



Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Edukasi Pemberian Senam Pencegahan Osteoartritis dalam Mengantisipasi Nyeri Lutut pada Pasien Penderita Osteoartritis di RSUD dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor)

Puput Nurpuspita Sari¹✉, Ratu Mandalika Laisatu Rahman², Ika Rahman³

^{1,2,3}Fisioterapi, Politeknik Piksi Ganesha, Bandung, Indonesia, 40274

E-mail: nurpuspitasari@gmail.com ✉

Info Artikel:

Diterima: 12 Februari 2025

Diperbaiki: 17 Februari 2025

Disetujui: 24 Februari 2025

Keywords: Osteoarthritis,
Preventive Exercise,
Physiotherapy, OA
Management, Quality Of Life,
Counseling

Abstract: Osteoarthritis (OA) is the most common degenerative joint disease, especially in the elderly, which causes pain, stiffness and limited movement in the joints. One important approach in managing OA is through physiotherapy, especially providing exercises to strengthen muscles and increase joint flexibility. Education regarding the provision of exercise as an effort to prevent and manage OA is very necessary to increase patient understanding of the importance of physical activity in reducing symptoms and improving quality of life. This research aims to provide education about the benefits of exercise for OA patients at RSUD dr. Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor, with a focus on exercises that can strengthen muscles and increase joint flexibility. Counseling is carried out in the form of group and individual sessions, which include explanations about the appropriate types of exercise, demonstrations, and exercise guides that can be done at home. The result is that patients are expected to be able to understand and apply exercise correctly, so that it can reduce OA symptoms, increase mobility, and slow the progression of the disease. It is hoped that this outreach will be an important step in efforts to improve the quality of life for OA patients in Tanjung Selor.

Kata Kunci: Osteoarthritis,
Latihan Pencegahan,
Fisioterapi, Pengelolaan
OA, Kualitas Hidup,
Penyuluhan

Abstrak: Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit degeneratif sendi yang paling umum ditemukan, terutama pada usia lanjut, yang menyebabkan nyeri, kekakuan, dan keterbatasan gerakan pada sendi. Salah satu pendekatan penting dalam pengelolaan OA adalah melalui fisioterapi, khususnya pemberian senam untuk memperkuat otot dan meningkatkan



fleksibilitas sendi. Penyuluhan mengenai pemberian senam sebagai upaya pencegahan dan pengelolaan OA sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman pasien tentang pentingnya aktivitas fisik dalam mengurangi gejala dan meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai manfaat senam bagi pasien OA di RSUD dr. Soemarno Sostroadmodjo Tanjung Selor, dengan fokus pada latihan yang dapat memperkuat otot dan meningkatkan fleksibilitas sendi. Penyuluhan dilakukan dalam bentuk sesi kelompok dan individu, yang mencakup penjelasan tentang jenis-jenis senam yang tepat, demonstrasi, serta panduan latihan yang dapat dilakukan di rumah. Hasil diharapkan pasien dapat memahami dan mengaplikasikan senam dengan benar, sehingga dapat mengurangi gejala OA, meningkatkan mobilitas, dan memperlambat perkembangan penyakit. Penyuluhan ini diharapkan menjadi langkah penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup pasien OA di Tanjung Selor.

Pendahuluan

Osteoarthritis adalah suatu kondisi patologis muskuloskeletal yang paling umum, yang merupakan penyakit kronis jangka panjang dengan melibatkan penipisan tulang rawan pada persendian sehingga mengakibatkan tulang saling bergesekan dan selanjutnya menimbulkan kekakuan sendi, nyeri, dan gangguan gerakan (Fitriani, L. 2021)..OA terkait dengan usia dan juga terkait dengan berbagai faktor risiko baik yang dapat dimodifikasi maupun tidak dapat dimodifikasi, termasuk di antaranya obesitas, kurangnya olahraga, adanya predisposisi genetik, kurangnya kepadatan tulang, adanya cedera akibat kerja, adanya trauma (Kusnadi, 2020)

Osteoarthritis merupakan penyebab utama terjadinya kecacatan pada populasi lanjut usia di seluruh dunia. Prevalensi osteoarthritis terus meningkat dan akan terus berlanjut mengikuti peningkatan populasi, bertambahnya usia, dan peningkatan jumlah orang yang mempunyai faktor risiko misalnya obesitas. Karena osteoarthritis menyebabkan rasa sakit dan mengganggu fungsi pasien, osteoarthritis menyebabkan adanya beban pada individu, masyarakat, sistem kesehatan, maupun sistem perawatan sosial (Tanjung,2021).



