



## **Edukasi Kasus Osteoarthritis (OA) Knee Pada Lansia di Puskesmas Pembantu Buring Kec. Kedungkandang Kota Malang Provinsi Jawa Timur**

**Wulan Indiani<sup>1</sup>, Nurul Aini Rahmawati<sup>2</sup>, Lisna<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Malang, <sup>2</sup>UPT Puskesmas Kedungkandang

E-mail<sup>1</sup>: [wlnidnasr13@gmail.com](mailto:wlnidnasr13@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.59946/jpmfki.2024.287>

### **Abstract**

Aging is a gradual process of losing the ability of tissues to repair themselves. Elderly individuals will experience physical, mental, and social decline. As the elderly age, they will inevitably experience a decline in physiological functions due to aging, leading to the emergence of various non-communicable diseases, one of which is knee osteoarthritis (OA). This counseling aims to enhance the elderly's understanding of the definition, risk factors, signs, symptoms, and management of knee osteoarthritis. The method used involves providing health promotion counseling about knee osteoarthritis to the elderly using leaflets as the counseling medium. A pre-test and post-test consisting of questions were administered to the elderly to measure their knowledge and the effectiveness of the counseling, as well as to provide education on self-exercise at home. The counseling was conducted successfully and was easily understood by the participants, resulting in an evaluation showing an increase in participants' knowledge from 0% to 100% after the material on knee osteoarthritis was delivered.

Keywords: Education, Osteoarthritis, Elderly

### **Abstrak**

Menua merupakan proses kehilangan secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri, individu yang sudah tua akan mengalami kemunduran secara fisik, mental, dan sosial. Bertambahnya umur lansia pasti akan mengalami penurunan pada fungsi fisiologis akibat penuaan sehingga banyak penyakit tidak menular yang muncul salah satunya osteoarthritis (OA) knee. Penyuluhan ini bertujuan untuk menambah wawasan lansia mengenai tentang pengertian, faktor resiko, tanda gejala, dan penanganan pada kasus *osteoarthritis knee*. Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan mengenai *osteoarthritis knee* kepada lansia dengan menggunakan *leaflet* sebagai media penyuluhan. Pemberian pre-test dan post-test berupa pertanyaan kepada lansia guna untuk mengukur seberapa jauh pengetahuan lansia dan keefektifan dari penyuluhan yang diberikan serta memberikan edukasi latihan mandiri dirumah. Penyuluhan berjalan dengan baik serta mudah dipahami oleh peserta sehingga dalam hasil pengevaluasian terdapat peningkatan pengetahuan peserta dari 0% hingga 100% setelah materi mengenai osteoarthritis knee diberikan.

Katakunci: Edukasi, Osteoarthritis, Lansia

### **Pendahuluan**

Fisioterapi merupakan pelayanan kesehatan yang ditujukan untuk individu dan atau kelompok dalam upaya mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan modalitas fisik, agen fisik, mekanis gerak, dan komunikasi (Rahmadani & mujiyono, 2016). Salah satu bentuk penatalaksanaannya dalam upaya meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan adalah dengan fisioterapi komunitas melalui penyuluhan (Adha *et al.*, 2023).

Kelompok masyarakat yang menjadi sasaran kelompok kami adalah lanjut usia. Lanjut usia adalah bagian dari proses alamiah kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dirasakan oleh setiap individu (Alpin, 2016). Menua merupakan proses kehilangan secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri, individu yang sudah tua akan mengalami kemunduran secara fisik, mental, dan sosial (Kusumawardani & Andanawarih, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO), usia lanjut dibagi menjadi 4 klasifikasi sebagai berikut: Usia pertengahan (*middle age*) adalah usia 45-54 tahun, lansia (*elderly*) adalah usia 55-65 tahun, lansia muda (*young old*) adalah usia 66-74 tahun, lansia tua (*old*) adalah usia 75-90 tahun, lansia sangat tua (*very old*) adalah usia lebih dari 90 tahun (Benly *et al.*, 2022). Bertambahnya umur lansia pasti akan mengalami penurunan pada fungsi fisiologis akibat penuaan sehingga banyak penyakit tidak menular yang muncul salah satunya Osteoarthritis knee (Pristianto *et al.*, 2022).

