PENDAMPINGAN SCREENING KNEE OSTEOARTHRITIS PADA LANSIA DI DESA BATANNYUH TABANAN

Ni Luh Made Reny Wahyu Sari[1], I Made Astika Yasa[2], I Gede Arya Sena[3]

[123]Program Studi Fisioterapi, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Dhyana Pura, Jl. Raya Padang Luwih Tegaljaya Dalung Kuta Utara, bali, Indonesia; [2]Program Studi Fisioterapi, Universitas Dhyana Pura; [3]Program Studi Fisioterapi, Universitas Dhyana Pura
Email: renywahyusari@undhirabali.ac.id

ABSTRAK

Desa Batannyuh yang terletak di Kabupaten Tabanan, Bali pada tahun 2023 memiliki lansia sebanyak 236 orang. Jumlah lansia tersebut tersebar di 4 banjar di Desa Batannyuh. Banjar Dinas Batannyuh Kaja memiliki posyandu lansia dengan jumlah anggota 60 orang dan masih aktif melakukan kegiatan olahraga setiap minggunya. Namun permasalahan yang sering dihadapi oleh lansia adalah munculnya keluhan nyeri pada daerah lutut yang sering disebut dengan Knee Osteoarthritis. Sebagian besar lansia tidak mengetahui gangguan yang dialami dan tidak mengetahui penanganan yang tepat untuk mengatasi gangguan Knee Osteoarthritis ini. Guna menjawab permasalahan mitra yaitu kurangnya pengetahuan lansia mengenai gangguan knee osteoarthritis maka metode yang digunakan adalah screening knee osteoarthritis, sosialisasi mengenai gangguan knee osteoarthritis serta pemberian senam osteoarthritis. Kegiatan didahului oleh screening lansia menggunakan knee osteoarthritis screening form, kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan fisioterapi pada lutut dan sosialisasi mengenai knee osteoarthritis pada lansia. Capaian kegiatan ini telah mencapai target yaitu 90% lansia di banjar Batannyuh Kaja telah di screening Knee Osteoarthritis. Hasil pemeriksaan fisioterapi pada lutut menunjukkan hasil 70% lanisa memiliki permasalahan pada lutut dan beresiko terkena gangguan knee osteoarthritis yang memerlukan penanganan medis secara berkala. Terdapat penurunan nyeri pada lutut sebesar 86% post-test setelah pemberian senam osteoarthritis.

***Kata kunci*:** Lansia, Osteoarthritis, Screening Knee Osteoarthtitis

1. Pendahuluan

Bertambahnya usia akan menimbulkan perubahan-perubahan pada sistem dalam tubuh seseorang. Adapun perubahan yang pasti terjadi seperti mulai menurunnya fungsi organ dan sistem organ, termasuk juga persendian. Knee Osteoarthritis merupakan gangguan pada sendi lutut dimana produksi cairan sendi yang semakin berkurang dan lapisan kartilago tulang mulai menipis. Penipisan tulang kartilago pada sendi lutut akan mengakibatkan celah sendi antara tulang Femur dan tulang Tibia yang merupakan penyusun sendi lutut akan semakin menyempit. Tanda-tanda munculnya Knee Osteoarthritis seperti sulit untuk jongkok, naik turun tangga, dan kesulitan untuk berjalan jauh. Fisioterapi sebagai salah satu bentuk pelayanan kesehatan yang ditunjukkan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan fungsi gerak tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis, dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi. Dimensi pelayanan fisioterapi meliputi upaya peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit, penyembuhan, dan pemulihan gangguan gerak dan fungsi dalam rentang kehidupan. Peningkatan (promotif) dan pencegahan (preventif) merupakan pelayanan fisioterapi yang dapat dilakukan pada pusat kebugaran, pusat kesehatan kerja, sekolah, kantor, pusat panti usia lanjut, pusat olah raga, tempat kerja atau industri, dan pada pusat-

pusat pelayanan umum. Sedangkan, penyembuhan (kuratif) dan pemulihan (rehabilitatif) merupakan pelayanan fisioterapi yang dapat dilakukan pada rumah sakit, rumah perawatan, panti asuhan, pusat rehabilitasi tempat praktek, puskesmas rumah tempat tinggal, pusat pendidikan dan penelitian.

