

### **PENYULUHAN FISIOTERAPI TERKAIT EXERCISE OSTEOARTHRITIS KNEE POSYANDU LANSIA DESA NGAMARTO INDAH KELURAHAN LAWANG**

**Nursundun<sup>1</sup>, Arys Hasta B<sup>2</sup>, Kusuma Hati<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Malang

<sup>3</sup>UPT Puskesmas Lawang, Indonesia

\*e-mail : [nursundus123@gmail.com](mailto:nursundus123@gmail.com)<sup>1</sup>

No Hp : 085237283344

#### **ABSTRAK**

Lansia biasanya mengalami penurunan fungsi tubuh hal ini akan menyebabkan beberapa gangguan pada lansia salah satunya adalah gangguan *osteoarthritis* knee. *Osteoarthritis* ini penyakit yang menyerang lutut, Lansia adalah fase perkembangan manusia yang berlanjut seiring bertambahnya usia, di mana kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri menurun, sehingga menimbulkan berbagai masalah, seperti gangguan psikologis, penurunan fisik, mental, dan sosial ekonomi. *Osteoarthritis* merupakan penyakit degeneratif pada sendi yang ditandai dengan kerusakan pada tulang rawan dan tulang subkondral, yang menyebabkan nyeri pada sendi. Kondisi ini sering dialami oleh Lansia. Dari penjelasan tersebut, kami menyimpulkan pentingnya penanganan khusus untuk kasus nyeri lutut akibat *Osteoarthritis*. Lansia Desa Ngamarto Indah RT 04 RW 07 sebagian besar banyak mengalami nyeri pada lutut pada saat beraktivitas.

Kata Kunci : Penyuluhan, Exercise, Osteoarthritis Knee

#### **ABSTRAC**

*Elderly individuals typically experience a decline in bodily functions, which can lead to various issues, one of which is osteoarthritis of the knee. Osteoarthritis is a disease that affects the knee. The elderly phase is a stage of human development that continues with aging, during which the body's ability to repair its tissues decreases, leading to various problems such as psychological issues, physical, mental, and socio-economic decline. Osteoarthritis is a degenerative joint disease characterized by damage to the cartilage and subchondral bone, causing joint pain. This condition is commonly experienced by the elderly. From this explanation, we conclude that special treatment is important for cases of knee pain caused by osteoarthritis. Most of the elderly in Ngamarto Indah Village RT 04 RW 07 experience pain in their knees during activities.*

*Keywords: Counseling, Exercise, Osteoarthritis Knee*

Received: Oktober 2024

Reviewed: Oktober 2024

Published: Oktober 2024

Plagiarism Checker No  
234

Prefix DOI : Prefix DOI :  
10.8734/Nutricia.v1i2.365

**Copyright : Author**

**Publish by : Nutricia**



This work is licensed  
under a Creative  
Commons Attribution-  
NonCommercial 4.0  
International License

## **1. PENDAHULUAN**

Kegiatan Fisioterapi komunitas yang ditunjukkan untuk lanjut usia (lansia) merupakan upaya yang sangat positif dan penting dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat dalam mengoptimalkan kemampuan fungsional lansia dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga berfungsi sebagai sarana edukasi mengenai fisioterapi yang mungkin masih asing bagi Sebagian besar Masyarakat, khususnya bagi lansia itu sendiri.

Lanjut usia merupakan fase dalam kehidupan manusia yang ditandai oleh penurunan kemampuan tubuh sehingga proses tumbuh kembang manusia sampai bertambah usia akan mengalami penurunan kemampuan jaringan tubuh, bukan hanya masalah penurunan tetapi juga mempengaruhi psikologis, kemunduran fisik, mental, dan sosial ekonomi (Kusumawardani & Andanawarih, 2018).

