

Osteoarthritis Counseling For Lansia Lestari 7 in Sambirejo Vilage, RT 02 RW 13, Wonokerto, Wonogiri

Wijianto¹ , Arif Abdullah¹, Riyadi Anshari¹ , Mida Wati¹, Riza Marcelia¹, Nur Alfida¹, Arif Pristianto¹, Wahyuni¹

¹Department Of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

 wij165@ums.ac.id

 J120221084@student.ums.ac.id

Abstract

Background: Osteoarthritis is a degenerative joint disease characterized by the degeneration of the cartilage, which serves as a shock absorber in the joints. Osteoarthritis can occur in the elderly, leading to a decline in functional ability, and can result from injuries that damage the synovial tissue. It is the most common type of arthritis, causing pain and loss of mobility. Method: The chosen method for educational delivery is a lecture-style presentation using Leaflets, questionnaires, PowerPoint presentations, and education materials. Results: Body Mass Index (BMI) examination yielded the following results: 1 person classified as severely underweight, 1 person as underweight, 12 people as normal weight, 22 people as overweight, and 9 people as obese. From the WOMAC questionnaire, the results were as follows: 7 people (16%) reported mild complaints, 13 people (29%) reported moderate complaints, 19 people (42%) reported severe complaints, and 6 people (13%) reported very severe complaints. Conclusion: Body Mass Index can increase the risk of osteoarthritis, leading to disrupted functional activities. Functional activity measurement in osteoarthritis patients can use the WOMAC Scale.

Keywords: Osteoarthritis, Elderly, Western Ontario and McMaster University (WOMAC), Body Mass Index.

Penyuluhan Osteoarthritis pada Lansia Lestari 7 di Desa Sambirejo RT 02 RW 13, Wonokerto, Wonogiri

Abstrak

Latar belakang : *Osteoarthritis* merupakan penyakit sendi degeneratif yang ditandai dengan degenerasi pada kartilago tulang rawan sendi yang berfungsi sebagai (*sock absorber*) pada sendi. *Osteoarthritis* dapat terjadi pada lanjut usia yang mulai terjadi penurunan fungsional dan dapat terjadi akibat adanya *injury* yang mengakibatkan kerusakan pada jaringan sinovial. Penyakit ini merupakan jenis *arthritis* yang paling sering terjadi dan menimbulkan rasa sakit serta hilangnya kemampuan gerak. Metode : Kegiatan yang dipilih untuk menyampaikan edukasi adalah penyuluhan yang dikemas dengan metode ceramah menggunakan media *leaflet*, kuesioner, *powerpoint presentation* dan edukasi. Hasil : Dari pemeriksaan indeks massa tubuh didapatkan hasil sebagai berikut : 1 orang dengan klasifikasi sangat kurus, 1 orang dengan klasifikasi kurus, 12 orang dengan klasifikasi normal, 22 orang dengan klasifikasi gemuk, dan 9 orang dengan klasifikasi obesitas. Dari hasil kuesioner WOMAC didapatkan hasil sebagai berikut : sebanyak 7 orang (16%) dengan keluhan ringan, 13 orang (29%) dengan keluhan sedang, 19 orang (42%) dengan keluhan berat dan 6 orang dengan (13%) dengan keluhan sangat berat. Kesimpulan : indeks massa tubuh dapat meningkatkan risiko *osteoarthritis* sehingga aktifitas fungsional akan terganggu. Pengukuran aktifitas fungsional pada penderita *osteoarthritis* dapat menggunakan Skala WOMAC.

Kata kunci: *Osteoarthritis*, Lansia, Western Ontario and McMaster University (WOMAC), Indeks Massa Tubuh.

