

Penyuluhan Osteoarthritis Lutut Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Sirnagalih Jonggol Jawa Barat

Feda Anisah Makkiyah¹, Yuni Setyaningsih²

^{1,2}Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
Jl. RS Fatmawati Pondok Labu Jakarta Selatan
E-mail : fedaanisah@upnvj.ac.id, yunisty00@gmail.com

ABSTRAK

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi yang termasuk penyakit degeneratif dan progresif lambat. Osteoarthritis adalah penyakit peradangan sendi yang sering terjadi dimasyarakat dan merupakan salah satu penyebab nyeri dan disabilitas di seluruh dunia. Sendi yang sering terkena osteoarthritis adalah sendi lutut karena menopang berat badan. Penyakit ini menyebabkan gangguan pada aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Tidak ada terapi definitif untuk osteoarthritis, sehingga tujuan terapi hanya untuk mengurangi gejala dan meningkatkan kualitas hidup. Pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup pada orang yang sudah terkena dapat dilakukan dengan olah raga. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai osteoarthritis pada masyarakat sehingga mereka bisa mencegah terjadinya osteoarthritis, atau meningkatkan kualitas hidup bagi orang yang sudah terkena osteoarthritis. Kegiatan pengabdian yang dilakukan berupa penyuluhan dengan pre test dan post test, untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. Rerata pengetahuan responden setelah penyuluhan meningkat sebanyak 10%, menunjukkan penyuluhan yang dilakukan cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan responden. Dari kegiatan ini diharapkan responden mendapatkan pengetahuan mengenai osteoarthritis dan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan berolah raga untuk mencegah penyakit ini. Kegiatan seperti ini diharapkan dapat terus dilakukan sebagai upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang berbagai penyakit, sehingga mereka dapat menerapkan pola hidup sehat untuk terhindar dari penyakit.

Kata kunci : Osteoarthritis, Degeneratif, Penyuluhan, Pencegahan, Olahraga.

ABSTRACT

Osteoarthritis is a joint disease which includes degenerative disease and slow progressive. Osteoarthritis is a common inflammatory joint disease and is one of the leading causes of pain and disability worldwide. The joints that are often affected by osteoarthritis is knee joint because it supports body weight. The disease causes disturbance of daily activities and reduces quality of life. There is no definitive therapy for osteoarthritis, and the goal of therapy is only to reduce symptoms and improve quality of life. Prevention of disease and improvement of quality of life in people who have been affected can be done by exercise. This activity aims to provide knowledge about osteoarthritis to the community so that they can prevent osteoarthritis, or improve quality of life for people which have osteoarthritis. Community service activities carried out in the form of counseling with pre-test and post-test, to find out an increase in knowledge after counseling. The mean of respondent knowledge after counseling increased by 10%, indicating that the counseling was effective enough to increase respondent knowledge. From these activities, it is hoped that respondents will gain knowledge about osteoarthritis and be able to do a healthy lifestyle by doing exercise to prevent this disease. Activities like this are expected to continue as a promotional effort to increase public knowledge about diseases, and they can do healthy lifestyle to avoid it.

Keyword : Osteoarthritis, Degenerative, Counseling, Prevention, Exercise.

PENDAHULUAN

Osteoarthritis merupakan suatu sindrom klinis dari nyeri sendi dengan berbagai derajat keterbatasan fungsi dan mengurangi kualitas hidup. Osteoarthritis adalah bentuk paling umum dari arthritis dan salah satu yang menyebabkan nyeri dan disabilitas di seluruh dunia (IRA, 2014).

Osteoarthritis termasuk penyakit degeneratif dan progresif lambat. Penyakit ini mengenai 2/3 orang dengan usia lebih dari 65 tahun, dengan prevalensi terjadi sebesar 60.5% pada laki-laki dan 70.5% pada perempuan. Di Indonesia prevalensinya mencapai 65% pada usia lebih dari 61 tahun, dengan 30% terjadi pada perempuan. Penyakit ini lebih banyak ditemukan pada perempuan dibandingkan laki-laki, yaitu 68.67% (Pratiwi, 2015).

Osteoarthritis adalah penyakit yang paling banyak menyebabkan kecacatan pada orang tua, menduduki peringkat kelima kecacatan di Negara maju dan kesembilan di Negara berkembang (Winangun, 2019).

Etiologi osteoarthritis tidak diketahui, namun beberapa faktor risiko terjadinya osteoarthritis antara lain obesitas, trauma, faktor keturunan, faktor mekanik dan usia. Dengan meningkatnya harapan hidup, menurut WHO pada tahun 2025 populasi usia lanjut di Indonesia akan meningkat 414% dibanding tahun 1990. Penelitian pada pasien yang berobat ke Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung, osteoarthritis merupakan 74.48% dari keseluruhan kasus, dimana 69% pasien adalah perempuan dan 87% bentuknya osteoarthritis lutut (NICE, 2014).

