

Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Osteoarthritis Lutut pada Komunitas Lansia di Posyandu RW 05 Kelurahan Arjosari Kota Malang Provinsi Jawa Timur

Nabilatus Sholeha*¹, Zidni Imanurrohman Lubis², Enis Retnowati³

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapis, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³UPT Puskesmas Pandanwangi, Indonesia

*e-mail: nabilatussholeha1@gmail.com¹

ABSTRAK

Geriatri atau lanjut usia biasanya mengalami perubahan fisiologis berupa gangguan penglihatan, pendengaran, mudah lelah, mudah jatuh, gerakan menjadi lamban dan sudah perlahan kurang gesit. Sering kali masalah yang dialami lansia juga salah satunya adalah nyeri lutut (Osteoarthritis). Penyuluhan ini diadakan bertujuan untuk memberikan edukasi kepada lansia tentang penyakit osteoarthritis lutut terutama mengenai penyebab terjadinya penyakit osteoarthritis lutut dan cara melakukan latihan mandiri di rumah (home exercise) yang benar dengan tujuan untuk mengurangi keluhan yang dikeluhkan oleh seorang lansia. Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang osteoarthritis lutut kepada lansia serta menggunakan poster sebagai media penyuluhan, pemberian pre test dan post test berupa pertanyaan kepada lansia guna untuk mengukur seberapa jauh pengetahuan lansia pengunjung posyandu dan keefektifan dari penyuluhan yang diberikan serta memberikan edukasi latihan mandiri di rumah. 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 lutut diberikan.

Kata kunci: Fisioterapi, Lansia, Osteoarthritis Lutut, Penyuluhan

ABSTRACT

Geriatrics or the elderly usually experience physiological changes in the form of impaired vision, hearing, tiredness, falls easily, movement becomes sluggish and has slowly become less agile. One of the problems experienced by the elderly is knee pain (Osteoarthritis). This counseling aims to provide education to the elderly about knee osteoarthritis, especially about the causes of knee osteoarthritis and how to do proper home exercises with the aim of reducing the complaints that an elderly person complains about. The method used is to provide counseling in the form of health promotion about knee osteoarthritis to the elderly as well as using posters as a media for counseling, giving pre-test and post-test in the form of questions to the elderly in order to measure how far the knowledge of the elderly posyandu visitors is and the effectiveness of the counseling provided and provide exercise education. independent at home. The counseling went well and was easily understood by the participants so that in the evaluation results there was an increase in participants' knowledge from 0% to 100% after the material about knee osteoarthritis was given.

Keywords: Counseling, Elderly, Knee Osteoarthritis, Physiotherapy

1. PENDAHULUAN

Fisioterapi merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan yang mempunyai tugas meningkatkan derajat kesehatan manusia dalam bidang kapasitas fisik dan kemampuan fungsional, sudah seharusnya ikut serta dan berpartisipasi aktif dalam pembangunan kesehatan sesuai dengan bidangnya (Rosadi *et al*, 2022). Kegiatan Fisioterapi Komunitas merupakan salah satu bentuk rasa solidaritas antar sesama makhluk sebagai makhluk sosial, sebagai masyarakat yang paham dan sadar akan kesehatan, pendidikan, serta keterampilan, sudah sepatutnya perlu membagi ilmunya kepada masyarakat yang mungkin tidak sadar akan hal-hal tersebut.

Masyarakat yang menjadi sasaran kelompok kami yaitu Lanjut Usia atau yang biasa disebut dengan sesepuh di dalam kehidupan bermasyarakat. Usia tua atau lanjut usia merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia yang termasuk bagian dari proses alamiah

kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu (Badaruddin & Betan, 2021). Dalam kehidupan sehari-hari kita memerlukan kesehatan tubuh untuk beraktifitas, salah satunya adalah bagian lutut untuk menopang tubuh kita saat beraktifitas, Kegiatan ini dibuat untuk mengoptimalisasi kemampuan fungsional sehari-hari lansia. Selain itu, dengan adanya kegiatan ini diharapkan akan menjadi sarana pengenalan mengenai seputar fisioterapi, mengingat masih kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai fisioterapi terutama masyarakat daerah.

