

EDUKASI ACTIVITY DAILY LIVING PADA PENDERITA OSTEOARTHRITIS KNEE DI KELURAHAN TALANG BANJAR

¹⁾ Indah Permata Sari, ²⁾ Wanti Hasmar, ³⁾ Faridah

^{1,2,3)} Prodi DIII Fisioterapi, STIKes Baiturrahim Jambi

^{1,2,3)} Jl. Prof. M. Yamin SH No. 30 Lebak Bandung, Jambi- Indonesia

E-mail : indahpermata.fisio11@gmail.com

ABSTRAK

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degeneratif yang progresif dimana rawan kartilago yang melindungi ujung tulang mulai rusak, yang menimbulkan rasa sakit dan hilangnya kemampuan gerak. Osteoarthritis merupakan salah satu keluhan yang dapat ditangani oleh fisioterapi. Program fisioterapi pada edukasi activity daily living osteoarthritis bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional sehingga bisa beraktifitas seperti biasanya, mengurangi impairment dan memperbaiki fungsi, melindungi sendi dari kerusakan lebih lanjut. Edukasi activity daily living untuk kondisi osteoarthritis knee meliputi latihan stretching, latihan fleksibilitas, dan senam osteoarthritis. Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode ceramah, dan tanya jawab mengenai osteoarthritis, kemudian membagikan leaflet. Hasil kegiatan edukasi ini sangat bermanfaat bagi penderita osteoarthritis knee, saat diberikan latihan ini pada ibu-ibu atau lansia merasa senang karena kegiatan ini sangat bermanfaat untuk mengurangi kekakuan dan keluhan-keluhan nyeri mereka. Kesimpulan dari kegiatan edukasi ini ibu-ibu yang mengikuti kegiatan sudah memahami latihan untuk osteoarthritis knee.

Kata Kunci: Osteoarthritis Knee, Fisioterapi, Activity Daily Living

ABSTRACT

Osteoarthritis is a progressive degenerative joint disease in which the cartilage that protects the ends of the bones begins to break down, causing pain and loss of mobility. Osteoarthritis is one of the complaints that can be treated by physiotherapy. Physiotherapy program in education activity daily living osteoarthritis aims to improve functional abilities so that they can carry out activities as usual, reduce impairment and improve function, protect joints from further damage. Activity daily living education for knee osteoarthritis includes stretching exercises, flexibility exercises, and osteoarthritis exercises. The method of community service activities is carried out using the lecture method, and asking questions about osteoarthritis, then distributing leaflets. The results of this educational activity are very useful for people with osteoarthritis of the knee, when given this exercise, mothers or the elderly feel happy because this activity is very useful for reducing their stiffness and pain complaints. The conclusion of this educational activity is that mothers who take part in the activity already understand exercises for osteoarthritis of the knee.

Keyword: Osteoarthritis Knee, Physiotherapy, Activity Daily Living

PENDAHULUAN

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degenerative yang progresif dimana rawan kartilago yang melindungi ujung tulang mulai rusak, disertai perubahan reaktif pada tepi sendi dan tulang subkhondral yang menimbulkan rasa sakit dan hilangnya kemampuan gerak [3]. Osteoarthritis merupakan penyakit yang ditandai dengan nyeri, kekakuan sendi dan fungsional akibat dari kerusakan tulang rawan sendi [5]. Pada stadium lanjut tulang rawan sendi mengalami kerusakan, ditandai adanya fibrilasi, fisur, dan ulserasi yang dalam pada permukaan sendi. Paling sering mengenai vertebra, panggul, lutut, dan pergelangan tangan kaki [6].

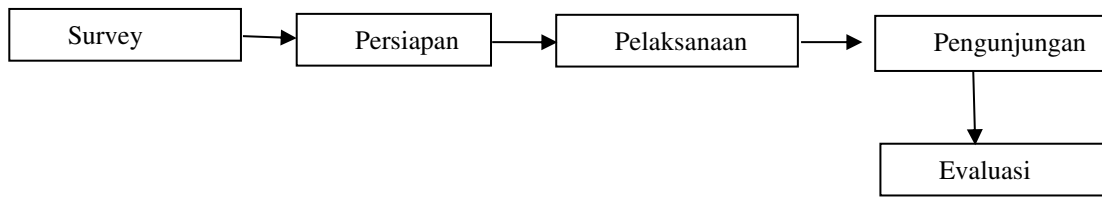
Osteoarthritis merupakan kelainan degeneratif sendi yang paling banyak didapatkan di masyarakat, terutama pada usia lanjut. Lebih dari 80% usia diatas 70 tahun menderita Osteoarthritis. Osteoarthritis merupakan kasus terbanyak daripada kasus rematik. Kelainan pada lutut merupakan kelainan terbanyak dari osteoarthritis diikuti sendi panggul dan tulang belakang [2]. Prevalensi osteoarthritis lutut di Indonesia mencapai 15,5% pada pria dan 12,7% pada wanita [1]. Sedangkan tahun 2017 di Jambi 67 orang ditemukan di Rumah Sakit Mataher [4].

