

Penyuluhan Osteoarthritis Lutut pada Komunitas Senam Sehat RW 6 Pabelan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo

**Yulia Nafizah Mawarni¹, Khansa Syafira², Raden Andrea Zalfa Zaki³,
Wahyu Tri Sudaryanto⁴**

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani Tromol Pos Pabelan Kartasura, Surakarta, JawaTengah

Email : ¹j120190148@student.ums.ac.id, ²j120190148@student.ac.id,

³j120190188@student.ac.id, ⁴wts831@ums.ac.id

Abstract:

Osteoarthritis is a disease that is often found in the elderly. The prevalence of knee osteoarthritis shows that adults in the 60-64 year age group are 22%, while men with the same age group are found to have 23% of right knee osteoarthritis while the left knee is 16.3%. While osteoarthritis in women, the right knee is 24% and the left knee is 24.7%. The incidence of knee osteoarthritis in Indonesia is around 30%, namely at the age of 40-60 years, and 60% at the age of more than 61 years. The partner of this service activity is the Healthy Gymnastics Community RW 6 Pabelan, Kartasura District, Sukoharjo Regency in preventing osteoarthritis and knowing the understanding of the education. The educational method provided by the lecture method is delivered with poster media. To measure the level of understanding and knowledge, pre-test and post-test were carried out on 8 respondents with the pre-test results obtained that 1 person (12.5%) had knowledge in the good category, 7 people (87.5%) had sufficient knowledge. and the post-test results obtained 2 people (25%) have knowledge in the sufficient category, 6 people (75%) have knowledge in the good category. Participants were enthusiastic in participating in this activity and there was an increase in understanding by the Healthy Gymnastics Community RW 6 Pabelan, Kartasura District, Sukoharjo Regency about prevention management in osteoarthritis.

Keywords: Osteoarthritis, Healthy gym community, Counseling.

Abstrak:

Osteoarthritis adalah penyakit yang sering dijumpai pada usia lanjut. Prevalensi kejadian Osteoarthritis lutut menunjukkan bahwa orang dewasa dengan kelompok usia 60-64 tahun sebanyak 22% sedangkan pada pria dengan kelompok usia yang sama ditemui 23% pada osteoarthritis lutut kanan sedangkan lutut kiri didapati 16,3%. Sedangkan osteoarthritis pada wanita, lutut kanan sebanyak 24% dan lutut kiri 24,7%. Angka kejadian osteoarthritis lutut di Indonesia sekitar 30% yakni pada usia 40-60 tahun, dan 60% pada usia lebih dari 61 tahun. Mitra dari kegiatan pengabdian ini adalah Komunitas Senam Sehat RW 6 Pabelan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo dalam melakukan pencegahan terhadap osteoarthritis serta mengetahui pemahaman terhadap edukasi tersebut. Metode edukasi yang diberikan dengan metode ceramah yang disampaikan dengan media poster. Untuk mengukur tingkat pemahaman dan pengetahuan dilakukan pre-test dan post-test pada 8 responden dengan hasil pre-test diperoleh hasil 1 orang (12,5%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 7 orang (87,5%) memiliki pengetahuan

kategori cukup dan post-test diperoleh hasil 2 orang (25%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, 6 orang (75%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Peserta antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan terjadi peningkatan pemahaman oleh Komunitas Senam Sehat RW 6 Pabelan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo tentang manajemen pencegahan pada osteoarthritis.

Kata kunci: Osteoarthritis, Komunitas senam sehat, Penyuluhan.

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu yang mencapai usia 60 tahun keatas. Menua adalah perubahan proses menurunnya sistem imunitas tubuh untuk menghadapirangsangan dari dalam dan luar tubuh (Kemenkes 2017). Proses penuaan adalah perubahan kumulatif setiap makhluk hidup, termasuk sel, jaringan dalam tubuh juga akan mengalami perubahan degenratif seiring dengan menurunnya kapasitas fungsional tubuh saat semakin bertambah usia. Dengan menurunnya kemampuan fungsional tubuh maka lebih rentan untuk mengalami berbagai penyakit, salah satunya adalah osteoarthritis (Ariyanti *et al.*, 2021).

