

Edukasi Osteoarthritis Lutut Pada Komunitas Lansia di Posyandu Lansia Timuran Setabelan Surakarta

Osteoarthritis Knee Education In The Elderly Community at Posyandu Lansia Timuran Setabelan Surakarta

Evita Sari¹, Isnaini Herawati², Yusuf Arianto³

¹⁻²Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

³ Puskesmas Setabelan, Surakarta

Korespondensi penulis: J130235028@student.ums.sc.id*

Article History:

Received: Februari 29, 2024

Revised: Maret 02, 2024

Accepted: Mei 31, 2024

Keywords: *osteoarthritis knee, elderly, activity*

Abstract. *Osteoarthritis is one of the contributors to the state of living with musculoskeletal disability. Because osteoarthritis is more common in older people with a typical onset of the age of 40-60 years. Although there are some cases of adolescents or athletes experiencing osteoarthritis. Data at the physiotherapy poly at the Setabelan health center is obtained per month there are 28 cases and per year 246 cases come to the physiotherapy room. This is only a case recorded and reported at the same health center, while according to Osteoarthritis data in Indonesia reaches 65% of the entire number of elderly in Indonesia. This data shows that osteoarthritis sufferers are still high and even occupy the peak of conditions suffered by the elderly in Indonesia. Efforts to prevent and control osteoarthritis knee disorders must be intensified again among the elderly in the same area. Through counseling at every elderly posyandu in the setabelan area, Surakarta. In the community, especially the elderly, can find out activities that worsen complaints and activities that can reduce complaints of knee osteoarthritis.*

Abstrak

Osteoarthritis adalah salah satu kontributor keadaan hidup dengan kecacatan muskuloskeletal. Dikarenakan osteoarthritis lebih banyak terjadi pada orang tua dengan onset khasnya usia 40-60 an tahun. Meskipun terdapat beberapa kasus remaja atau atlet mengalami osteoarthritis. Data di poli fisioterapi di puskesmas setabelan didapatkan perbulannya terdapat 28 kasus dan pertahunnya 246 kasus yang datang ke poli fisioterapi. Ini hanya kasus yang tercatat dan dilaporkan di puskesmas setabelan, sedangkan menurut data Osteoarthritis di Indonesia mencapai 65% dari seluruh jumlah lansia di Indonesia. Data ini menunjukkan bahwa penderita Osteoarthritis masih tinggi bahkan menduduki puncak kondisi yang diderita lansia di Indonesia. Upaya pencegahan dan pengendalian terhadap gangguan Osteoarthritis knee harus digiatkan lagi dikalangan lansia di wilayah setabelan. Melalui penyuluhan di setiap posyandu-posyandu lansia di daerah Setabelan, Surakarta. Di dapatkan masyarakat terutama lansia dapat mengetahui aktivitas yang memperburuk keluhan dan aktivitas yang dapat mengurangi keluhan osteoarthritis knee.

Kata Kunci: osteoarthritis lutut, lansia, aktivitas

PENDAHULUAN

Setabelan adalah salah satu kelurahan di wilayah banjarsari, Surakarta. Yang memiliki jumlah penduduk 4.051 jiwa pada tahun 2020. Kelurahan ini terletak pada utara Istana Mangkunegaran dan dibatasi oleh Kali pepe dan dekat dengan pasar Legi Solo. data di poli fisioterapi di puskesmas setabelan didapatkan perbulannya terdapat 28 pasien Osteoarthritis knee dan pertahunnya 246 kasus yang datang ke poli fisioterapi. Ini hanya kasus yang tercatat

* Evita Sari, J130235028@student.ums.sc.id

dan terlapor dipuskesmas setabelan, sedangkan menurut data Osteoarthritis di Indonesia sendiri mencapai 65% dari seluruh jumlah lansia di Indonesia.

Data ini cukup menunjukkan bahwa penderita Osteoarthritis masih cukup tinggi bahkan dapat menduduki puncak kondisi yang diderita lansia di Indonesia. Dengan adanya banyak kasus Osteoarthritis pada daerah setabelan sangat memungkinkan mengganggu aktivitas fungsional sehari-hari lansia, padahal di daerah setabelan masih banyak lansia yang sehari-harinya bekerja untuk memenuhi kebutuhan kehidupan keluarganya. Tentu kondisi ini sangat disayangkan seiring dengan usia yang semakin bertambah sehingga para lansia mengalami penurunan fungsional tubuh juga harus dihadapkan dengan nyeri lutut yang sangat mengganggu aktivitas mereka.