Osteoarthritis merupakan salah satu keluhan yang dapat ditangani oleh fisioterapi. Fisioterapi mempunyai peranan dalam segala aspek kehidupan masyarakat baik itu sehat maupun sakit. Program fisioterapi pada edukasi activity daily living osteoarthritis bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional sehingga bisa beraktifitas seperti biasanya, mengurangi impairment dan memperbaiki fungsi, melindungi sendi dari kerusakan lebih lanjut, serta mencegah disabilitas dan menurunnya kesehatan yang terjadi secara sekunder karena inaktivitas dengan meningkatkan level aktifitas fisik sehari-hari dan memperbaiki daya tahan fisik. Edukasi activity daily living untuk kondisi osteoarthritis knee meliputi latihan stretching, latihan fleksibilitas, dan senam osteoarthritis [6].

Di RT 35 Kelurahan Talang Banjar kebanyakan berusia 40 tahun ke atas dan juga lansia. Pada umumnya masyarakat disana belum memahami osteoarthritis, dan juga di saat para ibu-ibu dan lansia mengalami keterbatasan gerak akibat nyeri osteoarthritis mereka masih minim ilmu mengenai apa yang harus mereka lakukan untuk kegiatan aktivitas sehari-hari mereka agar tidak terganggu atau tidak terbatas. Oleh karena itu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini saya tertarik dilakukan di Kelurahan Talang Banjar. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan agar aktivitas para ibu-ibu dan lansia tidak terbatas lagi akibat nyeri karena osteoarthritis dan juga para lansia dapat memahami apa saja yang perlu dihindari dan dilakukan agar keluhan yang berhubungan dengan osteoarthritis tersebut tidak menjadi beban saat beraktifitas.

METODE PELAKSANAAN

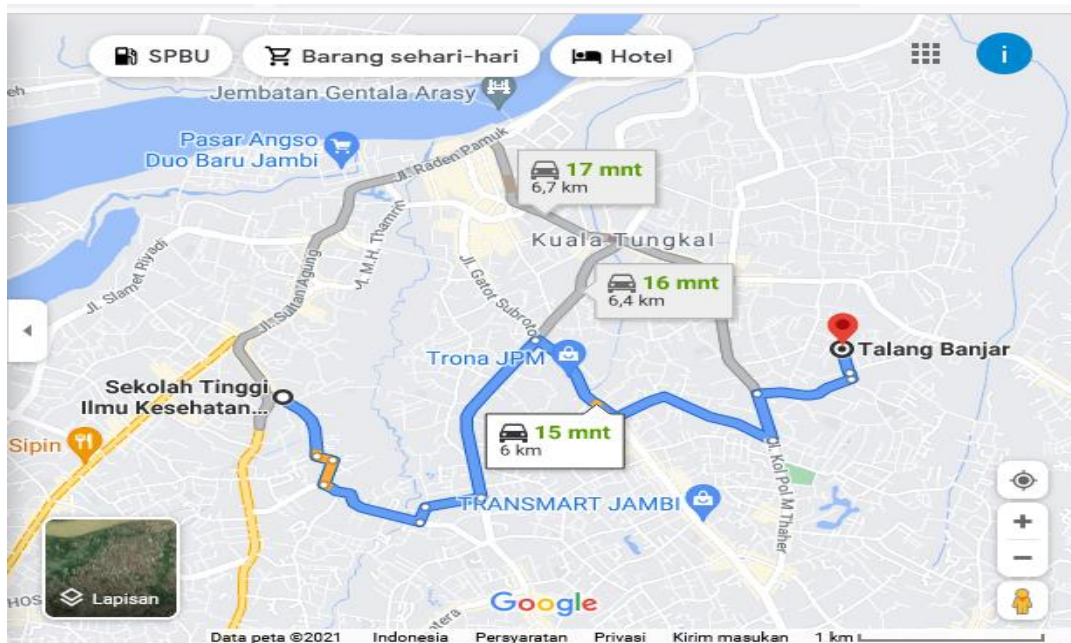
Edukasi untuk para lansia pada kondisi osteoarthritis bertujuan dapat mengurangi nyeri dan keterbatasan gerak dan aktivitas sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Dengan menggunakan media leaflet untuk mengenalkan latihan yang perlu dilakukan untuk mengurangi nyeri osteoarthritis knee.



