

## **EDUKASI DAN TERAPI LATIHAN UNTUK MENGURANGI NYERI LUTUT PADA LANSIA DENGAN KONDISI OSTEOARTHRITIS**

Rio Purnama<sup>1</sup>, Reyska Alviana<sup>2</sup>, Bunga Elsa Anggelica<sup>3</sup>, M. Dendra Akbar<sup>4</sup>, Abel Kalista<sup>5</sup>, Silvia Nisa Zulfa<sup>6</sup>, Citra Marsanda Anugrah<sup>7</sup>, Diky Revandanu<sup>8</sup>, Tika Oktavia<sup>9</sup>, Bela Wirani<sup>10</sup>, Mega Raya<sup>11</sup>, Triovi Sagina Kalorin<sup>12</sup>

Universitas Ahmad Dahlan Palembang, Palembang, Indonesia<sup>1-12</sup>

---

**Kata Kunci** : Nyeri lutut, Osteoarthritis, Lansia, Terapi latihan

**Correspondensi Author**

[rio.purnama1210@gmail.com](mailto:rio.purnama1210@gmail.com)

**DOI:** <https://doi.org/10.32502/sa.v7i1.9450>

**Abstrak** : Nyeri lutut atau osteoarthritis knee merupakan suatu kondisi degeneratif kronis yang paling banyak menyumbang gangguan pada lansia akibat adanya peradangan pada jaringan disekitar lutut. Usia adalah predictor terkuat Osteoarthritis lutut. Gejala klinis OA yaitu kekakuan sendi, nyeri sendi dan disfungsi sendi, namun masalah utama bagi sebagian besar pasien adalah rasa sakit atau nyeri pada sendi. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan maksud memberikan dan meningkatkan pemahaman kepada komunitas lansia di Desa Soak Batok Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir yang berjumlah kurang lebih 11 orang dengan kondisi nyeri pada sendi lutut. Penyuluhan digunakan sebagai metode kegiatan pengabdian dengan media promosi kesehatan berupa leaflet yang di lengkapi dengan keterangan gambar latihan. Materi dan demo praktek terapi latihan untuk mengurangi keluhan nyeri lutut dapat diterima dan dipahami dengan baik. Selama berjalannya kegiatan dilakukannya sesi diskusi atau tanya jawab seputar kondisi nyeri lutut yang dialami oleh lansia untuk menambah pengetahuan lansia terhadap kondisi nyeri lutut.

---

### **PENDAHULUAN**

Lansia merupakan individu yang mencapai usia 60 tahun keatas. Menua adalah perubahan proses menurunnya sistem imunitas tubuh untuk menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (Kemenkes 2017). Pada lanjut usia secara fisiologis sudah terjadi penurunan kekuatan otot karena pada lanjut usia terjadi perubahan struktur otot dimulai dari penurunan ukuran dan jumlah serabut otot, peningkatan jaringan lemak dan jaringan penghubung, fibril berubah tidak teratur (Oktafianti *et al.*, 2020). Kesehatan lansia menurun seiring dengan bertambahnya usia karena dengan penurunan fungsi tubuh, maka akan timbul berbagai penyakit salah satunya osteoarthritis.

Osteoarthritis lutut (OA) merupakan penyakit degeneratif kronis yang bersifat inflamasi yang ditandai adanya perubahan pada tulang rawan articular, adanya area fibrilasi dan reatak serta penebalan tulang subkontral (Yulia Nafizah Mawarni *et al.*, 2022). Osteoarthritis ditandai dengan hilangnya atau kegagalan integritas fungsional dan/atau biokimia dari sendi. Gejala klinis OA yaitu kekakuan sendi, nyeri sendi dan

disfungsi sendi, namun masalah utama bagi sebagian besar pasien adalah rasa sakit atau nyeri pada sendi (Putu Swastini *et al.*, 2022).

Prevalensi di seluruh dunia dari osteoarthritis yang dikonfirmasi secara radiografis diperkirakan 3,8% secara keseluruhan. Menurut data tahun 2018, prevalensi osteoarthritis pada perempuan dan laki-laki Indonesia masing-masing mencapai 8,5% dan 6,1% (Amalia, Astuti and Widyastuti, 2024). Usia adalah predictor terkuat Osteoarthritis lutut dan oleh karena itu bertambahnya usia dan harapan hidup yang panjang akan menghasilkan kejadian poenyakit yang lebih besar Sekitar 10% dari populasi diatas usia 60 tahun dipengaruhi osteoarthritis 80% dari populasi ini memiliki keterbatasan gerak, dan 25% memiliki keterbatasan fungsional yang mengganggu kinerja aktivitas sehari-hari (Alcalde et al., 2017; Jannah, Irawan and Prasetya, 2023).

Penanganan yang dapat dilakukan dalam mengatasi keluhan nyeri pada sendi lutut yaitu dengan melibatkan metode terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Keterlibatan terapi non-farmakologis sebagai ranah penanganan fisioterapi dalam menangani keluhan nyeri ini yaitu dengan pemberian terapi latihan yang bisa dilakukan dirumah. Latihan penguatan yang dilakukan pada otot penggerak sendi lutut (otot quadriceps dan hamstring) menjadi latihan utama pasein OA karena dinilai dapat meningkatkan stabilitas lutut sebagai penopang tubuh (Jannah, Irawan and Prasetya, 2023).

