

Penyuluhan Core Exercise Pada Penderita Osteoarthritis Di Puskesmas Cisadea Kota Malang

Bima Infaqur Riezky¹, Anita Faradilla Rahim², Doni Oktavianto³

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

³ UPT Puskesmas Cisadea, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Bima Infaqur Riezky

E-mail: bima.28.9d@gmail.com

Abstrak

Penyakit yang salah satu terjadi pada manusia di masa tua adalah osteoarthritis atau bisa disebut peradangan pada sendi lutut. Faktor dari penyakit ini antara lain: usia, pola hidup, obesitas, maupun kecelakaan. Tujuan dari penyuluhan ini edukasi kepada lansia tentang osteoarthritis, tanda dan gejala, penyebab dan juga latihan secara mandiri dirumah untuk mengurangi rasa tidak nyaman pada lutut penderita. Metode penyuluhan yang diberikan adalah kegiatan promosi kesehatan tentang osteoarthritis, dengan memakai media leaflet agar lebih paham dari selain dari pemaparan materi, dan melakukan tanya jawab untuk mengetahui informasi keluhan para lansia, selain itu juga dilakukan latihan-latihan untuk penanganan pada kasus osteoarthritis. Hasil dari kegiatan penyuluhan kepada lansia memberikan pemahaman dan mencegah kegiatan sehari-hari yang beresiko menyebabkan OA. Kesimpulan nya adalah masyarakat lansia di Puskesmas Cisadea Kota Malang berjalan dengan baik dan lancar, namun durasi yang singkat memberikan data yang kurang optimal

Kata kunci - Osteoarthritis, Latihan. Otot Core, Puskesmas

Abstract

One disease that occurs in humans in old age is osteoarthritis or what can be called inflammation of the knee joint. Factors of this disease include: age, lifestyle, obesity, and accidents. The purpose of this counseling is to educate the elderly about osteoarthritis, signs and symptoms, causes and also exercise independently at home to reduce discomfort in the patient's knees. The counseling method provided is health promotion activities about osteoarthritis, using leaflet media to better understand apart from the presentation of material, and conducting questions and answers to find out information on complaints of the elderly, besides that exercises are also carried out for handling in osteoarthritis cases. The results of counseling activities for the elderly provide understanding and prevent daily activities that are at risk of causing OA. The conclusion is that the elderly community at the Cisadea Health Center in Malang City is running well and smoothly, but the short duration provides less than optimal data.

Keywords - Osteoarthritis, Exercise, Core Muscle, Public Health Care

PENDAHULUAN

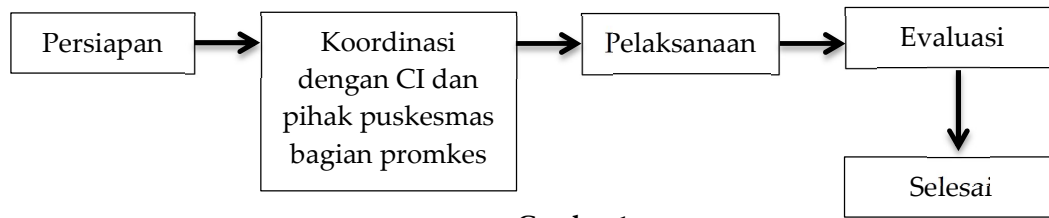
Pusat kesehatan masyarakat (Puskesmas) adalah pelayanan kesehatan untuk masyarakat yang umumnya memberi pertolongan pertama yang memiliki standar pelayanan kesehatan (Putra *et al.*, 2023). Pada Puskesmas Cisadea terdapat komunitas Lansia yang disebut dengan prolanis. Komunitas Prolanis di Puskesmas Cisadea terbagi menjadi 3 hari yang masing-masing kloter melakukan pertemuan satu bulan sekali. Komunitas Prolanis di Puskesmas Cisadea yang berisi lansia mempunyai pekerjaan yang mayoritas mengurus rumah tangga tersebut maka cukup banyak yang mengalami *osteoarthritis*. Sasaran pengabdian Masyarakat ini untuk orang lanjut usia karena mereka mengalami perubahan pada metabolisme, baik dari segi struktur maupun fungsi, hal ini akan mempengaruhi aktivitas mereka.

