

PENYULUHAN PENANGANAN OSTEOARTHRITIS PADA LANSIA DI KELOMPOK LANSIA SUKMAJAYA RW 11 KERTAJAYA SURABAYA

**Nurul Halimah, Arie Wicaksono, Esti Karini Wahyuningrum,
Riko Ronaldo Patti Pelohy, Valensia Rianingtyas**

Prodi Fisioterapi, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS.dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya
nurul.halimah@itsk-soepraoen.ac.id

Abstract

Elderly is a process of human growth and development until it ages into old age which experiences a decrease in the ability of body tissues to repair themselves, causing psychological problems, physical, mental, and socio-economic deterioration. Knee pain is a degenerative joint disease characterized by damage to joint cartilage and subchondral bone which causes pain in the joint. Therefore we took the topic in community service regarding the handling of knee pain in the elderly in the Sukmajaya RW 11 elderly community group in Kertajaya Village, Surabaya City. Improve and maintain the health of individuals, groups, families, and provide motivation to the community so that they can achieve the highest level of health, with the main target of overcoming movement and function disorders. The method used is socialization of signs and symptoms of knee pain and knee pain management. Sukmajaya RW 11 elderly group in Kertajaya Village. In order to understand how to do good and correct activities to avoid knee pain, and provide exercise movements that can be done when knee pain occurs, especially in the elderly. Provide socialization about what is meant by osteoarthritis or knee pain, counseling on the first treatment in case of knee pain, and how to do the right exercise movements if you have knee pain. Keywords: Osteoarthritis, Elderly, Knee pain counseling.

Keywords: Osteoarthritis, Lansia, Penyuluhan osteoarthritis.

Abstrak

Lansia merupakan suatu proses tumbuh kembang manusia sampai bertambah usia menjadi tua yang mengalami penurunan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri sehingga menimbulkan permasalahan psikologis, kemunduran fisik, mental, dan sosial ekonomi. Osteoarthritis adalah penyakit sendi degeneratif yang ditandai adanya kerusakan rawan sendi dan tulang subkondral yang menyebabkan nyeri pada sendi. Oleh sebab itu kami mengambil topik dalam pengabdian masyarakat mengenai penanganan osteoarthritis pada lansia di kelompok masyarakat lanjut usia Sukmajaya RW 11 di Kelurahan Kertajaya, Kota Surabaya. Meningkatkan serta mempertahankan kesehatan individu, kelompok, keluarga, serta memberikan motivasi kepada masyarakat supaya dapat mencapai tingkat kesehatan setinggi-tingginya, dengan sasaran utama mengatasi gangguan gerak dan fungsi. Metode yang digunakan adalah penyuluhan tentang tanda dan gejala osteoarthritis serta penanganan osteoarthritis. Kelompok lansia Sukmajaya RW 11 di Kelurahan Kertajaya. Agar dapat memahami tentang cara beraktifitas yang baik dan benar agar terhindar dari osteoarthritis, serta memberikan gerakan latihan yang dapat dilakukan ketika terjadi osteoarthritis khususnya pada lansia. Memberikan penyuluhan mengenai apa yang dimaksud dengan osteoarthritis atau osteoarthritis, penyuluhan terhadap penanganan pertama jika terjadi osteoarthritis, serta bagaimana melakukan gerakan latihan yang benar bila telah mengalami osteoarthritis.

Keywords: Osteoarthritis, Lansia, Penyuluhan osteoarthritis.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan adalah suatu proses yang pasti terjadi dalam kehidupan manusia, yang berarti bahwa proses menua dimulai sejak awal kehidupan, bukan hanya pada saat tertentu. Untuk menjadi tua, seseorang harus melalui tiga tahap hidup, yaitu bayi, orang dewasa, dan orang tua. Gangguan kesehatan yang sering terjadi pada lansia seperti osteoarthritis (Putri dkk, 2015). Osteoarthritis adalah penyakit sendi degenerative non peradangan yang mempengaruhi setiap sendi yang menahan beban. Ini adalah kelainan sendi yang paling umum dan sering menyebabkan ketidakmampuan. Osteoarthritis juga disebut sebagai arthritis degeneratif, arthritis hipertrofi, atau arthritis generatif (Matongka dkk, 2021).

Osteoarthritis dapat menghambat aktivitas dan mengganggu kenyamanan, terutama pada orang tua. Osteoarthritis sangat umum di Indonesia. Menurut BPS (Badan Pusat Statistik), pada tahun 2045, sekitar 63,31 juta orang akan menjadi lansia di Indonesia, yang merupakan hampir 20% dari populasi. Di Indonesia, prevalensi osteoarthritis cukup tinggi, yaitu 5% pada usia 40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada usia tua (lansia) di atas 61 tahun (Isaramalai dkk, 2017).

