

Penyuluhan Osteoarthritis Pada Komunitas Lansia Di Panti Lansia Sentra Terpadu Surakarta

**Adnan Rizqy Fadhil¹, Indah Prima Rizqillah², Adnan Faris Naufal³, Wahyu Tri
Sudaryanto⁴**

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Adnan Rizqy Fadhil

E-mail: Faqihadnanozan86@gmail.com

Abstrak

Penuaan adalah proses yang tak terelakkan dalam kehidupan manusia, yang menandakan bahwa proses ini dimulai sejak awal kehidupan dan terus berlanjut. Ini adalah perkembangan alami melalui tahapan masa kanak-kanak, dewasa, dan tua. Selama proses penuaan, individu menjadi lebih rentan terhadap masalah kesehatan, dengan osteoarthritis (OA) menjadi perhatian umum di kalangan lansia. OA, penyakit sendi yang paling umum, biasanya menyerang mereka yang berusia paruh baya dan lebih tua. Hal ini ditandai dengan degradasi tulang rawan sendi secara bertahap, yang menyebabkan perubahan struktural di sekitar sendi. Secara global, osteoarthritis tersebar luas, dan Indonesia termasuk salah satu wilayah yang terkena dampaknya. Penyakit ini berdampak pada aktivitas sehari-hari karena rasa sakit dan stabilitas yang terganggu. Tujuan : untuk mengedukasi komunitas lansia terkait osteoarthritis dengan cara meningkatkan pemahaman dan pencegahan terjadinya nyeri berulang. Metode yang digunakan yaitu mulai pengisian kuesioner (pre test), pemberian materi mengenai osteoarthritis dan menjelaskan pengertian, penyebab, cara mencegah dan penanganannya menggunakan leaflet dan pengisian kuesioner(post test). Hasil : dari penyuluhan yang dilakukan terdapat peningkatan pengetahuan tentang osteoarthritis Kesimpulan : bahwa pemberian edukasi osteoarthritis mampu menjadi salah satu cara peningkatan pengetahuan komunitas lansia.

Kata kunci - Osteoarthritis, Komunitas, Fisioterapi

Abstract

Aging is an inevitable process in human life, signifying that it begins from the onset of life and continues throughout. It is a natural progression through the stages of childhood, adulthood, and old age. During aging, individuals become more susceptible to health issues, with osteoarthritis (OA) being a common concern among the elderly. OA, the most prevalent joint disease, typically affects those who are middle-aged and older. It is marked by the gradual degradation of joint cartilage, leading to structural changes around the joint. Globally, osteoarthritis is widespread, with Indonesia included among the affected regions. The disease notably impacts the daily activities of individuals due to pain and compromised stability. Purpose: to educate the elderly community regarding osteoarthritis by increasing understanding and preventing recurrent pain. The method used is starting to fill out a questionnaire (pre test), providing material about osteoarthritis and explaining understanding, causes, how to prevent and handle it using leaflets and filling out questionnaires (post test). Results: from the counseling conducted there is an increase in knowledge about osteoarthritis Conclusion: that providing osteoarthritis education can be a way to increase the knowledge of the elderly community.

Keywords - Osteoarthritis, Community, Physiotherapy

PENDAHULUAN

Menua adalah proses alami yang tidak dapat dihindari, dimulai sejak lahir dan berlangsung seumur hidup. Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami berbagai perubahan, salah satunya adalah peningkatan risiko penyakit degeneratif seperti osteoarthritis (OA). OA merupakan suatu penyakit sendi paling umum, ditandai dengan adanya kerusakan pada kartilago sendi yang menyebabkan nyeri, kaku, dan pembengkakan. Kondisi ini seringkali dialami oleh lansia dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan menyebabkan disabilitas (Fatmala & Nur Hafifah, 2021).

