

## UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG OSTEOARTRHITIS LUTUT PADA LANSIA DI KLINIK BU IFA - KESAMBEN

Rakhmad Rosadi<sup>1\*</sup>, Adistya Sukmadora Ayustasari Kusuma Putri<sup>2</sup>, Sri Sunaringsih Ika  
Wardojo<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Malang

\* Korespondensi : [rahkmad@umm.ac.id](mailto:rahkmad@umm.ac.id)

### Abstrak

Tindakan pencegahan *knee osteoarthritis* pada lanjut usia (lansia) adalah dengan memberikan penyuluhan tentang definisi apa itu *osteoarthritis*, faktor risiko, gejala yang muncul, serta bagaimana cara pencegahannya. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya meningkatkan pemahaman dan pengetahuan akan pentingnya menjaga kesehatan lutut, terutama bagi para lansia. Pengetahuan yang telah diberikan diharapkan dapat mengubah perilaku anggota komunitas lansia klinik Bu Ifa Kesamben Jombang untuk dapat menjaga pola kesehatannya secara benar. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan media cetak berupa leaflet agar informasi dapat lebih tersampaikan pada sasaran. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan lansia dalam bentuk upaya pencegahan *knee osteoarthritis*. Salah satu upaya yang dapat dilakukan sebagai bentuk pencegahan terhadap *knee osteoarthritis* adalah promosi kesehatan. Promosi kesehatan dapat dilakukan dalam bentuk penyuluhan kepada kelompok tertentu untuk meningkatkan pengetahuan dan informasi terkait *knee osteoarthritis*. Selain itu, media pendukung dalam kegiatan penyuluhan juga penting agar informasi dapat disimpan dan diterima secara maksimal. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan komunitas lansia terhadap *knee osteoarthritis* di klinik Bu Ifa Kesamben Jombang. Berkaca dari kegiatan ini, masih banyak diperlukan upaya penyampaian informasi mengenai *knee osteoarthritis* di Indonesia. Agar lansia di Indonesia semakin waspada akan kesehatan lututnya.

**Kata kunci :** *penyuluhan, knee osteoarthritis, pencegahan, pengetahuan*

### Abstract

*Prevention of knee osteoarthritis in the elderly (elderly) is to provide counseling about the definition of osteoarthritis, risk factors, symptoms that appear, and how to prevent it. This activity was carried out as an effort to increase understanding and knowledge of the importance of maintaining knee health, especially for the elderly. The knowledge that has been given is expected to change the behavior of members of the elderly community at Bu Ifa Kesamben Jombang's clinic to be able to maintain their health patterns correctly. This outreach activity uses print media in the form of leaflets so that information can be more conveyed to the target. The counseling activities carried out can increase the knowledge of the elderly in the form of efforts to prevent knee osteoarthritis. One of the efforts that can be done as a form of prevention against knee osteoarthritis is health promotion. Health promotion can be done in the form of counseling to certain groups to increase knowledge and information related to knee osteoarthritis. In addition, supporting media in outreach activities are also important so that information can be stored and received optimally. The counseling activities carried out can increase the knowledge of the elderly community on knee osteoarthritis at the Bu Ifa Kesamben clinic, Jombang. Reflecting on this activity, there is still a lot of need for efforts to convey information about knee osteoarthritis in Indonesia. So that the elderly in Indonesia are more aware of the health of their knees.*

**Keywords:** *counseling, knee osteoarthritis, prevention, knowledge*

## PENDAHULUAN

Lanjut usia menurut UU Nomor 13 Tahun 1998 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia antara lain adalah kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan (Kiik, 2018). Pada 2020, hampir separuh lansia Indonesia mengalami keluhan kesehatan maupun psikis. Umumnya, penyakit yang dialami oleh lansia merupakan penyakit tidak menular yang bersifat degeneratif atau disebabkan oleh faktor usia. Penyakit tersebut adalah penyakit kronis, berbiaya besar, dan apabila tidak disembuhkan akan menyebabkan ketidakmampuan atau disabilitas sehingga para lansia tidak dapat melakukan aktivitas sehari – hari (BPS, 2020). Hasil riset dasar pada tahun 2013 penyakit terbanyak yang terjadi pada lansia adalah hipertensi yaitu sebanyak 57,6%, disusul dengan arthritis 51,9% (Destiara, 2017).

