

## TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA TERHADAP OSTEOARTHRITIS KNEE DI POSYANDU ANGGREK TUNJUNG SEKAR

Muhammad Andhika Noval Fajrin✉, Nikmatur Rosidah, Eleonora Elsa Sucahyo

Prodi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Email: [muhammadandhika.net@gmail.com](mailto:muhammadandhika.net@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.46880/methabdi.Vol3No2.pp175-180>

### ABSTRACT

*Knee osteoarthritis is a degenerative condition of the joint characterized by pathological symptoms throughout the joint structure, cartilage damage, osteophyte growth and sclerosis along the bone edges, stretching of the joint capsule, inflammation, and muscle weakness around the joint. Several risk factors that contribute to knee osteoarthritis include genetics, age, gender, obesity, and metabolic disorders. The aim of this study was to assess the level of understanding of elderly people regarding knee osteoarthritis. This type of research uses outreach and poster methods as output results. Before being given counseling, 0% of the 10 respondents did not know information related to knee osteoarthritis, but after being given the counseling, 100% of the 10 respondents were able to answer all questions in the questionnaire correctly. There are differences in respondents' knowledge before and after receiving education regarding knee osteoarthritis.*

**Keyword:** *Knee Osteoarthritis, Elderly, Counseling.*

### ABSTRAK

*Osteoarthritis lutut adalah kondisi degeneratif pada sendi yang dicirikan oleh gejala patologis pada seluruh struktur sendi, kerusakan tulang rawan, pertumbuhan osteofit dan sklerosis di sepanjang tepi tulang, peregangan kapsul sendi, peradangan, dan kelemahan otot di sekitar sendi. Beberapa faktor risiko yang berkontribusi pada terjadinya osteoarthritis lutut meliputi faktor genetika, usia, jenis kelamin, obesitas, dan gangguan metabolisme. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai tingkat pemahaman lansia terkait osteoarthritis lutut. Jenis penelitian ini menggunakan metode penyuluhan dan poster sebagai hasil luaran. Sebelum diberikan penyuluhan 0% untuk 10 responden tidak mengetahui informasi berkaitan dengan osteoarthritis knee, akan tetapi setelah diberikan penyuluhan sebanyak 100% untuk 10 responden dapat menjawab semua pertanyaan dikuesioner dengan benar. Ada perbedaan dalam pengetahuan responden sebelum dan setelah menerima penyuluhan mengenai osteoarthritis lutut.*

**Kata Kunci:** *Osteoarthritis Knee, Lansia, Penyuluhan.*

### PENDAHULUAN

Osteoarthritis pada lutut adalah kondisi degeneratif pada sendi yang dicirikan oleh gejala patologis pada seluruh komponen sendi. Ini melibatkan kerusakan pada tulang rawan, pertumbuhan osteofit, peningkatan kepadatan pada tepi tulang, perpanjangan kapsul sendi, peradangan, dan penurunan kekuatan otot di sekitar sendi (Sengkey, Lidwina Paerunan, et al., 2019). Penyakit kronis ini berkembang seiring berjalannya waktu. Wanita memiliki risiko yang

jauh lebih besar terkena penyakit ini dibandingkan dengan pria, terutama pada kelompok usia di atas 45 tahun. Beberapa faktor risiko untuk mengembangkan osteoarthritis lutut meliputi faktor genetik, usia, jenis kelamin, obesitas, dan masalah metabolisme (Selviani, 2018).

Penyakit sendi yang paling umum, yaitu osteoarthritis lutut, umumnya memengaruhi sendi-sendi seperti pinggul, lutut, tangan, dan kaki. Osteoarthritis lutut mencakup sekitar 83% dari semua kasus osteoarthritis di seluruh dunia. Hingga

4% dari populasi global mengalami kondisi osteoarthritis ini (Maulina, 2017). Tulang subkondral, sinovium, dan tulang rawan termasuk jaringan sendi yang secara bertahap terpengaruh oleh kondisi ini. Pada akhirnya, tulang rawan pada sendi mengalami kerusakan sehingga menyebabkan permukaan sendi melemah, mengalami ulserasi, dan pecah-pecah. Antara usia 40 dan 60 tahun, prevalensi OA meningkat dan meningkat secara linear seiring bertambahnya usia. Pembiayaan kesehatan yang lebih besar diperlukan untuk OA di negara-negara maju dibandingkan untuk kondisi muskuloskeletal lainnya, namun kualitas hidup, kesehatan mental, dan psikologi pasien mengalami kerugian yang paling parah (Wijaya, 2018).

