
EDUKASI OSTEOARTHRITIS PADA LANSIA DI KELURAHAN BUNULREJO

Sarita Sri Astuti[✉], Ali Multazam, Tri Dewi Fransiska

Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

Email: saritasriastuti05@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.46880/methabdi.Vol4No1.pp31-35>

ABSTRACT

Osteoarthritis (OA) is a degenerative disease of the joints affected by the cartilage, joint lining and bones which can cause joint pain and stiffness. OA can be caused by risk factors, namely age (aging process), gender, genetics, body weight, joint injury, and exercise. Disease development is usually slow but can ultimately cause joint failure with pain and disability. Osteoarthritis is ranked 12th in all diseases in the world with a high percentage of the population suffering from OA, namely 2.3% -11.3%. Method of implementing the activity was carried out on November 10, 2023, in Bunulrejo Village, Malang City. The concept used in this activity is community-based participation. The target is all participants in the posyandu cadre meeting in Bunulrejo sub-district, 30 participants in promotional efforts in the form of physiotherapy education in the form of health promotion using leaflets as promotional media. This activity was carried out by giving a pre-test and post-test with questions given to participants at the posyandu cadre meeting in Bunulrejo sub-district. Objective counseling carried out to educate cadre meeting participants so that they can care about themselves regarding knee osteoarthritis and can carry out the exercises given during the counseling. Results showed an increase in understanding among cadre meeting participants regarding osteoarthritis. Conclusion Based on the outreach activities carried out in Bunulrejo Village on November 10, 2023, it can be concluded that the event ran smoothly and was well realized. It is hoped that all of these outreach activities can increase the knowledge of the participants in the posyandu cadre meeting in Bunulrejo sub-district.

Keyword: *Functional Activity, Quality Of Life, Elderly, Osteoarthritis.*

ABSTRAK

Osteoarthritis (OA) termasuk dalam penyakit degeneratif pada persendian yang terkena pada kartilago, lapisan sendi, dan tulang yang dapat menimbulkan nyeri sendi dan kekakuan. Osteoarthritis dapat disebabkan oleh faktor resiko yaitu umur (proses penuaan), jenis kelamin, genetik, berat badan, cedera sendi, dan olahraga. Perkembangan penyakit biasanya lambat tetapi pada akhirnya dapat menyebabkan kegagalan sendi dengan rasa sakit dan kecacatan. osteoarthritis termasuk dalam urutan ke 12 dalam seluruh penyakit yang ada di dunia dengan jumlah populasi penderita osteoarthritis termasuk dalam presentase yang tinggi yaitu 2,3%-11,3%. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 10 November 2023 di Kelurahan Bunulrejo Kota Malang. Konsep yang di gunakan dalam kegiatan ini adalah community-based participation Sasaran yang di tuju yaitu semua peserta pertemuan kader posyandu di kelurahan Bunulrejo sebanyak 30 peserta upaya promotive berupa edukasi fisioterapi berupa promosi kesehatan menggunakan liflet sebagai media promosi. kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pre-test dan pos-test dengan pertanyaan yang di berikan kepada peserta pertemuan kader posyandu di kelurahan Bunulrejo. Tujuan penyuluhan yang dilakukan untuk mengedukasi peserta pertemuan kader agar dapat peduli dengan dirinya sendiri mengenai osteoarthritis knee dan dapat melakukan latihan yang di beri pada saat penyuluhan berlangsung. Hasil terdapat peningkatan hasil pemahaman kepada peserta pertemuan kader terkait oateoarthritis. Kesimpulan Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang di laksanakan di Kelurahan Bunulrejo pada tanggal 10 November 2023 dapat di simpulkan acara tersebut berjalan dengan lancar dan terealisasi dengan baik. Dari semua kegiatan

penyuluhan tersebut diharap dapat meningkatkan pengetahuan para peserta pertemuan kader posyandu di kelurahan Bunulrejo.

Kata Kunci: Aktifitas Fungsional, Kualitas Hidup, Lansia, Osteoarthritis.

