

## PENYULUHAN PENCEGAHAN OSTEOARTRITIS KNEE PADA PENGUNJUNG PUKESMAS BARENG KOTA MALANG

Sri sunaringsih Ika Wardojo<sup>1)</sup>, Mellysa Nur Azizah<sup>2)</sup>, Charisma Try Ristianingrum<sup>3)</sup>, Rakhmad Rosadi<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Program Studi, Profesi Fisioterapis - Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>2)</sup> Mahasiswa Program Studi, Profesi Fisioterapis - Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>3)</sup> Puskesmas Bareng

Email: [rahkmad@umm.ac.id](mailto:rahkmad@umm.ac.id)

### ABSTRAK

**Pendahuluan :** Manusia secara alamiyah akan mengalami penuaan atau akan menjadi tua. Masa menua adalah masa dimana akan mengalami ke hilangan perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri. Manusia yang sudah menjadi tua akan mengalami kemunduran Fisik, mental, dan social. *Osteoarthritis* ( OA) merupakan penyakit sendi degenerative yang sangat progresif yang dimna tulang rawan atau (kartilago) yang melindungi ujung tulang mulai rusak, disertai perubahan reaktif pad tepi sendi dan tulang sub kondral yang menimbulkan rasa sakit dan hilangnya kemampuan gerak.dan prevalensi penyakit ini itu berbeda-beda di berbagai Negara. **Metode :** Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang *Osteoaritis Knee* kepada Bapak/Ibu menggunakan media power point, dan leaflet dalam penyuluhan. Memberikan intervensi fisioterapi guna membantu pemulihan dan memberikan edukasi untuk latihan mandiri di rumah. **Hasil:** Peroses saat penyuluhan mendapatkan respon yang baik dari pengunjung puskesmas 20 orang para pengunjung tersebut mendengarkan dengan baik mengenai materi-materi yang di sampaikan berupa yaitu definisi, gejala, penyebab, penanganan dan latihan mandiri jika nyeri datang tiba-tiba. **Kesimpulan :** Dari kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 19 oktober 2022, di Puskesmas Breng dapat di simpulkan bahwa acara berjalan dengan lancar dan terealisasi dengan baik. Selain itu terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang osteoaritis knee.

**Kata kunci:** *Osteoaritis Knee*, latihan nyeri lutut, penyuluhan

### ABSTRACT

**Introduction :** Humans will naturally age or grow old. The aging period is a time when it will experience a gradual loss of the network's ability to repair itself. Humans who have grown old will experience physical, mental, and social setbacks. *Osteoarthritis* ( OA) is a very progressive degenerative joint disease that is caused by cartilage or (cartilage) that protects the ends of the bone from starting to be damaged, accompanied by reactive changes in the edges of the joints and sub-conndral bones that cause pain and loss of mobility.and the prevalence of this disease varies in different countries. **Method:** The method used by providing counseling in the form of health promotion about *Osteoaritis Knee* to you using power point media, and leaflets in counseling. Provide physiotherapy interventions to aid recovery and provide education for independent exercise at home. **Results:** Peroses during the counseling received a good response from the visitors of the 20-person health center, the visitors listened well to the materials presented in the form of definitions, symptoms, causes, treatment and independent exercise if the pain came suddenly. **Conclusion:** From the activities carried out on October 19, 2022, at the Breng Health Center, it can be concluded that the event went smoothly and was well realized. In addition, there is an increase in people's knowledge about osteoarthritis.

**Keywords:** *Osteoaritis Knee*, knee pain exercises, Visitor

## PENDAHULUAN

Manusia secara alamiah akan mengalami penuaan atau akan menjadi tua. Masa menua adalah masa dimana akan mengalami ke hilangan perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri. Manusia yang sudah menjadi tua akan mengalami kemunduran Fisik, mental, dan social (Kusumawardani & Andanawarih, 2018). Lanjut usia atau lansia adalah orang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, menurut WHO ( *Word Health Organization*) membag usia lanjut sebagai berikut a) usia 45-60 tahun, disebut *middle age*( setengah baya), (b) 60-75 tahun *alderly* (usia lanjut), (c) usia 75-90 *old* (usia tua), usia 90 tahun (tua sekali) (Putri *et al*, 2021). Mereka dalam kehidupannya akan selalu berusaha melakukan apapun demi memenuhi kebutuhannya. Secara naluri mereka akan menjaga kesehatan mereka dengan berbagai cara. Salah satu cara untuk terus menjaga kesehatan adalah mendatangi Rumah Sakit, ataupun Puskesmas yang memang di bangun dalam rangka memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat. Karena kesehatan itu merupakan hak yang sangat mendasar yang dimiliki setiap warga Negara yang berada di Indonesia (Nugraheni & Kumalasari, 2020).

