



PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN PENYAKIT *OSTEOARTHRITIS*

THE EFFECT OF HEALTH COUNSELING ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF OSTEOARTHRITIS DISEASES

Dyah Ayu Kusuma Kinanti¹, Atina Fauziyah¹, Miftah Rizky Ardhiani¹, Khairina Zulfah¹, Bakri As Syafiq¹, Farah Hanifah Setiarahmawati¹, Isnaini Herawati¹, Arif Pristianto¹

¹ Prodi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Alamat Korespondensi : Jl. Ahmad Yani Tromol Pos 1, Pabelan, Kartasura, Surakarta 57162 / Universitas Muhammadiyah Surakarta

E-mail: ¹⁾isnaini.herawati@ums.ac.id , ²⁾bakri.assyafiq@gmail.com

Abstrak

Osteoarthritis lutut adalah penyakit degeneratif kronis yang banyak diderita orang dewasa yang lebih tua, dan ditandai dengan kerusakan tulang rawan pada sendi lutut. Pasien mungkin mengalami nyeri sendi, kekakuan, dan deformitas sendi. Tujuan diadakannya penyuluhan ini agar masyarakat bisa memahami bagaimana cara penanganan saat mengalami keluhan. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini berupa penyuluhan dan pemberian terapi latihan dengan kompres air hangat dan isometric exercise dengan menggunakan media leaflet dan demo teknik pencegahan nyeri. Penyuluhan ini dilakukan di Kelurahan Kauman, Kabupaten Batang, kepada ibu-ibu Dawis RT 01/ RW10 yang berjumlah 10 orang. Berdasarkan data yang diperoleh, menunjukkan bahwa lebih dari 6 orang ibu-ibu davis mengeluhkan nyeri lutut. Peningkatan pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang fisioterapis dan nyeri lutut atau osteoarthritis diukur dengan kuesioner pre test dan post test. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada pre test pemahaman peserta hanya 21% dan mengalami peningkatan menjadi 54% setelah dilakukan post test atau setelah pemberian materi tentang osteoarthritis. Disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang osteoarthritis.

Kata kunci: Osteoarthritis, Penyuluhan, Kesehatan

Abstract

Knee osteoarthritis is a chronic degenerative disease that mostly affects older adults, and is characterized by the breakdown of cartilage in the knee joint. Patients may experience joint pain, stiffness, and joint deformity. It is hoped that this counseling will be held so that the community can understand how to handle when experiencing complaints. This community service activity is in the form of counseling and providing exercise therapy with warm water compresses and isometric exercise using leaflet media and demonstration of pain prevention techniques. This counseling was carried out in Kauman Village, Batang Regency, to 10 women from Dawis RT 01/RW10. Based on the data obtained, it is shown that more than 6 women of Dawis complain of knee pain. Increased public understanding and knowledge about physiotherapists and knee pain or osteoarthritis was measured by pre-test and post-test questionnaires. The results of this study showed that in the pre-test the understanding of participants was only 21% and increased to 54% after the post-test or after giving material about osteoarthritis. It was concluded that the outreach activities that had been carried out were able to increase public understanding of osteoarthritis.

Keywords: Osteoarthritis, Counseling, Health

1. PENDAHULUAN

Osteoarthritis (OA) menjadi hal yang menakutkan sehingga sangat perlu diperhatikan pada usia lanjut. Hal ini dikarenakan *osteoarthritis* akan memberikan hambatan kepada lansia untuk melakukan aktivitas kesehariannya. *Osteoarthritis* merupakan penyebab utama terjadinya morbiditas, keterbatasan aktivitas fisik, kecacatan fisik dan dapat mengakibatkan kualitas hidup penderita berkurang (Putri *et al.*, 2022). *Osteoarthritis* lutut adalah penyakit degeneratif kronis yang banyak diderita orang dewasa yang lebih tua, dan ditandai dengan kerusakan tulang rawan pada sendi lutut. Pasien mungkin mengalami nyeri sendi, kekakuan, dan deformitas sendi, dan memiliki tingkat kecacatan yang tinggi (Tan *et al.*, 2022). Meskipun *osteoarthritis* dapat terjadi di setiap sendi, salah satu tempat paling umum terjadi *osteoarthritis* yakni di lutut. Sekitar 10% pria dan 13% wanita yang lebih tua dari 60 tahun memiliki gejala *osteoarthritis* lutut (Sukerkar & Doyle, 2022). Kelemahan otot adalah karakteristik *osteoarthritis* lutut. Kestabilan otot dapat menjadi tambahan penting untuk kekuatan otot lutut dalam meningkatkan fungsi fisik pada *osteoarthritis* lutut (Satam *et al.*, 2022).