Dunia saat ini tengah mengalami fenomena penuaan penduduk, di mana jumlah individu berusia 60 tahun ke atas terus meningkat. Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk terbesar keempat di dunia, juga mengalami hal serupa. Menurut BPS, tahun 2020, persentase penduduk lansia di Indonesia mencapai 9,92%. Peningkatan jumlah lansia ini membawa sejumlah tantangan, seperti peningkatan kebutuhan akan layanan kesehatan, jaminan sosial, dan adaptasi infrastruktur. Selain itu, penuaan penduduk juga berdampak pada struktur ekonomi dan sosial masyarakat. Persentase populasi lansia di Indonesia telah meningkat dari tahun 1971 sampai 2020, dan proyeksi dari BPS (2020) mengindikasikan bahwa hampir satu perlima dari populasi akan berusia lansia. TNP2K (2020) menyatakan bahwa fenomena ini adalah bagian dari transisi demografis, yang ditandai dengan penurunan tingkat kelahiran dan kematian, menggambarkan perubahan dalam struktur populasi (PRATIWI et al., 2023)

Osteoarthritis adalah gangguan degeneratif sendi yang dicirikan oleh proses peluruhan kartilago dan pembentukan tulang serta kartilago baru di dalam sendi. Kondisi ini bisa mempengaruhi satu atau lebih sendi, termasuk sendi lutut. Pada orang tua, gejala utama osteoarthritis lutut seringkali adalah kekakuan sendi yang muncul setelah periode tidak bergerak, seperti setelah duduk lama atau tidur. Kekakuan ini biasanya terjadi di pagi hari, yang sering disebut sebagai "morning stiffness" (Maria Orizani et al., 2023). *Osteoarthritis* merupakan gangguan sendi yang sering terjadi secara global, termasuk di Indonesia. Kondisi ini mengakibatkan rasa sakit dan kesulitan dalam bergerak yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Sendi lutut, yang berperan vital dalam menahan beban tubuh, sangat rawan terkena osteoarthritis. Penyakit ini dapat menyebabkan kekakuan, deformitas sendi, dan nyeri ketika berjalan, menaiki tangga, atau bangun dari posisi duduk. Osteoarthritis biasanya mempengaruhi orang tua, dengan risiko yang sama antara pria dan wanita sebelum usia 45 tahun. Namun, wanita cenderung lebih sering terkena setelah usia tersebut (Parmet et al., 2010; Veni Fatmawati, 2021). Osteoarthritis (OA) atau radang sendi merupakan masalah kesehatan yang semakin serius di Indonesia. Dengan semakin menua populasi, prevalensi OA diperkirakan akan terus meningkat. Data PBB menunjukkan bahwa pada tahun 2025, sekitar 25% penduduk Indonesia akan berusia lanjut. Kondisi ini berpotensi meningkatkan beban penyakit OA, yang dapat menyebabkan nyeri kronis, terbatasnya aktivitas, dan penurunan kualitas hidup. Selain itu, peningkatan kasus OA juga akan memberikan tekanan pada sistem kesehatan dan ekonomi negara (Fatmala & Nur Hafifah, 2021).

Osteoarthritis (OA) pada lutut sering kali terjadi akibat faktor degeneratif yang menyebabkan kerusakan kartilago di sendi lutut dan proses inflamasi. Gejala yang timbul termasuk kelemahan otot, nyeri sendi, pembatasan gerakan, dan gangguan fungsi pada ekstremitas bawah (Fadhail & Yulianti, 2022). Faktor predisposisi OA lutut termasuk usia, jenis kelamin, obesitas, faktor hormonal atau metabolisme, genetika, aktivitas kerja, dan trauma. OA lutut dapat mengakibatkan masalah pada tingkat impairment, keterbatasan fungsional, dan disabilitas. Impairment meliputi nyeri sekitar lutut, kelemahan otot, pembatasan jangkauan gerak sendi (LGS), dan kejang. Keterbatasan fungsional dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti berdiri dari posisi duduk, berjalan, atau naik turun tangga