Osteoarthritis merupakan penyakit kelainan pada sendi yang paling umum diderita oleh suatu individu (Rastogi *et al.*, 2024). Sebesar 80% manusia menderita *knee osteoarthritis* dari total penyakit secara keseluruhan. Pasien yang mengalami penyakit *osteoarthritis* dengan gejala yang sangat spesifik seperti nyeri sendi pada lutut, kekakuan, bengkak, dan penurunan kemampuan fungsional. Hal ini merupakan penurunan produktivitas dan kualitas hidup mereka dengan salah satu penyebabnya faktor usia (Lam *et al.*, 2023). Selain itu juga kondisi pasien yang mengalami *osteoarthritis* dengan adanya rasa nyeri mempengaruhi diri secara psikologis, pasien juga kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari akibat nyeri yang timbul. Pada praktik klinis merekomendasikan dosis latihan yang dilakukan untuk menangani masalah nyeri, bengkak tujuannya mengurangi rasa sakit, meningkatkan aktivitas fungsional dan menambah lingkup gerak sendi serta meningkatkan penguatan otot dengan hal tersebut dapat meningkatkan kehidupan pasien secara baik. Rekomendasi untuk intervensi olahraga dengan *core exercise* (Flowers *et al.*, 2022).

Core exercise merupakan pendekatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri atau dengan fisioterapi. Latihan yang berhubungan gerak dan fungsi salah satunya *core exercise*, latihan dilakukan sesuai kebutuhan dan kemampuan dari kondisi tubuh individu (Utami *et al.*, 2023). *Core exercise* merupakan salah satu upaya pengobatan dalam fisioterapi yang pelaksanaannya menggunakan latihan-latihan gerak tubuh secara aktif. Manfaat dari *core exercise* adalah peningkatan kekuatan dan kontrol otot perut, panggul, pinggul, paraspinal dan gluteal, dan diafragma. Otot yang dilatih menyebabkan pengurangan beban pada lutut dan peningkatan pada keseimbangan pada tubuh selain itu akan mengurangi risiko jatuh pada lansia (Lam *et al.*, 2023).

METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 27 Oktober 2023 di Puskesmas Cisadea, Jl. Cisadea No.19, Purwantoro, Kecamatan Blimbing, Kota Malang, setelah cek lab dan cek tanda-tanda vital di aula Puskesmas Cisadea. Sasaran penyuluhan ini adalah lansia Prolanis Puskesmas Cisadea di Kota Malang yang sedang melakukan cek kesehatan rutin pada tanggal tersebut sejumlah 17 orang. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode ceramah tanya jawab dan demonstrasi, diakhir sesi akan ada *post test* dari kegiatan ini dan alat pendukung demonstrasi menggunakan poster yang dibagikan kepada seluruh peserta. Sebelum membahas materi dilakukan *pre test* secara lisan yang dilanjut dengan pengertian *osteoarthritis*, akibat penyebab, kemudian pemeriksaan spesifik dilakukan dengan demonstrasi dan peserta mengikuti arahan yang ada dilanjut dengan *core exercise* pada *osteoarthritis* yang dilakukan dengan demonstrasi. Sesi terakhir adalah tanya jawab kemudian setelah penutupan terdapat sesi *Focus Group Discussion* yang bertujuan untuk melihat pemahaman peserta terkait materi yang sudah disampaikan



Gambar 1. Kerangka Kegiatan Penyuluhan

Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan kepada lansia dilakukan di Puskesmas Cisadea di Jalan Cisadea, Purwantoro, Kecamatan Belimbing, Kota Malang, Jawa Timur pada tanggal 27 Oktober 2023 jam 07.30 - selesai.



Gambar 2. Lokasi Kegiatan

Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan perkenalan diri pada lansia dan memberikan leaflet satu orang satu leaflet kemudian memberi tahu bahwa akan dilaksanakan penyuluhan dari Mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM. Setelah itu langsung melakukan penyuluhan dengan media ceramah serta memberikan materi dari definisi, tanda dan gejala, penyebab, latihan otot core dan cara pencegahan *osteoarthritis*. Untuk latihannya dilakukan dengan mempratekan gerakan latihan yang akan dilakukan lansia di rumah kemudian sesi tanya jawab dengan lansia.



Gambar 3. Leaflet Osteoarthritis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan di Puskesmas Cisadea kepada para lansia tentang materi *osteoarthritis* berjalan lancar, aman, antusias dan terkendali. Kegiatan ini dihadiri 17 lansia yang merupakan peserta prolanis Puskesmas Cisadea, Belimbing, Kota Malang. Lansia sangat fokus dan memperhatikan bersama-sama saat materi dipaparkan dengan mendengarkan karena memberikan pengetahuan bagi para lansia tentang definisi *osteoarthritis*, penyebab, pencegahan, latihan otot core, tanda dan gejala. Setelah sesi presentasi selesai, dilakukan diskusi atau tanya jawab dengan para lansia sehingga agar memperdalam lagi kepada lansia dalam pemahaman materi dan ilmu yang telah dipaparkan. Latihan core dengan beberapa latihan seperti: *knee to chest*, *knee rolling*, *Idan Icat and camel* ini diharapkan kepada lansia rutin latihan 2 kali seminggu, 2-3 kali set, diberi tahanan 10-15 detik, saat sebelum berangkat kerja, dan setelah bekerja serta bisa dilakukan dalam di tengah bekerja apabila memungkinkan. Berikut adalah gambar latihan dalam penyuluhan di Puskesmas Cisadea:



Gambar 4.

