

EDUKASI PENGENALAN DAN PENCEGAHAN OSTEOARTHRITIS PADA MASYARAKAT KABUPATEN SEMARANG PROVINSI JAWA TENGAH

*Novita Alfiani, Lucky Restyanti W U

Universitas Widya Husada Semarang

Email Korespondensi: novitaalfians29@yahoo.co.id

Diterima: 31 Mei 2024

Direvisi: 13 Jun 2024

Disetujui: 17 Agu 2024

Dipublikasikan: 2 Sep 2024

ABSTRAK

Osteoarthritis adalah penyakit degeneratif yang biasa dijumpai pada orang lanjut usia dan bisa juga terjadi pada usia yang lebih muda. Pada penderita osteoarthritis kerap merasakan rasa nyeri dan menyebabkan disabilitas, sehingga hal ini mengakibatkan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu. Saat ini tren penduduk yang mengalami obesitas meningkat, termasuk di Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Hal tersebut menyebabkan rentan terjadinya kasus osteoarthritis lutut dan kemungkinan besar akan meningkat secara substansial di tahun-tahun yang akan datang. Untuk mencegah terjadinya hal tersebut, maka masyarakat di wilayah Bandarjo perlu mendapatkan edukasi tentang osteoarthritis dan upaya pencegahannya. Program pengabdian masyarakat dengan judul Edukasi Pengenalan Dan Pencegahan Osteoarthritis Di Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang ini mempunyai beberapa tujuan yang ingin dicapai, yaitu, meningkatkan pengetahuan tentang osteoarthritis dan pencegahannya. Dengan kegiatan ini diharapkan kejadian osteoarthritis dapat dicegah atau diturunkan angka kejadiannya sehingga masyarakat dapat lebih produktif berkegiatan tanpa terhalang kejadian osteoarthritis. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah dengan mengadakan sosialisasi tentang osteoarthritis dan pencegahannya di wilayah yang dijadikan mitra dalam kegiatan pengabdian ini dengan memberikan penjelasan terkait data yang dibutuhkan pada saat pre test dan pemberian video contoh latihan. Formulir pre test yang terkumpul dalam kegiatan ini adalah 45 formulir dari 45 responden. Karakteristik subyek yaitu usia, jenis kelamin, pekerjaan, tingkat nyeri dan lama menderita nyeri. Peserta kegiatan mendapatkan edukasi berupa cara beraktifitas sehari hari untuk mencegah nyeri dan berkembangnya penyakit lebih lanjut. Kesimpulan dari evaluasi yang dilakukan bahwa semua peserta dapat mengerti dan memahami latihan yang diberikan.

Keywords: Osteoarthritis; edukasi, latihan

ABSTRACT

Osteoarthritis is a degenerative disease commonly found in elderly people and can occur at a younger age. Osteoarthritis sufferers often feel pain which causes disability, so it disrupts daily activities. Nowadays people experiencing obesity are increasing, including in Bandarjo Village, Semarang Regency, which makes cases of knee osteoarthritis vulnerable and is likely to increase substantially. To prevent this, people in the Bandarjo area must receive education about osteoarthritis and efforts to avoid it. This program titled Education on the Introduction and Prevention of Osteoarthritis in Bandarjo Village, Semarang Regency has several goals to achieved such as increasing knowledge about osteoarthritis and its prevention. With this activity, we hoped that the incidence of osteoarthritis could be prevented or the incidence rate reduced so that people could carry out more productive activities without being hampered by osteoarthritis. The method used in this activity is to conduct outreach about osteoarthritis and its prevention in areas that are partners in this service activity by explaining the data needed during the pre-test and providing video examples of exercises. The pre-test and post-test are given in the form carried out directly by the subject. The forms collected in this activity were 45 forms from 45 respondents. Subject characteristics were age, gender, occupation, pain level, and length of time suffering from pain. Activity participants receive education through daily activities to prevent pain and further disease development. The conclusion from the evaluation out was that all participants could understand and comprehend the exercises given.