*Osteoarthritis knee* merupakan penyakit degeneratif pada sendi lutut yang timbul akibat abrasi tulang rawan sendi yang menyebabkan tulang saling bergesekkan dan dapat mengakibatkan munculnya kelemahan otot dan tendon sehingga membatasi gerak dan menyebabkan rasa nyeri (Ginting *et al.*, 2022). Beberapa faktor resiko terjadinya OA knee yaitu usia, kegemukan, dan cedera atau trauma pada sendi (Adani *et al.*, 2021). Prevalensi OA Knee di Indonesia lihat dari usia yaitu pada usia 40 tahun sebesar 5%, usia 40-60 tahun mencapai 30%, dan usia lebih dari 61 mencapai 65%. Nyeri merupakan keluhan umum yang sering muncul pada pasien OA knee dan seringkali mengeluhkan nyeri yang meningkat secara perlahan, adanya krepitasi dan menurunnya fungsi sendi (Ika Wardoyo *et al.*, 2021). Munculnya beberapa keluhan seperti nyeri, penurunan LGS dan lain sebagainya dapat mempengaruhi lansia dalam melaksanakan aktifitas fungsional dasarnya seperti berjalan, bangkit dari duduk, jongkok, naik turun tangga, berlutut, dan aktifitas lainnya yang bersifat membebani sendi lutut (Dewanti & Rahmawati, 2022).

Peran fisioterapi pada kegiatan ini adalah dengan melakukan upaya tindakan preventif dan promotif kepada lansia yakni memberikan arahan dan pencegahan apabila lansia merasakan gejala segera melakukan pemeriksaan. Penatalaksanaan fisioterapi yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai program latihan fisioterapi yang dapat dilakukan dirumah pada kasus *osteoarthritis knee* seperti latihan untuk penguatan otot dan peningkatan lingkup gerak sendi (LGS). Kegiatan ini dilakukan di Puskesmas Pembantu (PUSTU) Buring Kec. Kedungkandang Kota Malang dengan tujuan untuk menambah wawasan lansia mengenai tentang pengertian, tanda gejala, dan penanganan pada kasus *osteoarthritis knee*.

## **Metode**

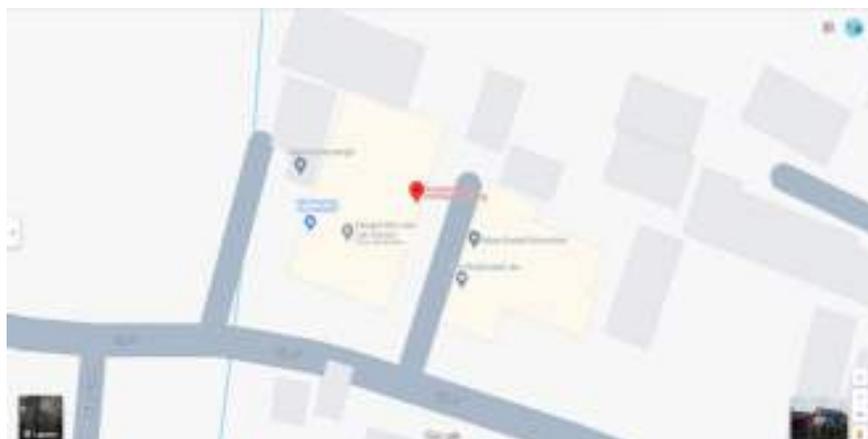
Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan mengenai *osteoarthritis knee* kepada lansia di Puskesmas Pembantu (PUSTU) Buring Kec. Kedungkandang Kota Malang dengan menggunakan *leaflet* sebagai media penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan memberika *pre-test* dan *post-test* berupa pertanyaan kepada pasien guna nmengukur keefektifan dari penyuluhan yang akan diberikan dan memberikan informasi latihan fisioterapi seperti latihan penguatan otot dan latihan peningkatan lingkup gerak sendi (LGS) yang bertujuan untuk membantu mengurangi keluhan yang dialami lansia.

Adapun untuk materi yang dipaparkan pada penyuluhan ini yaitu pengertian, faktor resiko, tanda dan gejala serta latihan yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah.



Gambar 1. Leaflet Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan di Puskesmas Pembantu (PUSTU) Buring Kec. Kedungkandang Kota Malang yang berada di Gg. Jl. Mayjen Sungkono, Buring, Kec. Kedungkandang, Kota Malang, Jawa Timur pada tanggal 11 Oktober 2023 dengan sasaran yang dituju yaitu lansia yang memiliki keluhan nyeri pada sendi lutut.



