

## Penyuluhan Osteoarthritis Lutut untuk Meningkatkan Pengetahuan Komunitas Lansia di Desa Watugede Kecamatan Singosari

### *Knee Osteoarthritis Counseling to Improve Knowledge Elderly Community in Watugede Village, Singosari District*

Nadifa Athifatun Aqila <sup>1\*</sup>, Rakhmad Rosadi <sup>2</sup>, Ratna Vidya Amelia <sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

<sup>3</sup> Puskesmas Singosari, Kabupaten Malang

Alamat: Jl. Bendungan Sutami No.188, Sumber Sari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145

Korespondensi email: [nadifaqila15@gmail.com](mailto:nadifaqila15@gmail.com)

#### Article History:

Received: Oktober 17, 2024;

Revised: Oktober 31, 2024;

Accepted: November 11, 2024;

Published: November 12, 2024;

**Keywords:** Elderly, Osteoarthritis, Knee, Degenerative

**Abstract:** The elderly range of diseases, one of which is reduced fluid in the knee joint will result in knee osteoarthritis. Osteoarthritis is a degenerative disease that attacks the articular cartilage in the knee and causes changes in the joint along with the subchondral bone, which is characterized by knee pain, pain, and stiffness in the morning, pain when going up and down stairs, and feeling pain when squatting for a long time. This counseling aims to increase knowledge and insight for the elderly regarding knee osteoarthritis, one of the most common health problems. The method in this study uses counseling methods with leaflet media. The results obtained in the elderly integrated health service post understand the provision of counseling related to knee osteoarthritis.

#### Abstrak

Lansia merupakan salah satu proses tumbuh kembang pada manusia, di mana pada tahap ini akan terjadi penurunan fungsi dan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri sehingga akan mengakibatkan gangguan mental, kemunduran fisik, dan kegiatan sosial. Lanjut usia yaitu rentang terkena penyakit salah satunya yaitu berkurangnya cairan yang ada sendi lutut sehingga akan mengakibatkan terjadinya *osteoarthritis* lutut. *Osteoarthritis* adalah penyakit degeneratif yang menyerang pada kartilago artikuler pada lutut dan menyebabkan perubahan pada sendi beserta tulang subkondral yang ditandai dengan nyeri lutut, nyeri dan kaku di pagi hari, nyeri ketika naik turun tangga, dan merasakan nyeri pada saat jongkok lama. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan kepada lansia terkait *osteoarthritis* lutut yang menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang paling sering terjadi. Metode pada penelitian ini menggunakan metode penyuluhan dengan media leaflet. Didapatkan hasil di posyandu lansia paham terkait pemberian penyuluhan terkait dengan *osteoarthritis* lutut.

**Kata Kunci:** Lansia, Osteoarthritis, Lutut, Degeneratif

## 1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan salah satu proses tumbuh kembang pada manusia, di mana pada tahap ini akan terjadi penurunan fungsi dan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri sehingga akan mengakibatkan gangguan mental, kemunduran fisik, dan kegiatan sosial (Putri Andanawarih, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO) lansia memiliki 4 jenis Antara lain pra lansia 45-60 tahun (*middle age*), lansia (*elderly*) rentang usia 60-75 tahun, lansia tua (*old*) rentang usia 75-90 tahun, dan sangat tua (*very old*) rentang usia yang

sudah di atas 90 tahun (Akbar, *et al.*, 2021).

Pada seseorang lansia rentang terkena penyakit salah satunya yaitu berkurangnya cairan yang ada sendi lutut sehingga akan mengakibatkan terjadinya *osteoathritis* lutut. *Osteoathritis* adalah penyakit degeneratif yang mempengaruhi struktur dan fungsi jaringan sendi, termasuk kerusakan pada tulang rawan. Penyakit tersebut di tandai dengan adanya peradangan pada kartilago sendi dan degenerasi intra-artikular yang terbatas (Juriansari *et.al.*, 2020).

Kerusakan jaringan dapat terjadi saat deformasi pada kartilago akan menambah tekanan pada jaringan kolagen. Jaringan artikular yang memiliki peran penting dalam sendi karena dapat membantu untuk mengurangi tekanan pada sendi. Namun, seiring berjalannya waktu kartilago artikular akan sulit untuk menahan beban, sehingga pusat tekanan pada tubuh akan berpindah ke tulang subkondral (Utomo, 2018). Meningkatnya rasa nyeri akibat *osteoathritis* akan mengakibatkan beban pada sendi lutut bertambah yang akan menimbulkan penipisan bantalan sendi, disertai adanya krepitasi saat bergerak, pembengkakan, dan sensasi hangat pada sendi yang bengkak. Pembengkakan sendi ini dapat disebabkan oleh efusi(kurang dari 100 cc) atau terbentuknya *osteofit* (Pratama, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 151 juta jiwa di seluruh dunia terkena *osteoathritis*, termasuk 24 juta jiwa dikawasan asean. Berdasarkan data *Riset Kesehatan Dasar* (Riskesdas,2018), Prevalensi penderita *osteoathritis* di Indonesia mencapai 713.783 jiwa. Prevalensi kelompok umur 45-54 tahun mencapai 119.664 jiwa, sedangkan prevalensi kelompok umur 55-64 mencapai 79.919 jiwa (Bintang *et.al.*, 2023).

