

EDUCATION FOR THE PREVENTION OF INCREASED RISK OF OSTEOARTHRITIS IN THE ELDERLY AT POSYANDU MENUR 10 MAKAMHAJI SUKOHARJO

Arif Pristianto¹✉, Noofi Emma Kurnia², Tiara Fairuz Firdausi³, Arifah Az-Zahra⁴, Ivana Hanun Nisa⁵, Navisatul Oktaviana⁶

¹ Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

² Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

³ Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁴ Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁵ Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁶ Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

✉ arif.pristianto@ums.ac.id

Abstract

Osteoarthritis (OA) is one of the progressive characteristics of older people, with signs and symptoms of morning stiffness for less than 30 minutes, increasing pain during activity, and developing at age 40-65. The method used was the method of interviews for the elderly residents of menur 10, which was intended to gather information face-to-face with the respondents, in order to get accurate information. The method of observation aims to understand directly and see the partner's situation in person so as to determine the problem experienced by the partner. The education given to 50 elderly people in osteoarthritis, the signs and symptoms of osteoarthritis and exercise in denoting pain caused by osteoarthritis, which is aimed at assisting the elderly in posyea elderly 10 to regulate pain and care more about their own joints. And there has been an increased knowledge of older ones in expressing pain by training independently.

Keywords: *Elderly; Exercise; Knee; Osteoarthritis*

EDUKASI PENCEGAHAN PENINGKATAN RESIKO OSTEOARTHRITIS PADA LANSIA DI POSYANDU MENUR 10 MAKAMHAJI, SUKOHARJO

Abstrak

*Osteoarthritis (OA) merupakan salah satu penyakit degenerasi yang menyerang lansia memiliki sifat progresif, dengan tanda dan gejala yaitu merasakan kekakuan dipagi hari selama kurang dari 30 menit, nyeri semakin bertambah ketika melakukan aktivitas, dan terjadi pada usia 40-65 tahun. Metode yang digunakan adalah metode wawancara kepada peserta Posyandu Lansia Menur 10, dimana metode ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi secara langsung berhadapan dengan responden, agar mendapat informasi yang akurat. Metode observasi bertujuan untuk memahami secara langsung dan melihat secara langsung keadaan mitra sehingga dapat menentukan masalah yang dialami oleh mitra. Pemberian edukasi kepada lansia yang berjumlah 50 orang berupa pengertian *osteoarthritis*, tanda dan gejala *osteoarthritis* dan *exercise* untuk memanagemen rasa sakit disebabkan *osteoarthritis*, yang bertujuan untuk membantu para lansia di Posyandu Lansia Menur 10 memanagemen rasa nyeri dan lebih peduli tentang kesehatan sendi mereka sendiri. Dan dihasilkan peningkatan pengetahuan para lansia dalam memanagemen rasa sakit dengan Latihan-latihan yang dilakukan secara mandiri.*

Kata kunci: *Exercise; Lansia; Lutut; Osteoarthritis*

1. Pendahuluan

Manusia sejatinya hidup semakin menua, berawal dari kandungan, bayi, balita, remaja, dewasa, dan menuju lanjut usia. Lanjut usia adalah seseorang yang umurnya sudah mencapai lebih dari 60 tahun, populasi lansia diprediksi terus meningkat lebih tinggi daripada populasi lansia di dunia setelah tahun 2010. Menurut pengumpulan data sensus penduduk tahun 2010, Indonesia merupakan kategori negara dengan total penduduk lanjut usia terbanyak di dunia dengan 18,1 juta di tahun 2010, kemudian 29,1 juta di tahun 2020 dan memprediksi bahwa akan terdapat 36 juta saat tahun 2025 mendatang. Meningkatnya jumlah lanjut usia tiap tahun, jelas akan diikuti oleh peningkatan masalah pada lansia. Menurut Info DATIN situasi kondisi kesehatan lansia di Indonesia, angka kesakitan penduduk lansia tahun 2014 sebanyak 25,05% hal ini berarti setiap 100 orang lansia, terdapat 25 lansia yang mengalami sakit. Derajat kesehatan penduduk lansia mengalami peningkatan yang ditandai dengan menurunnya angka kesakitan pada lansia.