Secara umum, timbulnya gejala penuaan terjadi sekitar usia 45 tahun, dan masalah mulai terlihat pada usia 60 tahun. Fungsi fisik yang berkaitan dengan penuaan dapat dijelaskan sebagai berikut: terjadi penurunan kekuatan/energi sekitar 88%, penurunan fungsi penglihatan sekitar 72%, kelenturan tubuh mengalami penurunan sekitar 64%, daya ingat mengalami penurunan sekitar 61%, pendengaran mengalami penurunan sekitar 67%, dan fungsi seksual mengalami penurunan sekitar 86% (Mu'arif, 2021). Salah satu kondisi degeneratif yang banyak menyerang lansia adalah nyeri muskuloskeletal. Kemunduran sistem muskuloskeletal dapat berdampak dan menghambat pergerakan fisik. Osteoarthritis merupakan salah satu penyakit muskuloskeletal yang sering menyerang lansia (Sunatra et al., 2022).

Penuaan adalah suatu proses di mana kemampuan tubuh untuk melakukan perbaikan diri mengalami penurunan, yang dapat menyebabkan masalah psikologis, penurunan kesehatan fisik, mental, dan dampak sosial-ekonomi (Kusumawardani & Andanawarih, 2018). World Health Organization (WHO) mendefinisikan usia lanjut dalam empat kelompok kriteria sebagai berikut: usia pertengahan berkisar antara 45-59 tahun, lansia mencakup rentang usia 60-74 tahun, lansia tua merujuk pada usia 75-90 tahun, dan usia sangat tua mengacu pada mereka

yang berusia di atas 90 tahun (Sulistyaningsih et al., 2022).

Tujuan fisioterapi dalam kegiatan ini adalah untuk melakukan upaya promotif dan preventif bagi lansia, seperti memberikan instruksi untuk segera melakukan pemeriksaan jika lansia menunjukkan gejala (Chairun, 2023). Fisioterapis dapat memberikan berbagai macam latihan di rumah, salah satunya berupa konseling kepada pasien mengenai penatalaksanaan fisioterapi nyeri lutut (osteoarthritis), khususnya mengenai latihan yang berkaitan dengan penguatan otot dan senam aerobik (Najib et al., 2023).

### **TUJUAN DAN MANFAAT**

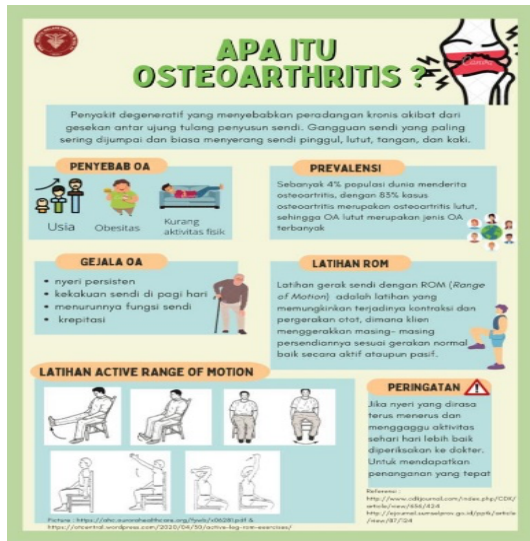
Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk menyediakan informasi dan pemahaman mengenai penyebab terjadinya osteoarthritis lutut pada kalangan lansia.

Dengan adanya penyuluhan terkait tingkat pengetahuan lansia terhadap osteoarthritis knee diharapkan para lansia dapat mengetahui dan mencegah terjadinya osteoarthritis knee dalam kehidupan sehari-hari.

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **Kerangka Kerja Pengabdian**

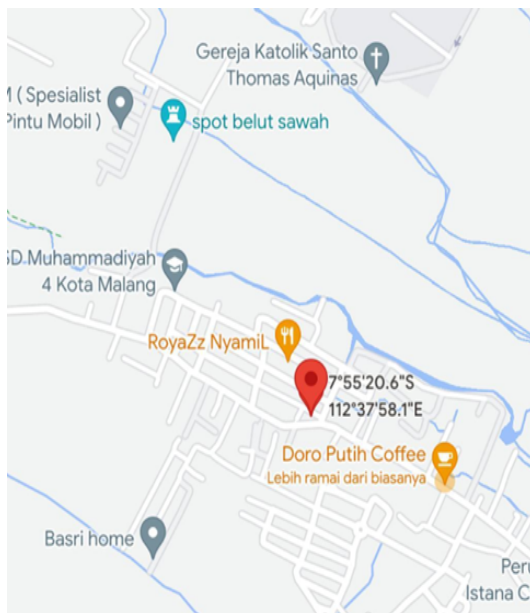
Metode yang diterapkan melibatkan penyuluhan dalam bentuk promosi kesehatan mengenai osteoarthritis lutut kepada masyarakat yang mengunjungi posyandu anggrek lansia di kelurahan Tunjung Sekar. Media yang digunakan untuk penyuluhan ini adalah poster. Kegiatan penyuluhan mencakup pemberian pre-test dan post-test melalui pertanyaan kepada peserta untuk mengukur efektivitas penyuluhan. Selain itu, informasi fisioterapi disampaikan, termasuk latihan yang melibatkan penguatan otot dan latihan aerobik untuk membantu pemulihan keluhan pada anggota komunitas lansia. Edukasi juga diberikan mengenai latihan mandiri di rumah. Materi penyuluhan mencakup definisi, penyebab, gejala, latihan mandiri di rumah, dan cara pencegahan osteoarthritis lutut.



