

Penyuluhan Osteoarthritis Lutut pada Kelompok Lansia Desa Laweyan Probolinggo

Akhmad Khosim¹, Safun Rahmanto²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Akhmad Khosim

E-mail: ociemgreat02@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Osteoarthritis (OA) adalah penyakit sendi degeneratif yang ditandai dengan kerusakan pada kartilago, yaitu jaringan pelindung di ujung tulang. Kondisi ini menyebabkan berbagai perubahan anatomi dan fisiologis pada sendi. Secara klinis, OA muncul melalui gejala seperti nyeri sendi, kekakuan, pembengkakan, dan keterbatasan fungsi sendi. Ini adalah salah satu kondisi kesehatan kronis yang paling umum, mempengaruhi tidak hanya kesehatan fisik tetapi juga kesejahteraan mental, kualitas tidur dan kualitas hidup secara keseluruhan. Prevalensi OA meningkat seiring bertambahnya usia dan dapat mempengaruhi berbagai sendi, termasuk lutut, pinggul, tangan, dan tulang belakang. Faktor risiko untuk mengembangkan OA meliputi obesitas, cedera sendi sebelumnya, faktor genetik, dan pekerjaan tertentu yang melibatkan stres berulang pada sendi. Metode: Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang Osteoarthritis lutut terhadap kelompok lansia Desa Laweyan Probolinggo dengan menggunakan media cetak leaflet. Memaparkan tentang apa itu OA lutut, gejala, faktor resiko dan penanganan fisioterapi serta edukasi untuk latihan mandiri di rumah. Hasil: selama proses penyuluhan dari awal sampai akhir, kelompok lansia di Desa Laweyan ini memberikan respon yang baik. Para lansia mendengarkan dengan baik terkait penjelasan OA lutut, penyebab, gejala, peran fisioterapi dan edukasi latihan dirumah beserta pertolongan pertama. Kesimpulan: Dari penyuluhan yang diberikan pada kelompok lansia Desa Laweyan Probolinggo ini dapat disimpulkan bahwa acara berjalan dengan lancar. Para lansia mendapatkan pengetahuan baru terkait kondisi OA lutut yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci – Osteoarthritis, Latihan Fisioterapi, Kelompok Lansia, Edukasi, Penyuluhan Kesehatan

Abstract

Introduction: Osteoarthritis (OA) is a degenerative joint disease characterized by the breakdown of cartilage, which is the protective tissue at the ends of bones. This condition leads to various anatomical and physiological changes in the joint. Clinically, OA manifests through symptoms such as joint pain, stiffness, swelling, and limitations in joint function. It is one of the most common chronic health conditions, affecting not only physical health but also mental well-being, sleep quality, and overall quality of life. The prevalence of OA increases with age, and it can affect various joints, including the knees, hips, hands, and spine. Risk factors for developing OA include obesity, previous joint injuries, genetics, and certain occupations that involve repetitive stress on the joints. Method: The method used involves providing counseling in the form of health promotion about knee Osteoarthritis to elderly group in Probolinggo using printed media, specifically leaflets. It explains what knee OA is, its symptoms, risk factors, physiotherapy management, and education on independent exercises at home. Result: Throughout the counseling process from beginning to end, the elderly members of this group responded positively. They listened attentively to the explanations about knee Osteoarthritis, its causes, symptoms, the role of physiotherapy, education on home exercises, and first aid measures. Conclusion: From the counseling provided to the elderly members in Probolinggo, it can be concluded that the event went smoothly. The elderly participants gained new knowledge about knee Osteoarthritis, a condition commonly encountered in daily life.

Keywords – Osteoarthritis, Physiotherapy Exercise, Elderly Group, Education, Health Education

PENDAHULUAN

Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit sendi degeneratif yang ditandai dengan kerusakan pada kartilago, yaitu jaringan pelindung di ujung tulang. Kondisi ini menyebabkan berbagai perubahan anatomi dan fisiologis pada sendi. Jenis *osteoarthritis* (OA) yang paling sering dijumpai dan biasa menyerang sendi antara lain pinggul, lutut, tangan, dan kaki. *Osteoarthritis* lutut (*knee OA*) ialah gangguan sendi yang biasa terjadi serta diindikasikan dengan nyeri, krepitasi serta *morning stiffness* di sendi lutut (Wijaya, S., 2018). Manifestasi klinis dari *osteoarthritis* umumnya dialami secara perlahan mulai dari timbulnya rasa nyeri, timbulnya kekakuan sendi sampai pengurangan massa otot dan ketidakstabilan sendi (Swandari et al., 2022). Gejala utama osteoartritis adalah nyeri sehingga mengakibatkan cacat. Individu yang menderita *osteoarthritis* menghadapi kesulitan untuk memanjat tangga dan berjalan. *Osteoarthritis* juga merupakan penyakit umum yang memiliki dampak kepada perawatan kesehatan dan sistem kesehatan masyarakat di masa depan.

