

Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Penanganan Keluhan Osteoarthritis Pada Posyandu Lansia dan Pasien di UPT Puskesmas Pandanwangi

Matilda Novian Bai¹, Ni Nyoman Diah Prameswari², Tria Hesti Wiraningtyas³
Bayu Prastowo⁴, Fika Ertitri⁵

^{1,2,3,4}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang

⁵UPT Puskesmas Pandanwangi

SUBMISSION TRACK

Submitted : 16 April 2024
Accepted : 25 April 2024
Published : 26 April 2024

KEYWORDS

Elderly, Osteoarthritis,
Physiotherapy, Counseling

Lansia, Osteoarthritis,
Fisioterapi, Penyuluhan

CORRESPONDENCE

E-mail: matildanovianb@gmail.com

A B S T R A C T

Osteoarthritis is one of the most common health complaints felt by the elderly. From the results of screening in puskesmas and posyandu elderly patients, osteoarthritis complaints still occupy the majority of diseases complained of by the elderly, therefore it is important to increase the knowledge of individuals about osteoarthritis. The purpose of this activity is to increase public knowledge about osteoarthritis, risk factors, signs and symptoms as well as strengthening and stretching exercises for osteoarthritis complaints. The method applied is by conducting individual and group counseling with pamphlet media regarding osteoarthritis complaints. The conclusion that can be drawn from this counseling activity is that there is an increase in the knowledge of the samples regarding osteoarthritis complaints as evidenced by the results of the interactive discussion evaluation with a percentage of 100% understanding. At the closing of the counseling, the sample stated that they understood the counseling material presented, thus proving the successful realization of the objectives of the material presentation.

Osteoarthritis merupakan salah satu keluhan kesehatan yang paling umum dirasakan oleh para lanjut usia. Dari hasil skrining pada pasien puskesmas dan posyandu lansia keluhan osteoarthritis ini masih menduduki mayoritas penyakit yang dikeluhkan oleh para lansia oleh karena itu penting untuk meningkatkan pengetahuan para individu tentang osteoarthritis. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan khayalak umum mengenai osteoarthritis, faktor risiko, tanda dan gejala serta latihan penguatan dan peregangan bagi keluhan osteoarthritis. Metode yang diterapkan yaitu dengan melakukan penyuluhan perorangan dan kelompok dengan media pamflet mengenai keluhan osteoarthritis. Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan penyuluhan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan para sampel mengenai keluhan osteoarthritis dibuktikan dari hasil evaluasi diskusi interaktif dengan persentase 100% paham. Pada penutup penyuluhan sampel menyatakan paham mengenai materi penyuluhan yang dibawakan, dengan itu membuktikan berhasil terwujudnya tujuan dari pembawaan materi.

PENDAHULUAN

Komunitas merupakan kumpulan orang-orang yang memiliki kesamaan mengenai karakteristik baik itu usia, hobi, sosial ekonomi, lingkungan, ras maupun agama. Komunitas menurut Christenson dan Robinson dalam jurnal ilmiah psikologis diartikan sebagai interaksi sosial dengan adanya identifikasi yang mendalam bagi sekumpulan individu tersebut [3]. Banyak komunitas yang dapat ditemui di lingkungan puskesmas Pandanwangi salah satunya adalah komunitas lansia pada setiap RT di lingkungan puskesmas Pandanwangi. Kegiatan stase komunitas di puskesmas Pandanwangi banyak dilibatkan dalam kegiatan posyandu lansia yang kemudian dijadikan langkah awal untuk skrining dan observasi serta wawancara mengenai keluhan-keluhan yang dirasakan oleh para lansia yang menjadi pasien di puskesmas maupun anggota posyandu lansia itu sendiri. Dari hasil observasi dan wawancara didapati beberapa keluhan yang umum dirasakan antara lain nyeri bahu yang terindikasi sebagai frozen shoulder, nyeri leher, nyeri punggung dan mayoritas keluhan di setiap posyandu dan pasien yang datang ke puskesmas adalah keluhan nyeri utut yang terindikasi osteoarthritis.

