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

Lansia Bebas Osteoarthritis: Program Pengabdian Masyarakat di Kelurahan Gunung Gedangan Kecamatan Magersari Kota Mojokerto

Nur Ayu Rakhmawati[1], **Imam Shalihin Amin**[2], **Adistya Nugraha F**[3]✉, **Masruroh**[4]

[1,2,3,4]Kesehatan Masyarakat, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum (UNIPDU) Jombang, Indonesia, 61481

E-mail: **nugraha.adistya@gmail.com**✉

Info Artikel:
Diterima: 14 April 2025
Diperbaiki: 19 April 2025
Disetujui: 26 April 2025

Keywords: *Osteoarthritis, Elderly, Public Health, Education, Elderly Exercise*

Abstract: *Osteoarthritis (OA) is a common joint disease among the elderly. Lack of awareness regarding risk factors and prevention efforts contributes to the high prevalence of OA in communities. This program aims to enhance elderly understanding of OA prevention and management through education and physical exercises. The program was implemented in Gunung Gedangan, Mojokerto, using an educational approach combined with elderly exercises. The effectiveness of the intervention was assessed through pre-test and post-test evaluations involving 29 participants. A significant improvement in participants' knowledge was observed. The post-test average score reached 78.34/100, compared to the pre-test average of 41.45/100. This program effectively increased elderly knowledge about OA and provides an intervention model that can be applied in other communities.*

Kata Kunci: Osteoarthritis, Lansia, Kesehatan Masyarakat, Edukasi, Senam Lansia

Abstrak: *Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit sendi yang umum terjadi pada kelompok usia lanjut. Minimnya kesadaran mengenai faktor risiko dan upaya pencegahan menyebabkan tingginya angka kejadian OA di masyarakat. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia terkait pencegahan dan pengelolaan OA melalui edukasi dan latihan fisik. Program dilaksanakan di Kelurahan Gunung Gedangan, Mojokerto, dengan pendekatan berbasis edukasi dan senam lansia. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test terhadap 29 peserta guna mengukur efektivitas intervensi. Terdapat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta setelah mengikuti program. Nilai rata-rata post-test mencapai 78,34/100, lebih tinggi dibandingkan dengan pre-test sebesar 41,45/100. Program ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan lansia*

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

mengenai osteoarthritis serta memberikan strategi intervensi yang dapat diimplementasikan di komunitas lain.

Pendahuluan

Osteoarthritis (OA) merupakan gangguan degeneratif pada sendi yang menyebabkan nyeri, kaku, serta keterbatasan mobilitas. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan RI, sekitar 55 juta penduduk Indonesia mengalami OA, dengan mayoritas penderita berusia di atas 55 tahun. Di Kota Mojokerto, penyakit ini termasuk dalam empat besar kasus kesehatan yang sering ditemukan pada lansia.

Kurangnya pemahaman mengenai faktor risiko OA, seperti obesitas dan pola hidup sedentari, berkontribusi terhadap tingginya prevalensi penyakit ini. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan intervensi berbasis edukasi dan latihan fisik guna meningkatkan kesadaran serta keterampilan lansia dalam mencegah dan mengelola OA.

Tujuan utama dari program ini adalah:

1. Meningkatkan pemahaman lansia terkait osteoarthritis, penyebab, serta cara pencegahannya.
2. Memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup sehat untuk mengurangi risiko OA.
3. Mendorong lansia untuk menerapkan latihan fisik sederhana dalam kehidupan sehari-hari guna menjaga kesehatan sendi.

Metode

A. Metode Penelitian dan Lokasi Penelitian

Studi ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan pendekatan intervensi komunitas. Program dilaksanakan di Kelurahan Gunung Gedangan, Kecamatan Magersari, Kota Mojokerto, Jawa Timur.

B. Partisipan

Sebanyak 29 lansia berusia 55 tahun ke atas yang memiliki riwayat nyeri lutut akibat OA diikutsertakan dalam program ini. Lansia dengan kondisi medis berat yang dapat membatasi mobilitas mereka dikecualikan dari studi ini.