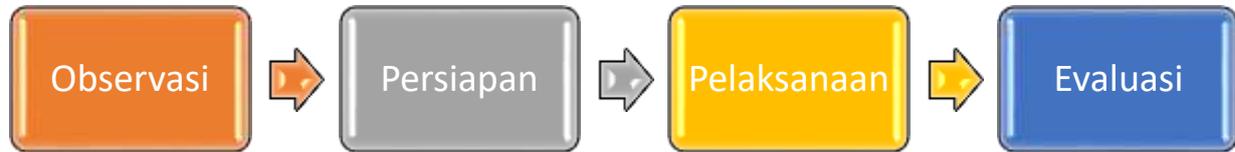
Senam osteoarthritis merupakan bagian dari manajemen konservatif untuk pasien osteoarthritis dan secara universal telah direkomendasikan karena diperkirakan dapat mengurangi nyeri akibat osteoarthritis (Nugroho,2024). Salah satu penelitian menyebutkan bahwa walaupun hasil efektivitas senam yang dilakukan tidak signifikan berbeda dari sebelum dan setelah intervensi, akan tetapi terdapat peningkatan *quality of life* setelah dilakukan senam osteoarthritis yaitu pada domain kesehatan fisik dan domain psikologis pasien. (Hartanto, R.,(2021)

Pemberian edukasi fisioterapi mengenai latihan senam pencegahan osteoarthritis pada pasien penderita Oa bertujuan untuk mengurangi nyeri dan memberikan pengetahuan (Sugianto, M. 2021). kepada pasien rawat jalan dan inap poli fisioterapi mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan kekuatan otot dan sendi area lutut melalui aktifitas yang aman dan efektif. Edukasi ini juga bertujuan untuk memberdayakan para pasien agar dapat melaksanakan latihan mandiri di rumah sehingga mereka dapat mempertahankan kesehatan fisik mereka secara berkelanjutan. Keterlibatan langsung dalam latihan fisik yang terstruktur diharapkan dapat meningkatkan kesadaran (*awareness*) para pasien terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik terutama area lutut, serta memperkuat dukungan sosial di antara anggota keluarga kerabat pasien (Candra Rini 2024)

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberi penyuluhan tentang pentingnya senam osteoarthritis untuk kesehatan persendian serta mengajarkan bagaimana cara melakukan senam osteoarthritis pada pasien penderita osteoarthritis dan masyarakat di RSUD dr. Soemarno Sostroadmodjo Tanjung Selor.

Metode

Pengabdian masyarakat dilaksanakan 1 hari pada hari Rabu tanggal 15 Januari 2025 di Ruang tunggu poli fisioterpi RSUD dr. H. Soemarno Sostroadmodjo Tanjung Selor. Dalam memilih responden dilakukan dengan cara total *sampling* artinya semua pasien Oa yang terdaftar pada poli fisioterapi RSUD 49–60 tahun dengan jumlah 10 orang merupakan sasaran pengabdian ini. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah presentasi secara langsung yang berisi pengertian OA, penyebab, tanda gejala, dan flayet OA. Adapun Kegiatan Pengabdian ini dilakukan dengan alur sebagai berikut:



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

A. Tahap Observasi

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan observasi terlebih dahulu untuk mengetahui pasien dengan diagnosa osteoarthritis di poli fisioterapi, sebelum dilakukan sosialisasi mengenai senam pencegahan osteoarthritis untuk mengantisipasi nyeri lutut apakah dapat diberikan sosialisasi mengenai masalah osteoarthritis pada pasien poli fisioterapi di RSUD dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor.

B. Tahap Persiapan

Pengabdi melakukan koordinasi dengan kepala ruangan poli fisioterapi atau dengan Dr. Rehabmedik sebagai penanggung jawab. Pengabdi sebelumnya melakukan observasi, diketahui bahwa kondisi yang paling banyak dikeluhkan oleh pasien adalah nyeri lutut di RSUD dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor.

C. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan sosialisasi dilakukan oleh mahasiswa piksi ganesha secara langsung kepada pasien diruang tunggu poli fisioterapi pada hari Rabu 15 Januari 2025 berlangsung selama 1 hari dengan memberikan beberapa materi singkat mengenai osteoarthritis. Kegiatan pertama adalah penyampaian materi tentang Osteoarthritis selama 20 menit. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab selama 15 menit. Peserta aktif bertanya sehingga pengabdi mengetahui sejauh mana pemahaman para pasien tentang Osteoarthritis. Sebagian besar pertanyaan yang diajukan baik dari peserta maupun pengabdi di jawab dengan baik. Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan pembagian flayet contoh gerakan senam Osteoarthritis dan senam ada beberapa gerakan yang dicontohkan tujuan agar peserta bisa melakukan senam secara rutin dan mandiri di rumah untuk mengurangi keluhan nyeri pada sendi lutut.

D. Tahap Evaluasi

Evaluasi ini dilakukan untuk memantau peningkatan pengetahuan tentang Osteoarthritis dan mengetahui efektivitas kegiatan penyuluhan yang dilakukan.



Hasil dan Pembahasan

Pengabdi melakukan koordinasi dengan kepala ruangan poli fisioterapi atau dengan Dr. Rehabmedik sebagai penanggung jawab. Pengabdi sebelumnya melakukan observasi, diketahui bahwa kondisi yang paling banyak dikeluhkan oleh pasien adalah nyeri lutut. Namun, karena kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap penyakit tersebut, maka sering kali masyarakat hanya berspekulasi sendiri dan mencoba berbagai macam pengobatan tradisional dengan sasaran yang kurang tepat. Sehingga pengabdi memutuskan untuk melakukan edukasi senam OA di ruang tunggu poli RSUD tersebut. Setelah itu pengabdi diarahkan untuk berkoordinasi dan dilakukan diskusi, disepakati kegiatan dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2025 di Poli fisioterapi RSUD dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor.