Osteoarthritis merupakan salah satu penyakit yang sering terjadi di seluruh dunia. Penyakit ini menjadi salah satu penyakit artikular kronis yang paling umum ditemui dan menjadi salah satu gangguan penuaan kronis. Patologi dari keluhan osteoarthritis ini mempengaruhi seluruh bagian sendi dan menyebabkan inflamasi sinovial, kerusakan pada kartilago, remodeling tulang dan pembentukan osteofit. Gejala khas yang biasanya dialami oleh para penderita osteoarthritis termasuk kekakuan singkat di pagi hari, krepitasi, kelemahan otot, nyeri, ketidakstabilan sendi dan keterbatasan fungsional. Osteoarthritis berhubungan erat dengan kurangnya aktivitas fisik, yang dikaitkan dengan morbiditas dan mortalitas di era kontemporer dan menjadi salah satu penyakit kronis di seluruh dunia [4].

Sering bertambahnya usia, seseorang semakin memiliki risiko tinggi terkena penyakit osteoarthritis. WHO secara umum menyampaikan prevalensi osteoarthritis pada populasi >60 tahun mencapai 9,6 % bagi laki-laki sedangkan pada perempuan sebesar 18%. Faktor usia (>50 tahun), jenis kelamin, obesitas, hormonal, riwayat trauma sendi, aktivitas fisik berlebih (jongkok dan atau mengangkat berat) menjadikan keluhan osteoarthritis dapat mengalami progresifitas kerusakan kartilago hingga pembentukan tulang yang tidak normal [8].

Osteoarthritis menyebabkan timbulnya tanda dan gejala khas yang akan timbul ketika seseorang mengalaminya. Nyeri lutut yang timbul bisa timbul, tajam, nyeri konstan, atau hilang timbul, nyeri ringan hingga nyeri berat. Pengurangan gerakan dikarenakan oleh rasa sakit, terjadinya krepitasi, kelemahan otot, pembengkakan, kekakuan hingga penguncian merupakan tanda khas terjadinya osteoarthritis. Timbulnya tanda dan gejalanya keluhan osteoarthritis kemudian membuat seseorang kesulitan dalam berjalan, menaiki tangga, melakukan pekerjaan rumah tangga, kaku saat pagi, duduk atau beristirahat dalam waktu yang lama [6].

Secara umum osteoarthritis diklasifikasikan kedalam beberapa grade atau tingkat keparahannya. Menurut KL (Kellgen-Lawrence) Scale terdapat 0-4 grade pada osteoarthritis, anatar lain ; (0) tidak terjadinya penyempitan sendi atau perubahan reaktif dengan kata lain normal; (1) terjadi penyempitan sela sendi yang masih diragukan serta kemungkinan timbulnya osteofit; (2) terdapat osteofit serta kemungkinan terjadinya penyempitan sela sendi; (3) adanya osteofit sedang, penyempitan sela persendian yang definitif, sklerosis dan mungkin terjadi deformiti pada tulang; (4) terdapat osteofit yang besar, penyempitan sela sendi yang signifikan, sklerosis yang berat serta terjadi deformitas tulang yang definitif [8].

Terdapat beberapa langkah pengobatan yang dapat dilalui oleh para penderita osteoarthritis baik melalui pengobatan farmakologi, non-farmakologi serta pembedahan. Fisioterapi dapat mengambil peran terutama pada pengobatan non-farmakologi dan dapat ditempu dengan berbagai rehabilitasi seperti pemberian edukasi, pemberian home programs,

program latihan untuk perbaikan lingkup sendi dan penguatan otot-otot penyangga persendian sangat dianjurkan dalam menangani individu dengan osteoarthritis. Program latihan telah terbukti efektif untuk pengurangan nyeri, fungsi fisik, mobilitas, kualitas hidup dan mampu mengurangi kebutuhan artroplasti [5].