Komunitas lansia adalah sebuah komunitas sosial yang berisi seseorang lanjut usia, Komunitas tersebut dapat menjadi tempat pemberdayaan lansia untuk mendorong berpartisipasi dan berbagai pengetahuan. Salah satu cakupan ini dapat dilakukan oleh tenaga medis seperti fisioterapi. Berdasarkan keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.778 Tahun 2008 tentang pedoman pelayanan fisioterapi di sarana kesehatan, Fisioterapi adalah layanan kesehatan yang bertujuan untuk membantu memulihkan fungsi gerak tubuh (Rahmadani, 2017).

Setelah dilakukan observasi di Desa Watugede, rata-rata lansia mengalami gejala seperti nyeri pada pagi hari, kaku di pagi hari, keterbatasan untuk berjalan jauh. Mengacu pada prevalensi yang telah terjadi, penulis berkeinginan untuk melakukan kegiatan penyuluhan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan atau wawasan kepada lansia terkait *osteoathritis* yang menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang paling sering terjadi.

## 2. METODE

Pada kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Lansia yang berlokasi di Desa Watugede, Kecamatan Pangentan, Kabupaten Singosari, Malang, Jawa Timur. Kegiatan tersebut dilakukan di Hari Selasa tanggal 15 Oktober 2024 pada pukul 09.30-10.00 WIB.



**Gambar 1.** Kerangka Kerja Pengabdian

Kegiatan pada posyandu lansia ini menggunakan metode penyuluhan kesehatan tentang osteoarthritis lutut. Media penyuluhan yang digunakan yaitu leaflet dengan isi yang bermanfaat disertai dengan gambar-gambar yang menarik. Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan persiapan, pengenalan identitas fisioterapi, pembagian leaflet kepada peserta penyuluhan dan pemaparan materi, setelah selesai dilanjutkan dengan sesi tanya jawab kepada peserta untuk mengukur seberapa paham materi yang telah diberikan.



**Gambar 2.** Media Penyuluhan

## 3. HASIL

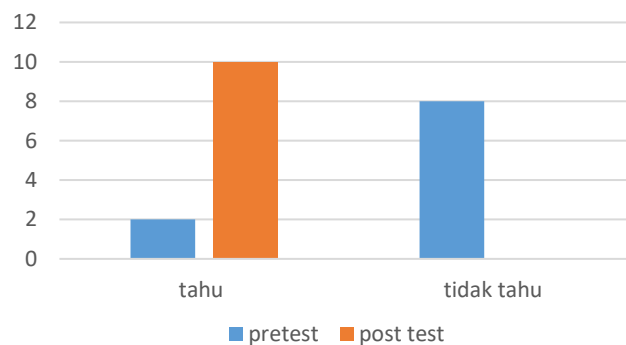


**Gambar 3.** Pemberian Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan pada 15 Oktober 2024 di Posyandu Lansia Desa Watugede dengan judul *osteoathritis* lutut pada lansia dapat berjalan dengan baik. Penyuluhan tersebut dilakukan bersamaan dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan rutin setiap bulannya dan beberapa lansia yang bersedia untuk mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut. Pada saat penyuluhan lansianya sangat antusias dan menyimak materi yang diberikan terkait dengan definisi, penyebab, tanda dan gejala, dan beberapa latihan yang dapat dilakukan dirumah ketika lututnya terasa sakit. Lansia sangat senang dengan adanya penyuluhan ini karena dapat informasi mengenai *osteoathritis* lutut dan dapat dibantu dengan pemberian leaflet tersebut.

### **Analisis Data**

#### ***Hasil Pre-Test dan Post-Tes***



**Gambar 4.** *Pre-Test dan Post-Tes*

Sebelum dilakukan penyuluhan penulis melakukan sesi tanya jawab dengan peserta penyuluhan terkait dengan apakah peserta tau apa itu *osteoathritis* lutut, tanda dan gejalanya, faktor resiko yang dapat menyebabkan *osteoathritis* lutut, bagaimana pencegahan dan latihan yang dapat dilakukan secara mandiri. Didapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia tidak mengerti mengenai informasi tersebut. Setelah dilakukan observasi singkat terkait pengetahuan *osteoathritis* maka, penulis melakukan penyuluhan tentang *osteoathritis* lutut kepada lansia di Posyandu Delima di Desa Watugede. Setelah dilakukan penyuluhan dilanjutkan sesi tanya jawab dengan pertanyaan yang sama. Setelah hasil pre-test dan post-test dibandingkan di dapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia sudah paham terkait materi yang diberikan.