Lansia merupakan proses bertambah usia yang mengalami penurunan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri sehingga menimbulkan permasalahan psikologis, kemunduran fisik, mental, dan sosial ekonomi (Kusumawardani *et al*, 2018). Menurut World Health Organization (WHO), usia lanjut dibagi menjadi 4 kriteria berikut: usia pertengahan (*middle age*) adalah 45-59 tahun, lansia (*elderly*) adalah 60-74 tahun, lansia tua (*old*) adalah 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) adalah di atas 90 tahun (Darmawan, 2019).

Osteoarthritis Lutut merupakan penyakit degeneratif pada persendian yang ditandai dengan gejalapatologis pada seluruh struktur sendi, kerusakan tulang rawan sendi, munculnya sklerosis dan osteofit di tepi tulang, peregangan kapsul sendi, peradangan dan kelemahan otot-otot yang ada di sekitar sendi, Penyakit ini bersifat kronik, berjalan progresif (Ismaningsih *et al*, 2018). Gangguan ini sedikit lebih banyak pada perempuan daripada laki - laki terutama ditemukan pada orang-orang berusia lebih dari 45 tahun. Beberapa faktor risiko yang berperan yaitu: usia, jenis kelamin, genetik, kegemukan, dan penyakit metabolik serta faktor lainnya (Pratama, 2019).

Beberapa studi memaparkan tentang intervensi osteoarthritis yang memaparkan bahwa perawatan non-farmakologis, seperti olahraga, sangat efektif digunakan terutama di kalangan orang tua dalam mengurangi tingkat nyeri sendi pada lansia. Meskipun sebagian besar terapi fokus murni pada intervensi medis, ada semakin banyak bukti yang menunjukkan peran dan manfaat dari exercise (Muliawan, *et al*. 2021), Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum dilakukan intervensi gerak sendi lutut, nyeri sedang 86,4% dan nyeri berat 13,6%. Sedangkan tingkat nyeri setelah dilakukan intervensi gerak sendi lutut, tidak nyeri 6,8%, nyeri ringan 88,6%, nyeri sedang 4,5%, yang artinya bahwa ada pengaruh latihan gerak sendi lutut terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia yang mengalami osteoarthritis. Hal ini menunjukkan bahwa latihan fisik pada penderita osteoarthritis sangat efektif untuk diterapkan dalam menangani serta mencegah kejadian osteoarthritis (Fatmala *et al*, 2021).

Peran fisioterapi dalam kegiatan ini melakukan tindakan preventif dan promotif kepada komunitas lansia yakni memberikan arahan apabila lansia mengalami gejala untuk segera melakukan pemeriksaan. Ada beberapa penatalaksanaan berupa *home exercise* yang bisa

dilakukan oleh fisioterapis salah satunya disampaikan dengan cara melakukan penyuluhan mengenai penatalaksanaan fisioterapi pada kasus nyeri lutut (osteoarthritis) yakni tentang latihan berupa penguatan otot (*strengthening*) dan latihan aerobik.

Penyuluhan atau pemberian informasi dilakukan kepada komunitas lansia di RW 05 kelurahan Arjosari yang dihadiri oleh 24 lansia namun penyuluhan tersampaikan kepada 20 lansia dikarenakan 4 lansia lainnya datang diwaktu penyuluhan telah selesai. Penyuluhan dilakukan pada tanggal 12 oktober 2022 dengan menggunakan media berupa poster. Pada posyandu lansia ini minim mengetahui bagaimana cara mencegahnya serta kurangnya pengetahuan tentang bagaimana cara melakukan latihan mandiri dirumah untuk mengurangi keluhan yang diderita. Dalam permasalahan tersebut, diperlukan pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang osteoarthritis lutut.