Arthritis merupakan peradangan sendi yang menyebabkan rasa nyeri dan kekakuan serta semakin memburuk seiring berjalannya usia. *Osteoarthritis* (OA) adalah bentuk arthritis yang paling umum, mempengaruhi 1 dari 3 orang di atas usia 65 dan wanita lebih banyak daripada pria. Prevalensi OA meningkat karena peningkatan faktor risiko OA. Termasuk obesitas, aktivitas fisik yang terlalu berat dan cedera sendi. Nyeri sendi akibat OA menyebabkan keterbatasan fungsional, kurang tidur, kelelahan, suasana hati tertekan dan hilangnya kemandirian. Gejala OA dapat mengganggu kemampuan orang dengan kondisi kardiometabolik untuk melakukan olahraga serta menurunkan berat badan, yang mengakibatkan peningkatan risiko untuk hasil yang buruk. Orang dengan OA dan kondisi kronis lainnya cenderung tidak menerima diagnosis atau pengobatan yang direkomendasikan (Hawker, 2020). OA diklasifikasikan menjadi dua kelompok menurut etiologinya: primer (idiopatik atau non-trauma) dan sekunder (biasanya karena trauma atau ketidakseimbangan secara mekanis). Tingkat keparahan penyakit juga dapat dinilai sesuai dengan temuan radiografi oleh sistem Kellgren-Lawrence (KL) yang dijelaskan pada tahun 1957. Meyakini bahwa OA secara eksklusif merupakan penyakit degenerative tulang rawan, namun bukti terbaru bahwa OA adalah entitas multifactorial, yang melibatkan beberapa faktor penyebab seperti trauma, kekuatan mekanis, peradangan, reaksi kimia dan gangguan metabolik (Mora, 2018). OA *knee* memiliki prevalensi tertinggi dibandingkan dengan OA dengan tipe lainnya. Insiden kejadian OA *knee* meningkat seiring bertambahnya usia dengan masa hidup yang lebih lama dan berat rata-rata lebih tinggi dari populasi, terutama pada wanita gemuk (Lespasio *et al*, 2017). Berdasarkan dari kondisi di atas, diperlukan upaya pencegahan terjadinya *knee osteoarthritis*. Pentingnya mengetahui tentang faktor risiko, gejala yang muncul serta pencegahan terhadap *knee osteoarthritis* menjadi salah satu langkah penting dalam tindakan pencegahan (Wardojo *et. al*, 2021; Rosadi *et. al*, 2020).

Tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan yaitu untuk mencapai tujuan hidup sehat dengan cara mempengaruhi perilaku masyarakat baik itu secara individu ataupun kelompok dengan menyampaikan pesan. Dengan cara ini, diharapkan bisa menyampaikan informasi seputar *knee osteoarthritis* kepada masyarakat luas agar lebih berpengetahuan dan mengerti kondisi tubuhnya masing – masing. Media merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam melaksanakan penyuluhan kesehatan. Media yang biasa digunakan adalah media cetak, media elektronik ataupun media luar ruangan (Prasetya & Rahmalia, 2018). Salah satu upaya yang dapat dilakukan sebagai bentuk pencegahan terhadap *knee osteoarthritis* adalah promosi kesehatan. Promosi kesehatan dapat dilakukan dalam bentuk penyuluhan kepada kelompok tertentu untuk meningkatkan pengetahuan dan informasi terkait *knee osteoarthritis*. Selain itu, media pendukung dalam kegiatan penyuluhan juga penting agar informasi dapat disimpan dan diterima secara maksimal. Berdasarkan uraian di atas, tujuan dari kegiatan ini adalah sebagai bentuk upaya pencegahan *knee osteoarthritis* pada lansia dengan cara penyampaian informasi melalui penyuluhan pada komunitas lansia klinik Bu Ifa Kesamben Jombang, Jawa Timur. Kegiatan ini turut memberikan kontribusi atau manfaat pada masyarakat yaitu (1) meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya menjaga kesehatan lutut mereka dari *osteoarthritis* (2) para lansia dapat merubah *habit* atau kebiasaan dalam menjaga kesehatan lutut sehingga mampu berperilaku sesuai dengan pola kesehatan yang diharapkan (3) para lansia dapat mengetahui dan mempraktekkan tindakan pencegahan *knee osteoarthritis* serta memahami gejala yang muncul pada kondisi *knee osteoarthritis*.