Meningkatkan fungsi individu bisa dicapai melalui berbagai metode, termasuk peningkatan fleksibilitas otot, pengurangan rasa sakit, dan peningkatan aktivitas fungsional pada pasien dengan osteoarthritis lutut. *Stretching* dianggap efektif untuk meningkatkan fleksibilitas otot. Salah satu jenis *stretching* yang bisa diterapkan adalah teknik *hold relax*. Selain itu, latihan fisik juga berperan dalam

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

meningkatkan aktivitas fungsional dan rentang gerak sendi (RGS). Teknik hold relax, yang melibatkan kontraksi isometrik optimal dari otot antagonis diikuti dengan relaksasi, ditujukan untuk meningkatkan aktivitas fungsional dan rentang gerak pasif (Yudiansyah, 2021). Selain hold relax terapi latihan yang dapat diberikan adalah *Static Contraction* adalah latihan penguatan otot yang sederhana. Saat melakukan latihan ini, Anda mengencangkan otot tanpa menggerakkan anggota tubuh. Misalnya, saat Anda menekan telapak tangan Anda ke dinding sekuat tenaga, otot lengan Anda berkontraksi secara statis. Latihan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot tanpa menimbulkan beban tambahan pada sendi. Kontraksi statis sering digunakan untuk rehabilitasi cedera, seperti nyeri lutut, karena membantu menguatkan otot-otot di sekitar sendi yang cedera (Dewanti & Rahmawati, 2022).

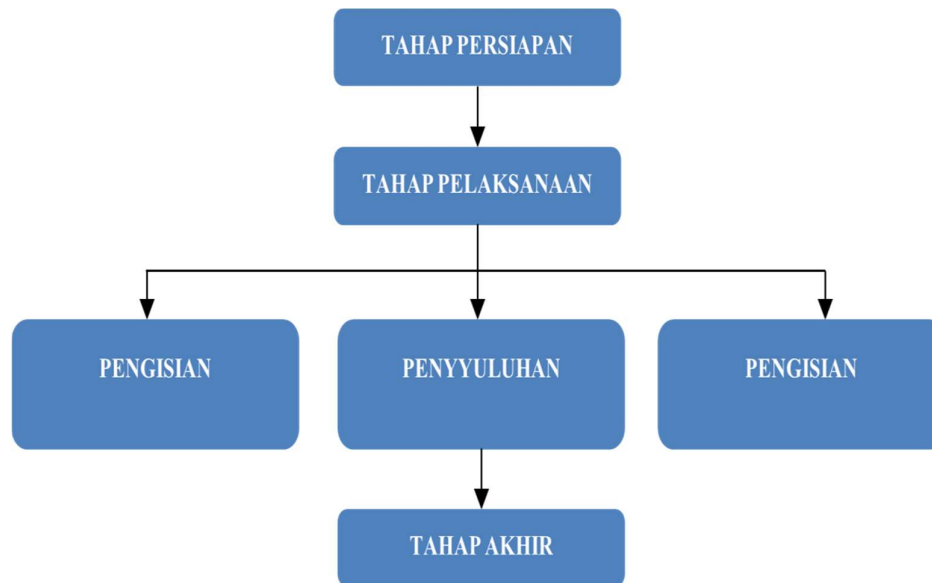
Fisioterapi merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan melalui peningkatan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional individu. Sebagai bagian dari sistem kesehatan, fisioterapi memiliki peran penting dalam mendukung pembangunan kesehatan masyarakat sesuai dengan bidang keahliannya. Salah satu bentuk implementasi peran ini adalah melalui kegiatan Fisioterapi Komunitas, yang mencerminkan solidaritas sosial antar individu. Kegiatan ini melibatkan upaya berbagi pengetahuan terkait kesehatan, pendidikan, dan keterampilan dengan masyarakat, khususnya kepada mereka yang mungkin kurang menyadari pentingnya aspek-aspek tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Sholeha et al., 2023).

