

EDUKASI DAN PENANGANAN FISIOTERAPI UPAYA SWAMEDIKASI PENYAKIT OSTEOARTHRITIS PADA LANSIA DI POSYANDU KRESNA DESA BEDALI-LAWANG

¹⁾Novita Lorenza Azahroh, ¹⁾Tri Noor Cahyo Widodo, ²⁾Siti Ainun Ma'ruf, ³⁾Nadya Setyarini
Farizka

^{1,2)}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

³⁾Puskesmas Lawang, Kabupaten Malang, Jawa Timur

^{1,2)}Jl. Bandung No. 1, Penanggungan, Kec. Klojen, Kota Malang – Jawa Timur – Indonesia

³⁾Jl. Sumber Waras, Krajan, Kalirejo, Kec. Lawang, Kabupaten Malang – Jawa Timur - Indonesia

E-mail : novitalorenanla19@gmail.com, dodomckee9@gmail.com, ainunmahruf@umm.ac.id,
rizkanadva48@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Dalam melakukan aktifitas sehari-hari pastinya memerlukan kesehatan tubuh yang baik, namun seiring bertambahnya usia kondisi kesehatan tubuh mengalami penurunan yang rentan akan terjadinya masalah-masalah salahsatunya adalah *osteoarthritis*. *Osteoarthritis* merupakan suatu kelainan pada kartilago yang ditandai dengan adanya degenerasi pada tulang rawan dan berkurangnya cairan *synovial* pada suatu sendi yang akhirnya menyebabkan kekakuan pada sendi, pembengkakan, nyeri, dan keterbatasan mobilitas.

Tujuan : Penyuluhan diadakan bertujuan untuk memberikan edukasi kepada lansia tentang kasus *osteoarthritis* terutama tentang definisi, gejala, penyebab, pencegahan dan manfaat latihan aktif dan aktif *resisted* secara mandiri dirumah untuk mengurangi keluhan lansia yang penderita *osteoarthritis*.

Metode: Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang *osteoarthritis* kepada lansia dengan menggunakan leaflet sebagai media penyuluhan, pemberian *pre test* dan *post test* berupa pertanyaan kepada lansia yang guna mengukur keefektifan dari penyuluhan yang diberikan edukasi.

Hasil : Penyuluhan berjalan dengan lancar dan dalam hasil pengevaluasian terdapat peningkatan pengetahuan lansia dari 20% hingga 100% setelah diberikan edukasi. Kegiatan penyuluhan yang sudah dilaksanakan di Posyandu Lansia “KRESNA”, RW 11-Bedali Indah, Ds. Bedali, Lawang, Malang dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan lansia mengenai *osteoarthritis* serta bagaimana cara pencegahan dan penanganan *osteoarthritis* secara mandiri dengan melakukan latihan aktif dan latihan aktif *resisted*.

Kata Kunci: Fisioterapi, Lansia, *Osteoarthritis*, Penyuluhan

ABSTRACT

Background : *In carrying out daily activities, of course, it requires good body health, but with age the body's health condition decreases which is prone to problems, one of which is osteoarthritis. Osteoarthritis is a cartilage disorder characterized by cartilage degeneration and reduced synovial fluid in a joint which eventually causes joint stiffness, swelling, pain, and limited mobility.*

Objective : *The counseling was held aimed at providing education to the elderly about cases of osteoarthritis, especially about the definition, symptoms, causes, prevention and benefits of active and active resisted exercise at home to reduce complaints of elderly people with osteoarthritis.*

Research methode : *The method used is to provide health education about osteoarthritis to the elderly by using leaflets as a media for counseling, giving pre-test and post-test in the form of questions to the elderly in order to measure the effectiveness of the education provided.*

Result : *The counseling went smoothly and in the evaluation results there was an increase in the knowledge of the elderly from 20% to 100% after being given education. The outreach activities that have been carried out at the Elderly Posyandu “KRESNA”, RW 11-Bedali Indah, Ds. Bedali, Lawang, Malang can increase the knowledge and insight of the elderly about osteoarthritis and how to prevent and treat osteoarthritis independently by doing active exercise and active resisted exercise.*