1. Pendahuluan

Semua orang mengharapkan usia panjang dengan kondisi sehat, namun dengan bertambahnya usia sistem didalam tubuh akan mengalami penurunan. Dengan menurunnya sistem didalam tubuh maka timbul adalah penyakit degeneratif maupun non degeneratif. Penyakit degeneratif yang sering terjadi pada proses penuaan satunya adalah *osteoarthritis*. *Osteoarthritis* merupakan penyakit degeneratif yang mengenai dua per tiga orang yang berumur lebih dari 65 tahun, dengan prevalensi 60,5% pada pria dan 70,5% pada wanita. Prevalensi *osteoarthritis* lutut berdasarkan diagnosis dokter di Indonesia sebesar 11,9% dan berdasarkan gejala 24,7% [1]. *Osteoarthritis* adalah penyakit sendi yang bersifat degeneratif biasanya diakibatkan oleh menurunnya fungsi dari kartilago artikular secara berkala. Hal ini sering dialami oleh wanita dan pria dengan usia lanjut . Faktor penyebab terjadinya *osteoarthritis* yaitu adanya trauma lutut sebelumnya yang akan meningkatkan risiko *osteoarthritis knee*. Selain itu, penambahan usia, jenis kelamin, berat badan yang berlebih, *repetitive movement of joint*, kepadatan tulang, kelemahan otot, dan kelemahan sendi juga berperan dalam perkembangan *osteoarthritis* sendi. Efek terjadinya *Osteoarthritis knee* dapat menyebabkan berbagai perubahan pada sendi seiring dengan berjalannya waktu. Gangguan mobilitas sendi, kelemahan otot, penurunan aktivitas, dan nyeri merupakan masalah yang ditimbulkan akibat terjadinya *osteoarthritis* sehingga dapat membatasi *Range of Motion (ROM)*, mengiritasi tendon, dan juga ligamen yang akan menyebabkan terjadinya nyeri [2].

Seorang lansia dikategorikan sehat dan kuat jika memiliki kondisi medis yang baik, kehidupan sosial yang seimbang, dan psikologis yang cenderung stabil, dan hal tersebut erat kaitannya dengan kualitas hidup. *Osteoarthritis* terjadi karena adanya perubahan anatomi dan fisiologi akibat terjadinya degenerasi kartilago secara bertahap, pembengkakan pada sendi, perubahan membran sinovial dan akhirnya hilangnya fungsi sendi lutut. Secara umum *osteoarthritis* dikaitkan dengan proses penuaan tetapi ada juga faktor resiko lain yang dapat mempengaruhi seperti obesitas, kurang olahraga, genetik, kepadatan tulang, trauma serta jenis kelamin (2). Untuk mengetahui tingkat keparahan *osteoarthritis* berdasarkan subjektif atau keparahan klinis masing-masing subjek penelitian diberikan kuesioner *Western Ontario and McMaster Universitis Osteoarthritis Index (WOMAC)*. WOMAC merupakan salah satu instrumen outcome *osteoarthritis* [3]. Penyuluhan dilakukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang *osteoarthritis* serta menambah pengetahuan mengenai treatment-treatment sederhana yang dapat membantu mencegah dan merawat keluhan saat nyeri lutut [4].

Penanganan penyakit pada usia lanjut bersifat khusus. Hal itu dikarenakan penyakit pada usia lanjut biasanya tidak berdiri sendiri (multipatologi), fungsi organ tubuh sudah menurun, rentan terhadap penyakit atau stres, dan lebih sering memerlukan rehabilitasi yang tepat. Untuk mengurangi rasa nyeri perlu dilakukan pemanasan atau pendinginan. Pada prinsipnya, dengan rehabilitasi diharapkan penderita dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain [5]. 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. 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 [8]. Sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan survei terlebih dahulu pada komunitas Lansia Lestari 7. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar anggota kelompok Lansia Lestari 7 berprofesi sebagai petani dan pedagang. Dari 45 orang anggota kelompok Lansia Lestari 7, ditemukan sebanyak 29 orang mengeluhkan nyeri pada lutut, 10 orang mengeluhkan nyeri pada pinggang, 3 mengeluhkan nyeri pada bahu dan 3 mengeluhkan nyeri pada jari. Banyak dari mereka yang mengeluhkan bahwa terganggunya ketika melakukan aktivitas sehari-hari seperti naik dan turun tangga, sendi menjadi kaku, ketika bekerja mengeluhkan nyeri, dll. Ketika konsultasi dengan dokter, terdapat beberapa saran yang diberikan salah satunya adalah mengatur pola makan karena memiliki berat badan yang berlebih.

Dengan mengacu pada latar belakang di atas, penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui indeks massa tubuh dan kemampuan fungsional anggota Komunitas Lansia Lestari 7 yang mengalami keluhan osteoarthritis lutut. Adapun tema penyuluhan ini adalah “Penyuluhan Osteoarthritis Pada Lansia Lestari 7 Di Desa Sambirejo Rt 02 Rw 13, Wonokerto, Wonogiri”.