*Osteoarthritis* ( OA) merupakan penyakit sendi degenerative yang sangat progresif yang dimna tulang rawan atau (kartilagi) yang melindungi ujung tulang mulai rusak, disertai perubahan reaktif pad tepi sendi dan tulang sub kondral yang menimbulkan rasa sakit dan hilangnya kemampuan gerak.dan prevalensi penyakit ini itu berbeda-beda di berbagai Negara. Prevalensi osteoarthritis lutut dan panggul lebih tinggi dibandingkan dengan sendi yang lainnya, dikarenakan kedua sendi tersebut lebih banyak menopang berat tubuh.(Ismaningsih, SST.FT. & Iit Selviani, 2018). Beberapa studi memeparkan tentang intervensi osteoarthritis yang memaparkan bahwa perawatan non-farmakologis seperti olahraga, sangat efektif digunakan terutama di kalangan orang tua dan mengurangi tingkat nyeri pad lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum dilakukan intervensi gerak sendi lutut, nyeri sedang 86,4% dan nyeri berat 13,6%. Sedangkan tingkat nyeri setelah dilakukan intervensi gerak sendi lutut, tidak nyeri 6,8%, nyeri ringan 88,6%, nyeri sedang 4,5%, yang artinya bahwa ada pengaruh latihan gerak sendi lutut terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia yang mengalami osteoarthritis. Hal ini menunjukkan bahwa latihan fisik pada penderita osteoarthritis sangat efektif untuk diterapkan dalam menangani serta mencegah kejadian osteoarthritis (Hafifah *et al*, 2021).

Peran fisioterapi dalam kegiatan ini melakukan tindakan preventif dan promotif pengunjung puskesmas Bareng yakni memberikan arahan apabila lansia mengalami gejala untuk segera melakukan pemeriksaan. Ada beberapa penatalaksanaan berupa home exercise yang bisa dilakukan oleh fisioterapis salah satunya disampaikan dengan cara melakukan penyuluhan mengenai penatalaksanaan fisioterapi pada kasus nyeri lutut (osteoarthritis) yakni tentang latihan berupa penguatan otot (strenghtening)

## MASALAH, TARGET DAN LUARAN METODE PELAKSANAAN

Program latihan fisioterapi yang dapat di lakukan sendiri yaitu Bridging dilakukan dengan posisi tidur terlentang, tekuk kedua lutut sekitar 70 derajat kemudian angkat pinggul dari lantai, jag agar bagian bahu sikut tetap di lantai dan pastikan pinggul tetap dalam posisi rata. Tekan kaki yang mengalami nyeri lebih dekat kebawah. Tahan selama 5 detik dan rileks, lakukan kembali gerakan selama 5 kali. Gerakan yang dapat di lakukan wall sit exercise posisi tidur terlentang, tekuk kedua lutut kaki sekitar 70 derajat kemudian letakkan sebuah bantal atau bola diantara kedua kaki lutut.

Tekan bantal atau bola dan pertahankan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi sebanyak 10 kali. Lalu gerakan selanjutnya isometric quadriceps exercise duduk dengan satu kaki di tekuk kemudian letakkan handuk yang sudah di gulung dibawah lutut. Kontraksikan otot dengan cara menekan handuk kearah bawah secara maksimal. Tahan selama 5 detik kemudian rileks dan kontraksikan kembali secara perlahan. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali.

Pada tanggal 19 Oktober 2022 dilakukan studi pendahuluan pada Pengunjung Pukesmas Bareng kota malang dan Bapak/Ibu yang menghadiri sebanyak 20 orang. Dari kegiatan studi yang dilakukan bahwa terdapat 5 yang belum mengetahui *Osteoaritis Knee* yang bisa terjadi akibat aktivitas sehari-hari, pernah jatuh, dan kecelakaan. Dan ada juga yang tidak tahu bagaimana pertolongan pertama jika nyeri yang dirasakan datang tiba-tiba.

Bedasarkan uraian kegiatan yang dilakukan bertujuan untuk memberikan edukasi kepada Bapak/Ibu Pengunjung Pukesmas Bareng kota malang tentang *Osteoaritis Knee* terutama penyebab utama yang dirasakan dan pemberian pertolongan pertama dan mengurangi nyeri yang dirasakan secara tiba-tiba . Target khusus yang ingin dicapai yakni agar Bpak/Ibu tersebut memahami jika terjadi nyeri lutut secara tiba-tiba dapat di lakukan latihan sendiri dirumah.