Keyword: *Counseling, Elderly, Osteoarthritis, Physiotherapy*

PENDAHULUAN

Fisioterapi merupakan pelayanan kesehatan yang memiliki tugas untuk meningkatkan kesehatan manusia dalam memelihara, mengembangkan, dan memulihkan fungsi fisik secara optimal sesuai dengan bidangnya[1]. Dalam melakukan aktifitas sehari-hari pastinya memerlukan kesehatan

tubuh yang baik, namun seiring bertambahnya usia kondisi tubuh akan mengalami penurunan, maka rentan akan terjadinya masalah-masalah degeneratif maupun non degeneratif. Penyakit degeneratif pada proses penuaan yang sering terjadi salah satunya adalah *osteoarthritis*[2]. *Osteoarthritis* merupakan suatu kelainan pada kartilago (tulang rawan sendi) yang ditandai dengan perubahan klinis, histologi dan radiologi. Penyakit ini bersifat asimetris, tidak meradang dan tidak ada komponen sitematik yang dapat menyebabkan kekakuan pada sendi, pembengkakan, nyeri, dan terbatasnya mobilitas[3]. Faktor penyebab terjadinya OA di antaranya yaitu obesitas, jenis kelamin, keturunan, perubahan *pasca* trauma, *malalignment* pada kaki, dan usia[4].

Prevalensi *Osteoarthritis* menurut *World Health Organization* 2019, (9,6%) pria dan (18,0%) wanita berusia diatas 60 tahun[5]. Sedangkan prevalensi OA di Indonesia sebanyak (5%) pada usia <40 tahun, (30%)pada usia 40-60 tahun, dan (65%) pada usia >61 tahun[3].

Ada beberapa penatalaksanaan yang bisa dilakukan oleh fisioterapis salah satunya adalah dengan melakukan penyuluhan mengenai fisioterapi pada kasus *osteoarthritis* yakni tentang pengetahuan serta bagaimana cara untuk menangani kasus tersebut, yang memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kasus *osteoarthritis*[6].

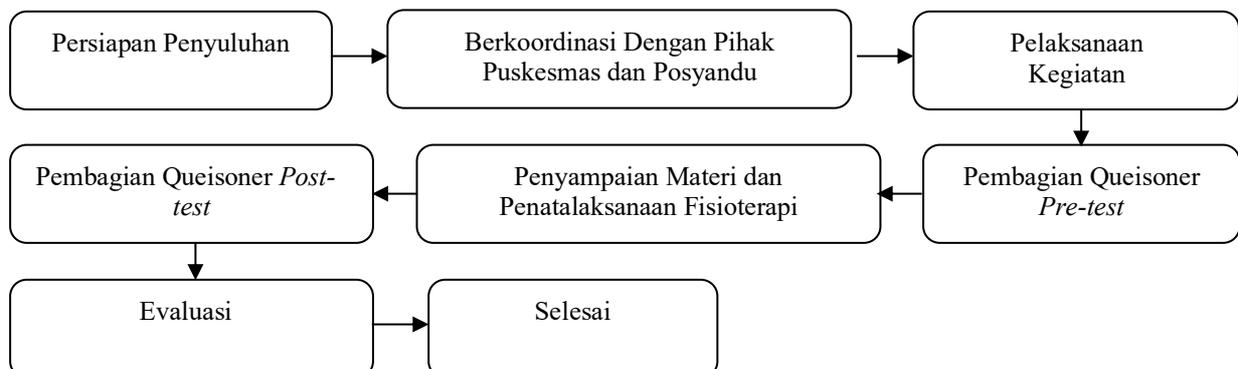
Studi pendahuluan dilakukan di Posyandu Lansia Desa Lawang pada tanggal 4 dan Posyandu Lansia Desa Turirejo pada tanggal 5 Oktober. Dari kegiatan studi pendahuluan, diketahui enam pasien mengeluhkan *osteoarthritis*, namun pemahaman mereka tentang kondisi tersebut masih kurang. Mereka masih bingung tentang penyebab kondisi tersebut, bagaimana mencegahnya, dan bagaimana melakukan latihan mandiri di rumah untuk mengurangi keluhan mereka. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang *osteoarthritis* yang dilakukan di posyandu lansia.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan ini berupaya mengedukasi lansia tentang *osteoarthritis*, terutama tentang penyebab dan bagaimana melakukan latihan mandiri di rumah untuk mengurangi gejala yang mereka alami. Karena masih banyak masyarakat yang belum sepenuhnya memahami penyebab *osteoarthritis*, maka tujuan khusus yang dicapai adalah agar para lansia menyadari betapa pentingnya melakukan latihan mandiri di rumah guna mempercepat pemulihan dari keluhan yang dialaminya.

