
PENYULUHAN PENCEGAHAN TERHADAP PERMASALAHAN NYERI LUTUT PADA PETANI DI POSYANDU LANSIA MELATI 3 DESA GENTAN

Arif Pristianto[✉], Ifrah Yaumil Furqony, Yona Risha Prahesti, Ajeng Adela Selandani,
Risma Salsabila Isnaini Putri

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Email: arif.pristianto@ums.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.46880/methabdi.Vol3No2.pp113-116>

ABSTRACT

Osteoarthritis is a degenerative joint disease in which there is damage to the cartilage which causes pain and loss of movement ability. Risk factors for OA include age, gender, obesity, trauma or injury, muscle and ligament weakness in the knee. Because many members of the community did not know about the symptoms of OA, we therefore held outreach to the people in Gentan village. The method of carrying out the activities that the author does is the educational outreach method with lectures and simulation training, using PowerPoint media. Results: In providing education and simulation training, it was found that 95% understood material related to knee pain and osteoarthritis, and 59.1% of participants stated that the exercises carried out had an effect on the knee pain they experienced. The activities carried out are very effective in increasing the knowledge of at-risk workers, especially farmers, regarding knee pain they experience and exercises that can be done when they feel knee pain.

Keyword: Prevention, Knee Pain, Osteoarthritis, Farmer, Risk Worker.

ABSTRAK

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degeneratif dimana terjadi kerusakan pada rawan kartilago yang menyebabkan rasa sakit dan kehilangan kemampuan gerak. Faktor risiko terjadinya OA antara lain usia, jenis kelamin, obesitas, trauma atau cedera, kelemahan otot dan ligamen pada lutut. Karena banyak dari kalangan masyarakat yang tidak mengetahui timbulnya gejala OA, maka dari itu kami mengadakan penyuluhan kepada masyarakat di desa Gentan. Metode pelaksanaan kegiatan yang penulis lakukan adalah metode penyuluhan edukasi dengan ceramah dan pelatihan simulasi, menggunakan media PowerPoint. Dalam pemberian edukasi dan pelatihan simulasi didapatkan hasil 95% memahami materi terkait nyeri lutut dan osteoarthritis, dan 59,1% peserta menyatakan latihan yang dilakukan berpengaruh terhadap nyeri lutut yang dialami. Kegiatan yang dilakukan sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan para pekerja beresiko khususnya petani mengenai nyeri lutut yang dialami dan latihan-latihan yang dapat dilakukan saat merasakan nyeri lutut.

Kata Kunci: Pencegahan, Nyeri Lutut, Osteoarthritis, Petani, Pekerja Beresiko.

PENDAHULUAN

Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit sendi degeneratif dimana terjadi kerusakan pada rawan kartilago yang menyebabkan rasa sakit dan kehilangan kemampuan gerak (Ismaningsih & Selviani, 2018). Osteoarthritis lutut (OA), juga dikenal sebagai penyakit sendi, sering kali disebabkan oleh kerusakan dan hilangnya tulang rawan sendi secara bertahap. Osteoarthritis lutut dapat dibagi menjadi dua jenis, primer dan

sekunder. Osteoarthritis merupakan penyakit progresif dan pada akhirnya dapat menyebabkan nyeri yang semakin bertambah (Pristianto et al., 2023). Faktor risiko terjadinya *osteoarthritis* lutut, antara lain usia, wanita, obesitas, trauma atau cedera, kelemahan otot dan ligamen pada lutut, serta cedera pada meniscus. Selain itu, aktivitas fisik dengan beban yang terlalu berat dan postur tubuh yang buruk sebagaimana yang dilakukan

oleh para petani juga berisiko terkena osteoarthritis (Haider et al., 2022).

Prevalensi *osteoarthritis* di Indonesia pada usia < 40 tahun mencapai 5%, 40-60 tahun sebesar 30%, dan > 61 tahun sebesar 65%. Prevalensi *osteoarthritis* di Indonesia berdasarkan riskesdas tahun 2013 pada perempuan sebanyak 27,5% sedangkan laki-laki 21,8% (Iqomi & Abdurrachman, 2021).

Beberapa faktor risiko terjadinya *osteoarthritis* lutut, antara lain usia, wanita, obesitas, trauma atau cedera, kelemahan otot dan ligamen pada lutut, serta cedera pada meniscus. Selain itu, beberapa pekerjaan dan olahraga yang mengangkat beban berat juga berisiko tinggi mengalami *Osteoarthritis* Knee (Haider et al., 2022).

