



UPAYA PENYULUHAN KESEHATAN FISIOTERAPI TERHADAP PENINGKATAN PEMAHAMAN TENTANG PENANGANAN OSTEOARTHRITIS PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA RW.1 KELURAHAN LOWOKWARU KOTA MALANG

Nur Janah¹, Sri Sunaringsih Ika Wardojo², Bonita Suharto³

¹ Program Studi Profesi Fisioterapis, ² Universitas Muhammadiyah Malang, ³ Indonesia
E-mail¹: nj770352@gmail.com¹, sunaringsih@umm.ac.id², bonitamawardi@gmail.com³

Abstract

Osteoarthritis (OA), OA is a degenerative disease of the joints, the problem that occurs in OA is damage to the cartilage/cartilage in the knee joint. This damage develops slowly and progressively and will slowly get worse. Therefore, the level of understanding regarding the treatment of knee OA needs to be increased. The understanding that needs to be the center of attention is knowing what OA is, what signs and symptoms can be felt, how to prevent it and how to treat it by a physiotherapist. The method used in this counseling is physiotherapy education in the form of health promotion and exercises that can be done independently using leaflet media in order to increase the elderly's knowledge about OA. The extension activities ran well and smoothly so that evaluation results obtained increased knowledge from 0% to 100%. This activity can increase the elderly's understanding about treating OA knee.

Keywords: Community, Physiotherapy, Increased Understanding, Osteoarthritis Knee

Abstrak

Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit degeneratif pada sendi, permasalahan yang terjadi pada OA berupa kerusakan pada tulang kartilago/tulang rawan yang berada pada sendi lutut. Kerusakan ini berkembang secara lambat dan progresif yang mana perlahan lahan akan memburuk. Maka dari itu Tingkat pemahaman mengenai penanganan pada penyakit OA knee perlu di tingkatkan, pemahaman yang perlu menjadi pusat perhatian yaitu mengetahui apa itu OA, apa tanda gejala yang dapat dirasakan, bagaimana pencegahan dan penanganan fisioterapisnya. Metode yang digunakan pada penyuluhan ini dengan edukasi Fisioterapi berupa promosi kesehatan dan latihan yang dapat dilakukan secara mandiri menggunakan media *leaflet* guna untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai OA. Kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dan lancar sehingga didapatkan hasil evaluasi peningkatan pengetahuan dari 0% hingga 100%. Kegiatan ini dapat peningkatan pemahaman lansia tentang penanganan OA *knee*.

Kata kunci: Komunitas Fisioterapi, Peningkatan Pemahaman, Osteoarthritis Knee

Pendahuluan

Tingkat kesehatan masyarakat yang menjadi tolak ukur kesehatan adalah meningkatnya usia harapan hidup seseorang. Semakin meningkatkan harapan hidup seseorang maka semakin banyak penduduk lansia (lanjut usia), Dapat kita ketahui bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas yang mana lansia sendiri digolongkan dari beberapa usia yaitu: Usia 45-60 tahun dikatakan sebagai *middle age* (setengah baya atau A-teda madya), usia 60-

75 tahun, dikatakan sebagai *alderly* (usia lanjut atau *wreda* utama) Usia diatas 90 tahun dikatakan sebagai *old* (tua sekali atau *wreda* wasana) (Akbar *et al.*, 2021).

Seseorang akan mengalami yang namanya proses penuaan, penuaan adalah suatu proses tahap penurunan fisiologis yang terjadi pada setiap manusia. Yang mana proses penuaan yang di alami lansia tersebut mencakup penurunan fungsi fisik, sosial, serta psikologis, akibat penurunan tersebut lansia akan lebih mudah terserang suatu penyakit (Febrita *et al.*, 2020). Salah satu penyakit yang sering dialami lansia adalah *Osteoarthritis* (OA), OA merupakan penyakit degeneratif pada sendi, permasalahan yang terjadi pada OA berupa kerusakan pada tulang kartilago/tulang rawan yang berada pada sendi lutut. Kerusakan tulang rawan ini akan berkembang secara lambat dan progresif yang mana perlahan-lahan akan memburuk (Munzirin, 2020).

Gejala yang biasanya terjadi pada OA antara lain adalah nyeri pada sekitar lutut, kelemahan pada otot-otot sekitar sendi lutut, terjadinya keterbatasan lingkup gerak sendi lutut. Permasalahan tersebut dapat membatasi lansia untuk melakukan aktivitas fungsionalnya seperti berjalan terlalu lama, berjongkok, naik turun tangga atau aktivitas yang membebani area lutut (Anggoro & Wulandari, 2019). Maka dari itu tujuan dari kegiatan penyuluhan ini untuk melakukan tindakan *preventif* dan *promotive* kepada Lansia yakni memberikan edukasi pencegahan dan arahan apabila lansia mengalami beberapa tanda dan gejala OA untuk segera melakukan pemeriksaan dengan cepat. Kegiatan ini dilakukan di Komunitas Posyandu Lansia RW.1 Kelurahan Lowokwaru Kota Malang yang bertujuan untuk menambah ilmu pengetahuan mengenai tanda gejala OA, pencegahan serta penanganannya.

Metode

Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan edukasi Fisioterapi berupa promosi kesehatan mengenai OA kepada lansia di Puskesmas Kendalsari Kota Malang dengan media *Leaflet* sebagai media promosi. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan *pre test* dan *post test* berupa pertanyaan kepada lansia untuk mengukur tingkat pemahaman dari proses penyuluhan yang telah dilakukan. Penyuluhan ini akan memberikan edukasi terkait OA bagaimana pencegahan dan penanganannya, untuk edukasi latihan yang akan diberikan yaitu dengan memberikan latihan *close* dan *open kinetic chein* untuk mengurangi nyeri, penguatan otot dan meningkatkan lingkup gerak sendi yang dapat dilakukan di rumah secara mandiri.



