

# EDUKASI FISIOTERAPI TENTANG MASALAH *OSTEOARTHRITIS* PADA LANSIA DI POSYANDU ANGGREK 1 DESA PANDANSARI LOR KECAMATAN JABUNG

Ahmad Naufal Alifa<sup>1\*</sup>, Dimas Sondang Irawan<sup>2</sup>, Wendy Yuhardhika Marta Prabawanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

<sup>3</sup>UPT. Puskesmas Jabung, Kabupaten Malang, Indonesia

\*e-mail: [analifa863@gmail.com](mailto:analifa863@gmail.com)

## Abstrak

Seiring bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan menurun, begitu pula dengan aktivitas fisik yang dilakukan. Beberapa lansia mungkin menghadapi berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan muskuloskeletal seperti *osteoarthritis* atau nyeri sendi lutut. Gambaran klinis *osteoarthritis* meliputi rasa nyeri saat beraktivitas, kekakuan sendi saat bangun tidur atau setelah tidak bergerak sekitar 30 menit, krepitasi (bunyi gemerisik pada sendi), dan keterbatasan gerak. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah dengan menggunakan leaflet. Untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan penyuluhan dan edukasi yang telah dilaksanakan, diperlukan evaluasi sebelum yaitu *pre-test* dan sesudah penyuluhan yaitu *post-test*. Evaluasi ini dilakukan dalam bentuk kuesioner yang disampaikan melalui sesi tanya jawab. Hasil kegiatan PKM berupa pemahaman lansia meningkat secara signifikan, dengan persentase mencapai 100%. Sehingga kegiatan yang dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa para lansia paham tentang *osteoarthritis* meliputi pengertian, penyebab, tanda gejala, pencegahan dan terapi latihan yaitu *knee extension*, *quadriceps sets*, *one leg calf raise*, *stair step up*, *leg flexes*, dan *calf stretch*.

**Kata kunci:** Edukasi; Fisioterapi; Osteoarthritis; Lansia

## Abstract

As we age, the function of our organs will decline, as will the physical activity we do. Some elderly people may face various health problems, including musculoskeletal disorders such as osteoarthritis and Knee joint pain. Clinical features of osteoarthritis include pain during activity, joint stiffness when waking up or after not moving for about 30 minutes, crepitation (a crackling sound in the joints), and limited movement. Method leaflets are used in this counseling. To measure the success of the counseling and education activities that have been carried out, an evaluation is needed before, namely a pre-test, and after the counseling, namely a post-test. This evaluation is carried out as a questionnaire delivered through a question-and-answer session. Results: The understanding of the elderly increased significantly, with a percentage reaching 100%. Conclusion: the activities concluded that the elderly understand osteoarthritis, including the definition, causes, signs, and symptoms, prevention, and exercise therapy, namely knee extension, quadriceps sets, one-leg calf raise, stair step-up, leg flexes, and calf stretch.

**Keywords:** Education; Physiotherapy; Osteoarthritis; Elderly

## 1. PENDAHULUAN

Lansia adalah tahap alami dalam siklus kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh, baik secara kognitif maupun fisik. Dalam konteks kesehatan, lansia merujuk pada individu yang memasuki usia 60 tahun keatas (1). 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 (2). Penurunan kemampuan jaringan tubuh dalam memperbaiki dan menjaga fungsi serta strukturnya adalah salah satu ciri utama proses penuaan. Seiring bertambahnya usia, daya tahan tubuh melemah, yang mengakibatkan penurunan massa otot setelah fungsi tubuh mulai menurun (3).

Lansia juga mengalami penurunan sistem kekebalan tubuh, membuat lebih rentan terhadap penyakit. Beberapa penyakit yang sering dialami oleh lansia termasuk diabetes melitus, stroke, hipertensi, dan arthritis (4). Seiring bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan menurun, begitu pula dengan aktivitas fisik yang dilakukan. Beberapa lansia mungkin menghadapi berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan muskuloskeletal seperti *osteoarthritis* (5). Nyeri sendi lutut atau *osteoarthritis* lutut (OA) merupakan kondisi kronis yang sering menjadi penyebab utama gangguan pada lansia, disebabkan oleh peradangan pada jaringan di sekitar lutut (1). Gangguan ini lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki,

terutama pada individu yang berusia di atas 45 tahun. Beberapa faktor risiko yang berperan meliputi usia, jenis kelamin, faktor genetik, obesitas, penyakit metabolik, serta faktor lainnya (2).