METODE

Setelah mendapatkan data dan menentukan skala prioritas masalah yang terdapat di komunitas lansia di wilayah setabelan, kami bermaksud menawarkan solusi pelayanan fisioterapi yang bersifat promotif dan preventif. Upaya promotif bertujuan untuk mengoptimalkan kondisi fisik lansia di posyandu timuran setabelan yang mengalami osteoarthritis. Sedangkan upaya preventif bertujuan untuk mengurangi kejadian osteoarthritis pada lansia di posyandu timuran kedepannya. Upaya promotif dan preventif disampaikan dalam bentuk edukasi dan penyuluhan terkait fakta fakta osteoarthritis dan cara penanganan osteoarthritis. Melalui media berupa *leaflet* dan poster. Edukasi penyuluhan Osteoarthritis lutut kepada komunitas Lansia di Posyandu lansia timuran diselenggarakan pada hari rabu 11 oktober 2023, di Jalan Madura, Nataningratan 1/3, Timuran, Setabelan, Banjarsari, Surakarta.

Penyuluhan dimulai pada pukul 09.00 dimulai dengan pembukaan terlebih dahulu dan pemeriksaan tanda vital seperti tensi dan berat badan. Sebelum dilakukannya penyuluhan peserta diminta untuk mengisi kusioner pre-test sebanyak 8 soal terkait Osteoarthritis lutut. Kemudian dilanjut dengan penyampaian materi Osteoarthritis lutut dengan *leaflet*. Peserta juga dipersilahkan untuk bertanya dan berdiskusi supaya lebih paham dan teraplikasi dengan tepat kepada masyarakat di posyandu. Kemudian untuk mengevaluasi penerimaan materi dilakukan post-test dengan kuisisioner yang sama.

Pre test dan post test kegiatan dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner ini terdiri dari 8 pertanyaan. Adapun pertanyaan- pertanyaan tersebut berisi tentang pengetahuan seputar Osteoarthritis lutut.

Kegiatan dilaksanakan tatap komunitas dengan menggunakan media sebagai berikut:

1. Ceramah

Penyuluhan disampaikan secara langsung, yaitu membahas secara singkat Osteoarthritis lutut dan pencegahan mudah untuk dilakukan di kehidupan sehari-hari. Setelahnya dilakukan sesi Tanya jawab dan diskusi agar partisipan lebih memahami informasi yang diberikan.

Rencana jangka panjang untuk kegiatan ini adalah partisipan mampu menerapkan pola hidup sehat agar terhindar dari Osteoarthritis lutut. Tujuan perencanaan dalam jangka panjang adalah untuk meningkatkan kualitas hidup pada partisipan, yang tercermin dari Osteoarthritis lutut tanpa nyeri dan terkontrol.

2. Poster

Poster berisi rincian penjelasan dari konten leaflet atau isi dari materi yang terdapat pada leaflet serta penyuluhan yang dibagikan kepada partisipan.

Rencana jangka pendek untuk kegiatan ini adalah partisipan dapat mengatasi Osteoarthritis lutut secara mandiri. Tujuan perencanaan dalam jangka panjang adalah untuk meningkatkan kualitas hidup pada partisipan, yang tercermin dari berkurangnya kasus osteoarthritis lutut disertai nyeri pada lansia di setabelan, surakarta.



Gambar 1, 2 pelaksanaan penyuluhan

HASIL

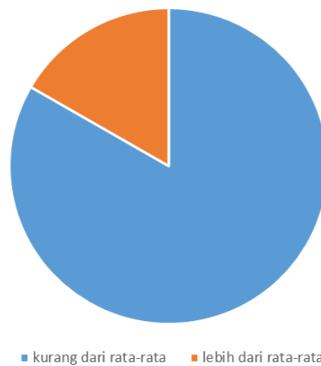
Pengabdian Masyarakat ini berfokus pada mengedukasi Masyarakat terutama lansia di setabelan, Surakarta pada masalah osteoarthritis lutut yang menjadi masalah utama lansia di setabelan. Penentu tercapainya penyuluhan ini terdapat bagaimana Masyarakat terutama lansia dalam menerima informasi yang diberikan. Pengevaluasian dilakukan menggunakan kuisisioner pre dan post-test sebelum penyuluhan dilakukan pre-test dan sesudah penyuluhan dan diskusi dilakukan post-test dengan kuisisioner yang sama.

Pada saat melakukan penyuluhan di posyandu Setabelan anggota posyandu yang datang berjumlah 21 orang lansia berusia diatas 61 tahun. Dan didapatkan lebih dari 50% menyatakan sering mengalami nyeri lutut, 25% menyatakan nyeri punggung, dan sisanya tidak terdapat

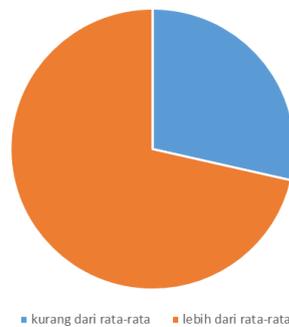
keluhan. Dari 21 lansia yang datang dilakukan pengisian kuisioner pre dan post-test dan didapatkan hasil sebagai berikut.