Untuk meningkatkan kualitas hidup orang tua, self care management harus ada. Untuk menangani pasien lanjut usia dengan kondisi osteoarthritis, ada banyak pendekatan dan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mereka, yang pasti akan membantu mereka meningkatkan kualitas hidup mereka. Selain itu, beberapa peneliti menemukan bahwa

manajemen diri sendiri untuk orang tua dengan osteoarthritis dapat bermanfaat. Selain dapat meningkatkan kesehatan mereka, manajemen diri juga dapat meningkatkan faktor psikososial seperti depresi, tingkat efikasi diri, dan tekanan psikologis.

Osteoarthritis pada orang tua kadang-kadang tidak menimbulkan kematian, tetapi dapat mengganggu aktivitas. Karena gangguan yang menyebabkan keterbatasan gerak pada lutut, seperti nyeri sendi, kekakuan, dan bengkak.

METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di balai RW 11, kelurahan Kertajaya, kecamatan Gubeng pada tanggal 12 Januari 2023 dan diikuti oleh 30 peserta (28 orang perempuan dan 2 laki-laki), kegiatan dilaksanakan pada pukul 09.00-12.00. Pada kegiatan ini para peserta mengisi lembar absensi yang terdiri dari nama, usia, jenis kelamin serta alamat. Metode pelaksanaan dari program ini meliputi: Koordinasi kelompok, Survey daerah tujuan, Observasi lapangan dan perizinan, Penyusunan kegiatan, Persiapan Penyuluhan program, Penyampaian materi/edukasi dan Peragaan Latihan, Evaluasi dan Pelaporan (Anhar, dkk, 2019). Untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan yang dilakukan terhadap komunitas lansia sukrajaya menggunakan penyuluhan dan menerangkan secara langsung kepada masyarakat tentang materi penanganan osteoarthritis dengan menggunakan hardfile yang telah dibagikan. Isi penyuluhan yang disampaikan meliputi definisi osteoarthritis, tanda dan gejala osteoarthritis, penanganan osteoarthritis dan edukasi mengenai hal-hal yang dapat memicu terjadinya osteoarthritis.

Setelah pemaparan materi diberikan kesempatan diskusi dengan peserta dengan sesi tanya jawab. Kemudian dilanjut dengan gerakan latihan. Gerakan-gerakan latihan yang diajarkan meliputi gerakan latihan penguatan otot anggota gerak bawah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penyuluhan ini dilakukan di gedung balai RW, tepatnya RW 11 Kelurahan Kertajaya, Kecamatan Gubeng, Surabaya yang dilakukan pada pukul 08.00 sampai selesai. Kegiatan dimulai dan dibuka secara simbolis oleh ketua RW 11 yaitu bapak Putut Puji Harjo.



Gambar 1 Persiapan Penyuluhan

Peserta yang datang diarahkan untuk melakukan absensi terlebih dahulu kemudian dipersilahkan untuk mengambil konsumsi dan duduk di tempat yang telah disediakan. Peserta sosialisasi di dominasi oleh perempuan, mengingat anggota dari komunitas sukrajaya yang juga di dominasi oleh perempuan, tetapi beberapa peserta laki-laki juga turut hadir dalam mengikuti kegiatan penyuluhan penanganan osteoarthritis pada lansia. Pengambilan data peserta berupa nama, tanggal lahir (usia) dan jenis kelamin, dan didapatkan data sebanyak 30 peserta (28 peserta perempuan dan 2 peserta laki-laki) yang mengikuti kegiatan tersebut. Program penyuluhan yang diberikan meliputi

pemaparan materi tentang apa itu osteoarthritis atau osteoarthritis beserta tanda gejala, penanganan pencegahan dan edukasi, serta pemberian praktek gerakan latihan berupa penguatan otot di area sendi lutut. Setelah dilakukan sesi tanya jawab, maka dapat diambil hasil pemaparan dan praktek latihan dari osteoarthritis adalah bahwa para lansia Sukrajaya Kelurahan Kertajaya, Kecamatan Gubeng, Surabaya dapat memahami tanda-tanda dan gejala osteoarthritis, cara awal menangani osteoarthritis, posisi yang baik supaya tidak mengalami osteoarthritis lebih lanjut, serta latihan yang dapat dilakukan bila telah mengalami osteoarthritis.



Gambar 2 Penyuluhan



Gambar 3 Leaflet

Untuk gerakan latihan dari osteoarthritis atau osteoarthritis antara lain:

1. *Knee Extension Exercise*: Posisi duduk diatas kursi kemudian kaki diluruskan kedepan dan tahan selama 4-5

detik, dilakukan sebanyak 10 kali pengulangan.

2. *Heel Raise Exercise*: Posisi berdiri berpegangan pada kursi, kemudian salah satu kaki berjinjit dan kaki yang satunya ditekuk kebelakang, tahan posisi tersebut selama 4-5 detik, dilakukan sebanyak 10 kali pengulangan.
3. *Side Hip Raise Exercise*: Posisi berdiri dibelakang kursi dan kedua tangan berpegangan dikursi, kemudian salah satu kaki digerakkan kesamping luar dan kearah dalam (abduksi dan adduksi), tahan selama 4-5 detik, dilakukan sebanyak 10 kali pengulangan.
4. *Standing Leg Curl Exercise*: Posisi berdiri dengan dengan kedua tangan berpegangan pada kursi kemudian salah satu kaki ditekuk kebelakang dan ditahan 4-5 detik dan dilakukan sebanyak 10 kali pengulangan.
5. *Minisquat*: Posisi berdiri dengan kedua tangan berpegangan pada kursi, kemudian lakukan gerakan seperti setengah jongkok, tahan selama 4-5 detik dan dilakukan sebanyak 10 kali pengulangan.