Gambaran klinis *osteoarthritis* (OA) meliputi rasa nyeri saat beraktivitas, kekakuan sendi saat bangun tidur atau setelah tidak bergerak sekitar 30 menit, krepitasi (bunyi gemerisik pada sendi), dan keterbatasan gerak. OA umumnya disebabkan oleh faktor usia, sementara obesitas, cedera lutut, dan masalah otot merupakan faktor risiko yang bisa diubah. (6). Perkembangan kondisi ini cenderung progresif, berkembang secara perlahan. Prevalensi nyeri sendi di Indonesia mencapai 7,3%, sedangkan di Provinsi Jawa Timur sebesar 6,72%. Berdasarkan laporan riset kesehatan dasar (riskesdas), *osteoarthritis* paling sering terjadi di sendi lutut dengan persentase sebesar 89,91%. Keluhan nyeri lutut lebih banyak dialami oleh perempuan (8,46%) dibandingkan laki-laki (6,13%) (1). Sedangkan di wilayah kerja Posyandu lansia desa Pandansari Lor ada 18 orang yang terkena berdasarkan data yang didapat di lapangan, terdiri dari 15 orang perempuan dan 3 orang laki-laki.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi pada *osteoarthritis*, khususnya perawatan non-farmakologis seperti olahraga, sangat efektif dalam mengurangi nyeri sendi pada lansia. Meskipun banyak terapi yang fokus pada intervensi medis, semakin banyak bukti yang menunjukkan pentingnya peran dan manfaat olahraga sebagai bagian dari pengelolaan kondisi tersebut efektif (7). Penanganan yang tepat diperlukan untuk mengurangi keluhan akibat penyakit OA, salah satu metode yang dapat diterapkan adalah pendekatan non-farmakologis melalui fisioterapi. Berbagai jenis fisioterapi dapat diberikan, salah satunya adalah dengan latihan fisik atau *exercise* (8).

Berkembangnya teknologi dan kreativitas dalam fisioterapi telah mendorong pengembangan program pengabdian masyarakat untuk fisioterapi komunitas. Salah satu contohnya adalah program edukasi fisioterapi yang dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan *preventif*, *promotif*, *kuratif*, dan *rehabilitatif* pada lansia. Dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup serta kemandirian lansia dalam pencegahan terhadap permasalahan muskuloskeletal. Hasil pengamatan dan survei langsung di lokasi menunjukkan bahwa kelompok lansia di Posyandu Anggrek 1 Desa Pandansari Lor Kecamatan Jabung memiliki masalah dengan kurangnya kesadaran lansia tentang menjaga kesehatan diri mereka terutama masalah kesehatan muskuloskeletal. Hal ini berbeda dengan tanggapan terhadap permasalahan diabetes, dan asam urat yang rata-rata mereka sudah mengetahui penyakit tersebut.

Penyuluhan atau pemberian informasi dilaksanakan kepada komunitas lansia di Posyandu Anggrek 1 Desa Pandansari Lor Kecamatan Jabung, yang dihadiri oleh 18 lansia. Penyuluhan ini berlangsung pada 15 Oktober 2024 dengan menggunakan media *leaflet*. Di posyandu lansia tersebut, banyak yang belum mengetahui cara mencegah *osteoarthritis* serta kurangnya pengetahuan tentang cara melakukan latihan mandiri di rumah untuk mengurangi keluhan yang dirasakan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan penyuluhan mengenai *osteoarthritis* lutut. Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada pengunjung komunitas posyandu lansia tentang penyakit *osteoarthritis* atau nyeri lutut. Target khusus yang ingin dicapai adalah agar pengunjung posyandu memahami pentingnya melakukan latihan mandiri di rumah untuk mendukung pemulihan dari keluhan yang mereka alami, serta memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi yang terkena pada lansia.

## 2. METODE

### a. Kerangka Kerja Pengabdian

Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah dengan menggunakan *leaflet*. Pemilihan *leaflet* sebagai bahan edukasi bertujuan agar para lansia bisa membawa pulang materi yang sudah disampaikan dan juga sebagai pengingat. Adapun isi materi dalam *leaflet* tersebut seperti tampak pada Gambar 1 dan Gambar 2 meliputi pengertian, tanda dan gejala, penyebab, macam-macam tindakan, dan juga contoh terapi latihan *osteoarthritis*.