PENDAHULUAN

Osteoarthritis merupakan penyakit yang menyerang sendi lutut yang memiliki ciri khas yaitu terjadinya degenerasi dari tulang rawan sendi. Osteoarthritis menghasilkan rasa nyeri yang dapat terjadi terus-menerus, menurunnya keterbatasan fungsi dan rendahnya kualitas hidup. Nyeri yang timbul akibat adanya kerusakan dari tulang rawan sendi merupakan masalah utama musculoskeletal khususnya sebagai lansia, selain nyeri kerusakan sendi lutut mengganggu fungsi pergerakan. Osteoarthritis termasuk dalam penyakit degeneratif pada persendian yang terkena pada kartilago, lapisan sendi, dan tulang yang dapat menimbulkan nyeri sendi dan kekakuan (Ariyanti et al., 2021). Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2017, OA termasuk dalam urutan ke 12 dalam seluruh penyakit yang ada di dunia dengan jumlah populasi penderita osteoarthritis termasuk dalam presentase yang tinggi yaitu 2,3%-11,3% (Aupia, 2021). Sedangkan menurut KEMENKES RI pada tahun 2012 jumlah penderita osteoarthritis di Indonesia sekitar 11,5% artinya 1 dari 10 penduduk Indonesia mengalami osteoarthritis (Aupia, 2021). Angka osteoarthritis di Indonesia masih cukup tinggi yaitu mencapai 36,5 juta orang, dengan prevalensi tertinggi sebesar 58,8% pada usia 75 tahun ke atas, diikuti dengan presentase 51,9% pada usia 65-74 tahun, presentase sebesar 45,0% pada usia 55-64 tahun, dan presentase sebesar 37,2% pada usia 45-54 tahun (Ariyanti et al., 2021).

Di sisi lain, data dari RISKESDAS pada tahun 2013 ditemukan bahwa kejadian OA di Indonesia didominasi oleh perempuan dengan presentase 27,5% dan laki-laki dengan presentase 21,8% (Ariyanti et al., 2021). Prevalensi osteoarthritis akan terus bertambah secara dramatis seiring dengan bertambahnya usia pasien (Rahman & Anugerah, 2022). Osteoarthritis dapat disebabkan oleh faktor resiko yaitu umur (proses penuaan), jenis kelamin, genetik, berat badan,

cedera sendi, dan olahraga (Pratama, 2019). Gejala utama osteoarthritis termasuk nyeri sendi, kekakuan dan keterbatasan gerakan. Perkembangan penyakit biasanya lambat tetapi pada akhirnya dapat menyebabkan kegagalan sendi dengan rasa sakit dan kecacatan (Litwic et al., 2013). Nyeri yang dirasakan dapat mengakibatkan mobilitas yang terbatas, gangguan kekuatan otot dan keseimbangan otot, kesulitan melakukan beraktivitas. Masalah yang timbul dapat menurunkan aktivitas fungsional pada pasien osteoarthritis terutama saat duduk ke berdiri, jongkok, berdiri, berjalan, melewati tangga, dan aktivitas yang memberikan tekanan ekstra pada lutut (Sembiring, 2018). Masalah yang ditimbulkan oleh osteoarthritis dapat menyebabkan dampak negatif pada kehidupan lansia tersebut seperti kurangnya fleksibilitas dalam bergerak untuk beraktivitas yang akan memengaruhi kualitas hidup mereka (Wijianto et al., 2021).

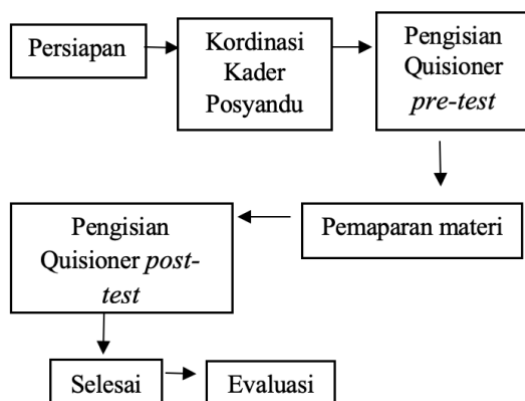
Kualitas hidup yang menurun pada penderita osteoarthritis berhubungan dengan rasa nyeri yang dirasakan menyebabkan keterbatasan gerakan sendi pasien, menyebabkan depresi, menurunnya kesehatan, dan meningkatnya emosi negatif pasien (Sary, 2020). Osteoarthritis juga menyebabkan gangguan kesehatan seperti perubahan psikologis dan kecemasan, interaksi sosial yang terbatas, penurunan kapasitas fisiologis dan penurunan produktivitas kerja (Rahman & Anugerah, 2022). Masalah ini berdampak pada hilangnya produktivitas karena cacat yang dirasakan dan berefek pada kualitas hidup (Wijianto et al., 2021). Sehingga penting bagi kita sebagai masyarakat untuk 4 meningkatkan kesadaran tentang masalah penuaan baik dari kalangan anak muda, kelompok usia produktif, maupun dari kelompok pra-lansia (Djamhari et al., 2021).

