini memiliki target atau sasarannya yaitu para lansia anggota Posyandu Lansia Teratai Kelurahan Keprabon, tim pengmas memulai menganalisa dan melakukan survey kegiatan pada bulan September 2023. Dari hasil survey didapatkan banyak lansia yang mengalami permasalahan pada lutut mereka dan kami melakukan interview kepada beberapa lansia banyak yang sudah mulai mengalami gejala osteoarthritis lutut. Selanjutnya dilakukan tahap persiapan, tim melakukan kordinasi dengan pengurus posyandu dan bidan desa untuk membahas terkait kegiatan yang akan dilakukan



Gambar 2. Leflet Kegiatan
Sumber : data pribadi kegiatan 2023

. Pada pertemuan ini membahas agenda dari kegiatan perihal jadwal kegiatan, anggota posyandu yang hadir, fasilitas pelaksanaan kegiatan, teknis kegiatan, dan jumlah tim yang akan melaksanakan kegiatan. Tim juga menjelaskan terkait materi dan metode penyampaian materi menggunakan leflet yang akan diberikan kepada peserta agar dapat diterapkan dirumah. Tim menjelaskan bahwa tujuan dari kegiatan

ini adalah mengedukasi para anggota posyandu lansia terkait penyakit osteoarthritis lutut dan kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup para lansia.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Posyandu lansia Teratai yang berlokasi di Kelurahan Keprabon Kecamatan Banjar Sari, Kota Surakarta, Jawa Tengah. Pada kegiatan ini diikuti sebanyak 34 responden yang terdiri dari 30 lansia dan 4 kader posyandu. Pada tahap pelaksanaan kegiatan, Kegiatan pengabdian ini dilakukan per sesi kunjungan para lansia, karena mayoritas para anggota posyandu lansia masih aktif bekerja membuat mereka tidak memiliki banyak waktu untuk mengikuti kegiatan. Namun mereka mendengarkan penjelasan dan mengikuti kegiatan sampai akhir. Pelaksanaan kegiatan dilakukan per-sesi kedatangan, kegiatan dilaksanakan dengan susunan acara sebagai berikut:

1. Pembagian kuesioner pre-test, sebelum dilakukan pemaparan materi tim kami membagikan kuesioner untuk Mengukur pengetahuan para lansia, kuesioner yang sudah dipersiapkan oleh tim pengabdian dibagikan kepada para anggota lansia yang sudah melakukan pengukuran kesehatan dan konsultasi dengan bidan, kuesioner ini berisi tentang pertanyaan seputar osteoarthritis lutut seperti definisi, tanda dan gejala, faktor resiko terjadinya osteoarthritis, serta latihan mandiri untuk sendi lutut yang dapat dilakukan para lansia. Setelah mengisi kuesioner dilanjutkan
2. Pemaparan materi osteoarthritis dan demonstrasi program latihan sendi lutut, pada pelaksanaan kegiatan ini para lansia yang sudah melakukan pengisian kuesioner dikumpulkan dan diberikan pemahaman terkait osteoarthritis, tim pelaksana juga memberikan demonstrasi latihan mandiri untuk sendi lutut yang dapat dilakukan para lansia dirumah untuk mencegah dan mengurangi nyeri lutut. Pada pemaparan materi kami menggunakan media leaflet untuk memudahkan para lansia memahami apa yang kami sampaikan. Dilakukan juga sesi tanya jawab dengan para lansia. Kemudian setelah dilakukan sesi pemaparan materi dan sesi tanya jawab dilanjutkan,

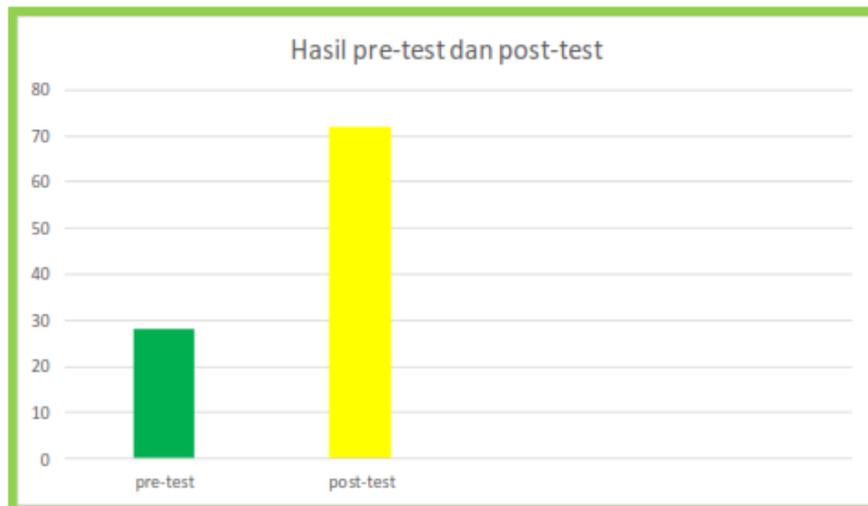
3. Pengisian kuesioner post-test, pada pengisian post-test ini dilakukan untuk mengukur pemahaman para anggota posyandu setelah diberikan pemaparan materi.