*Osteoarthritis* (OA) merupakan penyakit degeneratif kronis dengan ciri terjadinya kerusakan progresif tulang rawan pada persendian, munculnya sclerosis dan osteofit di tepi tulang, meregangnya kapsul sendi, peradangan, pelemahan otot. Akibatnya, tulang saling bergesek menyebabkan sakit, kaku, nyeri, dan fungsi gerak yang terganggu. *Osteoarthritis* adalah kondisi muskuloskeletal progresif yang paling umum, yang dapat memengaruhi berbagai sendi, namun terutama berdampak pada pinggul dan lutut, yang merupakan sendi utama penopang beban tubuh (M.Fis, Ismaningsih & S.FT, 2018).

Pengikis rawan dan pembentukan tulang baru pada permukaan sendi adalah yang ditandai *Osteoarthritis* adalah penyakit kronis yang berkembang secara bertahap dan progresif. Penyakit ini ditandai dengan pengikisan tulang rawan sendi dan pembentukan tulang baru pada permukaan sendi, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki, terutama pada orang yang berusia di atas 45 tahun. Beberapa faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya *osteoarthritis* meliputi usia, jenis kelamin, faktor genetik, obesitas, dan gangguan metabolik (No & Pratama, 2019).

Osteoarthritis memerlukan intervensi seumur hidup, dan intervensi dengan sedikit efek samping yang dapat dilakukan oleh pasien sendiri, seperti Latihan penguatan sangat penting untuk pencegahan dan strategi pengobatan inti bagi penderita *osteoarthritis*. *Osteoarthritis* bagi penderita banyak sekali merasakan adanya gejala nyeri, kelemahan otot, dan disfungsi fisik sehingga beresiko penurunan aktivitas fungsional limitation. Intervensi atau latihan penguatan otot mungkin sangat penting dalam pencegahan dan pengobatan OA lutut (Widyasari, 2021).

Peran fisioterapis dalam kegiatan ini adalah melakukan upaya pencegahan dan promosi kesehatan kepada komunitas lansia, dengan memberikan panduan agar lansia segera memeriksakan diri jika muncul gejala. Fisioterapis juga dapat memberikan beberapa jenis latihan di rumah yang dapat dilakukan sebagai bagian dari penatalaksanaan. Penatalaksanaan fisioterapis seperti memberikan penyuluhan mengenai exercise atau latihan fisioterapi pada kasus *osteoarthritis*, diantaranya dengan fisioterapi dengan memberikan Latihan untuk pasien dengan nyeri lutut (*osteoarthritis*) berupa penguatan otot (strengthening) dan latihan aerobik.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman mereka terkait edukasi tentang *osteoarthritis* lutut kepada lansia. Target yang dicapai adalah memberi tahu komunitas posyandu lansia, bahwa latihan sendiri di rumah masing-masing bisa membantu proses perbaikan dan menghilangkan rasa nyeri pada penderita serta memberikan pengertian lebih banyak tentang penyakit yang dialami lansia pada umumnya.

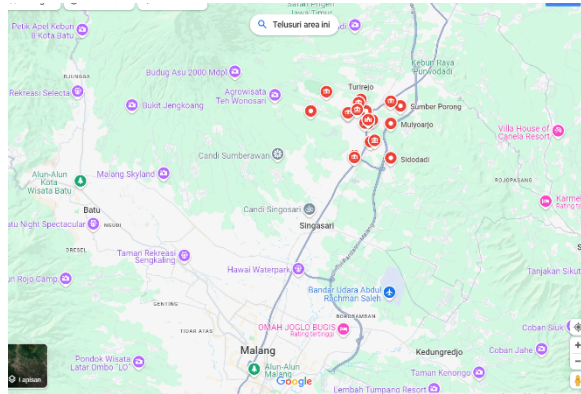
## **2. METODE PELAKSANAAN**

Pendekatan yang dilakukan adalah dengan memberikan edukasi dan latihan fisioterapi berupa promosi kesehatan tentang *Osteoarthritis Knee* kepada warga Posyandu lanjut usia di Desa Ngamarto Indah dengan menggunakan poster dan brosur sebagai media promosi. Responden diberikan pre-test dan post-test dalam bentuk questioner.