Osteoarthritis lutut (OA) merupakan penyakit degeneratif kronis yang bersifat inflamasi yang ditandai adanya perubahan pada tulang rawan articular, adanya area fibrilasi dan reatak serta penebalan tulang subkontral. *Osteoarthritis* merupakan penyebab utama kecacatan terutama bagi orang tua, serta membebani sumber daya perawatan kesehatan. (Tang *et al.*, 2022). Usia adalah predictor terkuat *Osteoarthritis* lutut dan oleh karena itu bertambahnya usia dan harapan hidup yang panjang akan menghasilkan kejadian poenyakit yang lebih besar Sekitar 10% dari populasi diatas usia 60 tahun dipengaruhi *osteoarthritis* 80% dari populasi ini memiliki keterbatasan gerak, dan 25% memiliki keterbatasan fungsional yang mengganggu kinerja aktivitas sehari-hari (Alcalde *et al.*, 2017). Prevalensi *osteoarthritis* lutut menunjukan bahwa orang dewasa pada kelompok usia 60-64 tahun sebanyak 22% sedangkan pada pria dengankelompok usia yang sama dijumpai 23% pada *osteoarthritis* lutut kanan sedangkan lutut kiri didapati 16,3%. Berbeda denggan insiden *osteoarthritis* pada wanita, lutut kanan sebanyak 24% dan lutut kiri 24,7%. Angka kejadian *osteoarthritis knee* di Indonesia sekitar 30% pada rentang usia 40-60 tahun, dan 60% pada usia lebih dari 61 tahun (Dewi *et al.*, 2019).

Kemampuan fungsional pada penderita *osteoarthritis* mengalami penurunan karena dipengaruhi adanya proses *degenerasi*, yang mana diawali dengan terjadinya *inflamasi* pada jaringan ikat, lapisan rawan *synovial*, dan tulang *subchondral*. Gangguan sendi seperti *instabilitas* sendi lutut, menurunnya lingkup gerak sendi, *disuse atrofi* pada otot *quadriceps femoris*. Nyeri lutut sangat berkaitan dengan penurunan kekuatan otot *quadriceps* yang mana memiliki peran sebagai stabilisator utama pada sendi lutut serta berfungsi sebagai perlindungan pada struktur sendi lutut. Menurunnya aktivitasfungsional pada penderita *osteoarthritis* diakibatkan oleh adanya rasa nyeri, yang mana nyeri pada sendi lutut timbul secara progresif atau perlahan-lahan yang kemudian rasanyeri akan muncul saat beraktivitas dan hilang ketika beristirahat (Wibowo *et al.*, 2017). Gejala yang dapat muncul dari *osteoarthritis* lutut mengakibatkan aktivitas fungsional individu terganggu, oleh sebab itu tugas tenaga kesehatan utamanya Fisioterapi berperan dalam membantu mengembalikan aktivitas fungsional serta mengurangi masalah yang muncul diakibat *osteoarthritis* (No & Pratama, 2019).

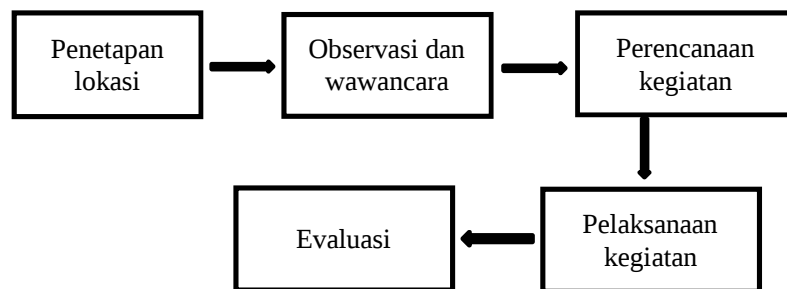
2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan Penyuluhan *Osteoarthritis knee* pada Komunitas Senam Sehat RW 6 Pabelan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Komunitas beranggotakan ibu-ibu dan lansia dari rentang usia 30-60 tahun. Rangkaian kegiatan yang ditawarkan kepada mitra yakni sebagai edukasi yang berbasis *promotive* dan *preventif*. Upaya *promotive* bertujuan guna mengoptimalkan kondisi fisik individu maupun masyarakat, baik penderita *osteoarthritis* lutut maupun tidak. Sedangkan upaya *preventif*

bertujuan menekan peningkatan angka kejadian *osteoarthritis knee* serta mencegah memburuknya kondisi fisik pada penyandang *osteoarthritis* lutut. Berikut beberapa rangkaian kegiatan yang telah dilakukan:

- a. Mencari lokasi untuk pengabdian masyarakat dan menetapkan lokasi yang tepat untuk menjadi sasaran edukasi.
- b. Melakukan pengumpulan data awal dengan observasi dan wawancara terkait permasalahan mitra, serta meminta izin kepada koordinator komunitas.
- c. Merencanakan kegiatan dengan menyiapkan materi untuk penyuluhan, poster dan kuisisioner.
- d. Melakukan senam bersama di Jalan Gatak 1 sebelum melakukan penyuluhan.
- e. Penyuluhan dilaksanakan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab terkait pencegahan *osteoarthritis* lutut maupun hal yang harus dilakukan untuk menjada individu terhadap *osteoarthritis* lutut, serta latihan-latihan fisik untuk penderita *osteoarthritis* lutut.
- f. Memberikan kuisisioner *pre-test* sebelum melakukan edukasi dan *post-test* setelah selesai kegiatan yang dikerjakan oleh lansia didampingi dengan mahasiswa untuk pengisiannya. Hal ini bertujuan untuk mengukur pemahaman lansia terkait *osteoarthritis knee*.
- g. Membagikan *leaflet* pada masing-masing peserta dan melakukan pemasangan poster pada papan informasi di posyandu lansia terdekat.
- h. Mengevaluasi kegiatan yang telah terlaksana.

Guna memudahkan tahapan kerja dalam kegiatan penyuluhan, berikut kerangka kerja kegiatan:



Gambar 1. Kerangka Kerja

3. IMPLEMENTASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan usai melakukan senam bersama ibu-ibu dan lansia yang diikuti 20 peserta. Kegiatan senam ini rutindilakukan di Jalan Gatak 1, Pabelan setiap pagi di akhir pekan, dimulai pukul 06.00 WIB.



Gambar 2. Kegiatan senam sehat

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Sabtu, 21 April 2022 pukul 07.30-09.00 WIB, yang mana hanya diikuti oleh beberapa anggota dari komunitas tersebut, utamanya yang memang mengalami keluhan terkait. Peserta mengerjakan *pre-test* sebelum melakukan sesi materi. Kegiatan dilanjutkandengan pemberian materi menggunakan metode ceramah yang disampaikan dengan media poster. Materi yang disampaikan terkait *osteoarthritis lutut* meliputi definisi, gejala, faktor resiko, klasifikasi, *treatment* yang direkomendasikan dan latihan yang dapat dilakukan.



Gambar 3. Kegiatan penyampaian materi

Sebelum sesi penyampaian materi, peserta mengisi lembar *pre-test*, yang mana bertujuan untuk menguji pemahaman peserta. Diakhir penyampaian materi, peserta mengisi lembar *post-test*. *Pre-test* akan dibandingkan dengan *post-test*, yang mana dapat diketahui sejauh mana terkait pemahaman peserta dengan materi yang disampaikan, disamping itu adanya *pre-test* dan *post-test* dapat memotivasi peserta untuk lebih bersungguh-sungguh memperhatikanmateri sehingga mampu meningkatkan pemahaman (Effendy, 2016).



Gambar 4. Pengerjaan *pre-test* dan *post-test*

Berikut merupakan interpretasi pemahaman responden berdasarkan hasil *pre-test* yang disajikan dalam diagram lingkaran.

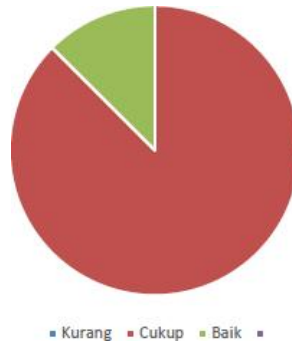


Diagram 1. Hasil *pre-test*

Hasil interpretasi pengisian kuisioner *pre-test* diklasifikasikan menjadi tiga, yakni kurang, cukup dan baik. Pengetahuan dikatakan kurang bila presentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 0-35%, dikatakan cukup bila menjawab pertanyaan benar 36-70%, dan dikatakan baik jika menjawab pernyataan benar sebanyak 71-100%. Kegiatan penyuluhan dihadiri oleh 8 orang anggota komunitas yang mana berdasarkan *pre-test* diperoleh hasil 1 orang (12,5%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik, kemudian 7 orang (87,5%) memiliki pengetahuan kategori cukup

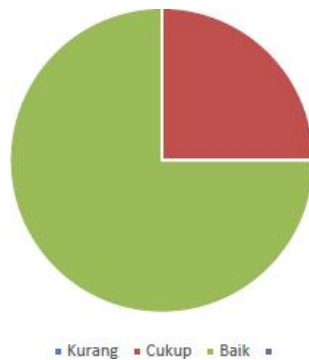


Diagram 2. Hasil *post-test*

Berdasarkan hasil *post-test* didapatkan hasil 2 orang (25%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, 6 orang (75%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Sehingga dapat dibandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*, yang mana terjadi peningkatan pemahaman dari peserta terkait edukasi mengenai *osteoarthritis knee*. Selama kegiatan berlangsung peserta antusias menyimak materi karena memang berkaitan dengan keluhan yang dialami, disamping itu peserta juga aktif bertanya.

