

EDUKASI KESEHATAN TENTANG OSTEOARTHRITIS LUTUT PADA GROUP LING TIEN KUNG WARU SIDOARJO

HEALTH EDUCATION ABOUT KNEE OSTEOARTHRITIS IN THE LING TIEN KUNG GROUP WARU SIDOARJO

Ignatius Heri Dwianto¹, Bayu Putra Ramadhan¹, Kresna Adji Kurniawan¹

¹Prodi Fisioterapi STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, Indonesia
heri594@yahoo.co.id

ABSTRAK

Sebagian besar anggota group senam ling tien kung, didapatkan tingkat pengetahuan mengenai osteo arthritis lutut kurang. Ada beberapa gerakan senam ling tien kung berpengaruh pada sendi lutut terutama pada lansia dengan keluhan nyeri di lutut akibat OA lutut. Penyuluhan ini diharapkan anggota senam yang sudah terkena OA lutut bisa tahu gerakan yang mana yang harus di hindari supaya tidak memperparah keluhan nyeri akibat OA lutut. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan September 2021 dengan mengadakan penyuluhan secara langsung dengan media poster dan leaflet dengan penerapan protokol kesehatan. Seluruh proses kegiatan ini dilakukan selama 1 (satu) bulan. Sebelum dilakukan proses pendidikan kesehatan didapatkan tingkat pengetahuan anggota senam tentang OA lutut adalah 4 orang (16%) mempunyai tingkat pengetahuan baik, 10 orang (40%) mempunyai tingkat pengetahuan sedang dan 11 orang (44%) mempunyai tingkat pengetahuan kurang. Sedangkan setelah mengikuti pendidikan kesehatan didapatkan bahwa: 2 orang (8%) mempunyai tingkat pengetahuan sedang dan 23 orang (92%) mempunyai tingkat pengetahuan baik. Berdasarkan kegiatan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan responden mengenai OA lutut.

Kata Kunci : OA lutut, Anggota Senam Ling Tien Kung, Pendidikan Kesehatan

ABSTRACT

Most of the members of the Ling Tien kung gymnastics group, it was found that the level of knowledge about knee osteoarthritis was lacking. There are several ling tien kung exercise movements that affect the knee joint, especially in the elderly with complaints of pain in the knee due to knee OA. It is hoped that gymnastics members who have been affected by knee OA can know which movements should be avoided so as not to aggravate pain complaints due to knee OA. Community service activities are carried out in September 2021 by holding direct counseling using posters and leaflets media with the application of health protocols. The whole process of this activity is carried out for 1 (one) month. Before the health education process was carried out, it was found that the level of knowledge of gymnastics members about knee OA was 4 people (16%) had a good level of knowledge, 10 people (40%) had a moderate level of knowledge and 11 people (44%) had a low level of knowledge. Meanwhile, after attending health education, it was found that: 2 people (8%) had a moderate level of knowledge and 23 people (92%) had a good level of knowledge. Based on these activities, it shows that health education can increase respondents' knowledge about knee OA.

Keywords: knee OA, Ling Tien Kung Gymnastics Member, Health Education

PENDAHULUAN

Di Kecamatan Waru Sidoarjo ada kelompok Senam Ling Tien Kung yang kebanyakan anggotanya adalah lansia/pensiunan. Setelah penulis mempelajari gerakan yang ada di senam ling tien kung tersebut ada beberapa gerakan yang akan mempunyai pengaruh pada lansia, terutama mereka sudah mempunyai kasus OA (*Osteo Arthritis*) lutut. Penulis mendapatkan informasi bahwa mereka mempunyai pengetahuan yang

kurang mengenai osteo arthritis lutut. Dengan penyuluhan ini diharapkan bagi anggota kelompok yang sudah terkena OA lutut bisa tahu gerakan yang mana yang harus di hindari supaya tidak memperparah keluhan nyeri akibat OA lutut. OA berperan penting sebagai penyebab utama nyeri dan disabilitas pada lansia.(Toivanen AT,2009).

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan bersama mitra, permasalahan yang terjadi di mitra yaitu masih kurangnya

pengetahuan anggota kelompok senam Ling Tien Kung mengenai OA lutut yang berhubungan aktifitas senam tersebut. Oleh karena itu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang OA lutut dan mengatasi masalah yang terjadi pada masyarakat, khususnya bagi anggota kelompok senam Ling Tien Kung di kecamatan Waru, kabupaten Sidoarjo.