Berdasarkan uraian tersebut kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada pengunjung komunitas posyandu lansia tentang penyakit osteoarthritis lutut. Target khusus yang dicapai yakni agar para pengunjung komunitas posyandu lansia mengetahui bahwa melakukan latihan mandiri dirumah sangat penting untuk meningkatkan pemulihan pengobatan terkait keluhan yang dirasakan serta memberi pemahaman gambaran mengenai penyakit yang diderita oleh lansia.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1. Kerangka Kerja Pengabdian

Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang Osteoarthritis kepada masyarakat pengunjung posyandu lansia RW 05 kelurahan Arjosari serta menggunakan poster sebagai media penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan *pre test* dan *post test* berupa pertanyaan kepada pasien guna mengukur keefektifan dari penyuluhan yang diberikan serta memberikan informasi fisioterapi berupa latihan yang terdiri dari penguatanotot dan latihan aerobik guna membantu pemulihan keluhan yang dialami pengunjung komunitas lansia dan memberikan edukasi latihan mandiri di rumah. Untuk materi yang dipaparkan dalam penyuluhan ini terdapat pengertian, faktor penyebab, gejala dan latihan mandiri.



Gambar 1. Poster Pengabdian

2.2. Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilakukan di ruang posyandu RW 05 Arjosari dalam naungan puskesmas Pandanwangi yang berada di Jl. Laksda Adi Sucipto No.315, Pandanwangi, Kec. Blimbing, KotaMalang, Jawa Timur pada tanggal 12 Oktober 2022 jam 09.00-10.00 WIB.



Gambar 2. Lokasi Puskesmas Pandanwangi berdasar Google Maps



Gambar 3. Lokasi Penyuluhan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Pelaksanaan

Dalam kegiatan ini, bentuk pelaksanaan yang digunakan adalah memberikan pengetahuan dan wawasan tentang osteoarthritis lutut dengan cara melakukan penyuluhan, media penyuluhan berupa poster kemudian sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan pre-test dan post-test mengenai materi yang telah disampaikan dan juga ada sesi tanya jawab. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pemberian pre-test kemudian diikuti dengan pemaparan materi selanjutnya memberikan demonstrasi gerakan latihan penguatan dan latihan aerobik. Terapi latihan, yang merupakan salah satu perawatan non-farmakologis yang paling penting, metode yang aman dan murah untuk mengobati osteoarthritis lutut yang telah terbukti menunda perkembangan penyakit, menghilangkan rasa sakit, dan meningkatkan fungsi lutut. Jenis latihan umum untuk mengobati osteoarthritis lutut termasuk latihan aerobik (seperti jogging, bersepeda, dan berenang). Tujuan exercise ini memperbaiki fungsi sendi, meningkatkan kekuatan sendi, proteksi sendi dari kerusakan dengan mengurangi stres pada sendi, mencegah kecacatan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan ini tentunya disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan pasien (Ismaningsih *et al*, 2018). Gerakan dibuat seringan mungkin supaya mudah dipahami dan bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari oleh para lansia. Setiap sesi latihan penguatan melibatkan kontraksi isometrik paha depan, angkat kaki lurus terlentang, angkat kaki dalam posisi tengkurap, ekstensi lutut resistensi, fleksi lutut resistensi dan pergeseran pusat gravitasi (kiri dan kanan / sebelum dan sesudah). Latihan berbasis rumah untuk lansia direkomendasikan dengan dosis latihan 30-40 menit per hari setidaknya 3 hari per minggu (Chen *et al*, 2019).



Gambar 4. Pelaksanaan kegiatan Fisioterapi Komunitas



Gambar 5. Pendemonstrasian

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan berupa penyuluhan mengenai osteoarthritis lutut di komunitas posyandu lansia RW 05 Arjosari kepada 20 lansia berjalan dengan baik dan lancar. Proses penyuluhan mendapatkan respon yang baik dari masyarakat. Para peserta mendengarkan dengan seksama terhadap materi-materi penyuluhan, untuk materi yang dipaparkan dalam penyuluhan ini terdapat pengertian, gejala, faktor penyebab dan latihan mandiri (*home exercise*), lansia sangat antusias karena materi tersebut ada beberapa yang belum mereka ketahui sebelumnya. Selain itu materi yang disampaikan menjadi sangat menarik karena didukung dengan adanya gambar pada poster serta pendemonstrasian cara *exercise* untuk memudahkan para lansia atau pengunjung posyandu dalam mengingat materi yang disampaikan serta dapat dilakukan kembali saat di rumah. Setelah pemberian materi dan peragaan cara latihan di rumah, diskusi tanya jawab antara pelaksana penyuluhan dan pengunjung posyandu lansia. Diskusi dan tanya jawab yang terjadi sangat aktif sehingga pengunjung posyandu lansia merasa senang dan menambah pengetahuan mereka tentang bagaimana cara latihan yang bisa dilakukan sendiri di rumah.