Gambar 3. Kegiatan penyuluhan materi osteoarthritis lutut

Sumber : Dokumentasi kegiatan, 2023

Seperti pada gambar 3. Kegiatan pengabdian ini dilakukan per sesi kunjungan para lansia, karena mayoritas para anggota posyandu lansia masih aktif bekerja membuat mereka tidak memiliki banyak waktu untuk mengikuti kegiatan. Namun mereka mendengarkan penjelasan dan mengikuti kegiatan sampai akhir. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan demonstrasi latihan mandiri sendi lutut untuk penguatan otot dan pengurangan nyeri osteoarthritis lutut. Para lansia anggota Posyandu Lansia Teratai Keprabon terlihat mempunyai perilaku sadar terkait pentingnya menjaga kesehatan, melihat dari respon dan antusiasme para lansia yang banyak memberikan pertanyaan terkait materi pada sepanjang sesi bertanya jawab. Berdasarkan hasil evaluasi kuesioner responden peserta posyandu lansia berusia 50-75 tahun, dan banyak dari mereka yang memiliki keluhan pada lututnya. Untuk aktivitas mayoritas responden bekerja diluar ruangan, hasil kuesioner pre-test menunjukkan bahwa hanya sebanyak 5 dari 30 responden yang mengetahui tentang osteoarthritis lutut.



Gambar 4. Kegiatan penyuluhan materi osteoarthritis lutut

Sumber : data evaluasi kegiatan diolah, 2023

Pada evaluasi pre-test responden mendapatkan rata rata jawaban benar 3 dari 10 pertanyaan. Melalui hasil evaluasi pre-test terdapat pertanyaan yang dijawab salah oleh para responden karena kurangnya pengetahuan akan osteoarthritis lutut. Responden masih belum banyak mengetahui apa itu osteoarthritis lutut dan upaya penanganannya. Banyak responden yang berfikir bahwasanya osteoarthritis lutut dapat disembuhkan dengan instan seperti penyakit lutut lainnya. Dan mereka tidak mengetahui bahwa kegemukan juga menjadi faktor resiko terjadinya osteoarthritis. Saat pemberian edukasi materi yang disampaikan meliputi definisi osteoarthritis, sebab dan resiko terjadinya dan latihan sendi lutut untuk pengurangan nyeri serta bagaimanakah langkah penerapan pola hidup sehat bagi orang yang menderita osteoarthritis lutut.

Di pada akhir kegiatan, responden diberikan lembar post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan responden sesudah pemberian edukasi. Dalam gambar 3, adanya peningkatan pemahaman responden terhadap osteoarthritis lutut sesudah diberi sosialisasi sejumlah 72%. Antusiasmen para peserta sangat berpengaruh terhadap hasil penyuluhan ini, para lansia memanfaatkan sesi tanya jawab dengan seefisien mungkin dengan bertanya keluhan dan topik terkait pencegahan osteoarthritis.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di posyandu lansia teratai keprabon, terlihat peningkatan pemahaman para lansia terkait penyakit osteoarthritis lutut. Para anggota lansia yang awalnya menganggap nyeri lutut yang mereka rasakan setiap hari hanyalah nyeri lutut biasa sekarang mengetahui yang mereka rasakan merupakan tanda dan gejala awal terjadinya osteoarthritis lutut. Kemudian diharapkan para lansia bisa menerapkan pola hidup sehat melalui berolahraga, melakukan latihan gerak sendi lutut untuk mencegah terjadinya osteoarthritis lutut dan menurunkan nyeri serta peningkatan kekuatan otot karena pengaruh osteoarthritis lutut.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian diatas, Kurangnya pengetahuan akan penanganan osteoarthritis lutut membuat peningkatan kasus osteoarthritis lutut semakin bertambah setiap tahunnya. Maka dari itu kegiatan pengabdian masyarakat sangat bermanfaat bagi para lansia dan respon mereka sangat menyambut dan antusias mengikuti kegiatan penyuluhan. Kegiatan ini sebagai upaya promotif dan preventif dalam mencegah terjadinya osteoarthritis lutut pada lansia terutama anggota posyandu lansia teratai keprabon. Saran untuk kegiatan kedepannya, dapat mencakup sasaran yang lebih luas seperti pedagang di pasar, pekerja kantoran, dan komunitas lainnya untuk meningkatkan pengetahuan dan mencegah terjadinya osteoarthritis lutut.