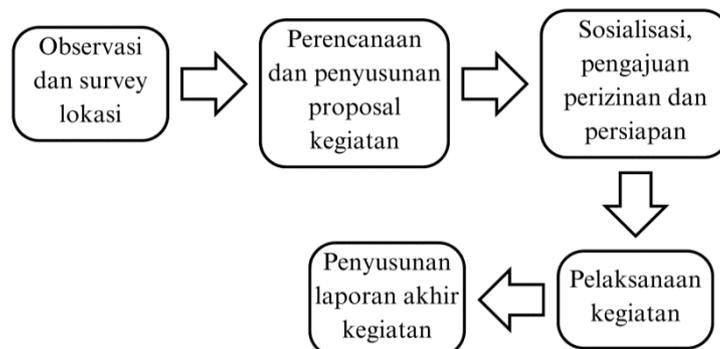
2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dari bulan November sampai Januari 2022. Pengumpulan data awal dilakukan melalui wawancara untuk mengetahui permasalahan yang terdapat di komunitas Lansia Lestari 7. Komunitas Lansia Lestari 7 merupakan perkumpulan bapak – bapak dan ibu – ibu yang terdapat di desa Sambirejo rt 2 rw 13, Wonokerto, Wonogiri. Komunitas ini beranggotakan sekitar 45 orang. Dari hasil observasi diperoleh informasi secara primer bahwa komunitas tersebut memiliki permasalahan kesehatan berupa osteoarthritis.

Kegiatan dilaksanakan dari pemeriksaan data diri seperti nama, usia, tinggi badan dan berat badan, pembagian *leaflet* dan kuesioner *Western Ontario and McMaster Universitis Osteoarthritis Index* (WOMAC). Setelah itu dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan dengan menggunakan *powerpoint presentation* (PPT) disertai edukasi latihan yang dapat dilakukan secara mandiri. Adapun edukasi latihan yang diberika berupa ROM aktif exercise, statik kontraksi otot *quadriceps*, ekstensi lutut duduk dikursi serta squat exercise close kinetic chain.

Pengukuran indeks massa tubuh merupakan cara pengukuran berat badan yang disesuaikan dengan tinggi badan. Hasil penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) diklasifikasikan berdasarkan sebagai berikut: (a) sangat kurus = < 17,0, (b) kurus = 17,0 – 18,4, (c) normal = 18,5 – 18,4, (d) gemuk = 25,1 – 27,0, dan (e) obesitas = > 27,0 [6]. Sedangkan penilaian kemampuan fungsional pada kasus *osteoarthritis* dapat menggunakan skala WOMAC. Berdasarkan skala ini, status fungsional mempunyai 3 dimensi yang saling berkaitan yaitu: nyeri, kekakuan, dan fungsi fisik dengan kriteria sebagai berikut : skor 0 = tidak ada, skor 1 = ringan, skor 2 = sedang, skor 3 = berat, dan skor 4 = sangat berat. Interpretasi total skor WOMAC sebagai berikut : 0 – 2 = ringan, 24 – 48 = sedang, 48 – 72 = berat, dan 72 – 96 = sangat berat [7].

Kegiatan pelaksanaan kegiatan secara umum digambarkan sebagai berikut :

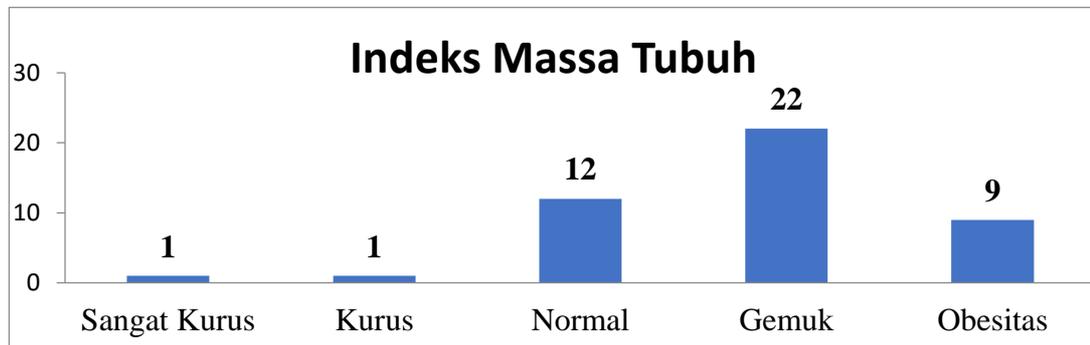


Gambar 1. Kegiatan Pelaksanaan.