Berdasarkan pembahasan diatas, peneliti bermaksud untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada komunitas lansia yang berada di Desa Soak Batok Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir. Dimana diperlukannya kegiatan berupa penyuluhan kepada lansia dengan program edukasi dan terapi latihan untuk mengurangi keluhan nyeri lutut di posyandu lansia Desa Soak Batok Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir. Sehingga lansia yang bergabung dalam komunitas tersebut dapat memahami terkait dengan kondisi nyeri lutut atau osteoarthritis knee, seperti pemahaman kondisi diri atau penyakit yang diderita, faktor risiko penyebab terjadinya, gambaran klinis tanda dan gejala, langkah-langkah pencegahan, serta mengetahui terapi latihan yang dapat mereka lakukan secara mandiri di rumah untuk membantu meredakan keluhan tersebut.

## **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

### **Alat dan Bahan**

Alat yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu leaflet sebagai media promosi Kesehatan.



Gambar 1 Leaflet

## Materi Pelatihan

Adapun materi dalam penyuluhan ini berisi tentang pengetahuan mengenai penyebab dan gejala nyeri lutut pada lansia serta memberikan edukasi terapi Latihan untuk mengurangi nyeri pada kondisi osteoarthritis.

## Metode Pengabdian

Pengabdian dalam kegiatan pengabdian ini membagi materi menjadi dua metode kegiatan sebagai berikut:

### 1. Edukasi

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode berupa melakukan penyuluhan promosi kesehatan terkait dengan keluhan nyeri lutut atau osteoarthritis knee menggunakan leaflet sebagai media promosi Kesehatan, edukasi dan Diskusi

### 2. Demonstrasi atau praktek

Peserta mempragakan terapi latihan dengan menggunakan leaflet sebagai media bahan ajar praktik terapi Latihan.

## Cara Kerja

Adapun cara kerja dalam edukasi ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan edukasi mengenai nyeri lutut akibat Osteoarthritis
2. Menjelaskan tanda dan gejala Osteoarthritis
3. Menjelaskan penyebab osteoarthritis

#### 4. Mempraktekan terapi Latihan pada kondisi osteoarthritis



Gambar 2 Cara Kerja Penyuluhan

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Aktifitas Pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan pengabdian di posyandu lansia Desa Soak Batok Kecamatan Indralaya Kabupaten Ogan Ilir ini dilakukan dengan memberikan edukasi melalui penyuluhan terkait dengan pengetahuan nyeri sendi lutut yang meliputi definisi, tanda dan gejala, penyebab terjadinya, cara mencegah timbulnya nyeri sendi lutut, dan memberikan contoh atau memperagakan gerakan terapi latihan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien di rumah. Media promosi kesehatan yang digunakan berupa leaflet yang dibagikan kepada masing-masing lansia. Selama berjalannya kegiatan dilakukannya sesi diskusi atau tanya jawab seputar kondisi nyeri lutut yang dialami oleh lansia serta peneliti juga menerapkan secara langsung terapi latihan yang telah di demonstrasikan kepada beberapa lansia yang hadir dalam kegiatan posyandu tersebut.

Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Pemateri atau pengabdian seperti pada Gambar 3 menjelaskan materi tentang osteoarthritis mulai dari definisi, penyebab, tanda dan gejala, pada kegiatan ini masyarakat mendapatkan penjelasan apa itu osteoarthritis dan gejalanya.



**Gambar 3** Pemateri menjelaskan materi tentang Osteoarthritis

2. Pemateri memberikan penjelasan mengenai terapi latihan dan manfaat terapi latihan.
3. Pemateri pada gambar 4 mendemonstrasikan Gerakan terapi Latihan yang bisa dilakukan dirumah.



**Gambar 4** Pemateri Mendemonstrasikan Gerakan terapi latihan

4. Pemateri bersama bapak dan ibu pada gambar 5 mendemonstrasikan gerakan terapi latihan.



**Gambar 5** Pemateri dan dan peserta mendemonstrasikan terapi latihan

5. Pemateri membuka sesi tanya jawab untuk menambah pemahaman tentang Osteoarthritis kepada lansia.
6. Pemateri memberikan pertanyaan kepada peserta untuk melihat apakah peserta memahami materi yang sudah diberikan oleh pemateri.

### SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian dilakukan di Posyandu Lansia Desa Soak Batok Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir meliputi edukasi dan strategi terapi Latihan yang bisa dilakukan di rumah untuk mengurangi keluhan nyeri lutut pada 11 orang lansia. Kegiatan tersebut berjalan dengan baik dan dapat diterima oleh para lansia yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Serta tampak adanya peningkatan pemahaman lansia terkait dengan kondisi, langkah pencegahan, dan penanganan nyeri lutut yang banyak mereka keluhkan. Dengan dilakukannya edukasi dan demonstrasi terapi latihan, lansia dapat melanjutkan latihan tersebut secara mandiri untuk membantu mencegah dan mengurangi keluhan nyeri lutut.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, P.B.A., Astuti, D. and Widyastuti, R. (2024) 'Analisis Faktor Risiko Terjadinya Osteoarthritis', *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 4(2). Available at: <https://doi.org/10.37148/comphijournal.v4i2.158>.
- Jannah, E.A., Irawan, D.S. and Prasetya, A.M. (2023) 'Edukasi dan Strategi Terapi Latihan Berbasis Rumah untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Lutut di Posyandu Lansia Kelurahan Bandungrejosari Malang', *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(1), p. 7. Available at: <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.1.7-15>.
- Oktafianti, E. *et al.* (2020) 'Sport and Fitness Journal', 8(3), pp. 133–142.
- Putu Swastini, N. *et al.* (2022) *Faktor Resiko Osteoarthritis, Anisa Nuraisa Djausal/ Faktor Resiko Osteoarthritis Medula* |.
- Yulia Nafizah Mawarni *et al.* (2022) 'Penyuluhan Osteoarthritis Lutut pada Komunitas Senam Sehat RW 6 Pabelan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), pp. 155–161. Available at: <https://doi.org/10.30640/abdimas45.v1i2.319>.