Kuisioner terdiri dari 8 pertanyaan dengan total skor 40. Pada pengisian kuisioner pre-test didapatkan skor rata-rata peserta adalah 15,23 dan 16 peserta mendapatkan skor dibawah rata-rata dan 5 peserta mendapatkan skor lebih dari rata-rata. Kemudian dilakukan post-test dan didapatkan skor rata-rata post-test adalah 38,5. Didapatkan peningkatan skor rata rata sebanyak 23,27 setelah dilakukan penyuluhan. Dari 21 peserta posyandu 15 orang mendapatkan skor lebih dari rata-rata post-test, dan 6 orang peserta posyandu mendapatkan skor kurang dari rata-rata post-test.

Perbandingan Skor Pre-test peserta



Perbandingan skor post-test peserta



Berdasarkan tabel diatas tidak lebih dari 23% lansia dapat menjawab benar setengah dari kusioner pada saat pre-test dilakukan. Dan didapatkan peningkatan skor yang cukup tinggi pada pengisian kusioner saat post-test dilakukan . hasilnya 71% lansia dapat menjawab kusioner dengan benar semuanya. Dari kegiatan penyuluhan yang dilakukan peserta lebih memahami apa saja faktor risiko dari Osteoarthritis lutut dan aktivitas-aktivitas yang dapat memperberat keluhan, dan juga paham bagaimana kaitannya berjalan kaki sehari-hari dapat mempengaruhi kondisi osteoarthritis lutut.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penulisan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan terkait osteoarthritis pada lansia penyandu setabelan. Dinilai dari hasil pre-test dan post-test yang dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan materi. Dari peningkatan pemahaman ini diharapkan peserta dapat mengimplementasikan pengetahuan yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat menurunkan Tingkat keluhan osteoarthritis di Setabelan, Surakarta.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada lansia penyandu setabelan, Surakarta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kepada ibu Isnaini Herawati, S. Fis. Ftr selaku dosen pembimbing dalam penyusunan artikel ini yang memberikan semangat dan bimbingan dengan baik dan Ikhlas. Serta kepada bapak Yusuf Arianto, Amd selaku fisioterapis puskesmas setabelan yang telah membantu juga dalam perizinan dan kegiatan di tempat.

DAFTAR REFERENSI

- Abramoff, B., & Caldera, F. E. (2020). Osteoarthritis: pathology, diagnosis, and treatment options. *Medical Clinics*, *104*(2), 293-311.
- Capin, J. J., & Snyder-Mackler, L. (2018). The current management of patients with patellofemoral pain from the physical therapist's perspective. *Annals of joint*, *3*.
- Cui A, Li H, Wang D, Zhong J, Chen Y, Lu H. *Global, regional prevalence, incidence and risk factors of knee osteoarthritis in population-based studies. EClinicalMedicine*. 2020 Nov 26;29-30:100587. doi: 10.1016/j.eclinm.2020.100587. PMID: 34505846; PMCID: PMC7704420.
- Hunter, D. J., & Eckstein, F. (2009). Exercise and osteoarthritis. *Journal of anatomy*, *214*(2), 197-207.
- Kraus, V. B., Sprow, K., Powell, K. E., Buchner, D., Bloodgood, B., Piercy, K., ... & Kraus, W. E. (2019). Effects of physical activity in knee and hip osteoarthritis: a systematic umbrella review. *Medicine and science in sports and exercise*, *51*(6), 1324.
- Lo, G. H., Vinod, S., Richard, M. J., Harkey, M. S., McAlindon, T. E., Kriska, A. M., ... & Driban, J. B. (2022). Association between walking for exercise and symptomatic and structural progression in individuals with knee osteoarthritis: data from the Osteoarthritis Initiative Cohort. *Arthritis & Rheumatology*, *74*(10), 1660-1667.
- Orizani, C. M., Putri, L. M., & Wijaya, H. (2023). PROGRAM LANSIA AKTIF MANDIRI (LAMAR) DALAM UPAYA DETEKSI DINI OSTEOARTHRITIS. *Community Development in Health Journal*, 48-58.

- Soeroso, J., Dans, L. F., Amarillo, M. L., Santoso, G. H., & Kalim, H. (2005). *Risk factors of symptomatic osteoarthritis of the knee at a hospital in Indonesia. APLAR Journal of Rheumatology*, 8(2), 106-113.
- Teo, P. L., Hinman, R. S., Egerton, T., Dziedzic, K. S., & Bennell, K. L. (2019). Identifying and prioritizing clinical guideline recommendations most relevant to physical therapy practice for hip and/or knee osteoarthritis. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 49(7), 501-512.
- Widyastuti, Y. (2008). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang penyakit osteoarthritis terhadap tingkat pengetahuan dan sikap pasien osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo Karanganyar (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*).
- Willy, R. W., Hogg, L. T., Barton, C. J., Bolgia, L. A., Scalzitti, D. A., Logerstedt, D. S., ... & Torburn, L. (2019). Patellofemoral pain: clinical practice guidelines linked to the international classification of functioning, disability and health from the academy of orthopaedic physical therapy of the American physical therapy association. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 49(9), CPG1-CPG95.