3. Hasil dan Pembahasan

Penyuluhan osteoarthritis pada Lansia Lestari 7 di Desa Sambirejo RT 02 RW 13, Wonokerto, Wonogiri yang dilaksanakan pada tanggal 20 Desember 2022 pada pukul 08.00 – 11.25 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh 45 orang anggota komunitas Lansia Lestari 7. Indikator yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah dengan pengukuran indeks massa tubuh dan aktifitas fungsional dengan *Western Ontario and McMaster Universitis Osteoarthritis Index* (WOMAC).

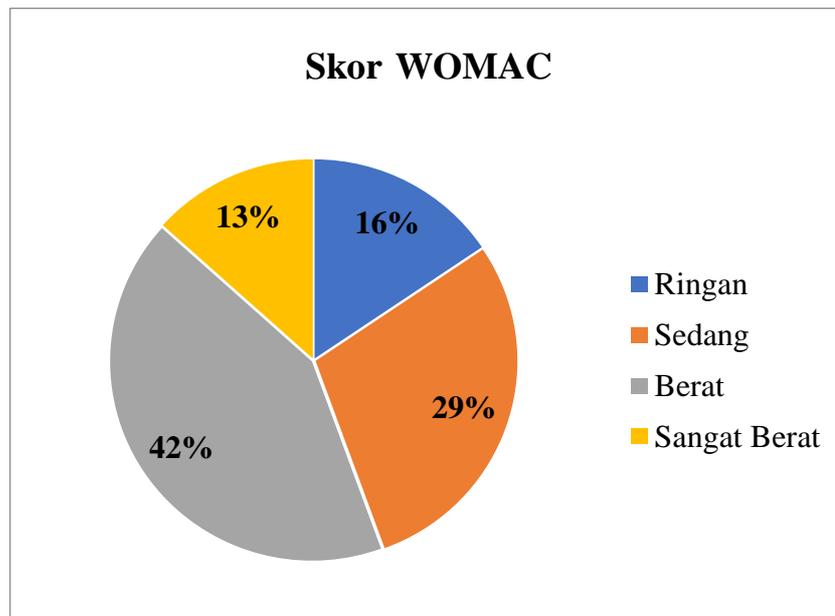
Berdasarkan pemeriksaan berat badan dan tinggi badan 45 peserta yang terdiri dari 4 laki-laki dan 41 perempuan didapatkan hasil indeks massa tubuh sebagai berikut : 1 orang dengan klasifikasi sangat kurus, 1 orang dengan klasifikasi kurus, 12 orang dengan klasifikasi normal, 22 orang dengan klasifikasi gemuk, dan 9 orang dengan klasifikasi obesitas.



Gambar 2. Indeks Massa Tubuh.

Semakin tinggi nilai indeks masa tubuh maka resiko seseorang untuk terkena *osteoarthritis* lutut juga semakin tinggi, karena lutut adalah penyangga tubuh yang utama. *Osteoarthritis* lutut adalah penyakit yang banyak terjadi di masyarakat, dan merupakan penyakit *degeneratif* yang mengganggu aktivitas fungsional [9]. Ketika seseorang memiliki indeks massa tubuh yang berlebihan, sering ditemukan adanya masalah pada sendi lutut yang berfungsi untuk menopang berat tubuh, sehingga beban yang diterima oleh sendi lutut menjadi tidak merata. Akibatnya, sendi lutut akan mengalami erosi dan menyebabkan rasa sakit [10].

WOMAC merupakan instrumen pengukuran *osteoarthritis* dengan pemeriksaan yang lengkap untuk dilakukan kepada penderita *osteoarthritis* lansia dengan aktifitas rendah hingga menengah [11]. Setelah melakukan pengisian kuesioner WOMAC, ditemukan sebanyak 27 orang (16%) dengan keluhan ringan, 13 orang (29%) dengan keluhan sedang, 19 orang (42%) dengan keluhan berat dan 6 orang (13%) dengan keluhan sangat berat.



Gambar 3. Skala WOMAC.

Penderita *osteoarthritis* cenderung mengalami kualitas hidup yang buruk dikarenakan dapat menimbulkan kerugian dalam hal pekerjaan, waktu luang, hubungan sosial, sehingga menyebabkan penurunan kualitas hidup [12]. *Osteoarthritis* menyebabkan kerusakan sendi yang mengakibatkan keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari dan keterbatasan interaksi sosial yang dapat menimbulkan beban ekonomi [13].