### b. Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Posyandu lansia Anggrek 1 Desa Pandansari Lor Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur yang dihadiri oleh 18 lansia. Penyuluhan ini berlangsung pada tanggal 15 Oktober 2024 pada pukul 09.00-11.00 WIB dengan sasaran para lansia yang terindikasi nyeri lutut atau *osteoarthritis*.

### c. Pelaksanaan

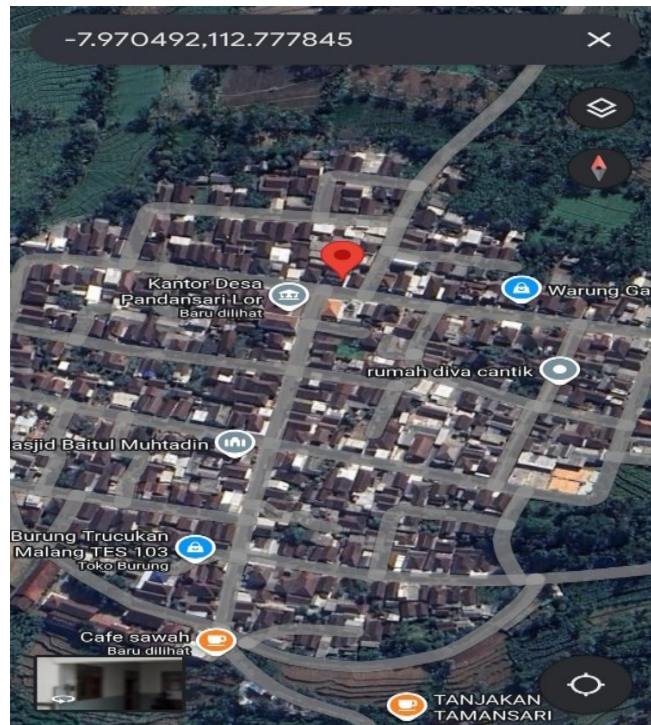
Kegiatan ini berupa penyuluhan dan juga pemberian contoh terapi latihan untuk *osteoarthritis*. Sebelum penyampaian materi inti terlebih dahulu dilakukan *pre-test* untuk mengetahui seberapa paham dengan materi yang akan disampaikan berupa pengertian, penyebab, gejala, dan cara latihan untuk mengurangi gejala. Media kesehatan promosi yang digunakan adalah leaflet yang dibagikan kepada para lansia. Selama kegiatan berlangsung, diadakan sesi diskusi atau tanya jawab mengenai kondisi nyeri lutut yang dialami oleh lansia. Selain itu, peneliti juga mempraktikkan secara langsung terapi latihan yaitu *knee extension*, *quadriceps sets*, *one leg calf raise*, *stair step up*, *leg flexes*, dan *calf stretch* yang telah didemonstrasikan kepada beberapa lansia yang hadir dalam kegiatan posyandu tersebut. Selanjutnya Setelah penyampaian materi selesai dilakukan *post-test* untuk mengevaluasi pemahaman materi yang sudah disampaikan. Lokasi posyandu di tunjukan pada Gambar 3.



Gambar 1. Bagian Luar Leaflet



Gambar 2. Bagian Dalam Leaflet



Gambar 3. Lokasi Posyandu Desa Pandansari Lor

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah audiensi pada kegiatan ini berjumlah 18 orang dengan proporsi 15 perempuan dan 3 laki-laki. Kegiatan ini berjalan dengan lancar walaupun ada beberapa kendala. Adapun kendalanya meliputi jadwal pelaksanaan acara yang sedikit molor yang seharusnya dilaksanakan pukul 09.00 WIB menjadi 09.30 WIB dikarenakan menunggu para lansia agar berkumpul semua. Sebelum pemberian materi edukasi terlebih dahulu dilakukan kegiatan pre-test dan juga post-test. Untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan penyuluhan dan edukasi yang telah dilaksanakan, diperlukan evaluasi sebelum yaitu pre-test dan sesudah penyuluhan yaitu post-test. Evaluasi ini dilakukan dalam bentuk kuesioner yang disampaikan melalui sesi tanya jawab.