Keywords: Osteoarthritis; education, training

PENDAHULUAN

Osteoarthritis adalah penyakit degeneratif pada sendi yang ditandai gejala patologis pada seluruh struktur sendi, adanya kerusakan tulang rawan sendi, munculnya sklerosis dan osteofit pada

tepi tulang, meregangnya kapsul sendi, timbul peradangan dan lemahnya otot-otot disekitar sendi (Felson, 2008). Osteoarthritis sering dianggap sebagai salah satu penyakit yang dijumpai terutama pada orang lanjut usia atau sering disebut penyakit

degeneratif, dan bisa terjadi pada usia lebih awal karena beberapa faktor misalnya obesitas dan trauma (Losina, E., 2013). Osteoarthritis merupakan penyakit kronis pada sendi dimana terjadi peradangan dan pengapuran pada sendi akibat kerusakan tulang rawan. Penyakit ini merupakan penyakit pada sendi yang paling sering dialami oleh masyarakat di dunia. Pada osteoarthritis, terjadi penipisan dari tulang rawan dan akan semakin memburuk jika tidak ditangani sejak dini. Meskipun dapat terjadi pada semua sendi, osteoarthritis lebih sering terjadi di sendi – sendi besar penopang berat badan tubuh seperti di lutut, pinggul, dan tulang belakang. (Putri, 2022)

Berdasarkan kategori usia, masyarakat di wilayah Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang berusia di atas 40 tahun, sedangkan secara umum kejadian osteoarthritis lutut meningkat di atas usia 40 tahun. Masyarakat sering mengadakan acara pengajian dengan lesehan dan jarang menggunakan kursi. Sedangkan saat menghadiri acara pengajian dengan lesehan, membutuhkan energi yang besar yaitu gerakan dari berdiri ke duduk. Selain itu duduk dengan lesehan merupakan posisi yang tidak ergonomis jika dilakukan dalam durasi yang lama. Pengetahuan mengenai osteoarthritis lutut yang baik diharapkan dapat menurunkan angka kejadian osteoarthritis masa mendatang. (Makkiyah FA, 2020).

METODE

Metode yang digunakan dalam program kemitraan masyarakat adalah:

1. Pre Test
Peserta diminta untuk mengerjakan soal tentang osteoarthritis, meliputi penyebab dan cara pencegahannya sebelum materi diberikan yang bertujuan untuk mengetahui sampai dimana penguasaan peserta terhadap materi yang akan diberikan.
2. Ceramah
Pelaksana program kemitraan masyarakat memberikan informasi kepada peserta kegiatan dengan materi tentang osteoarthritis meliputi penyebab dan cara pencegahannya.
3. Demonstrasi
Pelaksana program kemitraan masyarakat memperagakan kepada peserta latihan yang digunakan untuk meringankan gejala osteoarthritis.
4. Diskusi dan Tanya Jawab

Pada tahapan ini pelaksana program dan peserta kegiatan Kel Bandarjo melaksanakan diskusi dan tanya jawab terkait informasi yang telah diberikan tentang osteoarthritis meliputi penyebab dan cara pencegahannya. Para peserta berperan aktif untuk mencari informasi lebih lanjut terkait Osteoarthritis meliputi penyebab dan cara pencegahannya

5. Evaluasi

Evaluasi dan monitoring dilakukan untuk melihat sejauh mana kegiatan berjalan sesuai dengan target dan outcomes yang diharapkan. Evaluasi dan monitoring dilakukan dengan penilaian yang dilakukan oleh tim penyelenggara kegiatan. Kegiatan tersebut dilakukan satu kali setelah pemberian materi

Bentuk evaluasi yang dilakukan adalah :

Indikator Proses:

- a. Kehadiran peserta
- b. Partisipasi peserta
- c. Hasil Post Test

Indikator Outcome:

- a. Peningkatan pengetahuan kelompok masyarakat tentang osteoarthritis meliputi penyebab dan cara pencegahannya .
- b. Peningkatan keterampilan masyarakat tentang latihan gerakan untuk mengurangi gejala osteoarthritis.

HASIL

Pertemuan peserta kegiatan di wilayah Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang dilaksanakan dengan melakukan pemanggilan peserta melalui Ketua RW, menjelaskan tujuan dilaksanakannya kegiatan Pengabdian masyarakat, menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan oleh peserta kegiatan dan meminta komitmen dari peserta kegiatan. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan pemberian edukasi dan pendampingan pada peserta dalam kegiatan pengabdian ini. Pendampingan dilaksanakan saat peserta melaksanakan kegiatan terapi latihan untuk melatih otot sehingga otot menjadi rileks, mencegah terjadinya keterbatasan gerak, menjaga elastisitas otot serta meningkatkan kekuatan otot.

Saat ini tren penduduk yang mengalami obesitas meningkat, termasuk di Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Hal tersebut menyebabkan rentan terjadinya kasus osteoarthritis lutut dan kemungkinan besar akan meningkat secara substansial di tahun-tahun yang akan datang. Di wilayah Kelurahan Bandarjo terdapat beberapa

anggota masyarakat yang mengalami gejala osteoarthritis, sehingga mengakibatkan gangguan dalam aktivitasnya sehari-hari. Untuk mengatasi dan mencegah terjadinya hal tersebut, maka masyarakat di wilayah Bandarjo perlu mendapatkan edukasi tentang osteoarthritis dan upaya pencegahannya.