METODE PELAKSANAAN

Kerangka Kerja Pengabdian

Berikut merupakan kerangka kerja kegiatan seperti pada gambar 3.1 berikut ini.

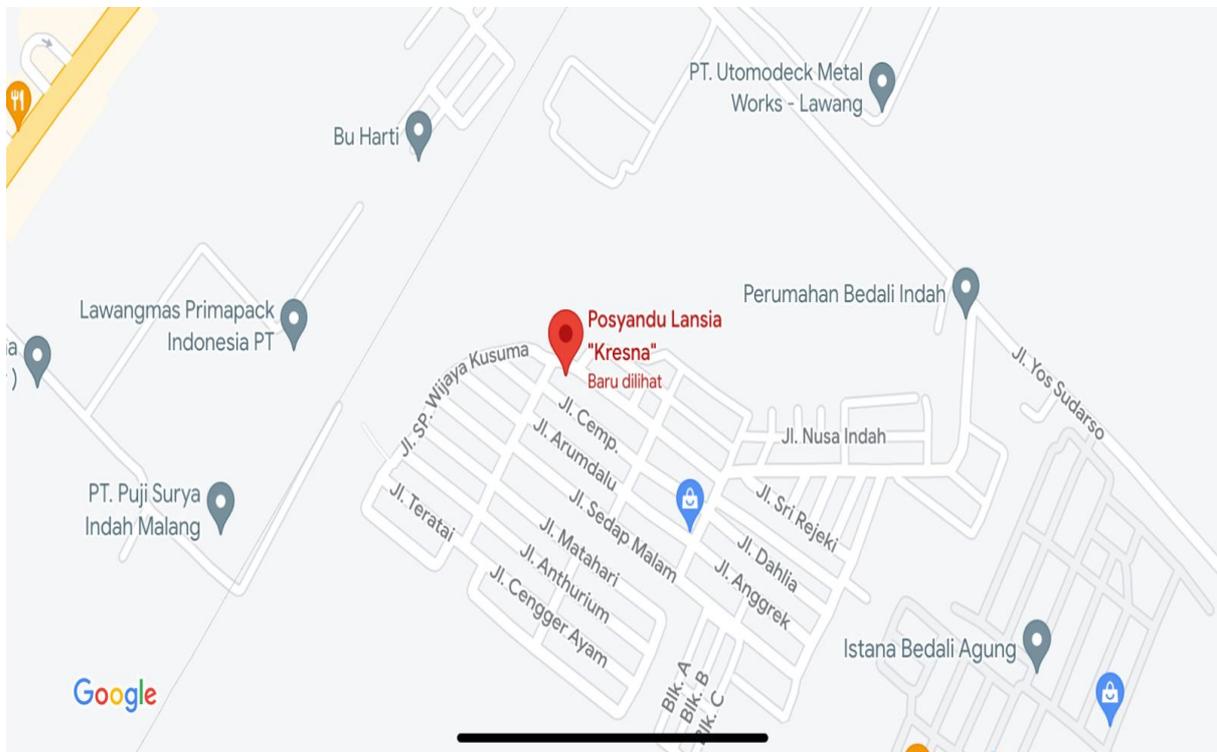


Gambar 1. Kerangka Kerja Kegiatan Pengabdian

Metode kegiatan Fisioterapi Komunitas yang digunakan adalah dengan memberikan penyuluhan promosi kesehatan dan penatalaksanaan fisioterapi secara mandiri tentang *osteoarthritis* dengan leaflet sebagai media penyuluhan kepada lansia yang hadir di kegiatan posyandu. Sebelum dilakukan penyuluhan para lansia diberikan quesioner *pre-test* tentang pengetahuan dan penanganan *osteoarthritis* secara mandiri setelah itu dilakukan penyuluhan dan di akhir sesi lansia diberikan lagi quesioner *post-test*. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk mengetahui keefektifan dari penyuluhan yang sudah dilaksanakan.

Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilakukan di Posyandu Lansia “KRESNA”, RW 11-Bedali Indah, Ds. Bedali, Lawang, Malang pada hari Rabu, 19 Oktober 2022 jam 08.00-10.00 WIB.



Gambar 1. Lokasi Posyandu Lansia “Kresna” Berdasarkan Google Maps

Pelaksanaan

Kegiatan ini diawali dengan memberikan pengenalan dan memberikan informasi bahwa akan dilaksanakan penyuluhan oleh mahasiswa profesi fisioterapi dari UMM pada lansia di Posyandu Lansia “KRESNA” Ds. Bedali, Lawang, Malang. Penyuluhan yang dilakukan memberikan pengetahuan dan wawasan mengenai *osteoarthritis* dengan leaflet, memperagakan