Menurut *World Health Organization* pada tahun 2019 terdapat 528 juta orang menderita *osteoarthritis* dan 365 juta diantaranya menderita *osteoarthritis* lutut (*knee OA*). Prevalensi *knee OA* meningkat 113% sejak tahun 1990 (WHO, 2023). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 terdapat 7,30% penduduk Indonesia yang di diagnosa penyakit sendi (*osteoarthritis*). Di Indonesia, prevalensi *osteoarthritis* mencapai 5% pada usia <40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun dan 65% pada usia >61 tahun. *Osteoarthritis* lutut prevalensinya cukup tinggi yaitu 15,5% pada pria dan 12,7% pada wanita (Swandari et al., 2022). Diagnosa *osteoarthritis* dapat ditegakkan melalui anamnesis, pemeriksaan fisik, serta pemeriksaan penunjang. Biasanya, diagnosis *osteoarthritis* didasarkan pada gejala klinis saja. Pemeriksaan penunjang dilakukan untuk memantau penyakit dan menyingkirkan kemungkinan radang sendi lainnya. Pada anamnesis dapat timbul nyeri progresif, kaku dan bila disertai inflamasi maka akan terasa hangat serta pembengkakan ringan tanpa kemerahan. Nyeri juga dapat terjadi selama aktivitas.

Osteoarthritis lutut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko antara lain umur, jenis kelamin atau *gender*, obesitas, aktivitas fisik, kekuatan otot dan keselarasan lutut. Semakin bertambahnya usia pevalensi *osteoarthritis* lutut semakin meningkat. Umur merupakan faktor risiko paling kuat, karena berkaitan dengan proses biologis pada sendi dan proses penuaan yang dapat menurunkan jumlah kondrosit di kartilago sendi sehingga akan berkorelasi langsung dengan derajat kerusakan kartilago (Wijaya S, 2018). Sendi pada orang tua memiliki kartilago yang lebih tipis. Kartilago yang tipis ini akan mengalami gaya gesekan yang lebih tinggi pada lapisan basal dan hal inilah yang menyebabkan peningkatan resiko kerusakan sendi. Selain itu, otot-otot yang menunjang sendi menjadi semakin lemah (Swandari et al., 2022).

Fisioterapi memiliki peran penting dalam upaya promotif dan preventif pada masyarakat yang mempunyai risiko tinggi mengalami *osteoarthritis* lutut seperti kelompok lanjut usia (lansia). Peran fisioterapi dalam pencegahan terjadinya *osteoarthritis* lutut pada lansia atau tatalaksana OA lutut dapat dilakukan dengan melakukan penyuluhan terkait cara menjaga kesehatan sendi lutut dan latihan yang tepat. Pada Desa Laweyan, Probolinggo banyak terdapat lansia masih melakukan aktivitas fisik berat yang dapat meningkatkan risiko terjadinya *osteoarthritis* lutut. Kelompok lansia di Desa Laweyan, Probolinggo banyak yang berprofesi sebagai petani dan peternak sehingga aktivitas fisik tersebut dapat memperberat beban kerja sendi lutut. Berdasarkan temuan tersebut, penyuluhan oleh fisioterapi kepada kelompok lansia dilakukan untuk memberikan informasi dan edukasi mengenai penyebab, gejala, serta penanganan fisioterapi pada *osteoarthritis* lutut. Melalui kegiatan ini, nantinya lansia diharapkan mampu mengenali gejala secara dini dan memahami langkah pertolongan pertama yang dapat dilakukan ketika nyeri lutut muncul secara tiba-tiba.

METODE

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan informasi dan edukasi terkait *osteoarthritis* lutut kepada kelompok lansia di Desa

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



Laweyan, Probolinggo. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu dengan memberikan penyuluhan promosi kesehatan seputar *osteoarthritis* lutut kepada kelompok lansia. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media leaflet dan tanya jawab serta diskusi terkait *osteoarthritis* lutut. Pada media leaflet dijelaskan tentang pengertian *osteoarthritis* lutut, tanda dan gejala, faktor resiko dan penanganan fisioterapi serta edukasi untuk latihan mandiri di rumah. Berikut gambar media leaflet yang digunakan pada penyuluhan *osteoarthritis* lutut.



Gambar 1.

Media Leaflet Penyuluhan *Osteoarthritis* Lutut

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Laweyan, Probolinggo dengan sasaran kelompok lansia. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di rumah salah satu lansia di Desa Laweyan, Probolinggo yang berada di Dusun Manis, RT 003 / RW 002 Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo pada tanggal 26 Oktober 2025. Mayoritas lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini berprofesi sebagai petani dan peternak. Pemberian informasi dan edukasi dilakukan dengan metode ceramah dan praktik latihan fisioterapi dikarenakan peserta penyuluhan adalah kelompok lanjut usia. Materi penyuluhan ini meliputi pengetahuan dan wawasan mengenai *osteoarthritis* lutut, gejala, faktor resiko dan penanganan fisioterapi yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah oleh lansia.

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan memperoleh respons positif dari peserta yang hadir. Lansia yang hadir berpartisipasi aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan. Hal itu ditunjukkan dengan perhatian peserta pada saat fasilitator menyampaikan materi. Selain itu, tingginya antusiasme peserta pada sesi diskusi atau tanya jawab. Interaksi dua arah terjadi selama sesi tanya jawab. Peserta mengutarakan keluhan yang sering dialami terutama pada kondisi lututnya. Peserta juga meminta penjelasan tambahan mengenai latihan yang sesuai untuk kondisi lutut mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan mampu memicu kesadaran peserta mengenai pentingnya pengelolaan *osteoarthritis* lutut secara mandiri.