Program pengabdian masyarakat dengan judul Edukasi Pengenalan Dan Pencegahan Osteoarthritis Di Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang ini mempunyai beberapa tujuan yang ingin dicapai, yaitu, meningkatkan pengetahuan tentang osteoarthritis dan pencegahannya. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah kejadian osteoarthritis dapat dicegah atau diturunkan angka kejadiannya sehingga masyarakat dapat lebih produktif berkegiatan tanpa terhalang kejadian osteoarthritis. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah dengan mengadakan sosialisasi tentang osteoarthritis dan pencegahannya di wilayah yang dijadikan mitra dalam kegiatan pengabdian ini dengan memberikan penjelasan terkait data yang dibutuhkan pada saat pre test dan pemberian video latihan.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 11 Mei 2024 dengan hasil sudah diberikan materi kepada warga masyarakat yang terdiri dari materi tentang edukasi pengenalan osteoarthritis dan cara pencegahannya. Sebelumnya peserta kegiatan mengerjakan soal pre test untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta mengenai osteoarthritis, dan didapatkan hasil sebagian besar anggota mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai osteoarthritis. Kemudian setelah pelaksanaan pre test, peserta kegiatan diberikan informasi mengenai edukasi tentang osteoarthritis meliputi pengertian osteoarthritis, penyebab osteoarthritis, pencegahan osteoarthritis dan latihan gerakan untuk melatih otot sehingga otot menjadi rileks, mencegah terjadinya keterbatasan gerak, menjaga elastisitas otot serta meningkatkan kekuatan otot. Pada saat diberikan informasi peserta merespon dengan baik apa yang disampaikan. Setelah diberikan edukasi tentang osteoarthritis dilanjutkan dengan mengerjakan soal post test dengan hasil terdapat peningkatan yaitu sebagian besar masyarakat memiliki pengetahuan yang baik mengenai osteoarthritis dan upaya pencegahannya.

Hasil kegiatan Pre test dan post test dapat dilihat pada tabel di bawah

Tabel 1. Pengetahuan Tentang Osteoarthritis Sebelum dan Sesudah Kegiatan Pengabdian

No	Kegiatan	Pengetahuan		
		Baik	Cukup	Kurang
1	Sebelum kegiatan pengabdian	6	85 %	9 %
2	Setelah kegiatan pengabdian	96 %	4 %	

Dari data diatas dapat dilihat perubahan pengetahuan dan pemahaman warga Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang pada saat pretest dan post test mengenai osteoarthritis, gejala dan cara pencegahannya.

Dengan memberikan pendidikan dan latihan yang terstruktur bertujuan agar beberapa pihak mendapat manfaat lebih baik. Secara langsung dampak yang diharapkan adalah manfaat untuk pasien dan secara tidak langsung adalah berkurangnya kebutuhan anggaran Kesehatan. (Kolodziej, 2018).

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan gambaran awal tentang kondisi masyarakat yang menderita Osteoarthritis di Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Pada kegiatan ini diberikan edukasi dan video latihan yang di unduh dari youtube untuk peningkatan pengetahuan tentang osteoarthritis serta bagaimana cara melakukan latihan pencegahan penyakit osteoarthritis baik pada usia dewasa maupun lanjut usia.

Pada awal kegiatan dilakukan survey awal didapatkan pengetahuan warga masyarakat yang berada diwilayah Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang tentang osteoarthritis sangat rendah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam upaya sosialisasi osteoarthritis dan pencegahannya dinilai berhasil. Hal ini terlihat bahwa setelah dilakukan kegiatan penyampaian materi tentang osteoarthritis jumlah antusiasme warga masyarakat yang melakukan kegiatan pencegahan osteoarthritis meningkat. pada dasarnya pengetahuan tentang osteoarthritis sangatlah diperlukan, terutama dalam upaya untuk dapat tetap produktif dalam kehidupan keseharian warga masyarakat.

Faktor resiko memberatnya osteoarthritis di antaranya adalah aktivitas fisik berulang dan membebani sendi jangka panjang. Edukasi akan hal ini penting untuk diberikan kepada subyek agar

dapat memilih aktivitas yang aman dan menghindari aktivitas yang dapat menjadi penyebab memberatnya osteoarthritis (Palazzo,C., 2016).