Lutut adalah sendi synovial terbesar pada manusia, terdiri dari struktur tulang, kartilago, ligamen dan membran synovial. Membran synovial bertanggung jawab terhadap produksi cairan synovial, yang memberikan lubrikasi dan nutrisi

pada kartilago avaskular. Sayangnya penggunaan yang sering dan stres pada sendi ini, merupakan tempat yang sering terjadi nyeri termasuk osteoarthritis (Mora et al., 2018).

Osteoarthritis lutut lebih banyak terjadi pada pasien dengan berat badan berlebih, dengan gejala nyeri yang bertambah dengan gerakan, kekakuan di pagi hari, hambatan gerakan sendi, peradangan sampai perubahan bentuk sendi (Winangun, 2019)

Osteoarthritis adalah isu penting untuk individu maupun masyarakat, dampak kesehatan masyarakat berlanjut dikarenakan meningkatnya populasi lanjut dan prevalensi obesitas serta kurangnya terapi definitif untuk mencegah atau menghambat progres penyakit ini (Arden et al., 2018).

Desa Sirnagalih adalah salah satu desa di Kecamatan Jonggol, Kabupaten Bogor. Kegiatan masyarakat yang aktif yang sering menggunakan sendi lutut, meningkatnya harapan hidup, dapat meningkatkan risiko kejadian osteoarthritis. Oleh karena itu kami melakukan penyuluhan mengenai osteoarthritis kepada ibu-ibu rumah tangga di Desa Sirnagalih, untuk meningkatkan pengetahuan mengenai osteoarthritis dan bagaimana pencegahannya serta cara untuk meringankan gejala osteoarthritis apabila telah terjadi.

PERMASALAHAN

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi yang dapat mengakibatkan keterbatasan aktivitas pasien dan mengurangi kualitas hidupnya. Terapi untuk osteoarthritis tidak dapat mengembalikan fungsi sendi yang terkena, dan hanya untuk meringankan nyeri dan memperbaiki fungsinya. Desa Sirnagalih memiliki kontur daerah perbukitan, dan jarak antar tempat cukup jauh. Penggunaan sendi lutut yang terus menerus, usia harapan hidup yang

meningkat dapat menjadi faktor risiko terjadinya osteoarthritis. Masyarakat memerlukan pengetahuan tentang osteoarthritis untuk pencegahan terjadinya osteoarthritis. Masyarakat juga perlu mengetahui cara meringankan nyeri dan meningkatkan kualitas hidup bagi orang yang sudah terkena osteoarthritis.

METODOLOGI

Kegiatan pengabdian yang dilakukan berupa pemberian penyuluhan kepada ibu-ibu rumah tangga di Desa Sirnagalih mengenai osteoarthritis. Sebelum penyuluhan dilakukan pre test terlebih dahulu untuk melihat pengetahuan responden mengenai osteoarthritis, dan setelah penyuluhan juga dilakukan post test. Pada akhir kegiatan dilakukan analisis data pre test dan post test untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu-ibu rumah tangga tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Sirnagalih Kecamatan Jonggol Kabupaten Bogor Jawa Barat. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai osteoarthritis lutut dan bagaimana untuk mencegah terjadinya osteoarthritis serta bagaimana untuk memperbaiki fungsi sendi yang sudah terkena osteoarthritis.

Responden pada kegiatan ini adalah ibu-ibu rumah tangga dikarenakan penyakit ini lebih banyak terjadi pada perempuan dan orang lanjut usia. Sehingga diharapkan responden dapat menjaga dirinya dan keluarganya agar tidak terkena osteoarthritis. Namun, apabila sudah ada yang terkena diharapkan responden dapat mengetahui bagaimana cara meringankan nyeri dan meningkatkan kualitas hidupnya.

Ibu-ibu rumah tangga di Desa Sirnagalih terlihat memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan, yang terlihat dengan cukup banyaknya ibu-ibu yang hadir pada kegiatan ini. Terlihat pula antusiasme responden dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan selama sesi tanya jawab.

Jumlah responden pada kegiatan ini sebanyak 38 orang. Dari data yang didapatkan 74% responden berusia kurang dari 60 tahun, seperti terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Usia responden

Usia	Jumlah	Persentase
< 60 thn	28	74%
≥ 60 thn	10	26%

Dari data di atas terlihat bahwa sebagian besar responden berusia kurang dari 60 tahun, sehingga kemungkinan pada responden masih sedikit atau belum ada yang mengalami osteoarthritis. Namun pada responden yang berusia lebih dari 60 tahun kemungkinan besar telah menderita osteoarthritis. Hal ini dikarenakan osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif yang berhubungan dengan faktor risiko usia.