## METODE

Pada kegiatan ini, upaya peningkatan pengetahuan mengenai *knee oateoarthritis* diberikan dalam bentuk penyuluhan mengenai pengertian, faktor risiko, gejala serta cara pencegahan *osteoarthritis*. Penyuluhan ini menggunakan media penyampai informasi berupa *leaflet*. Sasaran pada penyuluhan ini adalah komunitas lansia di Klinik Bu Ifa Kesamben Jombang.

### Khalayak Sasaran dan Tempat

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Desa Kedungboto Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang, Jawa Timur. Khalayak sasaran adalah komunitas lanjut usia Klinik Bu Ifa yang terletak di desa Kedungboto Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. Jarak tempuh dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang sekitar 2-3 jam menggunakan kendaraan bermotor. Pasien di Klinik Bu Ifa memiliki pasien dengan berbagai karakteristik dengan keluhan 63% adalah keluhan muskuloskeletal. Dari data tersebut lebih dari 50% terdapat diagnose *osteoarthritis* pada lutut. Sehingga, perlu adanya pendampingan dalam peningkatan pengetahuan pada pasien di Klinik Ibu Ifa.

### Pelaksanaan

Dalam kegiatan ini, bentuk pelaksanaan yang digunakan adalah memberikan pengetahuan dan wawasan tentang *knee osteoarthritis* dengan media *leaflet* dan Tanya jawab serta pemberian teori dan praktek cara meningkatkan kekuatan otot hingga mengurangi nyeri pada pasien dengan kondisi OA pada lutut, dan materi ini menjadi penguat intervensi sebagai cara yang interaktif bagi lansia. Materi yang disampaikan adalah mengenai definisi, gejala, faktor risiko, serta cara pencegahan *knee osteoarthritis*. Kegiatan yang telah dilakukan berjalan sangat dinamis dan komunikatif antara tim Fisioterapis dan para lansia yang mnegikuti kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan stase komunitas yang dilaksanakan berupa penyuluhan *knee osteoarthritis* pada komunitas lansia klinik Bu Ifa Kesamben Jombang berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini dilakukan oleh pengabdian yang berasal dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Hal ini merupakan salah satu wujud dari Tridharma Perguruan Tinggi. Wujud pengamalan tersebut berupa pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

Proses penyuluhan berlangsung lancar dan mendapatkan respon yang baik dari para lansia yang berjumlah 16 orang (gambar 1). Para lansia mendengarkan dengan seksama terhadap materi – materi penyuluhanyaitu (1) Definisi *osteoarthritis* (2) Gejala *Osteoarthritis* (3) Faktor Risiko *osteoarthritis* (4) Cara mencegah *osteoarthritis*. Para lansia sangat antusias karena selama ini peserta banyak yang mengalami nyeri di lutut. Terdapat 11 dari 16 peserta mengaku mengalami nyeri di lututnya. Upaya ini dilakukan untuk memberikan modal pengetahuan kepada para lansia agar dapat mengetahui permasalahan yang terjadi pada dirinya, khususnya ketika gejala *osteoarthritis* muncul. Sehingga bisa mendeteksi penyakit lebih awal dan mencegah kecacatan.



**Gambar 1. Dokumentasi kegiatan.**

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan ini, maka diberlakukan kegiatan pre test dan post test saat acara berlangsung. Sebelum melakukan penyuluhan, dilakukan pretest mengenai pengetahuan

*osteoarthritis* terlebih dahulu untuk melihat seberapa mengerti peserta tentang materi penyuluhan yang akan disampaikan. Setelah dilakukan penyuluhan, peserta kembali diberikan post test untuk mengetahui apakah materi penyuluhan yang disampaikan dapat diterima dengan baik.