Secara metodologis pedoman internasional juga sangat merekomendasikan pemberian edukasi ke pasien, penurunan berat badan (bila diperlukan) merupakan strategi lini pertama untuk osteoarthritis. Terbukti pada penelitian yang dilakukan dari data 9825 pasien dengan osteoarthritis pinggul dan lutut yang diberikan kombinasi latihan selama 12 sesi latihan dapat meningkatkan fungsi dari individu dengan osteoarthritis lutut yang memiliki efek menguntungkan pada gejala osteoarthritis seperti peningkatan aktivitas fisik dan kualitas hidup. Edukasi pasien, latihan/ exercise, penurunan berat badan, modalitas termal, laser, terapi manual, taping, akupuntur, serta ultrasound terapeutik dan stimulasi listrik disarankan sebagai beberapa tindakan yang dapat ditempuh oleh para penderita osteoarthritis. Kombinasi dari edukasi dan exercise dapat menghasilkan pengurangan jangka panjang dari beban osteoarthritis lutut dan biaya untuk pasien serta sistem perawatan kesehatannya [2].

Hasil observasi dan wawancara kepada pasien dan kepada beberapa lansia di posyandu lansia yang ditangani oleh puskesmas Pandanwangi yang kemudian peneliti melakukan wawancara dengan menggunakan Nordic Body Map untuk mengetahui keluhan muskuloskeletal yang dialami oleh para pasien yang berkunjung dan para lansia di posyandunya mendapati hasil 12 sampel mengalami keluhan osteoarthritis lutut baik lutut kiri maupun lutut kanan. Kurangnya pemahaman tentang nyeri lutut oleh para sampel, faktor risiko dan penyebabnya, tanda dan gejala serta penanganan non-farmakologi untuk mengurangi nyeri yang dialami menjadi salah satu faktor nyeri lutut yang mereka alami timbul. Mayoritas sampel ini bekerja sebagai ibu rumah tangga yang setiap harinya memiliki beban kerja yang memicu timbulnya nyeri pada lutut, serta usia dan berat badan yang diduga menjadi pemicu timbulnya keluhan osteoarthritis. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk memberikan penyuluhan mengenai penyakit osteoarthritis terutama osteoarthritis knee serta memberikan latihan-latihan agar dapat mengurangi gejala dan meningkatkan fungsi fisik pada individu dengan osteoarthritis lutut.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penyuluhan perorangan maupun penyuluhan secara berkelompok mengenai pengetahuan osteoarthritis lutut, faktor risiko, tanda dan gejala osteoarthritis serta pemberian latihan yang dapat dilakukan individu dengan keluhan osteoarthritis lutut dengan menggunakan media pamflet agar dapat dijadikan media edukasi bagi sampel untuk mempermudah pemahaman tentang osteoarthritis. Komunikasi interaktif dilakukan antara peneliti dengan para sampel baik pasien di puskesmas maupun sampel posyandu yang dilaksanakan sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengetahui tingkat pemahaman para sampel mengenai keluhan osteoarthritis. Setelah melakukan penyuluhan kemudian peneliti memberikan beberapa contoh latihan gerakan yang sudah dituangkan di dalam pamflet agar dapat dilakukan para sampel sebagai home program.

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi dari penyuluhan ini adalah semua pasien rujukan dari poli umum dan anggota posyandu lansia binaan puskesmas Pandanwangi yang bersedia diwawancarai. Dari keseluruhan populasi didapatkan sampel sebanyak 12 pasien dengan keluhan osteoarthritis yang bersedia diedukasi.

WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di puskesmas pandanwangi serta posyandu lansia yang didampingi oleh puskesmas pada beberapa pertemuan dari 9 mei 2023 posyandu lansia rt.05, 10 mei 2023 (posyandu lansia), 13 mei 2023 (posyandu lansia rt), 16 mei 2023 posyandu lansia, 19 mei 2023 posyandu lansia, serta pasien puskesmas dari tanggal 11 mei 2023 hingga 22 mei 2023.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan komunitas dilaksanakan di puskesmas pandanwangi dan posyandu lansia dampingan puskesmas pandanwangi yang dilakukan dengan memberikan edukasi dan penyuluhan mengenai pengetahuan tentang osteoarthritis, tanda dan gejalanya, faktor risiko, dan memberikan peragaan mengenai latihan-latihan penguatan dan peregangan yang dapat dipraktekan secara mandiri oleh sampel saat berada dirumah. Penyuluhan dilaksanakan dengan alur pretest mengenai pengetahuan sampel tentang materi penyuluhan dengan menginstruksikan sampel untuk megangkat tangan dan memberikan jawaban mengenai hal yang mereka ketahui dalam hal ini berkesinambungan dengan materi penyuluhan yaitu mengenai pengetahuan tentang keluhan osteoarthritis, dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan dan kembali melakukan tes di akhir untuk mengevaluasi tingkat kephahaman sampel mengenai materi penyuluhan yang disampaikan. Kemudian dilakukan diskusi interaktif bersama para sampel dan dilanjutkan dengan peragaan latihan gerakan yang dapat dilakukan oleh sampel dirumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilalui dengan beberapa tahapan mulai dari observasi, identifikasi masalah, persiapan media dan materi penyuluhan sesuai dengan masalah yang diidentifikasi, melaksanakan penyuluhan pada setiap pasien dengan gangguan keluhan muskuloskeletal di puskesmas Pandanwangi dan pada setiap posyandu lansia yang dilibatkan. Penyuluhan ini terdiri dari pemberian informasi ataupun pengetahuan mengenai keluhan osteoarthritis, tnda dan gejala, faktor risiko dan pemberian latihan-latihan yang dapat membantu parapsien untuk mengurangi intensitas nyeri serta memperkuat otot-otot penyangga lutut. Terdapat beberapa latihan yang diberikan kepada para sampel agar dapat kembali dilakukan di rumah secara mandiri. Latihan-latihan tersebut antara lain *hamstring strech*, *wall squad with a ball*, *quardricep streach*, *prone hip extension*, *side-lying leg lift*, *clam* dan *exercise, step-up*. Latihan ini dimuat didalam satu pamflet edukasi bagi para sampel yang ditampilkan dibawah ini :



Gambar 1. Pamflet edukasi *Osteoarthritis*

Latihan-latihan diatas dapat dilakukan oleh individu yang mengalami nyeri lutut dan terindikasi osteoarthritis. Dengan pemberian latihan penguatan dan peregangan otot diatas dapat membantu sampel mengurangi rasa nyeri yang dialami, memperkuat otot-otot tungkainya, mengembalikan lingkup gerak sendi lutut serta dapat membantu mencegah timbulnya kekakuan yang berlebih pada area lutut [1].

Latihan penguatan dapat membantu individu dengan osteoarthritis memperkuat otot-otot penyangga atau tungkai sehingga lebih mampu meminimalisir nyeri yang dirasakan dan meningkatkan fungsi fisik [5]. Ketika seseorang melakukan latihan atau olahraga tubuh akan merespon dengan mengeluarkan hormon endorfin yang mampu mengurangi sensasi nyeri dan membantu meningkatkan rasa nyaman serta membantu melancarkan distribusi oksigen ke otot [7].



Gambar 2. Pamflet edukasi *Osteoarthritis*



Gambar 3. Penyuluhan tentang *Osteoarthritis* di UPT Pandanwangi

Setelah melakukan kegiatan penyuluhan peneliti kemudian kembali bertanya mengenai pemahaman para sampel mengenai osteoarthritis untuk mengetahui dan mengevaluasi seberapa paham para sampel dengan penyuluhan yang telah diberikan oleh peneliti. Kemudian peneliti memberikan edukasi mengenai beberapa terutama bagi sampel dengan berat badan berlebih untuk kembali mengatur pola hidup dan pola asupan makanan yang dapat meningkatkan risiko osteoarthritis serta menghimbau para sampel untuk kembali melakukan latihan-latihan yang telah diajarkan di rumah.