Osteoarthritis merupakan penyakit tersering yang menimbulkan nyeri dan disabilitas gerakan pada usia lanjut (Pratiwi, 2015). Faktor yang berkontribusi pada perkembangan osteoarthritis, termasuk perubahan degeneratif pada mesikus dan ligamen sendi, peningkatan degradasi tulang, dan kalsifikasi jaringan sendi lebih umum terjadi pada orang usia lanjut (Anderson, & Loeser, 2010)

Peningkatan radikal bebas yang berhubungan dengan penuaan memiliki peran penting dalam osteoarthritis. Peningkatan produksi radikal bebas oleh kondrosit dapat merusak protein intraseluler dan matriks ekstraseluler, serta stimulasi produksi dan aktivitas matriks metaloprotein memiliki peran penting dalam menstimulasi degradasi

kartilago pada osteoarthritis (Anderson & Loeser, 2010).

Penyuluhan yang kami lakukan pada ibu-ibu rumah tangga dengan sebagian besar berusia di bawah 60 tahun, diharapkan dapat memberikan informasi mengenai osteoarthritis, bagaimana pencegahannya sehingga responden bisa terhindar dari osteoarthritis. Selain itu juga diharapkan responden dapat memberikan informasi kepada keluarga dan lingkungan sekitarnya mengenai pencegahan osteoarthritis serta bagaimana cara mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan kualitas hidup orang dengan osteoarthritis.

Pada kegiatan pengabdian ini kami juga melihat tingkat pendidikan responden. Distribusi tingkat pendidikan dapat terlihat pada tabel 2.

Tabel 2. Tingkat pendidikan

<i>Tingkat Pendidikan</i>	<i>Persentase</i>
SD	66%
SMP	17%
SMA	17%

Pada data di atas, terlihat tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah tamatan SD yaitu 66%. Tingkat pendidikan SMP dan SMA memiliki persentase yang sama. Dari data ini, kemungkinan besar responden belum mendapatkan banyak pengetahuan baik melalui penyuluhan-penyuluhan dari tenaga kesehatan maupun media elektronik. Oleh karena itu penyuluhan yang kami lakukan diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada responden.

Sebelum penyuluhan dilakukan pre test terlebih dahulu, untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden tentang osteoarthritis. Pada pre test diberikan pertanyaan mengenai osteoarthritis, gejalanya, pencegahan dan terapi yang dapat diberikan. Dari pertanyaan-pertanyaan ini dapat diketahui berapa persen responden yang mengetahui tentang osteoarthritis.

Pada saat penyuluhan kami menanyakan apakah responden sudah mengetahui tentang osteoarthritis, kebanyakan responden menjawab belum mengetahui osteoarthritis. Namun demikian ketika ditanyakan apakah ada yang memiliki keluhan nyeri sendi dalam hal ini pada lutut, beberapa responden mengakuinya. Dari sini kami memancing keingintahuan responden mengenai osteoarthritis. Setelah dilakukan penyuluhan dilakukan tanya jawab. Setelah penyuluhan dilakukan post test untuk melihat apakah terdapat peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan. Perbandingan nilai pre test dan post test terlihat pada tabel 3.

Tabel 2. Perbandingan nilai pre test dan post test

<i>Kuesioner</i>	<i>Rerata jawaban benar</i>
Pre Test	64%
Post Tes	74%

Pada hasil pre test didapatkan rerata jawaban benar dari responden sebesar 64%. Dari hasil pre test terdapat beberapa pertanyaan yang masih dijawab salah oleh sebagian besar responden. Responden masih mengira bahwa penyakit hipertensi dapat mempermudah terjadinya osteoarthritis. Selain itu responden juga mengira bahwa ada obat yang dapat menyembuhkan osteoarthritis secara total. Setengah dari responden juga tidak mengetahui bahwa mengurangi kegemukan dapat mengobati penyakit ini.

Pada saat penyuluhan diberikan penjelasan mengenai osteoarthritis, faktor risiko, pencegahan, terapi yang dapat dilakukan serta bagaimana cara pencegahan dan memperbaiki kualitas hidup pada orang yang sudah menderita osteoarthritis. Responden memperhatikan penyuluhan dengan baik. Pada sesi tanya jawab terlihat antusiasme responden dengan terdapatnya banyak pertanyaan yang diberikan. Dari sini terlihat bahwa responden memiliki keingintahuan yang

besar tentang masalah kesehatan, dan keinginan untuk bisa hidup lebih sehat.