Saat ini, sekitar 28% orang dewasa di seluruh dunia menderita *osteoarthritis* lutut. Di Inggris, prevalensinya meningkat 1,3 kali lipat dari tahun 1998 hingga 2017. Insiden *osteoarthritis* lutut pada populasi orang dewasa Cina yang lebih tua adalah 11,1% sampai 21,9%. Data berbasis *bukti* menunjukkan bahwa populasi orang dewasa Cina yang lebih tua di atas 60 tahun telah mencapai 264,02 juta, terhitung 18,70% dari total populasi Cina (Tan *et al.*, 2022).

Saat dilakukan penyuluhan kepada kelompok ibu-ibu davis di RT01/RW10 Kauman Batang, ditemukan banyak yang mengalami *Osteoarthritis* karena faktor usia atau degeneratif dan faktor pekerjaan fisik yang berat. Mayoritas ibu-ibu davis disana masih produktif untuk bekerja dan banyak kegiatannya bertumpu pada lutut sehingga mengakibatkan nyeri pada lutut, hasil tersebut diperoleh dari proses observasi, wawancara, assesment pada ibu ketua RT di RT01/Rw10 Kauman, Batang. Berdasarkan data yang ada menunjukkan bahwa lebih dari 6 orang ibu-ibu davis mengeluhkan nyeri lutut. *Harapannya* setelah diadakan penyuluhan ini ibu-ibu davis RT01/RW10 Kauman, Batang dan warga sekitar bisa memahami bagaimana cara penanganan saat mengalami keluhan. Modalitas fisioterapi yang dikenalkan kepada masyarakat untuk menambah pengetahuan mengenai *treatment-treatment* sederhana yang dapat membantu mencegah dan merawat keluhan saat nyeri lutut ataupun lutut mengalami peradangan yaitu kompres hangat menggunakan air hangat, dan dapat diberikan gerakan *isometric exercise* sebagai latihan penguatan.

Pemberian kompres hangat merupakan salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri sendi pada lansia (Hannan *et al.*, 2019). Tujuan diberikan kompres hangat yaitu untuk memperlancar sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit ataupun nyeri, merangsang peristaltik usus, memberikan rasa nyaman atau hangat, memperlancar pengeluaran getah radang (eksudat). Pemberian kompres hangat dapat diberikan pada kondisi perut kembung, kekejangan otot (spasmus), adanya abses (bengkak) akibat suntikan, tubuh dengan abses atau hematoma. (Kusyati, 2006). Pemberian kompres hangat dengan suhu 40-42 derajat celcius dengan kurun waktu 20 hingga 30 menit dapat menurunkan nyeri pada lansia (Sunarsih & Nugroho, 2022).

Sedangkan *Isometric Exercise* merupakan suatu bentuk latihan yang dilakukan secara statis dengan tanpa adanya perubahan dari panjang otot atau pergerakan dari sendi. *Isometric exercise* dapat dilakukan dengan intensitas ringan ke sedang dan dapat dilakukan dengan waktu yang lebih cepat dari latihan lainnya (Anjasari *et al.*, 2021). *Isometric exercise* adalah latihan yang paling aplikatif dan mudah yang dapat dilakukan oleh pasien dan dapat dilakukan dengan aman di rumah karena tidak memerlukan alat. *Isometric exercise* juga dapat mengurangi peradangan intraartikular, kerusakan tulang dan tekanan (Kangeswari *et al.*, 2021).