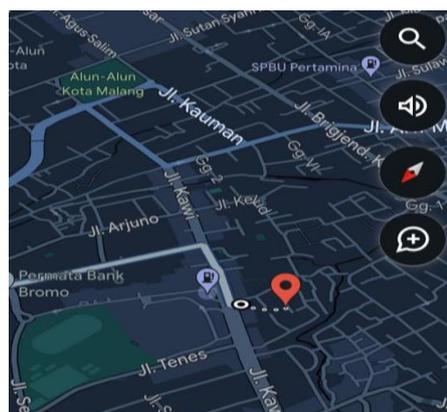
## METODE PELAKSANAAN

### Kerangka Kerja Pengabdian

Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang *Osteoaritis Knee* kepada Bapak/Ibu menggunakan media power point, dan leaflet dalam penyuluhan. Memberikan intervensi fisioterapi guna membantu pemulihan dan memberikan edukasi untuk latihan mandiri di rumah.

### Target Sasaran Dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada ruang tunggu Puskesmas Bareng yang berada di jalan Jalan Bareng Tenes 4a, No.639, , Kec. Klojen, Kota Malang 19 Oktober 2022 jam 07.30 WIB



### Pelaksanaan

Dalam kegiatan yang dilaksanakan dalam puskesmas yang digunakan adalah memberikan pengetahuan dan wawasan mengenai *Osteoaritis Knee* dengan melakukan penyuluhan dengan menggunakan media power poin dan leaflet, menjelaskan pertolongan pertama dan latihan untuk

mengurangi nyeri dan sesi Tanya jawab. Materi yang ada di power poin yaitu definisi, gejala, penyebab, penanganan dan latihan mandiri jika nyeri datang tiba-tiba.



## HASIL

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan mengenai *Osteoaritis knee* di Puskesmas Barend kota Malang berjalan dengan lancar. Peroses saat penyuluhan mendapatkan respon yang baik dari pengunjung puskesmas 20 orang para pengunjung tersebut mendengarkan dengan baik mengenai materi-materi yang di sampaikan berupa yaitu definisi, gejala, penyebab, penanganan dan latihan mandiri jika nyeri datang tiba-tiba. Ada beberapa pengunjung yang antusias dalam mengikuti jalannya presentasi. Diskusi Tanya jawab pengujung puskesmas terjadi secara aktif sedikit menambah wawasan mereka.

Penyuluhan mengenai penatalaksanaan fisioterapi *Osteoaritis Knee* yang dapat di lakukan sendiri yaitu Bridging dilakukan dengan posisi tidur terlentang, tekuk kedua lutut sekitar 70 derajat kemudian angkat pinggul dari lantai, jag agar bagian bahu sikut tetap di lantai dan pastikan pinggul tetap dalam posisi rata. Tekan kaki yang mengalami nyeri lebih dekat kebawah. Tahan selama 5 detik dan rileks, lakukan kembali gerakan selama 5 kali. Gerakan yang dapat di lakukan wall sit exercise posisi tidur terlentang, tekuk kedua lutut kaki sekitar 70 derajat kemudian letakkan sebuah bantal atau bola diantara kedua kaki lutut. Tekan bantal atau bola dan pertahankan selama 5detik kemudian rileks. Ulangi sebanyak 10 kali. Lalu gerakan selanjutnya isometric quadriceps exercise duduk dengan satu kaki di tekuk kemudian letakkan handuk yang sudah di glung dibawah lutut. Kontraksikan otot deangan cara menekan handuk kearah bawah secara maksimal. Tahan selama 5 detik kemudian rileks dan kontraksikan kembali secara perlahan. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 19 oktober 2022, di Puskesmas Breng dapat di simpulkan bahwa acara berjalan dengan lancar dan terealisasi dengan baik. Selain itu terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang osteoaritis knee.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Fredy, Darmiati, Darmiati, Arfan, Farmin, & Putri, Andi Ainun Zanzadila. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Fatmala, Santii., Hafifah, Vivin Nur. (2021). *Peran Self Care Management Terhadap Lansia Osteoarthritis dalam Meningkatkan Quality of Lifepada Lansia*. 12, 253–257.
- Ismaningsih, SST.FT., M. Fi., & Iit Selviani, S. F. (2018). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Osteoarthritis Genue Bilateral Dengan Intervensi Neuromuskuler Taping Dan Strengthening Exercise Untuk Meningkatkan Kapasitas Fungsional. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 1(2), 38–46. Retrieved from [eprints.ums.ac.id](http://eprints.ums.ac.id)
- Kusumawardani, Dian, & Andanawarih, Putri. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1), 273–277. <https://doi.org/10.30591/siklus.v7i1.748>
- Nugraheni, Reny, & Kumalasari, Yoanita Indra. (2020). Evaluasi Sistem Informasi Pendaftaran Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit X Kota Kediri. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 96–105. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v8i2.105>