Program Studi Fisioterapi memiliki program kerja melakukan penyuluhan dan screening kepada lansia mengenai *knee osteoarthritis*. Kegiatan ini didasari oleh situasi dan kondisi lansia yang masih belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai *knee osteoarthritis* dan bagaimana cara untuk dapat mengoptimalkan aktivitas sehari-hari dengan kondisi knee osteoarthritis. Sejauh pengamatan lansia di Desa Batan Nyuh Tabanan belum pernah mendapatkan penyuluhan dan screening knee osteoarthritis. Observasi dan wawancara dengan anggota lansia menyatakan bahwa mereka belum mengetahui tentang knee osteoarthritis dan memerlukan pemeriksaan *knee osteoarthritis*. Mereka juga belum memiliki kegiaatan rutin seperti senam lansia dalam upaya pemeliharaan kesehatan di kelompok lansia ini.

2. Metode

Metode Pelaksanan pengabdian kepada masyarakat menggunakan penyuluhan dan screening fisioterapi tentang Knee Osteoarthritis pada Lansia pada diakhir kegiatan peserta pelayanan fisioterapi bagi lansia yang memiliki kendala dalam fungsi dan gerak tubuh. Adapun pelaksanaan aktivitas pengabdian kepada masyarakat melalui program Kemitraan masyarakat dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut: (a) Sosialisasi pelaksanaan program pada mitra dan Menentukan jadwal pertemuan kegiatan. (b) Penyuluhan mengenai *Knee Osteoarthritis* pada lansia. (c) Pemeriksaan *screening Knee Osteoarthritis* lansia. (d) Management Fisioterapi pada Lansia.

Peserta dari kegiatan pengabdian ini adalah kelompok lansia di Desa Batan Nyuh, Tabanan dan mahasiswa. Waktu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebanyak 5 kali pada akhir Agustus – September 2023.

3. Hasil dan Pembahasan

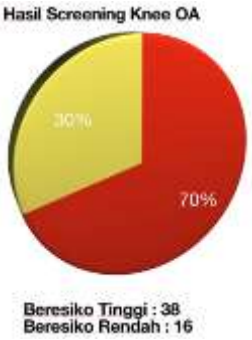
Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di desa Batanyuh, Tabanan memberikan manfaat berupa tambahan pengetahuan lansia mengenai knee osteoarthritis dan lansia mendapatkan gambaran mengenai kondisi sendi lutut saat ini. Pelaksanaan pengabdian Masyarakat diawali dengan sosialisasi dan penyuluhan mengenai *Knee Osteoarthritis,* materi yang disampaikan berupa pengertian mengenai *Knee Osteoarthritis,* faktor-faktor yang mempengaruhi, tanda dan gejala, pemeriksaan penunjang, pencegahan agar terhindar dari *Knee Osteoarthritis,* latihan-latihan yang mudah dilakukan oleh lansia apabila sudah mengalami tanda-tanda *Knee Osteoarthritis.*

Gambar 1. sosialisasi dan penyuluhan mengenai Knee Osteoarthritis (dokumentasi pribadi, September 2023)

Management fisioterapi pada pengabdian Masyarakat lansia ini dilakukan dengan pemberian senam osteoarthritis oleh seluruh Dosen Fisioterapi dan mahasiswa fisioterapi. Manfaat senam osteoarthritis ini adalah untuk mengurangi nyeri di lutut, menguatkan otot-otot ekstremitas atas dan bawah, serta meningkatkan kualitas hidup dari lansia. Lansia di kelompok ini sangat bersemangat melakukan senam Osteoarthritis karena senam ini berbeda dari senam yang rutin dilakukan oleh kelompok lansia. Gerakan yang meliputi gerakan yang melibatkan seluruh gerakan anggota tubuh menyebabkan lansia merasa lebih rileks dan menyenangkan.