Kemudian data populasi diperoleh di Balai RT 04 RW 07 Ngamarto Indah dengan mengambil sampel yang didapatkan sebanyak 30 orang dari data 75 dari warga lanjut usia yang aktif dan tidak aktif. Kegiatan lansia dilakukan adalah terapi latihan, penyuluhan serta exercise atau latihan untuk mengurangi *osteoarthritis Knee* atau nyeri lutut. Desain yang dilakukan adalah menetapkan perbandingan sebelum dan sesudah penyuluhan seberapa tahu masyarakat lanjut usia tentang *Osteoarthritis Knee* atau pengapuran. Kegiatan ini dilakukan Rabu, 18 Oktober 2023.

### **3. TARGET SASARAN DAN TEMPAT PELAKSANAAN**

Kegiatan penyuluhan dilakukan di posyandu lanjut usia Desa Ngamarto Indah RT 04 RW 07 Lawang Jawa Timur pada tanggal 18 Oktober 2023 jam 8.00 WIB.



Gambar 1. Balai Desa Ngamarto Indah

### **4. PELAKSANAAN**

Pada kegiatan ini melakukan pengenalan pada lansia yang ada diposyandu sebelum melakukan penyuluhan. Sebelum melakukan *Exercise* atau latihan kepada lansia aka dilakukan Tanya jawab setelah pemaparan materi yang sudah di sampaikan, supaya mengetahui apakah ada peningkatan sebelum dan sesudah penyampaian materi *Osteoarthritis Knee*. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan fungsi sendi, membuat sendi lebih kuas, mencegah rusaknya sendi dengan meminimalisir beban yang diterima, menghindarkan penderita dari kecacatan, dan meningkatkan kebugaran fisik. Latihan ini disesuaikan dengan kondisi serta kemampuan pasien, dan program latihan di rumah bagi lansia dianjurkan dengan durasi 30-40 menit per hari, minimal 3 kali seminggu.



Gambar 2. Penyampaian Materi dan Melakukan Exercise



Gambar 3. Browsur Osteoarthritis Knee

### **Gerakan-gerakan yang dapat dilakukan di rumah**

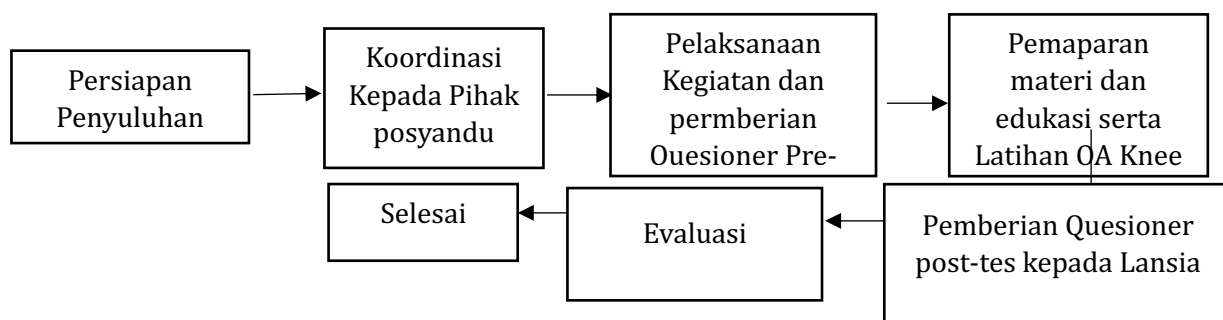


Gambar 4. Exercise Pada Osteoarthritis Knee

### **5. HASIL KEGIATAN**

Dalam kegiatan penyuluhan untuk memberikan pemahaman dan wawasan kepada Lansia tentang materi *Osteoarthritis Knee* dengan melakukan penyuluhan, jumlah 30 yang menjadi responden sebanyak 30 lansia rata-rata wanita berumur 40-75 tahun yang banyak mengalami *Osteoarthritis*. Penyuluhan ini dilakukan dengan pengukuran pre-test dan post-test mengenai materi dan Latihan OA pada Posyandu Lansia Ngamarto Indah Rt 04 Rw 07.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal jumat 18 Oktober 2023 di Posyandu Lansia Ngamarto Indah . Sasaran yang dituju yaitu Lanjut usia atau lansia yang memiliki keluhan nyeri lutut, pengapuran atau Osteoarthritis knee.