Setelah melakukan observasi pada tanggal 08 April 2023 di Posyandu Melati 3, Gentan RT. 02, RW. 04, Kepanjen, Delanggu, Jawa Tengah. Didapatkan hasil bahwa mayoritas anggota posyandu berusia 45-50 tahun dan bekerja sebagai petani. Petani memiliki prevalensi gejala nyeri lutut, nyeri pada kaki, cacat fisik, mengurangi mobilitas dan kemampuan bekerja, yang disebabkan oleh *osteoarthritis* (Utari et al., 2021). Dalam melakukan kegiatannya, petani akan melakukan aktivitas yang terlalu berat yang dapat membebani sendi-sendi penopang tubuh khususnya lutut dan pinggang sehingga sangat berisiko untuk mengalami penyakit OA. Umumnya proses penanaman padi meliputi pembajakan, pembibitan, pemindahan dan pemupukan padi. Proses penanaman, petani padi melakukan tugas-tugas dengan membungkuk, badan ke depan dan memutar secara manual mendorong bibit padi ke sawah dengan ujung jempol serta membutuhkan tekukan lutut dan berdiri lama di permukaan berlumpur yang bercampur air. Selama tahap perawatan dan pemupukan, petani padi membawa keranjang pupuk yang berat sambil berjalan di tanah berlumpur untuk waktu yang lama. Gerakan menekuk lutut dengan postur tubuh yang canggung akan menekan otot ligamen sehingga berisiko meningkatkan cedera lutut. Menekuk lutut dalam waktu yang lama di tanah yang

permukaannya tidak rata menyebabkan tekanan tinggi pada sendi lutut, menyebabkan kelelahan dan dapat menyebabkan nyeri lutut. Postur tubuh yang tidak baik saat bekerja dari pagi hingga malam serta pemakaian massa otot dan tulang yang melebihi dari kapasitas kerja pada petani, dapat mengakibatkan nyeri pada tulang dan sendi. (Susanto et al., 2016). Petani cenderung bekerja lebih lama dengan waktu tidur petani antara pukul 22.00 sampai 00.00 malam, dan durasi tidur adalah 3-4 jam (Susanto & Widayati, 2018). Masa istirahat yang singkat dan posisi kerja tidak ergonomis pada petani mengakibatkan masalah nyeri sendi, yang dapat timbul disebabkan oleh pemakaian sistem muskuloskeletal yang melebihi dari kapasitas beban dari kerja (Susanto et al., 2016).

Setelah mengetahui beberapa penyebab para petani mengalami *osteoarthritis*, maka kami akan melakukan penyuluhan berupa edukasi kepada para petani di desa tersebut. Maka dari itu untuk membantu para petani mencegah dan menangani *osteoarthritis*, kami akan memberikan beberapa edukasi dan terapi latihan untuk mengurangi efek dari *osteoarthritis* berupa latihan aerobik, latihan resistensi, dan latihan fleksibilitas (Handoyo & Wibisono, 2023). Kemudian kami menawarkan beberapa pilihan treatment untuk OA. Treatment diberikan berdasarkan dari tingkat keparahan, durasi gejala, dan target atau tujuan dari pengobatan (Taruc-Uy & Lynch, 2013).

Kegiatan yang kami laksanakan bertujuan untuk memberikan wadah bagi para petani di posyandu Melati 03 desa gentan untuk memahami dan mengerti atas resiko yang dapat dialami dalam pekerjaan mereka dan memberikan edukasi mengenai penyakit, treatment dan beberapa Latihan untuk menangani *osteoarthritis* terkhusus masalah nyeri lutut dalam bentuk penyuluhan.

TUJUAN DAN MANFAAT

Tujuan dari penyuluhan ini untuk edukasi pencegahan permasalahan sendi lutut pada para petani, dan menghindari resiko penyebabnya. Penyuluhan ini memberikan pengetahuan kepada para petani tentang apa saja faktor pemicu osteoarthritis dan bagaimana cara mengatasinya.

Penyuluhan ini juga bertujuan untuk menghimbau para petani agar lebih berhati-hati dalam melakukan pekerjaannya, dan para petani bisa menghindari faktor pemicu dari osteoarthritis.

Manfaat yang bisa diambil dari penyuluhan ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang osteoarthritis, mengetahui faktor pemicu osteoarthritis dan intervensi yang bisa dilakukan untuk mengurangi gejala osteoarthritis.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan dengan metode penyuluhan dengan ceramah dan pelatihan simulasi, menggunakan media PowerPoint. Metode tersebut dipilih penulis karena sesuai dengan keadaan lahan, yang dimana sasarannya merupakan para lansia yang belum memahami tentang nyeri lutut (osteoarthritis) dan latihan-latihan atau home program yang dapat dilakukan saat nyeri lutut muncul.