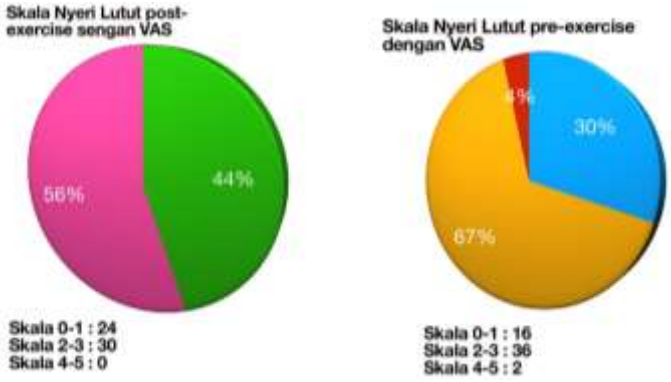
Gambar 2. Grafik jumlah data jenis kelamin dan rentang usia

Dari grafik diatas didapat jumlah peserta laki-laki sebanyak 24 orang (44%) dan Perempuan sebanyak 30 orang (56%). Rentang usia lansia yang ikut berpartisipasi rata-rata sebanyak berusia 60-69 tahun.



Gambar 3. Hasil *Screening Knee* OA

Hasil *secreening knee* OA yang dilakukan pada kelompok lansia didapat 38 orang atau sekitar 70% beresiko tinggi mengalami osteoarthritis.



Gambar 4. Hasil skala nyeri pre dan post *exercise* dengan VAS

Hasil *pre exercise* didapat 67% nyeri dengan intensitas sedang, 30% nyeri dengan intensitas ringan. Setelah pemberian senam osteoarthritis post pemberian didapatkan penurunan nyeri Dimana terdapat 56% nyeri sedang dan 44% menjadi nyeri ringan.

4. Simpulan

Pemberian management fisioterapi yang diberikan oleh dosen dan mahasiswa fisioterapi dengan memberikan penyuluhan dan senam lansia berupa senam osteoarthis diikuti oleh 54 orang anggota kelompok lansia Desa Batannyuh. Skala nyeri lutut post exercise dengan menggunakan 56% nyeri ringan dan 44% nyeri sedang. Penurunan yang cukup signifikan dari sebelumnya. Hasil pemeriksaan fisioterapi pada lutut menunjukkan hasil 70% lanisa memiliki permasalahan pada lutut dan beresiko terkena gangguan knee osteoarthritis yang memerlukan penanganan medis secara berkala.

5. Daftar Rujukan

Alghadir A, Anwer S, Iqbal A, Iqbal Z. 2018.Test–retest reliability, validity, and minimum detectable change of visual analog, numerical rating, and verbal rating scales for measurement of osteoarthritic knee pain, *J Pain Res*. 11:851–6.

Ardiyanti. N.2009. Hubungan senam lansia terhadap activity of daily living (ADL) pada lansia di panti sosial tresna wredha unit budi luhur kasongan bantul yogyakarta. Available from: http://one.indoskripsi.com

Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta

Huda DN, Aulia L, Shafiyah S, Lestari SI, Aini SN, Dewi SK, et al. 2022.Efektivitas Senam Pada Lansia untuk Mengurangi Nyeri Sendi: Telaah Literatur, *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 23(1):31.

Mardius, Ali, AndYuni Astuti. 2018. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan KotoTangahKotaPadang. *Journal Of Education Research And Evaluation*

Meril Valentine Manangkot, et al. 2016. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan BinginSading. *Jurnal Keperawatan Community Of Publishing In Nursing.*

Nuraeni R, Akbar MR, Tresnasari C. 2019. Pengaruh Senam Lansia terhadap Tigkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit.*Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*.1(2):121–6.

Supraba, N. P. 2016. Hubungan Aktivitas Sosial, Interaksi Sosial,Dan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Utara Kota Denpasar.(Tesis).Bali.

Wahyuni, et al.2018. Persepsi Masyarakat Terhadap Pelayanan Kesehatan Lansia di Posyandu Rindu Kasih Sayang Nadila, *Jurnal Kultur Demokrasi.*

Widianti, Anggriana, Tri & Proverawati. 2010. Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Wijaya A et al, 2012. Hubungan Olahraga Dengan Kadar HDL Dalam Tubuh, Surakarta: Universitas RSUD DR.Moewardi.