Pada akhir penyuluhan diberikan post test untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan. Pada tabel 3, terlihat adanya peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan sebesar 10%. Dengan adanya peningkatan pengetahuan ini berarti penyuluhan yang diberikan cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan responden. Dengan ini diharapkan pengetahuan yang sudah didapatkan responden dapat memberikan manfaat bagi responden, keluarga dan lingkungan di sekitarnya.

Osteoarthritis adalah kondisi progresif dan degeneratif, yang tidak terjadi regresi dan restorasi dari struktur yang telah rusak. Sehingga terapi ditargetkan untuk mengontrol gejala kecuali derajat keparahan memerlukan intervensi bedah dengan penggantian sendi (Mora et al., 2018). Dikarenakan terapi hanya ditargetkan untuk mengontrol gejala seperti nyeri sendi, dan tidak ada terapi yang dapat mengembalikan fungsi sendi seperti semula, diperlukan pengetahuan masyarakat untuk mencegah penyakit ini.

Pada penyuluhan yang dilakukan, diberikan cara-cara yang dapat digunakan untuk mencegah terjadinya osteoarthritis, misalnya olah raga. Pada penelitian yang dilakukan pada hewan dan uji klinis menunjukkan bahwa efek proteksi dari olah raga pada kartilago sendi, sehingga kemungkinan mengurangi kecenderungan untuk berkembangnya osteoarthritis. Ditemukan pula terdapat keadaan lingkungan anti peradangan pada sendi lutut ketika berolah raga, memberikan asumsi bahwa keadaan yang sama pada sendi yang sehat dan sendi yang berolahraga, sehingga efektif dalam mencegah penyakit osteoarthritis (Valderrabano & Steiger, 2011).

Untuk mencegah dan mengurangi nyeri pada osteoarthritis dapat dilakukan

juga dengan mengurangi berat badan. Salah satu faktor risiko terjadinya osteoarthritis adalah obesitas (IRA, 2014), dikarenakan pada orang dengan obesitas maka sendi lutut akan menanggung beban tubuh yang lebih berat. Orang dengan obesitas dapat mengurangi berat badan dengan cara berolah raga. Berolah raga mengakselerasi pemecahan simpanan energi utama tubuh, yaitu glikogen dan triasilgliserol pada otot dan hati; glikolisis, siklus asam sitrat dan fosforilasi oksidatif pada otot; lipolisis pada jaringan lemak dan otot; dan oksidasi asam lemak di otot (Petridou et al., 2019) yang pada akhirnya mengurangi berat badan.

Pada penyuluhan ini juga ditekankan bahwa tidak ada terapi yang dapat mengembalikan sendi seperti semula, sehingga responden diharapkan dapat menerapkan hidup sehat dengan berolah raga untuk mencegah terjadinya osteoarthritis atau mengurangi nyeri akibat osteoarthritis.

KESIMPULAN

Penyuluhan mengenai osteoarthritis pada ibu rumah tangga di Desa Sirnagalih dapat diterima dengan baik dan menghasilkan peningkatan pengetahuan pada responden. Penyuluhan sebaiknya sering dilakukan kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, A.S., & Loeser, R.F. (2010). *Why is osteoarthritis an age-related disease?. Best Pract Res Clin Rheumatol*; 24(1):pp.1-18.
- Arden, N., Blanco, F.J., Bruyere, O., Cooper, C., Guermazi, Hayashi, D., et al. (2018). *Atlas of*

- Osteoarthritis Second edition.*
London: Springer Healthcare.
- IRA. (2014). Rekomendasi IRA untuk diagnosis dan penatalaksanaan osteoarthritis. Jakarta.
- Mora, J.C., Przkora, R. & Cruz-almeida, Y. (2018). *Knee osteoarthritis : pathophysiology and current treatment modalities.* *Journal of Pain Research*; 11 : pp.2189–2196.
- NICE. (2014). *Osteoarthritis Care and management in adults.* National Institute for Health and Care Excellence.
- Petridou, A., Siopi, A. & Mougios, V. (2019). *Exercise in the management of obesity.* *Metabolism Clinical and Experiment*; 92: pp.163–169.
- Pratiwi, A.I.. (2015). Diagnosis and treatment osteoarthritis. *J Majority*; 4,pp.10–17.
- Valderrabano, V & Steiger, C. (2011). *Treatment and Prevention of Osteoarthritis through Exercise and Sports.* *Journal of aging research*; pp.12–16.
- Winangun. (2019). Daignosis dan tata laksana komprehensif osteoarthritis. *Jurnal Kedokteran*;5:01.