latihan secara aktif dan latihan aktif *resisted* untuk *osteoarthritis* dan sesi tanya jawab di akhir kegiatan. Materi penyuluhan yang disampaikan meliputi definisi, gejala, penyebab, pencegahan dan manfaat latihan aktif dan aktif *resisted* secara mandiri untuk penderita *osteoarthritis*.

HASIL

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 2. Koordinasi Pihak Posyandu dan
Persiapan Penyuluha



Gambar 3. Pembagian Questioner Pre dan



Gambar 4. Pelaksanaan Penyuluhan



Gambar 5. Evaluasi Kegiatan



Gambar 6. Foto bersama pihak puseksmas dan posyandu

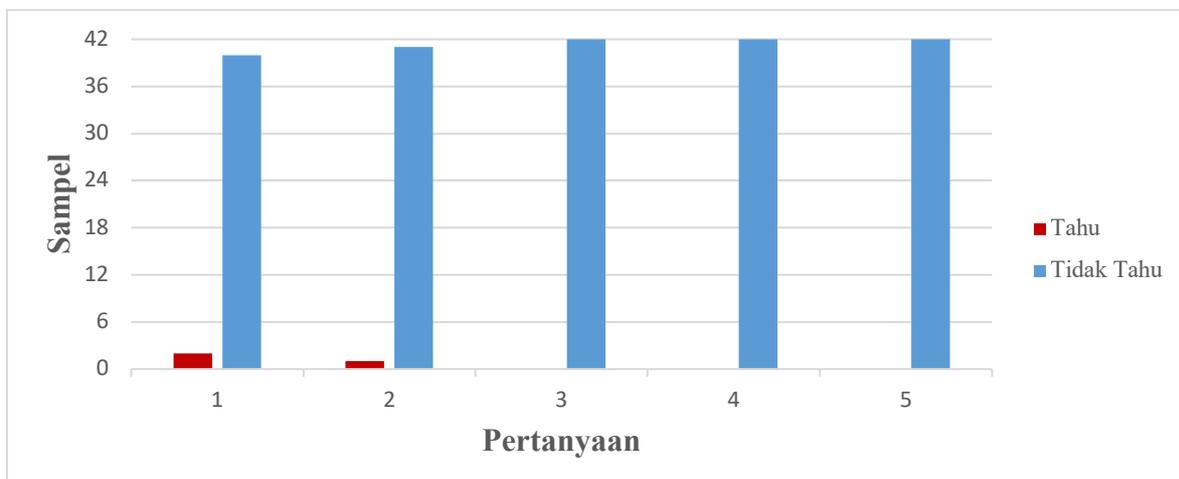
Kegiatan dilakukan berupa penyuluhan *oseoarthritis* di Posyandu Lansia “KRESNA” berjalan dengan sangat baik dan lancar. Proses penyuluhan juga mendapatkan respon yang baik dari para lansia yang hadir sebanyak 42 lansia. Para lansia mendengarkan materi yang disampaikan dengan seksama, materi penyuluhan yang sampaikan meliputi definisi, gejala, penyebab, pencegahan dan manfaat latihan aktif dan aktif *resisted* secara mandiri untuk penderita *osteoarthritis*. Para lansia sangat antusias sekali untuk menyimak materi yang telah disampaikan karena materi tersebut sangat menambah wawasan serta merupakan pengetahuan yang belum diketahui sebelumnya. Materi yang disampaikan juga sangat menarik perhatian para lansia dikarenakan adanya media leaflet yang mempermudah lansia untuk memahami materi yang disampaikan serta demonstrasi cara