Gambar 2. Lokasi Puskesmas Pembantu (Pustu) Buring berdasar Google Maps

### Hasil



Gambar 3. Pelaksanaan dan pendemonstrasian latihan

Tabel 1. Evaluasi pengetahuan lansia di PUSTU Buring sebelum dan sesudah pemberian materi

Pertanyaan	Sebelum penyuluhan	Sesudah penyuluhan
	Presentase %	Presentase %
Pengetahuan tentang Osteoarthritis Knee	0%	100%
Pengetahuan tentang faktor resiko dari Osteoarthritis Knee	0%	100%
Pengetahuan tentang tanda dan gejala dari Osteoarthritis Knee	0%	100%
Pengetahuan tentang latihan pada Osteoarthritis Knee	0%	100%

### Pembahasan

Bentuk pelaksanaan yang digunakan yaitu memberikan pemahaman tentang *osteoarthritis knee* dengan cara melakukan penyuluhan dan media yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah *leaflet* kemudian sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan *pre-test* dan *post-test* mengenai materi yang telah disampaikan serta sesi tanya jawab. Kegiatan pertama yang dilakukan adalah menyebarkan *pre-test* terlebih dahulu sebelum dilaksanakan penyuluhan

kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi selanjutnya mempraktekkan gerakan latihan yang dapat dilakukan dirumah seperti latihan penguatan otot, dan latihan peningkatan lingkup gerak sendi (LGS). Kemudian menyebarkan *post-test* untuk melihat peningkatan pemahaman peserta. Terapi latihan merupakan modalitas fisioterapi dengan memanfaatkan gerak aktif dan pasif untuk perbaikan dan pemeliharaan kekuatan. Pemberian terapi latihan ini bertujuan untuk menambah kekuatan otot, kekuatan tendon dan *ligament* sehingga bisa meningkatkan lingkup gerak sendi dan mempertahankan stabilitas sendi. Adapun terapi latihan yang diberikan yaitu *free active movement* yang bertujuan menjaga elastisitas otot, meningkatkan integritas jaringan tulang dan sendi (Putri *et al.*, 2021). Latihan penguatan otot *quadricep* berupa isometric exercise dengan cara kontraksi otot secara statis tanpa adanya perubahan dari lingkup gerak sendi tetapi ada peningkatan tonus otot *quadricep* (Khasanah *et al.*, 2022). Latihan *calf stretch* bertujuan mengurangi nyeri dan peningkatan kemampuan fungsional (Rahman *et al.*, 2022).

Pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi fisioterapi mengenai *osteoarthritis knee* di Puskesmas Pembantu Buring berjalan dengan baik. Pada saat melakukan penyuluhan mendapatkan respon yang baik dari para peserta yang hadir, peserta mendengarkan dengan seksama terhadap materi yang disampaikan yakni pengertian, faktor resiko, tanda dan gejala, dan penanganan serta pencegahan terhadap *osteoarthritis knee*. Peserta sangat antusias dengan apa yang disampaikan karena sebelumnya materi tersebut masih belum mereka ketahui. Selain itu penyampaian materi juga didukung dengan media *leaflet* yang menampilkan gambar serta pendemonstrasian latihan sehingga penyuluhan menjadi sangat menarik dan tidak membosankan. Kemudian setelah itu dilakukan sesi tanya jawab antara pelaksana dan peserta. Peserta merasa senang dengan penyuluhan yang dilakukan karena dapat menambah pengetahuan mereka tentang bagaimana cara melakukan pencegahan dan penanganan dirumah untuk mengurangi keluhan yang dirasakan pada kasus *osteoarthritis knee*.

Berdasarkan hasil pengamatan pada tabel diatas setelah dilaksanakannya kegiatan penyuluhan bahwa terdapat peningkatan nilai hasil setelah dilakukan *post-test*, yaitu definisi dari 0% hingga 100%, faktor resiko dari 0% hingga 100%, tanda dan gejala 0% hingga 100%, dan pengetahuan latihan dari 0% hingga 100% sehingga dapat dikatakan hampir seluruh peserta sudah paham mengenai penyakit *osteoarthritis knee*. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan peserta setelah peserta mendapatkan penyuluhan terkait *osteoarthritis knee* di PUSTU Buring. Dampak positif dari pemberian edukasi mengenai OA ini adalah masyarakat dapat memahami bahwa untuk mengurangi gejala yang timbul maka pasien sedianya mengurangi aktivitas atau pekerjaannya sehingga tidak terlalu banyak menggunakan sendi lutut dan lebih banyak beristirahat. Kemudian masyarakat juga bisa lebih rutin dalam mengontrol penyakitnya atau kesehatannya. Diharapkan pengetahuan baru ini dapat bermanfaat bagi peserta untuk melakukan pencegahan dan melakukan penatalaksanaan *osteoarthritis knee* yang baik dirumah secara mandiri.