METODE

Kerangka Kerja Pengabdian

Berdasarkan survey di kelurahan bunulrejo terdapat 30 lansia yang pertemuan kader posyandu semua jenis kelamin perempuan. kegiatan yang di lakukan berupa edukasi mengenai bagaimana mengatasi nyeri yang di sebabkan oleh osteoarthritis knee di kelurahan Bunulrejo. Upaya promotive berupa edukasi fisioterapi berupa promosi kesehatan menggunakan liflet sebagai media promosi. kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pre-test dan pos-test dengan pertanyaan yang di berikan kepada peserta pertemuan kader posyandu di kelurahan Bunulrejo guna mengukur keefektifan dari penyuluhan yang di berikan serta memberikan informasi fisioterapi bagaimana mengatasi nyeri yang di sebabkan oleh osteoarthritis

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 10 November 2023 di Kelurahan Bunulrejo Kota Malang. Sasaran yang di tuju yaitu semua peserta pertemuan kader posyandu di kelurahan Bunulrejo tersebut dapat mengatasi nyeri yang di sebabkan oleh osteoarthritis di rumah. Berikut beberapa kerangka tahapan kegiatan yang di lakukan oleh mahasiswa profesi fisioterapi universitas Muhammadiyah Malang yang di lakukan di Kelurahan Bunulrejo Kota Malang.



Gambar 1. Skema Kegiatan Penyuluhan

Target Sasaran Tempat pelaksanaan

Berikut merupakan lokasi pelaksanaan berdasarkan google maps yang terletak di Jl . Hamid Rusdi No. 91, Bunulrejo, Kec. Blimbing, Kota Malang Jawa Timur



Gambar 2. Lokasi Jl . Hamid Rusdi No. 91, Bunulrejo, Kec. Blimbing, Kota Malang Jawa Timur

Pelaksanaan

Pada kegiatan penyuluhan guna untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya melakukan mengatasi nyeri yang di sebabkan oleh osteoarthritis dengan cara melakukan penyuluhan, media yang di gunakan yaitu leflet penyampaian dengan cara demonstrasi dan diakhir dengan sesi tanya jawab kepada peserta posyandu di kelurahan Bunulrejo Jl . Hamid Rusdi No. 91, Bunulrejo, Kec. Blimbing, Kota Malang materi yang di sampaikan meliputi definisi, factor resiko, gejala, dan platihan yang bisa di lakukan di rumah. Dibawah ini merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan di Jl . Hamid Rusdi No. 91, Bunulrejo, Kec. Blimbing, Kota Malang. Berikut leflet yang di gunakan dalam pelaksanaan penyuluhan.



Gambar 3a. Leflet yang Digunakan dalam Penyuluhan



Gambar 3b. Leflet yang Digunakan dalam Penyuluhan



Gambar 4. Dokumentasi Pelaksanaan Penyuluhan

Kegiatan pemebrian edukasi fisioterapi tentang mengatasi nyeri yang di sebabkan oleh osteoarthritis di Jl . Hamid Rusdi No. 91, Bunulrejo, Kec. Blimbing, Kota Malang Jawa Timur berjalan dengan lancer. Pada saat penyuluhan mendapat apresiasi dan respon baik dari peserta pertemuan kader posyandu di kelurahan Bunulrejo. Semua peserta mendengarkan dengan seksama pada saat mahasiswa meyampaikan materi, peserta sangat antusias dengan materi yang di sampaikan sebelumnya materi tersebut masih banyak yang belum mengetahuinya,