Solusi untuk permasalahan untuk mengatasi permasalahan tersebut, sebagai bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, maka kami melakukan pendidikan kesehatan mengenai OA lutut di anggota kelompok senam Ling Tien Kung di kecamatan Waru, kabupaten Sidoarjo. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juni 2021. Edukasi tentang OA lutut yang dikaitkan dengan gerakan yang ada di bagian senam lie tien kung tersebut. Selain itu ditambahkan pula leaflet yang diharapkan dapat mempermudah pemahaman anggota kelompok senam mengenai OA Lutut. Seperti yang kita ketahui penyebab OA lutut antara lain; (1) Faktor usia, seiring bertambahnya usia kartilago menjadi lunak dan terjadi penyempitan rongga sendi (Kowalak, 2011). OA lutut biasanya terjadi pada seseorang yang berusia diatas 40 tahun (Kisner, 2010). (2).Aktivitas fisik, adanya stress yang berkepanjangan pada lutut dan pekerjaan yang terlalu banyak menumpu pada lutut seperti membawa beban atau berdiri yang terus menerus (Sri et al., 2010).(3). *Stress* pada sendi lutut yang dialami oleh pelari jarak jauh atau ballerina berkaitan dengan deformitas konginetal (Corwin, 2007).

Setelah itu dilakukan demonstrasi cara mencegah nyeri lutut akibat OA lutut. Anggota kelompok senam juga di ajarkan cara memilih gerakan yang tidak memprovokasi terjadinya nyeri OA lutut. Setelah dilakukan demonstrasi, dilakukan metode pendampingan diberikan untuk memperbaiki berbagai kendala atau kurang tauhan informasi yang dihadapi oleh anggota kelompok senam dalam pengolahan nyeri akibat OA lutut. Kegiatan pendampingan ini dilakukan selama 1 minggu. setelah kegiatan edukasi kesehatan dan selanjutnya dilakukan evaluasi.

Beberapa gerakan pada senam ling tien kung yang memprovokasi nyeri di lutut pada anggota senam yang sudah menderita OA lutut:

Gambar 1: Warning up (jongkok kocok = 30X)



Gambar 2: Gerak Jinjit-jinjit = 300X



Gambar 3: Gerakan dari jinjit ke jongkok kemudian kembali ke jinjit lagi



Gambar 4: Gerakan berdiri satu kaki berganti juga memberi tekanan di lutut tinggi



METODE

Koordinator senam ling tien kung mengirim surat permohonan dilaksanakan penyuluhan. Ketua program pengabdian masyarakat membuat proposal rencana kegiatan pemberian pendidikan kesehatan. Setelah proposal disetujui oleh ketua LPPM dan Ketua STIKES St. Vincentius A Paulo Surabaya, maka akan dikeluarkan surat tugas. Setelah mendapatkan surat tugas, maka dilakukan kegiatan survey lokasi dan diskusi terbatas dengan koordinator. Setelah itu, tim menyusun kegiatan yang akan dilakukan yaitu pemberian pendidikan kesehatan yang diawali dengan pemberian kuesioner. Pendidikan kesehatan secara langsung dengan jumlah peserta terbatas dan dilakukan dalam waktu 60 menit. Setelah melakukan tanya jawab, warga diberikan kuesioner mengenai OA lutut dan penyebab OA lutut serta gerakan senam yang memberi beban pada lutut sehingga menyebabkan bertambahnya nyeri pada lutut. Hasil kuesioner *pre* dan *post* pendidikan kesehatan selanjutnya diolah sehingga didapatkan hasil tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Setelah pelaksanaan pendidikan kesehatan akan dilakukan pemantauan oleh tim terhadap pelaksanaan senam yang biasa dilakukan oleh anggota kelompok senam tersebut. Tim mengevaluasi kembali mengenai tingkat pengetahuan anggota senam dalam implementasi senam yang benar. Seluruh kegiatan berlangsung selama 1 bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Terdapat 25 warga yang mengikuti penyuluhan secara langsung. Hasil tingkat pengetahuan warga anggota senam tentang OA lutut adalah 4 orang (16%) mempunyai tingkat pengetahuan baik, 10 orang (40%) mempunyai tingkat pengetahuan sedang dan 11 orang (44%) mempunyai tingkat pengetahuan kurang. Sedangkan setelah mengikuti pendidikan kesehatan didapatkan bahwa: 2 orang (8%) mempunyai tingkat pengetahuan sedang dan 23 orang (92%) mempunyai tingkat pengetahuan baik.



Gambar 5: Proses Pendidikan Kesehatan (edukasi)

PEMBAHASAN

Osteoarthritis lutut adalah gangguan kronis pada sendi synovial, dimana terjadi pelunakan yang progresif dan disintegrasi kartilago articular disertai dengan pertumbuhan baru tulang rawan dan tulang pada persendian (Solomon, 2010). Menurut Wick (2014) osteoarthritis lutut adalah penyakit sendi degeneratif yang paling umum yang disebabkan oleh degradasi tulang rawan artikular.