## **4. DISKUSI**

*Osteoathritis* adalah penyakit degeneratif yang menyerang pada kartilago artikuler pada lutut dan menyebabkan perubahan pada sendi beserta tulang subkondral. Tanda gejala

yang akan dirasakan yaitu nyeri lutut, nyeri dan kaku di pagi hari, nyeri ketika naik turun tangga, dan merasakan nyeri pada saat jongkok (Rachmawati *et.al.*, 2018). Faktor resiko yang dapat mempengaruhi *osteoarthritis* lutut antara lain usia karena seiring bertambahnya usia maka akan terjadi perubahan pada bentuk dan struktur tulang rawan termasuk kerusakan dan penipisan obesitas karena adanya peningkatan pada tekanan sendi yang menahan beban (Maulina, 2017), Jenis kelamin yaitu lebih banyak terjadi pada perempuan karena faktor hormonal (Pratama, 2019). Dampak yang akan dirasakan pada lansia ketika lutut terasa sakit atau dari gejala yang dirasakan maka, lansia akan kesulitan untuk melakukan aktivitas fisik. Sehingga, penulis ingin memberikan penyuluhan agar lansia tersebut dapat melakukan pencegahan supaya tidak terkena *osteoarthritis* lutut.

Untuk mencegah terjadinya hal ini maka, penulis mengambil tema lansia terkait dengan adanya *osteoarthritis* lutut antara lain hindari gerakan lutut yang berlebihan, kurangi aktivitas yang dapat membebani sendi, dan menyeimbangkan aktivitas serta istirahatnya. Beberapa latihan juga menjadi isi materi ini antara lain quadset, straight leg raise, hip adduction dan abduction, serta squat. Stretching tersebut guna untuk mengurangi nyeri dan penguatan untuk otot di lingkup sendi lutut (Phillips, E.M.).

## 5. KESIMPULAN

Program penyuluhan terkait *osteoarthritis* lutut yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Watugede telah berhasil dan berjalan dengan lancar, serta dapat memberikan pemahaman yang jelas kepada lansia tentang penyakit tersebut. maka dari itu kegiatan ini sebagai upaya promotif dan preventif untuk mencegah terjadinya *osteoarthritis* lutut pada lansia di Posyandu Lansia. Saran untuk kedepannya dapat mencakup sasaran yang lebih luas untuk meningkatkan pengetahuan dan pencegahan terjadinya *osteoarthritis* lutut.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis ucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing atas arahan dan bimbingannya, serta kepada *Clinical Educator* yang telah memudahkan dalam kegiatan penyuluhan kepada posyandu lansia.

## DAFTAR REFERENSI

Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>

- Bintang, S. N. A. P., Sopiah, P., & Rosyda, R. (2023). Terapi Komplementer Yoga pada Lansia Penderita Osteoarthritis: Analisis Bibliometrik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 997–1006.
- Juriansari, D., Naufal, A. F., & Widodo, A. (2020). Hubungan Q-Angle Terhadap Keluhan Osteoarthritis Pada Lansia. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 1(2), 42–48. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v1i2.10058>
- Maulina, M. (2017). Kerusakan Proteoglikan Pada Osteoarthritis. *Jurnal ilmiah sains, Teknologi, ekonomi, Sosial dan Budaya*, 1(1).
- Phillips, E.M, W., A. N. (t.t.). *Knee Osteoarthritis. Essentials of Physical Medicine and Rehabilitation*. 345–353. <https://doi.org/10.1016/B978-1-4160-4007-1.50063-8>
- Pratama, A. D. (2019). *Intervensi Fisioterapi pada kasus Osteoarthritis Genu di Rspad Gatot Soebroto*. 1.
- Putri Andanawarih, D. K. (2018). Peran Posyandu Lansia terhadap Kesehatan Lansia di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Jurnal SIKLUS*, volume 7 Nomor 1.
- Rachmawati, E., Pratama, P. S., & Machlaurin, A. (2018). Studi Penggunaan Obat pada Pasien Osteoarthritis Usia Lanjut di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit dr. H Koesnadi Bondowoso Tahun 2013. *Pustaka Kesehatan*, 6(3), 408. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i3.9868>
- Rahmadani, A. (2017). *Penciptaan Karya Ilustrasi sebagai Media Edukasi Fisioterapi Pada Akun Get Fit With Physio*.
- Utomo, D. N. (2018). *Defek Kartilago Sendi Lutut* (Vol. 2). Pusat Percetakan dan Penerbitan Universitas Airlangga.