Panti Lansia Sentra Terpadu Surakarta, berlokasi di Jl. Tentara Pelajar, Jebres, Surakarta, menjadi lokasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang osteoarthritis. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil screening awal yang menunjukkan banyaknya lansia yang mengeluhkan nyeri lutut. Osteoarthritis (OA) adalah penyakit sendi yang menyebabkan kerusakan pada kartilago sendi, seringkali menyebabkan nyeri dan kekakuan. Kegiatan penyuluhan ini memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman yang baik kepada para lansia tentang osteoarthritis, serta mengajarkan teknik-teknik sederhana untuk mengelola nyeri dan meningkatkan kualitas hidup.

Salah satu terapi yang akan dibahas adalah latihan kontraksi statis dan hold relax. Kedua teknik ini terbukti efektif dalam mengurangi nyeri lutut dan meningkatkan kekuatan otot di sekitar sendi. Melalui kegiatan ini, diharapkan para lansia dapat lebih mandiri dalam mengelola kondisi kesehatannya dan meningkatkan kualitas hidup sehari-hari.

METODE

Kegiatan peningkatan pengetahuan tentang osteoarthritis pada komunitas lansia di Panti Lansia Sentra Terpadu Surakarta dilakukan secara terstruktur dalam tiga tahap utama. **Tahap persiapan** meliputi perencanaan matang, mulai dari pemilihan materi yang relevan, persiapan media pembelajaran yang menarik, hingga koordinasi dengan pihak panti. **Pada tahap pelaksanaan**, kegiatan dilakukan secara interaktif dengan melibatkan partisipasi aktif para lansia. Metode yang digunakan beragam, mulai dari penyampaian materi, demonstrasi latihan fisik, hingga sesi tanya jawab. Terakhir, **tahap evaluasi** dilakukan untuk mengukur keberhasilan kegiatan, baik dari segi peningkatan pengetahuan peserta maupun kepuasan mereka terhadap kegiatan.



Gambar 1.
Skema Metode-Metode Pelaksanaan

a. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan ini, tim melakukan observasi langsung ke Panti Lansia Sentra Terpadu untuk mengidentifikasi tingkat keparahan nyeri lutut yang dialami para lansia serta pengetahuan mereka tentang osteoarthritis. Hasil observasi ini kemudian digunakan untuk merancang materi penyuluhan yang sesuai. Selain itu, tim juga berkoordinasi dengan pengelola panti untuk menentukan jadwal pelaksanaan yang tidak mengganggu aktivitas rutin para lansia. Untuk persiapan internal, kami akan melakukan observasi mengenai masalah yang ada, merancang konsep kegiatan, serta membagi tugas di antara anggota. Kami juga akan menyiapkan peralatan dan menyusun materi. Adapun persiapan eksternal, kami akan mengurus perizinan dengan pihak panti lansia, menyampaikan informasi tentang target peserta penyuluhan, melakukan observasi mengenai masalah yang dihadapi lansia, serta menentukan jadwal yang sesuai.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan lansia dilaksanakan pada Minggu, 11 November 2023. Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pre test oleh 15 peserta. Setelah itu, materi mengenai osteoarthritis disampaikan secara interaktif menggunakan leaflet dan presentasi singkat. Peserta sangat antusias saat melakukan praktik latihan static contraction dan hold relax di bawah bimbingan mahasiswa fisioterapi. Penggunaan alat TENS juga memberikan pengalaman baru bagi peserta, dan sebagian besar merasakan penurunan nyeri setelah penerapan terapi.