Latihan Otot Core

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan penyuluhan ini, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan penyuluhan yang telah disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1.

Hasil Evaluasi Pemahaman Pencegahan dan Penanganan *Osteoarthritis*

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan Presentase (%)	Sesudah Penyuluhan Presentase (%)
Pengetahuan mengenai definisi <i>osteoarthritis</i>	35%	100%
Pengetahuan tentang penyebab <i>osteoarthritis</i>	29%	100%
Pengetahuan tentang pencegahan <i>osteoarthritis</i>	47%	100%
Pengetahuan tentang penanganan <i>osteoarthritis</i>	65%	100%

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan yang disajikan pada Tabel 1 menampakkan hasil pemahaman dari 17 lansia yang berada di Puskesmas Cisadea, Kota Malang setelah dilakukannya penyuluhan didapatkan hasil bahwa dapat meningkatkan pengetahuan bagi para lansia. Dengan nilai presentase yang didapat dari pemahaman terkait definisi, sebelum dilakukan penyuluhan tentang pengetahuan definisi *osteoarthritis* sebesar 35%, setelah diberikannya penyuluhan didapatkan peningkatan menjadi 100%. Pengetahuan tentang penyebab *osteoarthritis* sebelum dilakukan penyuluhan pemahaman 29% dan setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan 100%. Pengetahuan tentang pencegahan *osteoarthritis* sebelum dilakukan penyuluhan pemahaman 47% dan setelah dilakukan penyuluhan didapatkan peningkatan dengan nilai 100%. Pengetahuan tentang penanganan *osteoarthritis* sebelum dilakukan penyuluhan pemahaman 65% dan setelah dilakukan penyuluhan didapatkan peningkatan menjadi 100%.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan di Puskesmas Cisadea, Kota Malang, diharapkan masyarakat adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman dari pemaparan materi *osteoarthritis* serta mampu menangani dan mencegahnya dengan melakukan beberapa latihan yang telah dilakukan dan diajarkan serta menerapkan posisi latihan dan kegiatan sehari-hari yang baik dan benar yang akan menimbulkan terjadinya *osteoarthritis* selain itu lansia dianjurkan untuk melakukan olahraga rutin untuk pencegahan keluhan dari penyakit *osteoarthritis* dan kesehatan tubuh mereka.

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah responden yang lebih banyak dan dapat dilakukan dengan jangka waktu yang lebih panjang agar evaluasi dari lansia dapat diketahui serta tempat yang lebih besar dan lebar agar para lansia dapat melakukan latihan dengan nyaman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Puskesmas Cisadea, Kota Malang yang telah mewadahi acara penyuluhan ini dan terima kasih kepada *clinical instructor* dan *clinical educator* yang telah memberikan saran, kritik, support dan doa serta tidak lupa terima kasih kepada teman sejawat yang telah memberikan semangat sehingga acara penyuluhan ini berjalan dengan lancar, aman, dan terkendali dalam kegiatan penyuluhan di Puskesmas Cisadea, Kota Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Flowers, D. W., Brewer, W., Mitchell, K., Ellison, J., & Frilot, C. (2022). The Effect Of Core Stabilization Training On Improving Gait And Self-Perceived Function In Patients With Knee Osteoarthritis: A Single-Arm Clinical Trial. *Pathophysiology*, 29(3), 495–506. <https://doi.org/10.3390/Pathophysiology29030040>
- Lam, J. E., Mokhtar, A. H., & Mohafez, H. (2023). *Effect Of Core Strengthening For Knee Osteoarthritis On Balance, Pain And Function* : 26(1), 122–134.
- Putra, W., Raihan Ishad, M., Hanan Amany, H., Anisah, M., Pristianto, A., Studi, P. S., & Fakultas Ilmu Kesehatan, F. (2023). Edukasi Program Latihan Fisioterapi Pada Kasus Carpal Tunnel Syndrom Di Puskesmas Nogosari Boyolali 1 Taufik Eko Susilo, 2 Klarisa Salsa Bila Maharani, 3 Yosa Endrika. *COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 26–31.
- Rastogi, A., Kalia, R. B., & Meena, P. K. (2024). *Benefits Of Core Strengthening Exercise In Osteoarthritis Knee Patients : A Narrative Review*. 12(4), 1349–1354.
- Utami, A., Yamin, A., & Lukman, M. (2023). Gambaran intervensi mc.Kenzie exercise pada pasien lansia dengan low back pain akibat hernia nukleus pulposus: A Case Study. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1275–1289.