Gambar 1. Kerangka Kerja Kegiatan Edukasi

HASIL

Kegiatan edukasi activity daily living diberikan kepada warga RT 35 Kelurahan Talang Banjar. Kegiatan edukasi activity daily living fisioterapi untuk kondisi osteoarthritis knee ini meliputi latihan stretching, latihan fleksibilitas, dan senam osteoarthritis. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas sehari-hari dan fungsional dasar pada orang yang mengalami gangguan ataupun keterbatasan gerak.



Gambar 2 Lokasi Kegiatan

Edukasi activity daily living untuk para lansia pada kondisi osteoarthritis knee dapat mengurangi nyeri dan keterbatasan gerak dan aktivitas sehari-hari. Karena itu perlu disosialisasikan dan diberi edukasi kepada para penderita osteoarthritis knee. Dijelaskan apa - apa saja edukasi activity daily living yang perlu dipahami dan diaplikasikan dalam kegiatan sehari-hari kepada para penderita osteoarthritis knee tersebut. Kemudian kita jelaskan materi kegiatan, mencontohkan apa saja latihannya. Jika ada yang belum mengerti kita contohkan lagi dan jelaskan sampai mereka paham. Dijelaskan apa tujuan dari edukasi activity daily living tersebut untuk penderita osteoarthritis knee.

Kegiatan edukasi ini sangat bermanfaat bagi penderita osteoarthritis knee, pada saat diberikan latihan ini pada mereka seperti latihan fleksibilitas dan senam osteoarthritis pada ibu-ibu atau lansia tersebut mereka merasa senang karena kegiatan ini sangat bermanfaat untuk mengurangi kekakuan dan keluhan-keluhan nyeri mereka, dan untuk mereka yang hanya merasakan tanda dan gejala sangat terbantu karena bermanfaat bagi mereka dan memberikan pengetahuan kepada mereka untuk latihan di rumah.



Gambar 3. Kegiatan Pelaksanaan Edukasi Osteoarthritis Knee

KESIMPULAN

Kesimpulan dari edukasi activity daily living di RT 35 Kelurahan Talang Banjar yaitu ibu-ibu yang mengikuti kegiatan sudah memahami latihan mengurangi nyeri untuk osteoarthritis knee. Warga RT 35 Kelurahan Talang Banjar memberikan respon positif terhadap kegiatan edukasi ini dan mereka sangat puas karena menambah pengetahuan dan wawasan mereka mengenai pencegahan, keluhan, dan latihan osteoarthritis knee.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Diana Agustini P, et al, (2021). Pengaruh Modifikasi Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Sendi Lutut dan Sendi Pergelangan Kaki Pada Posisi Zenkutsu-dachi Karateka Kelompok Usia Dewasa dan Usia Lanjut dengan Osteoarthritis, *Anatomica Medical Journal*, 4(1), pp.21–33.
- [2]. Engka, J. N. A et al, (2018). Pkm Pria Kaum Bapa Dan Wanita Kaum Ibu Untuk Penyuluhan Osteoarthritis Di Jemaat GMIM , *Jurnal LPPM Bidang Sains dan Teknologi*, 5(1), pp.79–89.

- [3]. Ismaningsih and Selviani I, (2018) . Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Osteoarthritis Genue Bilateral Dengan Intervensi Neuromuskuler Taping Dan Strengthening Exercise Untuk Meningkatkan Kapasitas Fungsional, Jurnal Ilmiah Fisioterapi, 1(2), pp. 38–46.
- [4]. Masyitah, D, (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Fungsional Pada Pasien Osteoarthritis Di RSUD Raden Mattaher Jambi Tahun 2018, Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 20(1), 225.
- [5]. Sunaringsih Ika Sri , et al (2018). Efektifitas Modalitas Latihan Terhadap Penurunan Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Lutut Di Kota Malang, pp. 39–49.
- [6]. [6]Winaya Niko Made, (2019). Modul Pratikum Stase Muskuloskeletal Program Studi Profesi Fisioterapi FK Unud.