4. KESIMPULAN

Edukasi Pencegahan *Osteoarthritis knee* bagi ibu-ibu dan lansia merupakan hal yang penting dan perlu menjadi perhatian terutama fisioterapi sebagai tenaga kesehatan. Berdasarkan kegiatan yang kami laksanakan pada hari sabtu, 21 April 2022 pukul 07:30 WIB yang diikuti oleh beberapa anggota Komunitas Senam Sehat RW 6 Pabelan, kegiatan penyuluhan ini mampu membuat ibu-ibu dan lansia tertarik dengan pemaparan materi mengenai *osteoarthritis knee*. Melalui kegiatan ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan bagi semua kalangan baik itu mahasiswa, ibu-ibu, lansia dan masyarakat umum. *Follow up* kegiatan ini dengan memberi kuisioner. Saran yang dapat diberikan bagi anggota komunitas adalah dengan mengurangi faktor resiko penyebab terjadinya *osteoarthritis knee*.

5. SARAN

Setelah pemberian edukasi atau penyuluhan, diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dapat lebih perhatian dengan kondisi yang dialami terkait dengan osteoarthritis lutut bagi penderita, serta dapat menambah pengetahuan bagi responden yang tidak mengalami osteoarthritis untuk lebih menjaga kondisi fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah *subhaanahu wata'aala* karena atas karunia-Nya kami dapat menyelesaikan kegiatan penyuluhan ini yang berjudul "Penyuluhan Osteoarthritis Lutut pada Komunitas Senam Sehat RW 6 Pabelan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo" dengan baik. Ucapan terima kasih diucapkan kepada instansi Universitas Muhammadiyah Surakarta serta Komunitas Senam Sehat RW 6 Pabelan atas dukungannya dalam penyelesaian kegiatan penyuluhan ini. Kami selaku penulis mengakui bahwa terdapat beberapa kekurangan dalam penulisan kami. Oleh sebab itu, kami menerima kritik dan saran agar sekiranya untuk penulisan selanjutnya dapat lebih baik. Sekian dan Terima Kasih.

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>
- Alcalde, G. E., Fonseca, A. C., Bôscua, T. F., Gonçalves, M. R., Bernardo, G. C., Pianna, B., Carnavale, B. F., Gimenes, C., Barrile, S. R., & Arca, E. A. (2017). Effect of aquatic physical therapy on pain perception, functional capacity and quality of life in older people with knee osteoarthritis: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 18(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s13063-017-2061-x>
- Dewi, A.A.N, T. N., Pramana, Y., Utama, A.A.Gd, E. S., & P.Gd, S. A. (2019). Pengaruh Pemberian Ultrasound Therapy Dan Neuromuscular Taping Dalam Meningkatkan Aktivitas Fungsional Pada Kasus Osteoarthritis Lutut. *Sport and Fitness Journal*, 000. <https://doi.org/10.24843/spj.2019.v07.i02.p08>
- Effendy, I. (2016). Pengaruh Pemberian Pre-Test dan Post-Test Terhadap Hasil Belajar Mata Diklat HDW.DEV.100. 2.a pada Siswa SMK 2 Lubuk Basung. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik Elektro*, 1 (2), 81-88. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/VOLT/article/view/2873/2248>
- No, V., & Pratama, A. D. (2019). Intervensi Fisioterapi pada Kasus Osteoarthritis Genudi RSPAD Gatot Soebroto. *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 1(2), 21–34. <https://doi.org/10.7454/jsht.v1i2.55>
- H., Mao, M., Fong, D. T. P., Song, Q., Chen, Y., Zhou, Z., Zhang, C., Wang, J., Tian, X., & Sun, W. (2022). Effects of Tai Chi on the neuromuscular function of the patients with functional ankle instability: a study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 23(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06046-w>
- Wibowo, E., Pangkahila, A., Lesmana, I., Sandi, N., & Griadhi, I. P. (2017). Penambahan Kinesiotaping Pada Latihan Quadriceps Setting Meningkatkan Kemampuan Fungsional Penderita Osteoarthritis Sendi Lutut Quadriceps Setting Exercise with Kinesiotaping was Better to Improve Functional Ability in Osteoarthritis of Knee Joint. *Sport and Fitness Journal*, 5(3), 48–53.