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

C. Prosedur Intervensi

Pelaksanaan program ini dibagi menjadi beberapa tahap:

1. Observasi: Mengidentifikasi prevalensi OA di komunitas melalui survei awal dan wawancara dengan kader kesehatan setempat.
2. Persiapan: Menyusun materi edukasi dan modul latihan fisik yang sesuai untuk lansia.
3. Pelaksanaan:
   - *Pre-test*: Mengukur tingkat pemahaman awal peserta terkait OA.
   - Penyuluhan: Memberikan edukasi tentang penyebab, gejala, dan langkah pencegahan OA.
   - Latihan Fisik Ringan: Demonstrasi senam lansia yang dapat diterapkan dalam rutinitas sehari-hari.
   - Diskusi Interaktif: Memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya dan berdiskusi.
   - *Post-test*: Mengukur peningkatan pemahaman peserta setelah program berlangsung.
4. Evaluasi: Melakukan analisis terhadap hasil pre-test dan post-test serta observasi partisipasi lansia dalam kegiatan senam.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Pre-test dan Post-test

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia setelah mengikuti program edukasi dan latihan fisik.

Gambar 1. Para Peserta Lansia Mendengarkan Materi

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

B. Respon Lansia terhadap Program

Semua peserta menyatakan bahwa materi yang diberikan mudah dipahami dan latihan fisik yang diajarkan dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

C. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi dan latihan fisik mampu meningkatkan kesadaran serta keterampilan lansia dalam mengelola OA. Peningkatan skor *post-test* mencerminkan bahwa peserta lebih memahami faktor risiko serta langkah-langkah pencegahan OA setelah mengikuti program.

Dibandingkan dengan pendekatan farmakologis, intervensi berbasis edukasi dan latihan fisik memiliki keuntungan lebih ekonomis serta berkelanjutan. Selain itu, program ini menekankan pentingnya peran komunitas dalam mendukung lansia menjalani gaya hidup sehat.

Namun, terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan program, seperti keterbatasan waktu dan kondisi fisik peserta yang bervariasi. Oleh karena itu, diperlukan strategi lanjutan untuk mempertahankan efektivitas program, misalnya melalui pendampingan rutin oleh kader kesehatan setempat.

Tabel 1. Hasil Evaluasi *Pre-test* dan *Post-test*

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
	Presentase (%)	Presentase (%)
Pengetahuan mengenai definisi osteoarthritis	55%	83%
Pengetahuan tentang penyebab osteoarthritis	37%	81%
Pengetahuan tentang tanda dan gejala osteoarthritis	42%	80%
Pengetahuan mengenai terapi dan pencegahan osteoarthritis	30%	79%
Pengetahuan mengenai latihan dan gerakan exercise osteoarthritis lutut	36%	78%

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

Data Hasil Analisis *Pretest* dan *Post test* dengan jumlah sampel sebanyak 29 responden, menunjukkan bahwa:

Rata-rata nilai *Pre-test* : 41,45 / 100
Rata-rata *Post-test* : 78,34 / 100
Peningkatan rata-rata : 36,90 / 100

D. Analisis Data

Hasil pre-test menunjukkan bahwa peserta kurang memahami materi Osteoartritis, dengan rata-rata nilai sebesar 41,45 / 100. Setelah penyampaian materi (*post test*), rata-rata nilai meningkat menjadi 78,34 / 100, menunjukkan efektivitas program edukasi yang dilakukan.

Peningkatan skor ini mengindikasikan bahwa program edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia terkait OA dan langkah pencegahannya.

Gambar 2. Para Peserta Lansia Mengikuti Latihan Fisik Ringan

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

Kesimpulan

Program edukasi dan latihan fisik ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam mengelola osteoarthritis. Peserta menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan OA.

Saran:

1. Program ini perlu diadakan secara berkala agar manfaatnya lebih optimal.
2. Pelibatan tenaga medis dan fisioterapis perlu ditingkatkan guna memberikan edukasi yang lebih komprehensif.
3. Pemanfaatan media digital seperti video tutorial dapat memperluas jangkauan edukasi ke lebih banyak lansia.

Referensi

Kementerian Kesehatan RI. (2023). Laporan Tahunan Kesehatan Indonesia.

Losina, E. et al. (2013). Lifetime risk and age at diagnosis of symptomatic knee osteoarthritis in the US. Arthritis Care and Research, 65(5), 703–711. https://doi.org/10.1002/acr.21898

Statistik Kota Mojokerto (2024). Statistik Daerah Kota Mojokerto 2024.

Perhimpunan Reumatologi Indonesia (2023). Diagnosis dan Pengelolaan Osteoartritis.