melakukan latihan aktif dan aktif *resisted* secara mandiri yang dapat diperagakan dirumah oleh para lansia nantinya. Setelah penyampaian materi dan praktik cara melakukan latihan aktif dan aktif *resisted* dengan benar selanjutnya dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab antara pemateri dan para lansia. Diskusi dan tanya jawab sangat aktif sekali dikarenakan banyak sekali dari lansia masih penasaran dengan materi yang di sampaikan oleh pemateri dan ingin lebih menambah wawasan tentang bagaimana cara mencegah, menangani *osteoarthritis* serta melakukan latihan aktif dan aktif *resisted* secara mandiri dirumah dengan benar. Penerapan pelaksanaan latihan dilakukan sebanyak 4 kali pengulangan dengan 8 hitungan.

Penyuluhan mengenai penatalaksanaan fisioterapi pada kasus *osteoarthritis* dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia dirumah dengan melakukan latihan aktif dan aktif *resisted*. Latihan penguatan otot pada lutut mampu memberikan peningkatan kekuatan otot *quadriceps* untuk menjaga stabilitas sendi lutut sehingga dapat mengurangi beban pada lutut dalam melakukan tahanan terhadap berat badan ataupun saat melakukan kegiatan sehari-hari[7]. Penguatan otot pada lutut dapat menurunkan rasa nyeri dikarenakan aktifnya sistem β -endorphin menekan rasa sakit yang mengubah input sensorik ke pusat sistem saraf untuk mengatur persepsi nyeri dan juga meningkatkan aliran darah dan nutrisi tulang rawan. Latihan penguatan otot lutut juga dapat meningkatkan fungsional pada sendi lutut dikarenakan adanya peningkatan pada stabilitas sendi lutut yang disebabkan meningkatnya kekuatan otot paha depan[8]. Latihan aktif dan aktif *resisted* dapat dilakukan secara mandiri dirumah oleh lansia dengan program latihan sebanyak 4 kali pengulangan dan 8 hitungan. Latihan dilakukan dengan duduk dikursi lalu pasien melakukan gerakan ekstensi yang menghaikan gerakan konsentrik pada otot *quadriceps* femoralis dan gerakan fleksi yang dapat menghasilkan gerakan konsentrik pada otot *hamstring*, *gastrocnemicus*, dan otot *grasilis*, apabila gerakan dilakukan secara berulang-ulang akan menurunkan rasa nyeri dan stabilitas sendi[9]. Untuk mengetahui keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah dilaksanakannya kegiatan penyuluhan melalui quisioner dengan pertanyaan tahu/tidak tahu yang sudah disajikan pada Grafik 1 dan 2 di bawah ini :