A. Penjelasan Materi

Kegiatan pertama adalah penyampaian materi tentang Osteoarthritis selama 20 menit, semua peserta memperhatikan. Adapun materi yang disampaikan adalah tentang pengertian OA, tanda dan gejala OA, penyebab OA, serta dampak OA. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab selama 15 menit. Peserta aktif bertanya sehingga pengabdi mengetahui sejauh mana pemahaman para pasien tentang Osteoarthritis. Sebagian besar pertanyaan yang diajukan baik dari peserta maupun pengabdi di jawab dengan baik. Selama penyampaian materi peserta aktif bertanya dan pengabdi melakukan tanya jawab sebagai tolak ukur pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang Osteoarthritis



B. Pembagian Flayer Panduan Senam Osteoarthritis

Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan pembagian flayer contoh gerakan senam Osteoarthritis dan senam ada beberapa gerakan yang dicontohkan tujuan agar peserta bisa melakukan senam secara rutin dan mandiri di rumah untuk mengurangi keluhan nyeri pada sendi lutut.



Gambar 2. Pemberian Flayer Gerakan terpilih senam OA



Gambar 3. Dokumentasi Penutup Akhir Kegiatan



Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan sikap peserta tentang OA adalah baik. Kegiatan ini sangat efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap, terbukti dari sebagian besar peserta bisa melakukan senam OA. Saran untuk peserta/ pasien agar bisa melakukan senam Osteoarthritis secara rutin dan mandiri di rumah, sehingga keluhan nyeri persendian dapat dicegah dan berkurang. Dan kegiatan pertemuan di poli fisioterapi RSUD dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor dapat dilaksanakan secara rutin setiap bulan dan berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Politeknik Piksi Ganesha yang memberikan dukungan sehingga terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat. Tidak lupa juga ucapan terima kasih kepada PT. PKN yang telah mendukung kegiatan sosialisasi, dalam proses menyelesaikan artikel ini, penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang terlibat seperti dosen pembimbing Ibu Ika Rahman S.Fis., MKM, kepala ruangan poli fisioterapi dr. Meta dan senior fisioterapi di RSUD yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan di poli fisioterapi.

Referensi

- Sugianto, M. (2021). Pemanfaatan senam pencegahan osteoarthritis dalam pengelolaan kesehatan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*,
- Kusnadi, I. B., & Rahayu, N. P. (2020). Efektivitas pemberian edukasi fisik dan senam pencegahan osteoarthritis terhadap kualitas hidup pasien OA. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*,
- Tanjung, P. R., & Widodo, E. (2021). Pengaruh senam pencegahan osteoarthritis terhadap pengurangan rasa sakit pada pasien OA di rumah sakit. *Jurnal Kesehatan Rehabilitasi*,
- Nugroho, H. (2024). Pentingnya senam pencegahan osteoarthritis bagi pasien OA. *Kesehatan Online*. <https://www.kesehatanonline.com/senam-pencegahan-osteoarthritis>



JURNAL PADMA
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Politeknik Piksi Ganesha
Vol. 05 No. 01 (2025)

<https://journal.piksi.ac.id/index.php/Padma>

p-ISSN : 2797-6394 e-ISSN : 2797-3905



- Widyawati, R., & Utami, A. S. (2022). Pengaruh latihan senam terhadap peningkatan mobilitas pada penderita osteoarthritis. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*,
- Hartanto, R., & Kurniawan, D. (2021). Efektivitas senam pencegahan osteoarthritis dalam mengurangi nyeri pada pasien usia lanjut. *Jurnal Kesehatan Rehabilitasi*,
- Fitriani, L. (2021). Edukasi senam untuk pencegahan osteoarthritis pada pasien rawat jalan. *Jurnal Rehabilitasi Medis*,
- Reza Pahlevi, Arys Hasta Baruna, Kusuma Hati, (2024), Penyuluhan Fisioterapi dan Edukasi Penanganan Penyakit Osteoarthritis Pada Lansia di Posyandu lawang e-ISSN : 2987 – 0135 *Volume 2, No.9 Tahun 2024*. Hal 3795
- Ini.L.Made Reny Wahyu Sari, I Made.A.Yasa, I.G.A.Sena, 2023, PENDAMPINGAN SCREENING KNEE OSTHEOARTRITIS PADA LANSIA DI DESA BATTANYUH TABANAN, *E-ISSN 2810-0876 Volume 6 tahun 2023*. Hal 78
- Yulia.N.Mawarni, Khansa Syafira, Raden.A.Z.Zaki, Wahyu.T.Sudaryanto, (2022), Penyuluhan Osteoarthritis Lutut pada Komunitas Senam Sehat RW 6 Pabelan Kecamatan Kartasura Kabu[at]aten Sukoharjo, Vol 1 No. 2 Oktober 2022 E-ISSN: 282-7703. Hal 155