### **Kesimpulan dan Saran**

Dari kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan pada tanggal 11 Oktober 2023 di PUSTU Buring Kec. Kedungkandang Kota Malang dapat disimpulkan

bahwa kegiatan tersebut berjalan dengan lancar dan terealisasi dengan baik dan dari hasil evaluasi didapatkan ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat PUSTU Buring mengenai *osteoarthritis knee* dengan nilai *post-test* yaitu 100 %.

### **Daftar Pustaka**

- Adani, A. F., Hadipoetro, F., & Triturawati, E. (2021). Gambaran Faktor Risiko Pasien Osteoarthritis Genu di Pelayanan Rehabilitasi Medik RSIJ Pondok Kopi Januari – Desember 2019. *Prosiding Semnaslit LPPM UMJ 2021*, 1–6.
- Adha, N., Afifa, L., Yulianti, A., & Rahayu, P. S. (2023). Pemberian Edukasi Fisioterapi Mengenai Low Back Pain pada Komunitas Posyandu Lansia Dusun Clangap Mojokerto. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 3(5), 1495–1500.
- Alpin, H. (2016). Hubungan Fungsi Gerak Sendi Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 4(1), 43–49. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v4i1.84>
- Benly, N. E., Mansyarif, R., Siti Asma, W. O., Sartina, S., Fidia Husuni, W. O. S., Hastuti, A. S., Bahar, N., Anggraini, A., & Sutriawati, S. (2022). Pelayanan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(12), 3495–3502. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i12.3449>
- Dewanti, W. R., & Rahmawati, N. A. (2022). The Effect Of Combination Of Retrowalking Exercise And Static Contraction In Increasing Activity Daily Living Functions In Knee Osteoarthritis Risk Tea Pickers. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 5(1), 67–74. <https://doi.org/10.35451/jkf.v5i1.1246>
- Ginting, A. M., Wijanarko, W., & Erwansyah, R. (2022). Pengaruh Stretching Dan Strengthening Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Lutut Osteoarthritis Genu Di Kwala Bekala Lingkungan XIV Medan. *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi*, 2(5), 11–17.
- Ika Wardoyo, S. S., Rosadi, R., Amanati, S., & Putra, Y. W. (2021). Efektifitas Modalitas Latihan Terhadap Penurunan Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Lutut Di Kota Malang. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 2(2), 39–49. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v2i2.15180>
- Khasanah, A. N., Rahman, F., & Pradana, A. (2022). Program Fisioterapi Pada Kasus Osteoarthritis Knee Dextra: Case Report. *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi (Jurnal KeFis)*, 2(3), 145–150.
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1), 273–277. <https://doi.org/10.30591/siklus.v7i1.748>
- Pristianto, A., Emma, N., & Fairuz, T. (2022). *Education For The Prevention Of Increased Risk Of Osteoarthritis In The Elderly At Posyandu Menur 10 Makamhaji*.

- Putri, A. K., Hamidah, N. A., Rahmawati, R. A., & Mrihartini, S. P. (2021). Efektifitas Terapi Latihan (Free Active Movement Dan Resisted Active Movement) Dalam Menambah Lingkup Gerak Sendi Pada Pasien Osteoarthritis Genu Dextra. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(2), 67–69. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i2.18936>
- Rahmadani, A., & mujiyono. (2016). PENCIPTAAN KARYA ILUSTRASI SEBAGAI MEDIA EDUKASI FISIOTERAPI PADA AKUN GET FIT WITH PHYSIO. *Arty*, 6(1), 2017. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/arti>
- Rahman, I., Dewi, G. I., Rusdian, R., & Putra, Y. M. (2022). Osteoarthritis Pada Lansia Di Sukagalih Gg Sukabakti Vi Rt O5 Rw 03. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital (JUPED)*, 1(3), 10–14.