Pengolahan Data

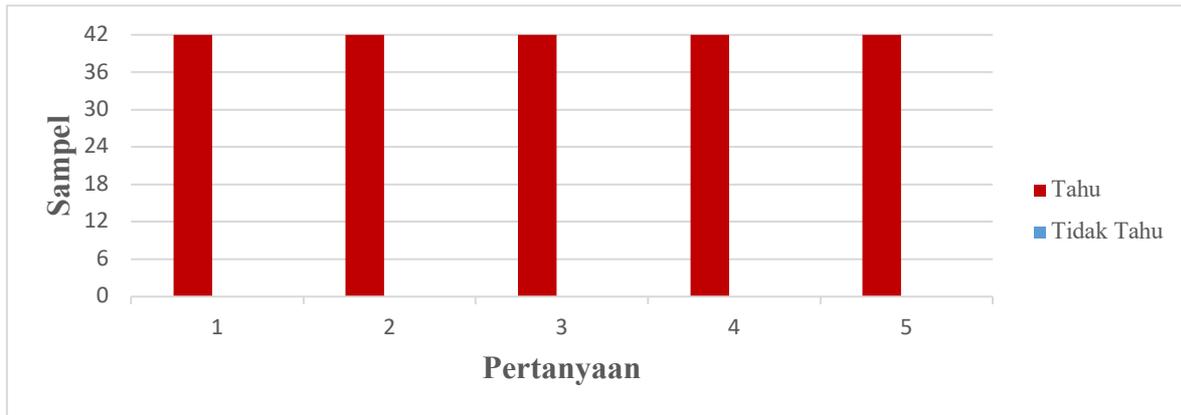
Hasil Pre-Test



Grafik 1. Hasil *pre-test*

Berdasarkan grafik 1 di atas didapatkan hasil 5 pertanyaan yang sudah diberikan kepada 42 lansia yang hadir pada kegiatan penyuluhan, hasil quisioner sebelum dilakukan penyuluh tentang definisi, gejala, penyebab, pencegahan dan manfaat latihan aktif dan aktif *resisted* secara mandiri untuk penderita *osteoarthritis* dengan pertanyaan 1 terdapat 2 orang yang menjawab “tahu” dan 40 orang menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 2 terdapat 1 orang yang menjawab “tahu” dan 41 orang menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 3 sampai 5 semua peserta menjawab “tidak tahu”. Dapat disimpulkan bahwa dari hasil *pre-test* di atas didapatkan bahwa peserta lansia di Posyandu Lansia “Kresna” Dusun Bedali masih belum mengetahui tentang definisi, gejala, penyebab, pencegahan dan manfaat latihan aktif dan aktif *resisted* secara mandiri untuk penderita *osteoarthritis*.

Hasil Post-Test



Grafik 2. Hasil *post-test*

Berdasarkan grafik 2 didapatkan hasil 5 pertanyaan yang diberikan kepada 42 lansia yang hadir pada kegiatan penyuluhan, hasil quisioner sesudah dilakukan penyuluh tentang definisi, gejala, penyebab, pencegahan dan manfaat latihan aktif dan aktif *resisted* secara mandiri untuk penderita *osteoarthritis*, sebanyak 42 peserta yang sudah mengikuti kegiatan penyuluhan seluruhnya menjawab pertanyaan 1 sampai 5 dengan jawaban “tahu”. Dapat disimpulkan bahwa dari hasil *post-test* di atas didapatkan bahwa peserta lansia di Posyandu Lansia “Kresna” Dusun Bedali menjadi lebih mengetahui tentang definisi, gejala, penyebab, pencegahan dan manfaat latihan aktif dan aktif *resisted* secara mandiri untuk penderita *osteoarthritis*.