**Tabel 1. Jenis kelamin peserta**

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Presentase (%)
Perempuan	16	100
Laki - Laki	0	0
Total	16	100

**Table 2. Nilai Pre And Post Tes Peserta**

Inisial	Nilai Pre Test (0-5)	Nilai Post Test (0-5)	Keterangan
TD	3	3	Sama
MR	2	2	Sama
SN	1	5	Meningkat
SR	2	4	Meningkat
ST	0	0	Sama
SM	4	5	Meningkat
MA	4	5	Meningkat
KM	4	4	Sama
SD	0	4	Meningkat
RB	4	5	Meningkat
KR	3	5	Meningkat
SL	4	4	Sama
FT	4	5	Menngkat
DY	4	5	Meningkat
NR	2	3	Meningkat
RR	2	5	Meningkat

Berdasarkan hasil penilaian pre test dan post test sebagaimana yang disajikan dalam tabel 2 dapat dinyatakan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan serta meningkatkan derajat kesehatan pada lansia di komunitas lansia klinik Bu Ifa Kesamben Jombang. Pernyataan ini sejalan dengan Makkiyah & Setyaningsih tahun 2020 bahwa penyuluhan mengenai *osteoarthritis* pada dapat diterima oleh peserta dan dapat meningkatkan pengetahuan. Beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan kegiatan ini berisi tentang tingkat pengetahuan tentang kesehatan yang berkaitan tentang OA pada lutut dan kesehatan pada lansia umumnya. Di akhir sesi diadakan foto bersama dengan semua peserta komunitas yang hadir serta sebagai kesempatan untuk menekankan sekali lagi kepada peserta mengenai kesehatan lutut mereka.

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan komunitas lansia terhadap *knee osteoarthritis* di klinik Bu Ifa Kesamben Jombang. Berkaca dari kegiatan ini, masih banyak diperlukan upaya penyampaian informasi mengenai *knee osteoarthritis* di Indonesia. Agar lansia di Indonesia semakin waspada akan kesehatan lututnya. Serta mengurangi risiko kecacatan apabila deteksi *knee osteoarthritis* dilakukan lebih dini. Penyuluhan merupakan salah satu upaya yang cukup efektif untuk meningkatkan informasi mengenai kesehatan pada lansia. Apabila lansia telah menerima informasi dengan baik, diharapkan dapat menyebar luaskan informasi yang telah diterima. Sehingga mata rantai informasi yang telah diterima tidak terputus pada beberapa orang. Selain efektif untuk peningkatan informasi, penyuluhan juga sebagai media promosi serta pengenalan fisioterapi kepada masyarakat luas.

## REFERENSI

- [1] Destiara Hesriantica Zaenurrohmah, R. D. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Riwayat Hipertensi dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia. *Stroke*, 67.
- [2] Hawker, G. (2020). *Osteoarthritis is A Serious Disease. Clinical and Experimental Rheumatology*, S-3.
- [3] Makkiyah, F. A., & Setyaningsih, Y. (2020). Penyuluhan *Osteoarthritis* Lutut pada Ibu Rumah Tangga di Desa Sirnagalih . *IKRAITH-ABDIMAS*, 187.
- [4] Michelle J Lespasio, D. J., Nicolas S Piuizzi, M., M Elaine Husni, M. M., George F Muschler, M., AJ Guarino, P., & Michael A Mont, M. (2017). *Knee Osteoarthritis: A Primer. The Permanente Journal*, 21: 16-183.
- [5] Juan C Mora, R. P.-A. (2018). Knee Osteoarthritis: Patophysiology and Current Treatment Modalities. *Journal of Pain Research*, 2189.
- [6] Prasetya, E. P., & Rahmalia, F. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Tentang Kesehatan, Pendidikan dan Kreatifitas. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 1.
- [7] Wardojo, S. S. I., Rosadi, R., Amanati, S., & Putra, Y. W. (2020). EFEKTIFITAS MODALITAS LATIHAN TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA LANSIA DENGAN OSTEOARTRITIS LUTUT DI KOTA MALANG. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 2(2), 39-49.
- [8] Statistik, B. P. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- [9] Stefanus Mendes Kiiik, J. S. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 109.
- [10] Wardojo, S. S. I., Rosadi, R., Amanati, S., & Putra, Y. W. (2021). EFEKTIFITAS MODALITAS LATIHAN TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA LANSIA DENGAN OSTEOARTRITIS LUTUT DI KOTA MALANG. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 2(2), 39-49.