Gambar 1. Poster

### Tempat Pelaksanaan

Penyuluhan diadakan di Posyandu Angrek RW 04 Tunjung Sekar, yang berlokasi di Jl. Sudimoro No.17, Mojolangu, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur pada tanggal 16 Oktober 2023, dimulai dari jam 09.00 hingga selesai. Kegiatan ini dilakukan di bawah supervisi Puskesmas Mojolangu. Jumlah peserta yang ikut serta dalam penyuluhan sebanyak 10 lansia.



Gambar 2. Lokasi Penyuluhan

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, metode yang diterapkan untuk menyampaikan informasi

dan pemahaman mengenai osteoarthritis lutut adalah melalui sesi penyuluhan. Media yang digunakan untuk penyuluhan adalah poster. Sebelum dan setelah penyuluhan, dilakukan evaluasi dengan pre-test dan post-test terkait materi yang telah disampaikan. Selain itu, kegiatan ini juga mencakup sesi tanya jawab untuk interaksi dan klarifikasi. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pemberian pre-test kemudian diikuti dengan pemaparan dan penjelasan materi selanjutnya memberikan demonstrasi gerakan latihan penguatan dan latihan aerobik. Terapi latihan merupakan salah satu pendekatan perawatan non-farmakologis yang sangat signifikan, sebagai metode yang aman dan ekonomis untuk merawat osteoarthritis lutut. Telah terbukti bahwa terapi ini dapat menunda perkembangan penyakit, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan fungsi lutut (Herman et al., 2019). Jenis latihan umum untuk mengobati osteoarthritis lutut termasuk latihan aerobik (seperti jogging, bersepeda dan berenang) (Nugraha, 2017). Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan fungsi sendi, memperkuat sendi, melindungi sendi dari potensi kerusakan dengan mengurangi kelemahan pada sendi, mencegah kecacatan, dan meningkatkan tingkat kebugaran fisik (Marlina, 2020).



Gambar 3. Pre-test



Gambar 4. Edukasi



Gambar 5. Post-test

Kegiatan penyuluhan mengenai osteoarthritis lutut di Posyandu Anggrek Tunjung Sekar, yang dihadiri oleh 10 lansia, berlangsung dengan sukses dan lancar. Respon dari masyarakat terhadap proses penyuluhan sangat positif. Para lansia dengan seksama mendengarkan penjelasan mengenai materi-materi penyuluhan, yang meliputi pengertian, penyebab, gejala, dan latihan mandiri. Keberhasilan penyuluhan ini tidak hanya didukung oleh adanya gambar pada poster, tetapi

juga demonstrasi cara melakukan latihan yang membantu para lansia atau pengunjung Posyandu untuk lebih mudah mengingat materi yang disampaikan dan dapat mengulang latihan di rumah. Setelah pemberian materi dan peragaan cara latihan di rumah, dilanjutkan dengan sesi diskusi tanya jawab yang berlangsung sangat aktif. Hal ini membuat pengunjung Posyandu lansia merasa gembira dan mendapatkan pengetahuan tambahan tentang cara melaksanakan latihan mandiri di rumah.

Tabel 1. Penilaian Pengetahuan dan Pemahaman Mengenai Rasa Sakit pada Lutut

Pemahaman Materi	Sebelum dimulainya Sesi Penyuluhan	Sesudah dimulainya Sesi Penyuluhan
	Presentase%	Presentase%
Pengetahuan tentang pengertian osteoarthritis lutut	0%	100%
Pengetahuan mengenai faktor pemicu osteoarthritis lutut	0%	100%
Pengetahuan mengenai indikasi & gejala osteoarthritis lutut	0%	100%
Pengetahuan tentang gejala-gejala osteoarthritis lutut	0%	100%
Pengetahuan tentang latihan mandiri osteoarthritis lutut	0%	100%