Osteoarthritis lutut dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain: (1) faktor usia biasanya terjadi pada seseorang yang berusia diatas 40 tahun (Kisner, 2010), (2) adanya stress yang berkepanjangan pada lutut dan pekerjaan yang terlalu banyak menumpu pada lutut seperti membawa beban atau berdiri yang terus menerus (Sri et al., 2010). (3) sering terjadi pada perempuan lanjut karena kurangnya hormon estrogen (Arisa, 2012). (4) terjadi secara ideopatik (tidak diketahui) (Corwin, 2007). Bila terjadi kasus OA lutut biasanya terjadi keluhan nyeri di lutut saat sendi bergerak atau menanggung beban tubuh dan berkurang saat beristirahat (Price, 1995), rasa kaku di pagi hari serta penurunan LGS terjadi karena rasa nyeri dan kaku (Kowalak, 2011) Jika permasalahan tidak segera diatasi klien akan kehilangan kemandirian dalam

melakukan aktivitas sehari-hari (Kowalak, 2011) seperti jongkok, naik turun tangga, duduk dan berdiri dari kursi (Kisner, 2017).

Ada beberapa gerakan pada senam *ling tien kung* ini akan memberikan beban di lutut sangat tinggi yaitu: *warning up* (jongkok kocok = 30X), gerak Jinjit-jinjit = 300 kali, gerakan dari jinjit ke jongkok kemudian kembali ke jinjit lagi dan gerakan berdiri satu kaki bergantian. Gerakan ini akan memberikan stress yang tinggi pada sendi lutut sehingga akan menyebabkan keluhan nyeri di lutut.

Berdasarkan hasil pendidikan kesehatan (edukasi) yang telah diberikan, didapatkan tingkat pengetahuan warga meningkat. sebanyak 23 orang (92%) mempunyai tingkat pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan. Pendapat ini sejalan dengan (Irawan.et.all, 2020) bahwa edukasi kesehatan pada masyarakat menyadarkan manusia bahwa sesungguhnya pendidikan kesehatan itu sangat penting dalam meningkatkan kesehatan dan perilaku masyarakat dan individu kapanpun dan dimanapun. Kegiatan ini berjalan dengan baik, sebanyak 25 warga mengikuti penyuluhan secara langsung. Responden dapat menerima informasi yang diberikan penyuluh dengan baik. Penyuluh secara singkat memberikan pertanyaan untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan. 100% peserta dapat menjawab pertanyaan dari penyuluh. Lalu didapatkan hasil tingkat pengetahuan anggota senam tentang OA lutut sebanyak 4 orang (16%) mempunyai tingkat pengetahuan baik, 10 orang (40%) mempunyai tingkat pengetahuan sedang dan 11 orang (44%) lainnya mempunyai tingkat pengetahuan kurang. Setelah warga anggota senam mengikuti pendidikan kesehatan, hasil yang didapatkan pun berbeda yaitu sebanyak 2 orang (8%) mempunyai tingkat pengetahuan sedang dan 23 (92%) mempunyai pengetahuan baik.

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan warga anggota senam mengenai OA lutut dengan data: hasil tingkat pengetahuan warga anggota senam tentang OA lutut sebelum mengikuti

pendidikan kesehatan adalah 16% mempunyai tingkat pengetahuan baik, 40% mempunyai tingkat pengetahuan sedang dan 44% mempunyai tingkat pengetahuan kurang. Sedangkan setelah mengikuti pendidikan kesehatan didapatkan bahwa 8% mempunyai tingkat pengetahuan sedang dan 92% mempunyai tingkat pengetahuan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisa, I.M. (2012). Pola distribusi kasus osteoarthritis di RSUD dokter soedarso Pontianak periode 1 Januari 2008-31 Desember 2009. Naskah Publikasi. Pontianak: Universitas Tanjungpura
- Corwin, J. Elizabeth, (2007). Buku Saku Patofisiologi. Alih bahasa: Nike Budhi Subekti. Jakarta: EGC
- Irawan, E., Arif, S., Hakim, A. R., Fadly, U. F., Hadi, S., & Pertiwi, F. N. (2020). Pendidikan Tinggi Dimasa Pandemi Transformasi, Adaptasi, dan Metamorfosis Menyongsong New Normal. Sleman: Zahir Publishing.
- Kisner, Carolyn. (2017). Terapi latihan dasar dan teknik. edisi 6. Philadelphia: F.A Davis Company
- Kowalak, Jennifer. (2003). Buku Ajar Patofisiologi. Alih bahasa: Andry Hartono. Jakarta: EGC
- Price, S. A. (1995). Patofisiologi konsep klinis proses-proses penyakit. Jakarta: EGC
- Solomon, Louis, warwick, David, Nayagam, Selvadurai (2010). Apley's System of Orthopaedics and Fractures. Edition 9. London: Hodder Arnold
- Sri, Surani. S. & Lesema, Indra. (2013). Latihan therabend lebih baik menurunkan nyeri dari pada latihan quadriceps bench pada osteoarthritis genu. Jurnal Fisioterapi. Volume 13. Nomer 1
- Wick, C. Marius, Kastlunger, Martin, & Weiss, Rudiger J (2014). Clinical Imaging Assessments of Knee Osteoarthritis in the Eldery. Gerontology. Doi: 10.1159/00357756.