Pelaksanaan Isometric Exercise dilakukan lamanya kira-kira 10 detik, pengulangan sebanyak 3 kali, sekitar 20-30 detik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan menyarankan kontraksi (genggaman handgrip) sebanyak 5-10 kontraksi, tiap kontraksi ditahan selama 5 detik. Pada permulaan latihan, frekuensi latihan adalah 5 hari/minggu. Sebagai percobaan awal untuk mendapatkan hasil yang baik, bisa juga dilakukan 3 hari/minggu selama 4-6 minggu (Juliantie, et al., 2007). Gerakan *exercise* yang diberikan saat penyuluhan tersebut yang dapat dilakukan klien saat dirumah yaitu:

1) Quadriceps setting :

Merupakan jenis latihan dengan pembebanan minimal yang digunakan untuk mengurangi nyeri, meningkatkan relaksasi dan sirkulasi setelah cedera pada jaringan lunak selama fase akut penyembuhan. Pasien diminta duduk dengan meluruskan kedua kakinya, lalu minta salah satu tangan pasien berada dibawah lutut yang mengalami nyeri, selanjutnya mintalah pasien menekan lutut hingga terasa pada tangan pasien, kontraksikan dengan ditahan 5 detik, lakukan 5-10 kali pengulangan.

2) Straight leg Rising:

Latihan yang bertujuan untuk mengencangkan otot perut bagian bawah, menjaga postur tubuh, menjaga kebugaran tubuh. Pasien diminta posisi tidur terlentang dan mintalah untuk mengkontraksikan paha depan (quadriceps). lalu angkat tungkai sekitar 45° fleksi hip sambil lutut tetap ekstensi, lalu tungkai ditahan pada posisi tersebut selama 10 hitungan kemudian tungkai diturunkan dan istirahat selama 5 detik, ulangi gerakan tersebut hingga setidaknya 10 kali untuk setiap kaki. Gerakan dapat disesuaikan dengan kemampuan pasien, tungkai bisa diturunkan 30° atau 15° fleksi hip untuk menambah beban pada quadriceps, atau dengan menambahkan beban di pergelangan kaki.

3) Isometrik adduksi:

Latihan ini bertujuan untuk menguatkan otot adductor. Latihan dengan posisi pasien berbaring terlentang dengan meletakkan sebuah bantal kecil dimasukkan diantara kedua lutut. lalu pasien diperintahkan untuk melakukan latihan hip isometrik adduksi sambil menekan bantal diantara lutut dan mempertahankan adduksi dengan kontraksi selama 5 detik, 10 kali pengulangan, 2-3 set.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dan pemberian terapi latihan yang dilakukan di Kelurahan Kauman, Kabupaten Batang. Penyuluhan ini diberikan kepada ibu-ibu Dawis RT 01/ RW10 yang berjumlah 10 orang. Program penyuluhan ini dilaksanakan selama 2 hari yaitu hari Kamis, 08 Desember 2021 dan hari Jumat, 10 Desember 2021. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dimulai pada hari pertama dengan melakukan observasi dengan ibu Ketua RT 01/RW 10 Kauman, Batang selanjutnya dilakukan pengamatan dan wawancara kepada masyarakat di lingkungan tempat yang akan dilakukan penyuluhan dan pelatihan fisioterapi *osteoarthritis*. Wawancara berupa tanya jawab mengenai problematika yang diderita oleh para ibu-ibu dawis di RT01/RW10 Kauman Batang. Lalu di hari kedua dilakukan penyuluhan dan pelatihan kepada ibu-ibu dawis RT01/Rw10 Kauman, Batang. Penyampaian materi penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media leaflet. Materi penyuluhan yang diberikan berupa teknik teknik pada saat mengalami gangguan nyeri lutut dan teknik teknik untuk pencegahan nyeri lutut. Pemaparan materi dilakukan selama 10 menit kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi pelaksanaan intervensi dan sesi tanya jawab.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan oleh Kangeswari *et al.*, (2021), menyatakan bahwa program konseling dan *isometric exercise* selama 12 minggu, secara signifikan dapat mengurangi nyeri, kekakuan dan meningkatkan fungsi fisik. Maka dari itu kami telah melakukan penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan penyakit *osteoarthritis* dilaksanakan pada ibu-ibu davis RT01/RW10 kelurahan kauman kabupaten batang provinsi jawa tengah yang dilaksanakan selama 1 hari. Perlu diketahui pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh penulis dapat terselenggarakan dengan baik atas Kerjasama dengan Ibu ketua RT01/RW10 kauman batang. Karena pada wilayah ini belum pernah diadakan penyuluhan terutama oleh fisioterapi mengenai penanganan pada *osteoarthritis* agar saat terjadi keluhan masyarakat tetap fokus pada manajemen preventif dan kuratif. Berikut jadwal pengambilan data:

Kesehatan merupakan aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati secara langsung maupun yang tidak langsung untuk mengetahui yang berkaitan dengan pemeliharaan atau peningkatan kesehatan. Berdasarkan teori menurut Lawrence Green (1991) dalam Nursalam (2014:80), perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh dua hal pokok yang utama, salah satunya adalah tingkat pengetahuan. Penyuluhan yang dilakukan dengan metode yang tepat dapat menarik perhatian serta mempermudah pemahaman terhadap penyuluhan yang diberikan Dengan diberikannya penyuluhan, maka responden yang semula belum mengetahui menjadi mengetahui dan memahami, dan diharapkan dapat membantu mengubah perilaku kesehatannya (Ariyanti, 2021).

Guna melihat efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan penyakit *osteoarthritis* dilakukan evaluasi secara kualitatif yaitu dalam bentuk kuesioner. Kuesioner menyajikan pertanyaan materi yang telah diberikan. Selanjutnya dilakukan pengolahan data pada 10 peserta. Tabel dibawah ini menunjukkan hasil tingkat pemahaman peserta dengan pengukuran menggunakan kuesioner *pre* dan *post* penyuluhan.

Tabel 1. Tingkat Pemahaman Peserta

No	Nama	Tingkat pemahaman peserta		Tingkat pemahaman peserta	
		Pre test		Post test	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Fitriyah	4	6	8	2
2	Nofi	1	9	7	3
3	Umi	3	7	6	4
4	Umronah	3	7	7	3
5	Mardiyanta	5	5	8	2
6	Tini	1	9	5	5
7	Nur Kholifah	0	10	1	9
8	Suci	2	8	3	7
9	Mince	2	8	4	6
10	Jaroh	0	10	5	5
	Total	21	79	54	46

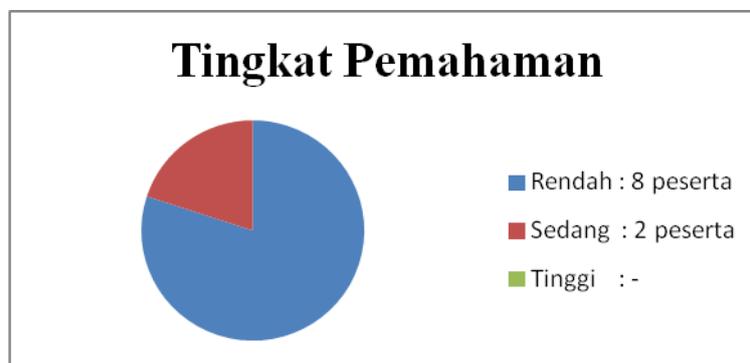
Tabel diatas menggambarkan adanya perubahan tingkat pemahaman para peserta penyuluhan. Pada *pre test* pemahaman peserta hanya 21% dan mengalami peningkatan menjadi 54% setelah dilakukan post test atau setelah pemberian materi tentang *osteoarthritis*.

Tabel 2. Kriteria Tingkat Pemahaman Dalam Penyuluhan

Kriteria Jawaban	Keterangan nilai
Rendah	0 - 3
Sedang	4 - 6
Tinggi	7 - 10

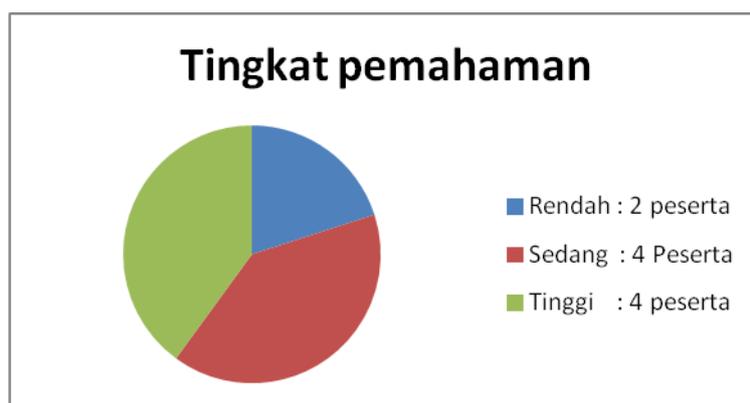
Tabel diatas berguna untuk mengklasifikasikan tingkat pemahaman peserta dimulai dari rendah dengan tingkat pemahaman berjumlah 0 – 3, sedang dengan tingkat pemahaman 4 – 6, dan terakhir tinggi dimulai dari 7 – 10.