Berdasarkan data di atas, hasil pemahaman dari 10 pasien lansia setelah mengikuti penyuluhan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan mereka mengenai nyeri lutut. Sebelum penyuluhan, pengetahuan tentang pengertian osteoarthritis lutut 0%, tetapi setelah penyuluhan meningkat menjadi 100%. Pengetahuan mengenai faktor pemicu osteoarthritis lutut juga mengalami peningkatan dari 0% sebelum penyuluhan menjadi 100% setelahnya. Hal serupa terjadi pada pengetahuan mengenai indikasi & gejala osteoarthritis lutut yang awalnya 0% sebelum penyuluhan dan meningkat menjadi 100% setelah penyuluhan. Pengetahuan tentang gejala-gejala osteoarthritis lutut sebelum penyuluhan 0%, tetapi setelah penyuluhan meningkat menjadi 100%. Terakhir, pengetahuan tentang latihan mandiri osteoarthritis lutut sebelum penyuluhan sebanyak 0%, dan setelah penyuluhan meningkat menjadi 100%.

#### KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini didapatkan perbedaan setelah dilaksanakan penyuluhan tentang osteoarthritis knee. Sebelum diberikan penyuluhan 0% untuk 10 responden tidak mengetahui tentang osteoarthritis knee, akan tetapi setelah diberikan penyuluhan sebanyak 100% untuk 10 responden mendapatkan hasil yang sempurna dan mengetahui tentang osteoarthritis knee.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Mojolangu di Kota Malang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelenggarakan sesi penyuluhan mengenai osteoarthritis lutut. Juga, terima kasih kepada responden yang dengan sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

Chairun, S. (2023). *Penyuluhan Knee Osteoarthritis kepada Pasien Prolanis di Puskesmas Kendalkerep Malang*. 1(4).  
Herman, S., Saputra, R. A., Rahmat, A. Y., Syahbanu, I., Rudiyanisya, R., Sri Aprilia and Nasrul Arahman, Aprilia, S., Rosnelly,

C. M., Ramadhani, S., Novarina, L., Arahman, N., Aprilia, S., Maimun, T., ... Jihannisa, R. (2019). Penatalaksanaan Fisioterapi pada Osteoarthritis Knee Billateral dengan Modalitas Tens, LASER dan Terapi Latihan di RSUD Benda Kota Pekalongan. *Jurnal Jurusan Teknik Kimia USU*, 3(1), 18–23.  
Kusumawardani, D., & Andanawarih, 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>  
Marlina, T. (2020). Efektivitas Latihan Lutut Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Osteoarthritis Lutut di Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(1), 44–56.  
Maulina, M. (2017). Kerusakan Proteoglikan Pada Osteoarthritis. *Kerusakan Proteoglikan Pada Osteoarthritis*, 1 No.1 Feb(1), 61–67.  
Mu'arif, A. H. (2021). *Pengaruh Quadricep Strengthening Exercise Terhadap Peningkatan Fungsional Penderita Osteoarthritis Knee: Narrative Review*.  
Najib, A., Ziyah, A., Rahman, F., & Hastuti, K. (2023). *Strategi Peningkatan Kapasitas Fungsional Pada Komunitas Osteoarthritis Genu Dengan Latihan Fisik Di Wilayah Puskesmas Pajang Surakarta Strategy To Increase Functional Capacity In The Genu Osteoarthritis Community With Physical Exercise In The Pajang Surakarta Health Center Area*. 2(3).  
Nugraha, Aditya. (2017). Prinsip Latihan Osteoarthritis. *Cermin Dunia Kedokteran*, 44(2), 149–153.  
Selviani, I. (2018). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Osteoarthritis Genu Bilateral Dengan Intervensi Neuromuskuler Taping Dan Strengthening Exercise Untuk Meningkatkan Kapasitas Fungsional. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 1(2), 38–46.  
Sengkey, Lidwina Paerunan, C., Gessal, J., & Sengkey, L. (2019). Hubungan Antara Usia dan Derajat Kerusakan Sendi pada Pasien Osteoarthritis Lutut di Instalasi Rehabilitasi Medik RSUP Prof. Dr.R.D. Kandou Manado Periode Januari-Juni 2018. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(3), 1–4.  
Sulistyaningsih, S. K., Satiranada, S., & Kania, V. V. (2022). Penyuluhan Strengthening Exercise dan Senam Untuk Penurunan Nyeri pada Lansia dengan Osteoarthritis

- Lutut di RW 07 Desa Lulut Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 46–53.
- Sunatra, A. W., Mayun, I. G., & Suadnyana, I. A. A. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Fungsional Pada Lansia Di Banjar Jasan, Sebatu, Tegalalang, Gianyar. *Indonesian Journal of Physiotherapy Research and Education IJOPRE*, 3(1), 26–32.
- Wijaya, S. (2018). Osteoarthritis Lutut. *Cdk*, 45(6), 424–429.