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegaitan ini, pelaksanaan yang berguna untuk memberikan pengetahuan dan wawasan kepada peserta pertemuan kader posyandu di kelurahan Bunulrejo mengenai mengatasi nyeri yang di sebabkan oleh *osteoarthritis* dengan cara melakukan penyuluhan, penyuluhan yang dilakukan berupa presentasi

kemudian sebelum dan sesudah dilakukanya presentasi dilaksanakan pengisian pretest dan postest pemberian meteri mengenai mengatasi nyeri yang di sebabkan oleh *osteoarthritis*

Untuk mengukur keberhasilan pada kegiatan penyuluhan tersebut, maka dilakukanya evaluasi sebelum dan sesudah memberikan penyuluhan masalah mengatasi nyeri yang di sebabkan oleh osteoarthritis tersebut menunjukan adanya peningkatan wawasan dan pengetahuan mengenai edukasi yang di berikan.

Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Tabel 1. Hasil Evaluasi *Pre-Test* dan *Post-Test*

No	Nilai <i>Pre-Test</i>		Nilai <i>Post-Test</i>	
	Tahu	Tidak Tahu	Tahu	Tidak Tahu
1	50 %	50%	100%	0%
2	63%	39%	100%	0%
3	50%	50%	100%	0%
4	80%	20%	100%	0%
5	100%	0%	100%	0%

Berdasarkan hasil data pre-test yang tertera pada diatas, hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan peserta kader posyandu sebanyak 30, pertanyaan 1 tedapat 50% tidak tahu dan 50% tahu, pertanyaan 2 terdapat 63% tidak tahu dan 39% tahu, pertanyaan 3 terdapat 50% tidak tahu dan 50% tahu, pertanyaan 4 terdapat 80% tidak tahu dan 20% tahu, pertanyaan 5 terdapat 100% dengan menjawab tahu, setelah dilakukanya post-pst di atas, didapatkan hasil, pertanyaan 1 sampai dengan pertanyaan no 5 semua mengalami peningkatan menjadi 100% pengetahuan yang diberikan peserta kader posyandu meningkatnya pengetahuan terkait mengatasi nyeri yang di sebabkan oleh osteoarthritis tersebut peserta kader posyandu dapat memahami materi yang diberikan selama penyuluhan berlangsung

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang di laksanakan di Kelurahan Bunulrejo pada tanggal 10 November 2023 dapat di simpulkan acara tersebut berjalan dengan lancer dan terealisasi dengan baik. Dari semua kegiatan penyuluhan

tersebut diharap dapat meningkatkan pengetahuan para peserta pertemuan kader posyandu di kelurahan Bunulrejo

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, R., Sigit, N., & Anisyah, L. (2021). Edukasi Kesehatan Terkait Upaya Swamedikasi Penyakit Osteoarthritis Pada Lansia. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 552. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i3.4779>
- Aupia, A. (2021). The effect of tai chi exercise on knee pain in osteoarthritis patients in Bandok Lauk Hamlet, Bandok Village, Kec. Wanasaba. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(10), 551–556.
- Djamhari, E. A., Ramdlaningrum, H., Layyindah, A., Chrisnahutama, A., & Prasetya, D. (2021). *Kondisi kesejahteraan lansia dan perlindungan sosial lansia di Indonesia*.
- Litwic, A., Edwards, M. H., Dennison, E. M., & Cooper, C. (2013). Epidemiology and burden of osteoarthritis. *British Medical Bulletin*, 105(1), 185–199. <https://doi.org/10.1093/bmb/lds038>
- Pratama, A. D. (2019). Intervensi fisioterapi pada kasus osteoarthritis genu di RSPAD Gatot Soebroto. *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 1(2), 21–34.
- Rahman, F., & Anugerah, R. W. D. (2022). Hubungan Kepatuhan Aktivitas Fisik Dengan Kapasitas Aerobik Pada Pasien Osteoarthritis Lutut Di RSUD Dr. Moewardi. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 3(2), 130–135. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v3i2.18062>
- Sary, R. F. (2020). *Efektivitas Senam Osteoarthritis Terhadap Quality Of Life Pada Penderita Osteoarthritis* [Thesis]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sembiring, S. P. K. (2018). *Diagnosis Diferensial Nyeri Lutut*. SamuelKarta.com.
- Wijianto, W., Andzani, F. A., & Dewangga, M. W. (2021). Hubungan antara Intensitas Nyeri dengan Kualitas Hidup pada Penderita Osteoarthritis Knee. *Prosiding University Research Colloquium*, 714–718.