Grafik 1. Diagram Nilai Pretest



Grafik diatas menggambarkan sebelum dilakukan pemberian materi tentang *osteoarthritis*, jumlah peserta dengan tingkat pemahaman yang rendah sebanyak 8 peserta, dan tingkat pemahaman peserta yang sedang sebanyak 2 peserta. Serta tidak ada peserta yang memiliki tingkat pemahaman yang tinggi.

Grafik 2. Diagram nilai Post Test



Grafik di atas menggambarkan setelah dilakukan pemberian materi tentang *osteoarthritis*, adanya perubahan tingkat pemahaman para peserta, jumlah peserta dengan tingkat pemahaman yang rendah sebanyak 2 peserta, dan tingkat pemahaman peserta yang sedang sebanyak 4 peserta, serta sebanyak 4 peserta memiliki tingkat pemahaman yang tinggi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang *osteoarthritis* serta menambah pengetahuan mengenai *treatment-treatment* sederhana yang dapat membantu mencegah dan merawat keluhan saat nyeri lutut yaitu dengan kompres hangat dan dapat diberikan gerakan *isometric exercise* sebagai latihan penguatan. Peningkatan pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang fisioterapis dan nyeri lutut atau *osteoarthritis* diukur dengan kuesioner *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan hasil yang signifikan. dan juga diharapkan apabila masyarakat mengalami keluhan nyeri lutut tidak perlu khawatir dan ragu untuk memeriksakan diri ke fisioterapis terdekat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjasari, Dinda Risma, P., Hanan, Abdul., Widiani, Esti. (2021). Perpaduan Isometric Exercise dan Latihan Pernafasan Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Mojojajar Wilayah Kerja Puskesmas Kedungsari Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 10(1)
- Ariyanti, R., Imam, CW. (2021). Edukasi Kesehatan Terkait Upaya Swamedikasi Penyakit Osteoarthritis Pada Lansia. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*; Vol 4 No 3, Agustus 2021.
- Hannan, M., Suprayitno, E., & Yuliyana, H. (2019). *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Osteoarthritis Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Pandian Sumenep*.
- Kangeswari, Ponnu., Murali, Kamala., Arulappan, Judie. (2021). Effectiveness of Isometric Exercise and Counseling on Level of Pain Among Patients With Knee Osteoarthritis. *SAGE Open Nursing*. Volume 7 :1-11
- Kusyati, E., 2006. *Keterampilan dan Prosedur Laboratorium*. Jakarta: EGC.
- Putri, Ra'ida, A. A. S. H., Ilmiawan, Muhammad In'am., Darmawan. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian *Osteoarthritis* Lutut pada Petani di Desa Bhakti Mulya Kecamatan Bengkayang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. Vol. 18, No. 1, Januari 2022
- Satam, A. P., van der Leeden, M., de Zwart, A., Verberne, S., Schrijvers, J. C., Hall, M., Dekker, J., Lems, W. F., Harlaar, J., & van der Esch, M. (2022). The associations of knee extensor muscle steadiness with maximal voluntary torque and physical function in patients with knee osteoarthritis. *Clinical Biomechanics*, 99, 105736. <https://doi.org/10.1016/J.CLINBIOMECH.2022.105736>
- Stitik, T. & Foye, P., 2005. *Osteoarthritis Physical Medicine and Rehabilitation*, s.l.: s.n.
- Sukerkar, P. A., & Doyle, Z. (2022). Imaging of Osteoarthritis of the Knee. *Radiologic Clinics of North America*, 60(4), 605–616. <https://doi.org/10.1016/J.RCL.2022.03.004>
- Sunarsih, & Nugroho, H. A. (2022). Terapi Kompres Hangat Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia. *Holistic Nursing Care Approach*, 2.
- Tan, M., Liu, Y., Li, J., Ji, X., Zou, Y., Zhang, Y., & Li, H. (2022). Factors Associated With Kinesiophobia in Chinese Older Adults Patients With Osteoarthritis of The Knee: A cross-sectional survey. *Geriatric Nursing*, 48, 8–13. <https://doi.org/10.1016/J.GERINURSE.2022.08.013>