Gambar 4. Tahapan Pre-test dan Post-test

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, pengetahuan lansia mengenai nyeri lutut sebesar 25%, tentang penyebab nyeri lutut sebesar 20%, terkait pencegahan sebesar 20%, dan mengenai penanganan nyeri lutut sebesar 15%. Setelah penyuluhan, pemahaman lansia meningkat secara signifikan pada semua materi, dengan persentase mencapai 100% seperti pada Tabel 1. Tahapan pre test dan post test serta penyuluhan seperti tampak pada Gambar 4 dan Gambar 5.

Tabel 1. Penguasaan Materi Edukasi.

Penguasaan Materi	Frekuensi	Pre-test	Pos-test
Nyeri lutut	18	25%	100%
Penyebab nyeri lutut		20%	100%
Pencegahan nyeri lutut		20%	100%
Penanganan nyeri lutut		15%	100%

Sebelum penyuluhan dilaksanakan, pengetahuan lansia mengenai nyeri lutut masih sangat terbatas, dan perawatan yang diberikan hanya sebatas penggunaan obat pereda nyeri. Setelah penyuluhan, diharapkan lansia memiliki kesadaran lebih untuk melakukan latihan mandiri yang dapat membantu mengurangi dan mencegah keluhan *osteoarthritis* atau nyeri lutut agar tidak semakin parah. Pemahaman dan kesadaran yang tepat dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pada lansia di desa Pandansari Lor Kecamatan Jabung.



Gambar 5. Kegiatan Penyuluhan

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil kegiatan yang dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa para lansia paham tentang *osteoarthritis* atau nyeri lutut yang meliputi pengertian, penyebab, tanda gejala, pencegahan dan juga latihan. Hal ini tentunya sangat bermanfaat bagi mereka untuk menunjang kualitas hidup lansia. Serta memberikan wawasan tentang permasalahan penyakit OA pada lansia dan juga meningkatkan kepedulian terhadap berbagai masalah Kesehatan salah satunya penyakit OA.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian ini, terutama kepada Profesi Fisioterapis Universitas Muhammadiyah Malang, UPT Puskesmas Jabung, pihak kader dan Lansia di Posyandu Anggrek 1 dan Masyarakat Desa Pandansari Lor Kecamatan Jabung atas penerimaan dan kerja sama yang baik. Penulis berharap hasil dari pengabdian ini dapat memberikan manfaat dan dampak positif yang baik bagi masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Jannah EA, Irawan DS, Prasetya AM. Edukasi dan Strategi Terapi Latihan Berbasis Rumah untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Lutut di Posyandu Lansia Kelurahan Bandungrejosari Malang. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*. 2023;2(1):7.
- Sholeha N, Lubis ZI, Retnowati E. 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*. 2023;3(1):275–80.
- Yusharyahya SN. Mekanisme Penuaan Kulit sebagai Dasar Pencegahan dan Pengobatan Kulit Menua. *eJournal Kedokteran Indonesia*. 2021;9(2):150.
- Shen PC, Chou SH, Lu CC, Fu YC, Lu CK, Liu WC, et al. Comparative effectiveness of various treatment strategies for trigger finger by pairwise meta-analysis. *Clinical Rehabilitation*. 2020;34(9):1217–29.

5. Romadhoni DL, Ramadhani AN, Pudjianto M. Kelas Sehat Lansia Dalam Mengenal Permasalahan Pada Kasus Muskuloskeletal. *GEMASSIKA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2021;5(1):57.
6. Silva C, Amaro A, Pinho A, Gonçalves RS, Rodrigues M, Ribeiro F. Feasibility of a home-based therapeutic exercise program in individuals with knee osteoarthritis. *Archives of Rheumatology*. 2018;33(3):295–301.
7. Nuban NS, Ismunandar H, Kedokteran F, Lampung U, Orthopedi B, Lampung U. Manfaat Olahraga dalam Progresivitas penyakit Osteoarthritis Impact of Exercise on Progression of Osteoarthritis. *Medula*. 2023;13(7):1186–91.
8. Faisal Yuliansyah, Rahim AF, Oktavian DO. Quadriceps Strengthening Education for Elderly with Knee Osteoarthritis in Cisadea Public Health Center Malang. *Jurnal Aplikasi Teknik dan Pengabdian Masyarakat*. 2024;8(3):35–8.