Gambar 1. Leaflet Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 16 oktober 2023 di komunitas Posyandu Lansia RW.1 Kelurahan Lowokwaru Kota Malang. Sasaran yang di tuju yaitu 16 lansia yang memiliki keluhan nyeri pada lutut.



Gambar 2. Lokasi penyuluhan

Hasil Dan Pembahasan

Pada kegiatan ini metode pelaksanaan yang digunakan adalah dengan memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan tentang OA lutut dengan cara memberikan penyuluhan berupa media *leaflet*, kemudian sebelum dilakukannya penyuluhan akan dilakukannya *pre test* dan sesudah dilakukannya penyuluhan akan dilakukannya *post test*. Isi materi dari penyuluhan berupa pemaparan mengenai pengenalan apa itu OA, tanda gejala dan latihan apa yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri, mengurangi keterbatasan gerak dan cara untuk meningkatkan fungsi lutut.

Jenis latihan yang diberikan berupa *close* dan *open kinetic chein* yang memiliki tujuan untuk mengurangi nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi dan penguatan otot. Latihan yang diberikan tentunya disesuaikan dengan kemampuan lansia serta latihan ini di ajarkan sesimpel mungkin guna untuk mempermudah lansia untuk tetap mengingat latihan tersebut. Latihan ini berfokus pada gerakan *isometric resisten* otot *quadriceps* yang gerakannya meluruskan dan menekuk kaki serta mengangkat kaki, latihan ini dapat dilakukan seminggu 3 kali dengan dosis latihan 10 repetisi dengan waktu kondisional (Adegoke *et al.*, 2019).



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan Fisioterapi Komunitas

Kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dan lancar, respon yang diberikan oleh lansia juga begitu baik dan sangat antusias, ada beberapa lansia yang aktif dalam bertanya mengenai OA karena mereka banyak yang belum mengetahui bagaimana OA bisa terjadi. Penyuluhan ini juga didukung oleh *leaflet* yang menarik dikarenakan di *leaflet* tersebut terdapat gambar-gambar latihan yang dapat lansia lakukan di rumah. Sesudah diberikannya materi dan demonstrasi latihan lansia banyak konsultasi gejala-gejala yang mereka rasakan, untuk mendukung keberhasilan kegiatan penyuluhan ini maka dilakukannya evaluasi *pre test* dan *post test* promosi kesehatan sebagaimana telah di paparkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Evaluasi pengetahuan lansia sebelum dan sesudah dilakukannya pemaparan materi

Pemahaman Materi	Pre test	Post test
	Presentase%	Presentase%
Apakah bapak/ibu paham apa yang dimaksud dengan OA knee.	38%	100%
Apakah bapak/ibu mengetahui apa yang dapat menyebabkan OA knee.	19%	100%
Apa yang bapak, ibu tau mengenai tanda dan gejala dari OA knee.	69%	100%
Apakah bapak, ibu pernah mendengar dan melakukan latihan Fisioterapi mengenai OA knee.	0%	93%
Apakah bapak, ibu mengetahui bagaimana cara mencegah terjadinya OA knee.	19%	94%

Berdasarkan hasil data yang telah diamati diatas sesudah dilakukannya penyuluhan, didapatkan hasil dengan nilai yang meningkat. Yaitu pemahaman tentang apa itu OA knee dari 38% menjadi 100%, penyebab OA knee dari 19% menjadi 100%, tanda dan gejala dari 69% menjadi 100%, latihan fisioterapi dari 0% menjadi 93% serta pencegahan dari 19% menjadi 94%. Selain itu lansia juga menjadi paham setelah diberikannya penyuluhan tentang OA lutut, sehingga dari hasil pengamatan menunjukkan adanya tingkat pemahaman tentang penyakit OA pada

komunitas lansia di posyandu RW. 1 Kelurahan Lowokwaru Kota Malang. Dari kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat bermanfaat untuk melakukan deteksi dini yang memiliki tujuan untuk menghindari terjadinya penyakit OA, selain itu diharapkan juga lansia dapat tahu bagaimana latihan-latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi tanda dan gejala sehingga dapat mempertahankan aktivitas fungsional dari sendi lutut dan aktivitas sehari-hari.

Kesimpulan

Dari kegiatan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman pada lansia tentang penanganan OA di komunitas lansia di posyandu Rw. 1 Kelurahan Lowokwaru Kota Malang. Selain itu penyuluhan juga berjalan dengan lancar dan lansia juga memiliki keaktifan yang tinggi untuk bertanya dan mencari informasi mengenai OA lutut.

Daftar Pustaka

- Adegoke, B. O., Sanya, A. O., Ogunlade, S. O., & Olagbegi, O. M. (2019). The effectiveness of open versus closed kinetic chain exercises on pain, function and range of motion in patients with knee osteoarthritis. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11(3), 39–52.
- 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.
- Anggoro, D. A., & Wulandari, I. D. (2019). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Osteoarthritis Knee Billateral Dengan Modalitas Tens , Laser Dan Terapi Latihan Di Rsud Bendan Kota Pekalongan. *Proceedings Of The Institution Of Mechanical Engineers, Part J: Journal of Engineering Tribology*, 224(11), 122–130.
- Febrita, S., Utomo, P., Gimm, A., Siswandi, P., & Srianti, A. (2020). Kontribusi Kualitas Hidup Terhadap Successfull Aging Lansia. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 7(1), 63–73.
- Munzirin, R. M. (2020). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Penderita Osteoarthritis Knee Dextra Di Rumah Sakit Rsj Prof. Dr. Soerojo Magelang. *Research Of Service Administration ...*, 1(2), 7–13. 1