DAFTAR PUSTAKA

- Andanawarih, D. K. & P. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1), 273–277. <https://doi.org/10.30591/siklus.v7i1.748>
- Ariyanti, R & Iman, C. W. (2021). Peningkatan Pengetahuan Pengasuh Lansia Terkait Peran Latihan Fisik Dalam Manajemen Terpadu Osteoarthritis. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 83. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6403>
- Darmawan, D. (2019). 'Usia Geriatri', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- DeCastro, A. (2015). Knee pain. *The 5-Minute Clinical Consult Standard 2016: Twenty Fourth Edition*.
- Hidayati, N., Puspawati, N., Mardiyono, & S. (2022). Penyuluhan Kesehatan: "Pencegahan Penyakit Degeneratif Osteoarthritis" Di Desa Triyagan Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. <Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/JPM> PENYULUHAN, 4(September), 485–490.
- Intarti, W. D & Khoriah, S. N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 2(1), 110–122. <https://doi.org/10.31101/jhes.439>
- Ismaningsih & Selviani, I. (2018). Penatalaksanaan Fisioterapi pada Kasus Osteoarthritis Genue Bilateral dengan Intervensi Neuromuskuler Taping dan Strengthening Exercise Untuk Meningkatkan Kapasitas Fungsional. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF), Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Abdurrab Riau*, 1(02), Pp. 38–46. <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jif/article/view/569/388>
- 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>
- Marlina, T. T. (2020). Efektivitas Latihan Lutut Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Osteoarthritis Lutut di Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(1), 44–56. https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/view/2331

- Milenia, S & Rahman, I. (2016). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Osteoarthritis Genu Bilateral Dengan Menggunakan Modalitas TENS, SWD Dan Quadricep Setting Di RSUD Pindad Kota Bandung. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 3(3), 125-131. <http://jurnal.stikes-sitihajar.ac.id/index.php/jhsp>
- Pristianto, A., Wijianto, & Rahman, F. (2018). *Terapi Latihan Dasar*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Rahmayani, M., Putro, K., & Yuliadarwati, N. M. (2023). Kegiatan Penyuluhan Fisioterapi Tentang Osteo Arthritis Knee Di Rumah Sakit Paru Dungus. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(2), 198-205. <https://doi.org/10.36341/jpm.v6i2.2985>
- Rosadi, R., Auliyanti, A., Wardoyo, S. S. I. & Wardoyo, T. H. (2019). Upaya Meningkatkan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Mengenai Penyakit Osteoarthritis Genu Di Rsud Dr.Murjani Sampit; Community-Based Rehabilitation. <https://doi.org/10.30787/empowerment.v2i1.776>
- Sholeha, N., Lubis, Z. i., & Retnowato, E. (2023). Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Osteoarthritis Lutut pada Komunitas Lansia di Posyandu RW 05 Kelurahan Arjosari Kota Malang Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 275-280. <https://doi.org/10.54082/jippm.58>
- Supriyadi, A., Gustofa, F., Izzuddin, A. M., Candrika, A. A., Asmarasikha, A. L., Nurhaliza, A. P., & Pristianto, A. (2022). Penyuluhan Osteoarthritis Lutut Pada Lansia Di Posyandu Abadi 1 Gonilan Sukoharjo. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 6(1), 55-62. <https://doi.org/10.30737/jaim.v6i1.3320>
- Susanti, N., Hermawan, A., & A. S. (2023). Intervensi Exercise Therapy Pada Komunitas Lansia Di Klinik Pratama Aisyiyah Wiradesa Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://jurnal.unikal.ac.id/index.php/abdimas>