Tabel 1. Penilaian Pemahaman Peserta Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Materi	Sebelum penyuluhan	Setelah penyuluhan
Pengetahuan tentang <i>Osteoarthritis</i>	41,7 %	100%
Faktor resiko <i>Osteoarthritis</i>	25%	100%
Tanda dan gejala <i>Osteoarthritis</i>	58%	100%
Exercise untuk <i>Osteoarthritis</i>	16,7%	100%

Dari tabel diatas ini dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan para sampel setelah dilakukan penyuluhan. Dimulai dari pengetahuan dasar seperti definisi osteoarthritis yang sebelumnya 41,7%. Setelah diberikan penyuluhan menjadi 100%, pengetahuan tentang faktor risiko sebelum penyuluhan sebesar 25%, setelah penyuluhan sebesar 100%, pengetahuan tentang tanda dan gejala osteoarthritis sebelum penyuluhan 58% meningkat menjadi 100% setelah diberikan penyuluhan dan tingkat pengetahuan sampel tentang latihan exercise untuk osteoarthritis sebelum penyuluhan sebesar 16,7% dan setelah penyuluhan meningkat menjadi 100%.

KESIMPULAN

Setelah melakukan penyuluhan kepada sampel dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai keluhan osteoarthritis, faktor risiko, tanda dan gejala serta latihan-

latihan yang dapat dilakukan masing-masing sampel untuk mengurangi nyeri lutut, memperkuat otot-otot tungkai, meningkatkan kualitas hidup dan aktivitas fisik sampel. Dibuktikan dengan evaluasi yang peneliti lakukan yaitu setelah memberikan penyuluhan, peneliti kembali bertanya mengenai pengetahuan tentang keluhan osteoarthritis dan memperoleh nilai evaluasi yang maksimal hingga 100% sampel dapat mengetahui secara umum pengetahuan tentang keluhan osteoarthritis, sehingga dapat disimpulkan bahwa tercapainya tujuan dari penyuluhan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang berperan terjadinya penyuluhan mulai dari proses observasi, wawancara, identifikasi masalah hingga penyuluhan terlaksana terutama bagi dr. Fika Ertitri sebagai clinical instructor, Ibu Bidan Wati selaku penanggung jawab posyandu lansia, para kader kesehatan di posyandu lansia dan Pak Bayu Prastowo selaku dosen pemimbing stase komunitas, Program Studi Profesi Fisioterapi-Universitas Muhammadiyah Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Benner, R. W., Shelbourne, K. D., Bauman, S. N., Norris, A., & Gray, T. (2019, October 1). Knee Osteoarthritis: Alternative Range of Motion Treatment. *Orthopedic Clinics of North America*. W.B. Saunders. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.ocl.2019.05.001>
- [2] Dantas, L. O., Salvini, T. de F., & McAlindon, T. E. (2021, March 1). Knee osteoarthritis: key treatments and implications for physical therapy. *Brazilian Journal of Physical Therapy*. *Revista Brasileira de Fisioterapia*. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2020.08.004>
- [3] Ferindian, S., Departemen, F., Komunikasi, S., Masyarakat, P., Manusia, E., & Pertanian Bogor, I. (2017). Pendekatan Psikologi Komunitas Dalam Memprediksi Peranan Rasa Memiliki Komunitas Terhadap Munculnya Partisipasi Masyarakat Community Psychology Approsteoarthritis In Predicting The Role Of Sense Of Community In Eliciting Community Participation. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa* (Vol. 6).
- [4] Jang, S., Lee, K., & Ju, J. H. (2021, March 1). Recent updates of diagnosis, pathophysiology, and treatment on osteoarthritis of the knee. *International Journal of Molecular Sciences*. MDPI AG. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijms22052619>
- [5] Kan, H. S., Chan, P. K., Chiu, K. Y., Yan, C. H., Yeung, S. S., Ng, Y. L., ... Ho, T. (2019, April 1). Non-surgical treatment of knee osteoarthritis. *Hong Kong Medical Journal*. Hong Kong Academy of Medicine Press. Retrieved from <https://doi.org/10.12809/hkmj187600>
- [6] Lespasio, M. J., Piuze, N. S., Husni, M. E., Muschler, G. F., Guarino, A., & Mont, M. A. (2017). Knee Osteoarthritis: A Primer. *The Permanente Journal*. Retrieved from <https://doi.org/10.7812/TPP/16-183>
- [8] Sitinjak, V. M., Hastuti, M. F., & Nurfianti, A. (2016). Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut.
- [9] Zaki, A. (2020). BUKU SAKU. Perhimpunan Reumatologi Indonesia.