Menurut Kemenkes 2016 dengan bertambahnya umur, lansia pasti akan mengalami penurunan pada fungsi fisiologis akibat penuaan sehingga banyak penyakit tidak menular yang muncul, dan terdapat permasalahan degeneratif yang akan menurunkan daya tahan lansia sehingga rentan terkena penyakit. Tidak sedikit lansia yang mendapati keluhan seperti kaku pada kaki, sensasi kesemutan, nyeri saat berjalan, kaku pada pagi hari, dan lain-lain.

Osteoarthritis yang kemudian disingkat dengan OA merupakan salah satu penyakit degeneratif yang berasal dari tulang rawan articular yang berhubungan dengan tulang hipertrofik [9]. Osteoarthritis berasal dari bahasa Yunani yaitu osteo yang berarti tulang, arthro yang berarti sendi, dan itis yang berarti inflamasi. OA ini muncul berdasarkan riwayat nyeri sendi yang diperburuk oleh gerakan, dan akan menyebabkan kecacatan dalam aktivitas sehari-hari. Prevalensi OA semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan prevalensi penyakit sendi di Indonesia sebesar 7,3% dengan nilai prevalensi pada laki-laki, 6,1% dan pada perempuan sebesar 8,5% [8].

Sebanyak 55-65 orang yang terdaftar sebagai lansia di Posyandu Lansia Menur 10 yang mengalami nyeri di bagian lutut dengan rentang usia 45 tahun sampai 65 tahun, kebanyakan para lansia sudah melakukan pengobatan secara media seperti suntik kortikosteroid, dan obat-obatan lainnya, tetapi tidak sedikit pula lansia yang lebih memilih untuk mendingankan rasa nyeri yang dirasakannya. Hambatan gerak terjadi karena adanya kekakuan, nyeri yang dirasakan para lansia, hal ini membuat aktifitas para lansia menurun. Kebanyakan lansia di Posyandu Menur 10 merupakan ibu rumah tangga yang lebih banyak beraktifitas di rumah seperti menyapu, memasak, mencuci baju, mengasuh cucu, dan berjalan.

Untuk meningkatkan pemahaman lansia di Posyandu Menur 10 tentang osteoarthritis, perlunya edukasi yang lebih layak yang diharapkan bisa menjadikan pencegahan dini mengenai osteoarthritis tersebut. Sebagai fisioterapis, tentunya bukan hanya memberikan edukasi berupa materi yang disampaikan dengan cara presentasi,

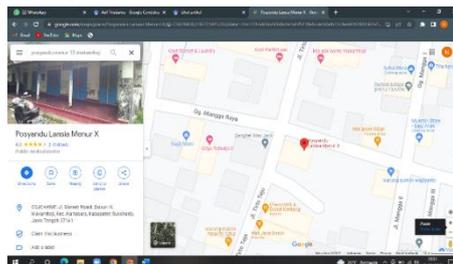
melainkan mampu memberikan dosis latihan dan juga bimbingan melakukan exercise dan treatment lainnya untuk memperbaiki dan memmanagement rasa sakit yang di rasakan lansia yang mengalami osteoarthritis. Selain itu, fisioterapis juga di tuntut untuk mampu memperbaiki dan mengembalikan fungsi dasar tubuh lansia yang mengalami perubahan kemampuan fisik, agar dapat melakukan kembali kegiatan-kegiatan sehari-harinya.