Sebagian besar lansia yang mengikuti kegiatan penyuluhan selain berprofesi sebagai petani dan peternak mereka juga masih melakukan pekerjaan tambahan seperti mencari rumput, menganyam bambu dan membantu menjaga cucu. Banyaknya aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh lansia dapat mempengaruhi kondisi sendi lutut dan mengakibatkan lansia mengalami *osteoarthritis* lutut. Pekerjaan yang membutuhkan gerakan fisik yang berat dan pemakaian satu sendi secara terus-menerus, seperti berlutut atau mengangkat beban yang berat merupakan salah satu faktor risiko dari OA lutut. Hal ini disebabkan pada saat petani melakukan aktifitas tani secara manual atau menggunakan alat, beban kerja yang dilakukan oleh petani semakin berat, begitu pula beban kerja pada lututnya. Aktivitas bertani dapat digolongkan sebagai aktifitas fisik sedang-berat (Putri et al., 2022).

Penyuluhan yang memuat materi mengenai gejala *osteoarthritis* lutut, faktor risiko, penanganan fisioterapi, latihan mandiri dan pertolongan pertama berhasil tersampaikan dengan jelas melalui kombinasi ceramah dan pemberian media leaflet. Pemahaman peserta terlihat meningkat ketika mereka mampu menjawab pertanyaan terkait penyebab dan gejala OA lutut serta menjelaskan kembali beberapa poin penting yang telah dijelaskan. Selain itu, peserta dapat mengikuti demonstrasi latihan sederhana seperti peregangan dan penguatan otot dengan bimbingan fasilitator.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan literasi kesehatan lansia terkait *osteoarthritis* lutut. Pelaksanaan penyuluhan juga menunjukkan bahwa metode edukasi dan ceramah berbasis leaflet dan praktik latihan langsung efektif membantu peserta memahami informasi dan dapat membantu peserta untuk menerapkan latihan mandiri sebagai bagian dari upaya pencegahan maupun pengelolaan nyeri lutut. Hasil ini sejalan dengan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang menitikberatkan pada upaya promotif dan preventif bagi kelompok lansia. Berikut foto kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan.



Gambar 2.

Kegiatan Praktik Latihan Mandiri untuk Penanganan *Osteoarthritis* Lutut

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan mengenai *osteoarthritis* lutut yang dilaksanakan di Rumah Lansia Desa Laweyan, Probolinggo berlangsung dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan. Penyuluhan ini mampu meningkatkan pemahaman peserta penyuluhan mengenai gejala, faktor risiko, serta penanganan fisioterapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri lutut. Selain itu, peserta penyuluhan juga memperoleh pengetahuan tentang latihan mandiri dan langkah pertolongan pertama yang dapat diterapkan ketika nyeri lutut muncul secara tiba-tiba. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat positif bagi peserta penyuluhan dalam upaya menjaga kesehatan sendi lutut dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan jurnal pengabdian masyarakat ini masih banyak kekurangan. Sehingga penulis bersedia menerima kritik dan saran atas penulisan jurnal supaya lebih baik. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak-pihak yang telah membantu dalam proses penulisan jurnal. Semoga adanya jurnal pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi atau acuan untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat lainnya.

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. *In Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ* (Vol. 2021).

- Gustina, E. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Osteoarthritis Studi Kasus Kontrol di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan Tahun 2017. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 88-103.
- Hidayati, P. H., Yanti, A. K. E., Sam, A. D. P., & Abdullah, R. P. I. (2023). Karakteristik Pasien Osteoarthritis pada Unit Rawat Jalan di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar Tahun 2018-2021. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(3), 178-189.
- Khusniyati, A., & Amanati, S. (2023). Penatalaksanaan Fisioterapi pada Osteoarthritis Genu Dextra Short Wave Diathermy, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, dan Terapi Latihan pada Osteoarthritis Genu Dextra. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 3(2), 49-58.
- Putri, R.A.A.S.H., Muhammad, I.I., Darmawan. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Osteoarthritis Lutut pada Petani di Desa Bhakti Mulya Kecamatan Bengkayang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 18 No 1.
- Riskesdas. (2018). Prevalensi Penyakit Sendi. Diakses dari: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%20018%20Nasional.pdf>.
- Sudoyo, A. W., Setiyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M., & Setiati, S. (2006). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. *Jakarta: FKUI*, 400-411.
- Swandari, A., Ken, S., Fadma, P., Cakra, W., & Khabib, A. (2022). Buku Ajar Terapi Latihan pada Osteoarthritis Lutut. *Surabaya: UM Surabaya Publishing*.
- Wijaya, S. (2018). Osteoarthritis Lutut. *CDK-265/ vol. 45 no. 6 th. 2018*.
- World Health Organization (WHO). (2023). Osteoarthritis. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/osteoarthritis> .