Hasil Pre-test dan Post-test

Tabel 1. Evaluasi hasil *pre-test* dan *post-test*

No.	NILAI		NILAI	
	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	Tahu	Tidak Tahu	Tahu	Tidak Tahu
1	2	40	42	0
2	1	41	42	0
3	0	42	42	0
4	0	42	42	0
5	0	42	42	0

Berdasarkan Tabel 1 diatas, sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan pada lansia di Posyandu Lansia “KRESNA” Ds. Bedali, Lawang, Malang tentang definisi, gejala, penyebab, pencegahan dan manfaat latihan aktif dan aktif *resisted* secara mandiri untuk penderita *osteoarthritis* rata-rata lansia masih memiliki pengetahuan yang masih rendah berdasarkan hasil *pre-test* tetapi setelah dilakukan penyuluhan kepada lansia terdapat peningkatan pengetahuan lansia berdasarkan nilai *post-test*.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang sudah dilaksanakan di Posyandu Lansia “KRESNA”, RW 11-Bedali Indah, Ds. Bedali, Lawang, Malang mampu memberikan pengetahuan dan wawasan lansia mengenai *osteoarthritis* sehingga lansia mampu melakukan pencegahan dan penanganan *osteoarthritis* secara mandiri dengan melakukan latihan aktif dan latihan aktif *resisted*. Dalam kegiatan ini yang didapatkan masih banyak lansia diluar sana yang belum mengetahui apa itu *osteoarthritis* dan bagaimana cara pencegahannya. Penulis berharap kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin di setiap bulan untuk memberikan wawasan serta mencegah terjadinya *osteoarthritis* pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] E. Kurniawan, W. Hidayat, and Munar, “Aplikasi Multimedia Sebagai Media Informasi Interaktif Pada Program Fisioterapi di Pedesaan,” *Teknol. Terap. dan Sains*, pp. 72–74, 2020.
- [2] A. D. Pratama, “Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Osteoarthritis GENU Di RSPAD Gatot Soebroto,” *J. Sos. Hum. Terap.*, vol. 1, no. 2, pp. 21–34, 2019.
- [3] Ismaningsih and I. Selviani, “Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Osteoarthritis GENEU Bilateral Dengan Intervensi Neuromuskuler Taping Dan Strengthening Exercise Untuk Meningkatkan Kapasitas Fungsional,” *J. Ilm. Fisioter.*, vol. 1, pp. 28–46, 2018.
- [4] A. S. Gersing and T. M. Link, “Imaging of Osteoarthritis in Geriatric Patients,” *Curr. Radiol. Rep.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–8, 2016, doi: 10.1007/s40134-015-0133-9.
- [5] M. J. Lespasio, N. S. PiuZZi, M. E. Husni, G. F. Muschler, A. Guarino, and M. A. Mont, “Knee Osteoarthritis: A Primer,” *Perm. J.*, vol. 21, pp. 1–7, 2017, doi: 10.7812/TPP/16-183.
- [6] R. Rosadi, A. MabruR, and S. S. I. Wardojo, “Pelaksanaan Fisioterapi Komunitas Dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Tentang Cedera Olahraga Pada Pemain Bola Voli Putri Generasi Muda Juara Laut,” *J. Pengabd. Masy. IPTEKS*, vol. 7, no. 2, pp. 242–246, 2021, doi: 10.32528/jpmi.v7i2.5147.
- [7] M. T. Aqshadila, Y. Suciati, and B. Supartono, “Penurunan Nyeri Osteoarthritis Lutut Melalui Latihan Penguatan Otot KuadriseP: Tinjauan Pustaka Sistematis dan Meta Analisis,” *Semin. Nas. Ris. Kedokt. II*, no. Sensorik Ii, pp. 53–63, 2021.
- [8] W. R. Isna and F. Abdullah, “Closed Kinetic Chain Exercise efektif Dalam Meningkatkan Kemampuan Fungsional Pada Osteoarthritis Lutut,” *J. Ilm. Fisioter.*, vol. 3, no. 2, pp. 1–7, 2020, doi: 10.36341/jif.v3i2.1379.
- [9] R. Rosadi, S. S. I. Wardojo, and R. D. Rachmawati, “Perbandingan Efektivitas Retrowalking dan QuadriceP Strengthening Exercise Terhadap Peningkatan Activity of Daily Living Pada Lansia yang Terkena Osteoarthritis Knee di Puskesmas Kendal KereP Kota Malang,” *J. Fisioter. dan Rehabil.*, vol. 3, no. 1, pp. 72–77, 2019, doi: 10.33660/jfrwhs.v3i1.35.