Pembahasan

Tabel 1 Distribusi Usia

| | Frequency | Percent |
|--------------|-----------|---------|
| 50-60 Tahun | 5 | 16.6 |
| 61- 70 Tahun | 15 | 50.0 |
| 71-80 Tahun | 10 | 33.3 |
| Total | 30 | 100.0 |

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa peserta terbanyak adalah yang memiliki rentang usia antara 61 hingga 70 tahun yaitu sebanyak 15 orang, dengan distribusi usia dimulai dari usia 50 tahun sampai usia 80 tahun. Hal ini dikarenakan saat usia diatas 50 tahun terjadi proses yang dinamakan degeneratif sendi dan terdapat produktifitas yang menurun yang ditandai dengan terhambatnya aktifitas fungsional. Kondisi persendian dalam usia ini mengalami proses degeneratif ditandai dengan menipisnya tulang rawan sendi, celah sendi semakin mengecil, kekuatan otot tungkai berkurang sehingga menyebabkan munculnya osteofit yang mengakibatkan nyeri di area sendi lutut (Palupi dkk,2019).

Tabel 2 Distribusi Jenis Kelamin

| | Frequency | Percent | Valid Percent |
|-----------|-----------|---------|---------------|
| Laki-laki | 2 | 6.6 | 6.6 |
| Perempuan | 28 | 93.3 | 93.3 |
| Total | 30 | 100 | 100.0 |

Berdasarkan data tabel diatas didapatkan jenis kelamin peserta sebanyak 2 orang berjenis kelamin laki-laki dan 28 orang berjenis kelamin perempuan. Kondisi ini dapat terjadi karena perempuan memiliki struktur anatomis panggul yang lebih lebar dibanding laki-laki dan mengakibatkan posisi sendi lutut juga mengalami perubahan posisi, sehingga mengakibatkan tumpuan sendi lutut ketika berdiri dan berjalan menjadi tidak rata atau menumpu pada salah satu sisi. Dan pengaruh hormonal juga berpengaruh mengapa perempuan lebih beresiko terjadinya osteoarthritis.

SIMPULAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Komunitas Lansia Sukmajaya yang dilaksanakan pada hari minggu, tanggal 12 Januari 2023 di Surabaya dan dilaksanakan dengan baik serta lancar. Kegiatan ini disambut dengan baik dan penuh antusias oleh pihak Komunitas Lansia Sukmajaya Kota Surabaya. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan juga dapat meningkatkan pengetahuan tentang *osteoarthritis* di kelompok lansia Sukmajaya, kelurahan Kertajaya, Kota Surabaya. Penyuluhan merupakan salah satu upaya yang cukup efektif untuk meningkatkan 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 memperkenalkan fisioterapi kepada masyarakat luas. Mereka berharap kegiatan ini bisa dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam terlaksananya pengabdian masyarakat ini dengan secara tertib serta lancar dan di dalam terlaksananya, kami tidak menerima hibah dari Lembaga pendanaan di sektor publik, komersial, atau bagian nirlaba.

DAFTAR PUSTAKA

- Anhar, V. Y., Rahman, F., Arifin, S., Putri, A. O., Laily, N., Rosadi, D., & Rahmadani, W. W. (2019). Kabar (Kawasan Bebas Asap Rokok) sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat dalam Menanggulangi Masalah Rokok.
- Isaramalai, S., Hounsri, K., Kongkamon, C., Wattanapisitkul, P., Tangadulrat, N., Kaewmanee, T., & Yuenyongviwat, V. (2017). D2-3 Ergonomic Management and Muscle Strengthening in Thai Aged Farmers with Knee Osteoarthritis. *The Japanese Journal of Ergonomics*, 53(Supplement2), S396-S403.
- Matongka, Y. H., Astrid, M., & Hastono, S. P. (2021). Pengaruh Latihan Range of Motion Aktif Terhadap Nyeri Dan Rentang Gerak Sendi Lutut Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Di Puskesmas Doda Sulawesi Tengah. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(1), 30-41.
- Palupi, L. M., & Widiani, E. (2019). Perbedaan pengaruh senam ling tien kung dan senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia. *Hospital Majapahit (JURNAL ILMIAH KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN MAJAPAHIT MOJOKERTO)*, 11(1), 60-67.
- Putri, S. T., Fitriana, L. A., & Ningrum, A. (2015). Studi komparatif: kualitas hidup lansia yang tinggal bersama keluarga dan panti. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), 1-6.
- BPS (2013). Data Statistik Kependudukan. Badan Pusat Statistik Kota Padangsidempuan.