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan penyuluhan ini, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah promosi kesehatan (penyuluhan) sebagaimana disajikan pada Tabel dibawah ini :

Tabel 1. Evaluasi Pengetahuan Pengunjung Posyandu Lansia Sebelum Dan Sesudah Pemberian Materi

Penguasaan Materi	Sebelum penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
	Presentase%	Presentase%
Pengetahuan mengenai definisi osteoarthritis lutut	20%	100%
Pengetahuan tentang penyebab osteoarthritis lutut	20%	100%
Pengetahuan tentang tanda dan gejala osteoarthritis lutut	20%	100%
Pengetahuan <i>home exercise</i> osteoarthritis lutut	10%	100%
Pengetahuan mengenai dosis <i>home exercise</i>	0%	100%

Berdasarkan data hasil pengamatan setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, nilai hasil pengamatan meningkat, peserta menjadi paham mengenai penyakit osteoarthritis lutut. Setelah dilakukan post-test, dari data yang diperoleh semua peserta sudah paham terhadap penyakit tersebut. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman. Setelah mendapatkan penyuluhan mengenai osteoarthritis lutut terdapat peningkatan pengetahuan

masyarakat posyandu lansia Rw 05 kelurahan Arjosari. Diharapkan pengetahuan ini dapat bermanfaat untuk melakukan deteksi dini dan penatalaksanaan osteoarthritis yang baik pada diri sendiri maupun kepada keluarga dan masyarakat.

4. KESIMPULAN

Dari kegiatan Fisioterapi Komunitas dapat disimpulkan bahwa acara berjalan lancar dan terealisasi dengan baik. Selain itu, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat posyandu lansia mengenai osteoarthritis lutut dimana nilai presentase post test menunjukkan hasil 100%.

DAFTAR PUSTAKA

- Badaruddin, B., & Betan, A. (2021). Fungsi Gerak Lansia dengan Tingkat Kemandirian Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 605–609. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.663>
- Chen, H., Zheng, X., Huang, H., Liu, C., Wan, Q., & Shang, S. (2019). The effects of a home-based exercise intervention on elderly patients with knee osteoarthritis: A quasi- experimental study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12891-019-2521-4>
- Darmawan, D. (2019) 'Usia Geriatri', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Fatmala, S. dan Nur Hafifah, V. (2021) 'Peran Self Care Management Terhadap Lansia Osteoarthritis dalam Meningkatkan Quality of Life pada Lansia', *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12, pp. 253–257. Available at: <http://dx.doi.org/10.33846/sf12306%0APeran>.
- Ismaningsih and Selviani, I. (2018) 'Penatalaksanaan Fisioterapi pada Kasus Osteoarthritis Genue Bilateral dengan Intervensi Neuromuskuler Taping dan Strengthening Exercise Untuk Meningkatkan Kapasitas Fungsional', *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Abdurrah Riau, 1(02), pp. 38–46.
- Kusumawardani, D. dan Andanawarih, P. (2018) 'Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan', *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1), pp. 273–277. doi: 10.30591/siklus.v7i1.748.
- Muliawan, et al. (2021) 'Pedoman Diagnosis dan Tatalaksana' pertama ed. Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI).
- Pratama, A. D. (2019) 'Intervensi Fisioterapi pada Kasus Osteoarthritis Genu di RSPAD Gatot Soebroto', *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 1(2), pp. 21–34. doi: 10.7454/jsht.v1i2.55.
- Rosadi, R., Raufe, S., Wardoyo, S. S. I., Wardoyo, T. H., & Yuliadarwati, N. M. (2022). Kegiatan Fisioterapi Komunitas Pada Pasien Bell'S Palsy Di Rehab Medik Rsud Provinsi Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 5(2), 55–60. <https://doi.org/10.36341/jpm.v5i2.2215>