2. Metode

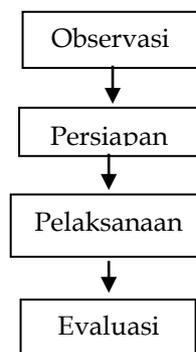
2.1. Pembuatan Instrumen

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Menur, Kecamatan Makamhaji, Sukoharjo. Khalayak sasaran untuk kegiatan pengabdian masyarakat di posyandu ini merupakan peserta Posyandu Lansia Menur. Masyarakat yang hadir dalam kegiatan posyandu ini adalah lansia di desa Menur dengan total kurang lebih 50 orang. Kegiatan penyuluhan, edukasi fisioterapis ini dilaksanakan mulai tanggal 03 April s/d 11 Juli 2022 dan bertempat di Posyandu Lansia Menur 10 di Desa Menur, Kecamatan Makamhaji, Kabupaten Sukoharjo yang tercantum pada Gambar 1.

Kegiatan ini menggunakan metode wawancara untuk mengumpulkan data, presentasi dengan pamphlet, tanya jawab dan melakukan demontrasi cara-cara latihan untuk lansia yang bisa dilakukan secara mandiri. Permasalahan mitra yang didapat rata-rata para lansia mengeluhkan nyeri lutut Berdasarkan permasalahan mitra tersebut fisioterapis dapat memberikan pelayanan yang bersifat promotif, preventif, dan kuratif. Alur kegiatan penyuluhan dilakukan seperti yang tertera pada Gambar 2.



Gambar 1. Lokasi mitra (posyandu lansia menur 10)



Gambar 2. Kerangka kerja kegiatan

2.2. Pelaksanaan Kegiatan

Persiapan pada kegiatan ini yaitu melakukan perijinan kepada Kader Posyandu Lansia Menur 10, selanjutnya pendekatan kepada kader-kader posyandu. Pendekatan ini

dilakukan dengan menyampaikan maksud dan tujuan pelaksanaan kegiatan, mendiskusikan waktu kegiatan, serta memberikan penyuluhan terkait Kesehatan khususnya di bidang fisioterapi.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu sebagai upaya promotif dan preventif berupa penyuluhan fisioterapi yang bertujuan untuk memberikan pengertian tentang pelayanan fisioterapi yang bisa diberikan, selain itu penyuluhan berisi tentang definisi osteoarthritis, jenis-jenis osteoarthritis, cara mencegah osteoarthritis, upaya-upaya yang bisa dilakukan lansia secara mandiri di rumah. Selain itu fisioterapis juga memberikan edukasi fisioterapi yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada lansia saat bekerja atau mengerjakan kegiatan sehari-hari dalam waktu yang lama untuk mengurangi pembebanan pada lutut..



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan edukasi fisioterapi dan demonstrasi

Upaya kuratif berupa penatalaksanaan fisioterapi yang bisa dilakukan secara mandiri seperti seperti hamstring stretch, leg flexes, stair step ups, sit to stand exercise, heel raise exercise, dan side squat exercise untuk mengurangi nyeri, meningkatkan kekuatan otot dan memelihara fleksibilitas otot, sehingga meningkatkan aktivitas fungsional pada lansia yang mengalami osteoarthritis.

3. Hasil dan Pembahasan

Pada Penyuluhan mengenai osteoarthritis sangat dibutuhkan oleh masyarakat yang sudah menginjak usia lanjut, dilakukannya penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan tingkat kesadaran lansia di desa tersebut dan untuk merubah pola hidup yang lebih baik, mengenai pencegahan osteoarthritis [2]. Yang awalnya lansia tidak bisa menjawab pre-test yang diberikan namun setelah diadakannya penyuluhan tersebut, sebesar 78,6% lansia mampu menjawab soal post-test yang diberikan. Kegiatan penyuluhan yang diberikan oleh pemateri dapat mengalami peningkatan dan menambah wawasan pengetahuan lansia [11].



Gambar 4. Kegiatan penyampaian materi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan mengukur tensi, berat badan, dan disela-sela melakukan pemeriksaan tersebut pemateri mulai melakukan penyuluhan mengenai osteoarthritis. Selanjutnya, pemateri mulai memaparkan materinya mulai dari pengertian osteoarthritis, penyebab osteoarthritis, faktor resiko, dan intervensi yang dapat dilakukan dengan media poster yang disebar ke peserta posyandu. Kegiatan ditutup dengan melakukan foto bersama kader-kader posyandu, Adapun kendala yang dijumpai selama proses kegiatan edukasi adalah para lansia yang tidak fokus selama pemberian materi.

4. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah berlangsung ini, masyarakat mendapatkan ilmu yang lebih mengenai osteoarthritis, sehingga para lansia dapat melakukan pencegahan dini apabila lansia merasakan gejala awal. Kegiatan promotif, preventif, dan kuratif yang diteruskan perlu diadakannya agar nilai prevalensi osteoarthritis di Indoensia semakin turun

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terima kasih kepada kader-kader Posyandu Lansia Menur 10, peserta lansia posyandu, serta seluruh pihak terkait yang telah bekerjasama dengan baik dan memberikan pasilitas dalam program kegiatan pengabdian masyarakat pada peserta di Posyandu Lansia Menur 10 Makamhaji, Sukoharjo.

Referensi

- [1] A. D. Pratama, "RSPAD Gatot Soebroto Abstrak Jurnal Sosial Humaniora Terapan," *J. Sos. Hum. Terap.*, vol. 1, no. 2, pp. 21–34, 2019.
- [2] E. D. Elvira, F. A. Sari, M. S. Syauqi, and R. Aulia, "Pencegahan dan Penanganan Nyeri Sendi Lutut (*Osteoarthritis*) pada Lansia," *DedikasiMU (Journal Community Serv.*, vol. 3, no. 2, pp. 848–855, 2021.
- [3] F. Lestari, "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Nyeri Lutut pada Lansia di Rw 02 Desa Kayu Bongkok Kec. Sepatan Kab. Tangerang," *Nusant. Hasana J.*, vol. 2, no. 1, p. Page, 2022.
- [4] H. Hasanah, "Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial)," *At-Taqaddum*, vol. 8, no. 1, p. 21, 2017, doi: 10.21580/at.v8i1.1163.
- [5] I. V. Zuraiyahya, H. Harmayetty, and L. Nimah, "Pengaruh Intervensi Alevum Plaster (*Zibinger Officinale* dan *Allium Sativum*) terhadap Nyeri Sendi pada Lansia dengan *Osteoarthritis*," *Indones. J. Community Heal. Nurs.*, vol. 5, no. 2, p. 55, 2020, doi: 10.20473/ijchn.v5i2.19059.
- [6] L. A. Mandl, "*Osteoarthritis* Year in Review 2018: clinical," *Osteoarthr. Cartil.*, vol. 27, no. 3, pp. 359–364, 2019, doi: 10.1016/j.joca.2018.11.001.
- [7] M. Rosaliza, "1099-Article Text-1955-1-10-20180418.pdf," *Jurnal Ilmu Budaya*, vol. 11, no. 2. p. 9, 2015.
- [8] N. T. Budiman and I. F. Widjaja, "Gambaran Derajat Nyeri pada Pasien *Osteoarthritis* Genu di Rumah Sakit Royal Taruma Jakarta Barat," *Tarumanagara Med. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 168–173, 2020,. Retrived from <http://repository.untar.ac.id/31993/>.
- [9] P. Sharoe, G. Hospital, T. Grange, and W. Hall, "Medita3Oural5 *Osteoarthritis*: Diagnosis and Treatment," no. 1, pp. 3–4, 1962.
- [10] R. A. Lukmana, A. Pristianto, and S. Suparno, "Penyuluhan Tentang Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Posyandu Sehati Desa Pauh Menang," *J. Pengabd. Masy. Multidisiplin*, vol. 4, no. 1, pp. 61–66, 2020, doi: 10.36341/jpm.v4i1.1501.

- [11] R. Rosadi, A. Aulianti, S. Sunaringsih, I. Wardojo, and T. H. Wardoyo, "Mengenal Penyakit *Osteoarthritis* Genu di Rsud Dr. Murjani Sampit ; Community-Based Rehabilitation," 2019.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