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dilaksanakan di Komunitas Lansia Lestari 7 Desa Sambirejo rt 2 rw 13, Wonokerto, Wonogiri. Komunitas ini beranggotakan 45 orang. Indeks massa tubuh meningkatkan risiko *osteoarthritis* lutut sehingga dapat mengganggu aktifitas fungsional. Pengukuran aktifitas fungsional pada

penderita osteoarthritis dapat menggunakan *Western Ontario and McMaster Universitis Osteoarthritis Index* (WOMAC).

Ucapan Terima Kasih

Kami menyadari tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan laporan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan ini tidak dapat berjalan dengan lancar. Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada Komunitas Lansia Lestari 7 telah bersedia menjadi peserta dalam penyuluhan ini. Tim penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Perangkat Desa Sambirejo Wonogiri yang atas dukungan dan koordinasi agar penyuluhan ini dapat berjalan dengan lancar. Tidak lupa ucapan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Fisioterapi telah memberikan izin terkait kegiatan penyuluhan ini.

Referensi

- [1] Kementerian Kesehatan Indonesia. "Hasil Utama RISKESDAS 2018". Kementerian Kesehatan RI. 2018.
- [2] J. H. Cueva, D. Castillo, H. E. Morato, D. Duran, P. Diaz, and V. Lakshminarayanan. "Detection and Classification of Knee Osteoarthritis". *MDPI Journal*. 2022, 12, 2362; <https://doi.org/10.3390/diagnostics12102362>.
- [3] Okifuji. (2015). Ketidakmampuan (disability) Pasien Pria dan Wanita yang Mengalami Nyeri Osteoarthritis di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. Skripsi: Universitas Sumatera Utara.
- [4] D. A. K. Kinanti, Fauziah, A. Atina, Z. Rizky, B. A. Syafiq, F. H. Setriahmawati, I. Herawati, and A. Pristiano. "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Penyakit Osteoarthritis". *Abdimas Sisthana*. Vol 4, No. 2, Desember 2022 P-ISSN:2828-2418; E-ISSN:2828-2450.
- [5] M. Hannan, E. Suprayitno, and H. Yuliyana. "Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Osteoarthritis Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Pandian Sumenep". *Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika*. Vol 9 No 1, 2019, <https://doi.org/10.24929/fik.v9i1.689>.
- [6] R. Ariyanti, N. Sigit, and L. Anisyah. "Edukasi Kesehatan Terkait Upaya Swamedika Penyakit Osteoarthritis Pada Lansia". *Selaparang*. Volume 4, Nomor 3, Agustus 2021, P-ISSN:2614-5251; E-ISSN:2614-526X.
- [7] Kementerian Kesehatan Indonesia. "Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI". 2014.
- [8] I. Hosseini, M. N. Ashtiani, and F. Bahrpeyma. "Correlation between the Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index (WOMAC) Scores and the Stability Metrics in Patients with Knee Osteoarthritis". *International Journal of Musculoskeletal Pain Prevention*. 2022;7(3): 741-749. DOI: 10.52547/ijmpp.7.3.741.
- [9] A. P. Arintika, N. Halimah, P. Wardoyo, and A. Pradita. "Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Osteoarthritis Lutut Pada Pasien Di Klinik Singgasana Rama Blitar". *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. Vol. 7 (1) 2022, <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i1.11140>.
- [10] C. E. Nata, S. Rahman, and Sakdiah. "Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Osteoarthritis Lutut Di Rumah Sakit Umum Zainoel Abidin Kota Banda Aceh". *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. Volume 20, Number 3, Desember 2020, ISSN: 1412-1026; E-ISSN: 25500112, <https://doi.org/10.24815/jks.v20i3.18215>.
- [11] S. S. Perdana, A. H. Safitri, Nabila., and N. A. Martopo. "Uji Inter-Rater Reliability Western Ontario and McMaster University (WOMAC) Osteoarthritis Index pada Pasien Osteoarthritis Knee". *Jurnal Kesehatan*. 13 (2) 2020, 131-135, ISSN 1979-7621 (Print). ISSN 2620-7761 (Online) DOI : 10.23917/jk.v13i2.11043.
- [12] Wijianto, F. A. Andzani, and M. W. Dewangga. "Hubungan Antara Kualitas Intensitas Nyeri Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Osteoarthritis Knee". *URECOL*. 2021, ISSN : 2621-0584.
- [13] Steven., Y. Herlina, and M. Djuang. "Hubungan Status Kesehatan Berdasarkan WOMAC dengan Tiingkat Kecemasan Berdasarkan HAM-A Pada Pasien Osteoarthritis". *Jurnal Prima Medika Sains*. 2022, Vol.4 No.2. DOI: 10.34012/jpms.v4i2.3100.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