c. Tahap Akhir

Sesi evaluasi dilakukan melalui forum diskusi dan pengisian post test. Hasil post-test menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan pre test, yang mengindikasikan peningkatan pemahaman peserta mengenai osteoarthritis. Dalam forum diskusi, peserta antusias menyampaikan pertanyaan dan berbagi pengalaman. Mayoritas peserta merasa bahwa materi yang disampaikan sangat bermanfaat dan mereka berencana untuk menerapkan latihan yang diajarkan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa peserta menyarankan agar kegiatan serupa diadakan secara berkala untuk memperkuat pengetahuan dan memberikan dukungan sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program penyuluhan ini dilaksanakan pada Minggu, 19 November 2023. Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pre-test oleh 15 peserta lansia. Materi mengenai osteoarthritis, termasuk faktor risiko, gejala, dan penanganan, disampaikan secara interaktif selama 30 menit. Setelah itu, peserta diberikan demonstrasi latihan static contraction dan hold relax, kemudian secara bergantian mencoba alat TENS, sesi tanya jawab dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada lansia untuk bertanya *osteoarthritis*.

Pre-test berjumlah Setelah penyampaian materi dan praktik, peserta mengisi post-test dengan soal yang sama dengan pre-test. Waktu yang diberikan untuk mengerjakan post-test adalah 15 menit. Hasil analisis post test menunjukkan peningkatan rata-rata dibandingkan dengan pre test, yang mengindikasikan peningkatan pemahaman peserta mengenai osteoarthritis. Peningkatan skor pada post-test menunjukkan bahwa metode penyampaian materi yang digunakan, yaitu kombinasi antara materi tertulis dan demonstrasi praktik, cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Namun, beberapa peserta masih mengalami kesulitan dalam memahami konsep tertentu, seperti mekanisme terjadinya osteoarthritis. Hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya perbaikan dalam penyampaian materi pada bagian tersebut.



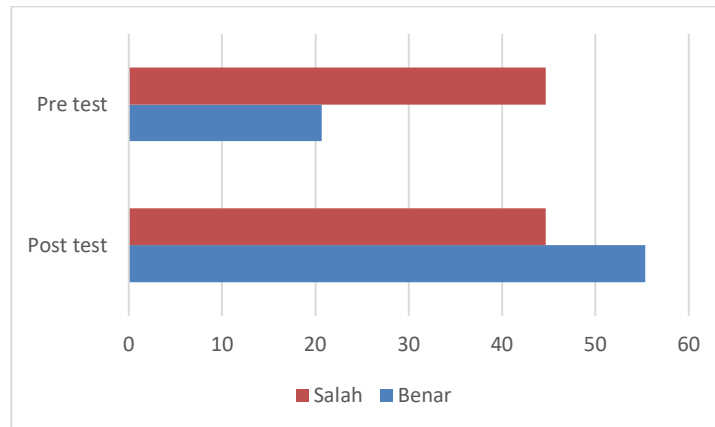
Gambar 2.
Pelaksanaan Kegiatan

Tabel 1.
Data Hasil Penilaian Pengetahuan

Tingkat pengetahuan	<i>Pre test</i> (%)	<i>Post test</i> (%)
Benar	31(20,67%)	83 (55,33%)
Salah	119 (79,33%)	67 (44,67%)

Berdasarkan hasil dari Tabel 1, data menunjukkan bahwa pada pre test kebanyakan lansia memberikan jawaban salah dengan total yang menjawab salah dari 10 pertanyaan sebanyak 119 dengan rata-rata persentase 79,33% setelah dilakukan penyuluhan para lansia diberikan edukasi dan pengetahuan baru lalu diberikan post- test didapatkan adanya penurunan persentase yang menjawab salah dari seluruh soal didapati total 67 dengan persentase 44,67% dan adanya peningkatan yang menjawab benar dari total seluruh soal sebanyak 83 dengan persentase rata-rata 55,33%. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas anggota komunitas memiliki peningkatan pengetahuan tentang osteoarthritis. Hal ini di dukung dengan yang ditulis Ismanur et al mengenai tingkat pengetahuan

masyarakat tentang osteoarthritis, sebelum dilakukan penyuluhan masyarakat yang tidak tahu tentang osteoarthritis sebanyak 60%, namun setelah dilakukan penyuluhan masyarakat yang mengetahui osteoarthritis sebanyak 100%.



Gambar 3.