Bagan 2. Kerangka Tahapan Kegiatan

Tabel 1. Evaluasi Pengetahuan Lansia Desa Ngamarto Indah Mengenai Materi Osteoarthritis

| No | Penguasa Materi                           | Sebelum penyuluhan | Sesudah penyuluhan |
|----|-------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| 1. | Apakah anda tahu apa itu OA ?             | 10%                | 100%               |
| 2. | Apakah anda tahu factor penyebab OA?      | 0%                 | 100%               |
| 3. | Apakah anda tahu cara pencegahan OA?      | 0%                 | 100%               |
| 4. | Apakah anda sering mengalami OA?          | 0%                 | 100%               |
| 5. | Pengetahuan <i>home exercise</i> OA Lutut | 0%                 | 100%               |

Dari tabel dapat dilihat kegiatan penyuluhan pada Lansia memaparkan materi *Osteoarthritis Knee* dan Latihan cara bagaimana mengatasi Pengapuran atau nyeri pada lutut, hal apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan ketika adanya *osteoarthritis knee*. Pemaparan materi *Osteoarthritis Knee* pada Lansia harapan banyak peningkatan pengetahuan dan wawasan mengenai pengapuran atau *osteoarthritis* Lutut.

## **6. KESIMPULAN**

Dari kegiatan fisioterapi geriatri yang dilaksanakan pada 18 Oktober 2023 di Balai Desa Ngamarto Indah Rt 04 Rw 07 Lawang, dapat disimpulkan bahwa acara berlangsung dengan lancar dan terlaksana dengan baik. Berdasarkan evaluasi dari 30 peserta, 20 di antaranya mengalami peningkatan pengetahuan tentang kasus *Osteoarthritis* Lutut, dengan persentase 80%. Selain itu, kegiatan ini akan meningkatkan pemahaman masyarakat atau lansia mengenai *osteoarthritis*. Manfaat dari penyuluhan yang telah dilakukan adalah meningkatnya pengetahuan lansia serta kemampuan mereka untuk memahami cara melakukan latihan guna mencegah terjadinya *osteoarthritis* lutut atau pengapuran.

## **7. SARAN**

Sebagai profesi fisioterapi diharapkan dapat mengkaji jurnal yang lebih banyak, dapat lebih memahami lagi terkait tentang bagaimana pemberian *Exercise* dosis yang tepat dan pasti terutama pada pasien lansia dengan kondisi *osteoarthritis knee*.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (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>
- M.Fis, Ismaningsih, S. F., & S.FT, I. S. (2018). PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS OSTEOARTHRITIS GENUE BILATERAL DENGAN INTERVENSI NEUROMUSKULER TAPING DAN STRENGTHENING EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN KAPASITAS FUNGSIONAL Salah satu gangguan kesehatan yang dialami oleh lansia adalah gangguan muskulos. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 1(2), 38–46.
- No, V., & Pratama, A. D. (2019). Intervensi Fisioterapi pada Kasus Osteoarthritis Genu di RSPAD Gatot Soebroto. *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 1(2), 21–34. <https://doi.org/10.7454/jsht.v1i2.55>
- Widyasari, T. (2021). Variasi Strengthening Exercise Dalam Penanganan Osteoarthritis Knee Pada Lansia. ... *Student Journal*, 4. <https://journal.binawan.ac.id/index.php/bsj/article/view/503>