Program pengabdian masyarakat dengan judul Edukasi Pengenalan Dan Pencegahan Osteoarthritis di Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang ini mempunyai tujuan yaitu meningkatkan pengetahuan tentang osteoarthritis dan pencegahannya. Dengan adanya kegiatan ini kejadian osteoarthritis di wilayah Kelurahan Bandarjo dapat dicegah dan diturunkan angka kejadiannya sehingga masyarakat dapat lebih produktif berkegiatan tanpa terhalang kejadian osteoarthritis.

Setelah mendapatkan edukasi ini para peserta tidak hanya mengalami peningkatan pemahaman akan tetapi juga ketaatan dalam melakukan upaya dini pencegahan osteoarthritis dengan melakukan saran-saran yang diberikan untuk menghindari terkena osteoarthritis. Beberapa aktivitas yang disarankan untuk dihindari adalah melipat sendi lutut di antaranya adalah jongkok, naik tangga dan berlutut. Namun demikian edukasi saja tidaklah cukup untuk pasien osteoarthritis dan harus disertai petunjuk latihan (Goff,A., 2021). Sebelumnya warga masyarakat yang tidak mengetahui tentang osteoarthritis dan upaya pencegahannya hanya mengkonsumsi obat-obatan yang dijual bebas apabila mengalami kejadian tersebut. Dengan adanya kegiatan ini, maka saat ini warga masyarakat tidak lagi mengeluh dan mengkonsumsi obat secara sembarangan terkait kejadian osteoarthritis dan dapat mencegah osteoarthritis dan mengurangi gejala yang timbul apabila mengalami penyakit tersebut sehingga masih bisa produktif dan dapat melakukan kegiatan sehari-hari.

Dengan memanfaatkan perkembangan teknologi dan media sosial yang dapat diimplementasikan pada sasaran mitra memudahkan kita untuk memberikan edukasi dan latihan pencegahan osteoarthritis. Hal ini dapat diketahui dari evaluasi yang dilakukan bahwa semua peserta dapat mengakses dan memahami latihan yang diberikan. Sebagai kondisi yang terus berlangsung, osteoarthritis mempunyai dampak jangka panjang, untuk itu diharapkan masyarakat terus dipantau melalui kader agar tetap memiliki motivasi melakukan latihan.



SIMPULAN

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah warga masyarakat di wilayah Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang mengalami peningkatan Pengetahuan tentang

Osteoarthritis dan ada perubahan sikap dan perilaku warga masyarakat terhadap osteoarthritis dan pencegahannya, yaitu mereka dapat melakukan upaya pencegahan osteoarthritis dan melakukan latihan untuk dapat meringankan gejala yang timbul.

dan kesehatan, 18(1).

DAFTAR PUSTAKA

Charlish, Anne. (2020). Jawaban – Jawaban alternative untuk arthritis & reumatik. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.

S, Tamher. Noorkasiani. (2020). Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Dahlan, M Sopiudin. (2017). Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.

Siti, Maryam R. Dkk. (2018). Mengenal Usia Lanjut dan Keperawatannya. Jakarta: Salemba Medika.

Davies, kim. (2017). Buku Pintar Nyeri Tulang dan Otot. Jakarta: Erlangga.

Felson (2008) *Osteoarthritis of the Knee*.

Goff,A., E. all (2021) 'Patient Education improves pain and Function in People With Knee Osteoarthritis With Better Effect When Combined With Exercise Therapy', *Journal of Physiotherapy* [Preprint].

Gordon, Neil F. (2019) Radang Sendi (Arthritis) Panduan Latihan Lengkap. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Junaidi, Iskandar. (2013). Rematik & asam urat. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer

Kolodziej, P. (2018) 'Health Technology Assesment At Health Quality Ontario', *Ontario Health Technology Assesment Series*, 18(8).

Losina, E., E. al. (2013) 'Lifetime risk and age at diagnosis of symptomatic knee osteoarthritis in the US. Arthritis Care and Research'.

Makkiyah FA, S.Y. (2020) 'Penyuluhan Osteoarthritis Lutut Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Simnagalih Jonggol Jawa Barat', *Ikra-lth Abdimas*, 3, pp. 183–188.

Palazzo,C., et all (2016) 'Risk Factors and Burden of Osteoarthritis.', *annals of Physical and rehabilitation Medicine* [Preprint].

Putri, et. al. (2022) 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Osteoarthritis Lutut pada Petani di Desa Bhakti Mulya Kecamatan Bengkayang', *Jurnal Kedokteran*