Hasil rata-rata nilai pretest dan post test

Berdasarkan grafik 1. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada pemahaman lansia mengenai osteoarthritis setelah mengikuti penyuluhan. Rata-rata skor post-test meningkat secara drastis dari 20,67 menjadi 55,33, yang mengindikasikan keberhasilan program dalam mentransfer pengetahuan kepada peserta. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyampaian materi yang digunakan, seperti [sebutkan metode yang digunakan, misalnya: kombinasi materi tertulis dan demonstrasi praktik], cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Seiring berjalannya usia kemampuan aspek kognitif, dan kemampuan mengingat mengalami penurunan pada lansia (Ramli & Masyita Nurul Fadhillah, 2022). Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang menarik, seperti kombinasi materi teori dan praktik langsung, sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang osteoarthritis, meskipun adanya penurunan kemampuan kognitif. Antusiasme peserta yang tinggi mengindikasikan bahwa metode ini dapat menjadi rujukan dalam program-program serupa untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

KESIMPULAN

Program penyuluhan osteoarthritis yang dilaksanakan oleh kelompok komunitas remaja di Panti Lansia Sentra Terpadu Surakarta telah berhasil meningkatkan pemahaman lansia mengenai penyakit ini. Terbukti dari peningkatan nilai rata-rata post-test, para lansia menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang osteoarthritis. Selain itu, antusiasme peserta dalam mempraktikkan terapi latihan secara langsung menunjukkan bahwa program ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mendorong partisipasi aktif dalam menjaga kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Panti Lansia Sentra Terpadu Surakarta atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan selama pelaksanaan program penyuluhan osteoarthritis. Keberhasilan program ini tidak lepas dari kontribusi aktif dari seluruh pengurus, staf, dan anggota panti. Kami menyampaikan apresiasi mendalam kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi, baik secara langsung maupun melalui cara-cara yang tak terlihat, dalam

keberhasilan kegiatan ini. Semoga jalinan kerjasama yang telah terbentuk dengan baik ini dapat terus berkembang dan berbuah di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambardini. (2011). *PENGARUH QUADRICEP STRENGTHENING EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN FUNGSIONAL PENDERITA OSTEOARTHRITIS KNEE: NARRATIVE REVIEW*.
- 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>
- Fatmala, S., & Nur Hafifah, V. (2021). Peran Self Care Management Terhadap Lansia Osteoarthritis dalam Meningkatkan Quality of Life pada Lansia. *Peran Self Care Management Terhadap Lansia Osteoarthritis Dalam Meningkatkan Quality of Life Pada Lansia*, 12, 1–5.
- Maria Orizani, C., Putri, L. M., & Wijaya, H. (2023). Program Lansia Aktif Mandiri (Lamar) Dalam Upaya Deteksi Dini Osteoarthritis. *Community Development in Health Journal*, 1(April), 48. <https://doi.org/10.37036/cdhj.v1i1.375>
- PRATIWI, H., ARNELIWATI, A., & NOPRIADI, N. (2023). Gambaran Kualitas Hidup Lansia Dengan Penyakit Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pangean Kabupaten Kuantan Singingi. *Jurnal Ners*, 7(1), 135–147. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.12324>
- Ramli, R., & Masyita Nurul Fadhillah. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Window of Nursing Journal*, 01(01), 23–32. <https://doi.org/10.33096/won.v1i1.246>
- Sholeha, N., Lubis, Z. I., & Retnowati, E. (2023). Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Osteoarthritis Lutut pada Komunitas Lansia di Posyandu RW 05 Kelurahan Arjosari Kota Malang Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 275–280. <https://doi.org/10.54082/jipm.58>
- Yudiansyah, L. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Gambaran Peningkatan Aktivitas Fungsional Pada Penderita Osteoarthritis (OA) Lutut Sebelum dan Setelah Latihan Hold Relax : Literature Review Prosiding Seminar Nasion. *Seminar Nasional Kesehatan*, 1674–1679.