Tahapan dari pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari observasi lahan untuk mencari tahu keluhan apa yang dialami oleh para petani di Desa Gentan, persiapan dan perizinan ke pengurus Posyandu Melati 3 Desa Gentan dan Kelurahan, pelaksanaan kegiatan penyuluhan, screening peserta, pemantauan peserta, dan evaluasi peserta. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 21 Mei 2023 dengan melakukan senam pagi bersama pada jam 07.00 WIB, melakukan cek tekanan darah dan cek gula darah, selanjutnya peserta memasuki ruangan kegiatan, melakukan pengisian pre test, kegiatan penyuluhan, simulasi latihan dan tanya jawab, lalu pengisian *posttest* untuk mengukur tingkat pemahaman peserta pada materi yang telah disampaikan. Selanjutnya penulis melakukan evaluasi, untuk mencari tahu apakah keluhan nyeri lutut yang dialami peserta dapat berkurang setelah melakukan latihan-latihan yang diberikan, dan apakah latihan-latihan yang diberikan berpengaruh terhadap nyeri lutut yang dialami peserta. Aspek evaluasi yang dilakukan penulis terdiri dari tingkat pemahaman dari materi yang disampaikan, pengetahuan tentang penanganan nyeri lutut sebelum mengikuti penyuluhan, apakah peserta melakukan latihan-latihan di rumah, dan

pengaruh yang dirasakan setelah melakukan latihan-latihan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan upaya pencegahan terhadap permasalahan nyeri lutut pada petani di Posyandu Melati 3 Desa Gentan diikuti sebanyak 45 peserta dan 5 orang kader posyandu dengan jenis kelamin perempuan semuanya. Para peserta terlihat sangat antusias dan memperhatikan penyuluhan yang kami lakukan, dan banyak juga dari para peserta yang mengajukan pertanyaan kepada penulis. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan, penulis memberikan *posttest* dengan hasil berikut.



Gambar 2. Diagram Pemahaman Peserta Terhadap Materi

Dari diagram di atas didapatkan hasil bahwa sebanyak lebih dari 95% peserta (43 peserta) memahami materi yang disampaikan.

Selanjutnya terdapat diagram mengenai pengaruh exercise yang dilakukan terhadap lutut yang dialami.



Gambar 3. Pengaruh Exercise Yang Dilakukan Terhadap Lutut

Dari diagram di atas sebanyak 26 responden (59,1%) menyatakan bahwa home exercise yang dilakukan sangat mengurangi nyeri lutut yang dialami, sebanyak 13 responden (29,5%) responden menyatakan bahwa home exercise yang dilakukan dapat sedikit mengurangi nyeri lutut yang dialami dan sebanyak 5 responden (11,4%) menyatakan bahwa home exercise yang dilakukan tidak berpengaruh pada nyeri lutut yang dialami.

Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian home exercise pada penderita osteoarthritis lutut dapat mengurangi nyeri yang dialami sehingga penderita osteoarthritis lutut dapat meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari dan mengoptimalkan penderita dalam bekerja.

KESIMPULAN

Dari kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa sangat efektif berdasarkan kuisisioner yang kami bagikan ke peserta. Dan dapat disimpulkan para peserta banyak yang memahami materi yang telah kami sampaikan. kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan untuk upaya pencegahan osteoarthritis dini dan pengenalan gejala osteoarthritis. Kami berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang banyak bagi masyarakat yang mengikuti penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Haider, M. Z., Bhuiyan, R., Ahmed, S., Zahid-Al-Quadir, A., Choudhury, M. R., Haq, S.

A., & Zaman, M. M. (2022). Risk factors of knee osteoarthritis in Bangladeshi adults: a national survey. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 23(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1186/s12891-022-05253-5>

Iqomi, I. T., & Abdurrachman, A. (2021). Gambaran Nyeri Pada Osteoarthritis Lutut Setelah Pemberian Intervensi Dengan Modalitas Ultrasound: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1558–1564.
<https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.895>

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)*, 1(2), 38–46.

Priyanto, A., Wicaksono, P. P., Wicaksono, D. A., Arrasyid, D., Prahesti, Y. R., & Aulidya, S. C. (2023). Penyuluhan Upaya Pencegahan Dan Deteksi Dini Terhadap Permasalahan Nyeri Lutut Pada Petani Di Desa Jatinom. *Prosiding University Research Colloquium*, 67–71.

Susanto, T., Purwandari, R., & Wuryaningsih, E. W. (2016). Model Perawatan Kesehatan Keselamatan Kerja Berbasis Agricultural Nursing: Studi Analisis Masalah Kesehatan Petani. *Jurnal NERS*, 11(1), 45.
<https://doi.org/10.20473/jn.v11i12016.45-50>

Susanto, T., & Widayati, N. (2018). Quality of life of elderly tobacco farmers in the perspective of agricultural nursing: a qualitative study. *Working with Older People*, 22(3), 166–177.
<https://doi.org/10.1108/WWOP-01-2018-0002>

Taruc-Uy, R. L., & Lynch, S. A. (2013). Diagnosis and Treatment of Osteoarthritis. *Primary Care - Clinics in Office Practice*, 40(4), 821–836.
<https://doi.org/10.1016/j.pop.2013.08.003>

Utari, A., Maharina, F. D., & Sinaga, F. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Pekerja Tani Dengan Kejadian Osteoarthritis. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 73–81.
<https://doi.org/10.55912/jks.v9i2.36>