
EDUKASI KESEHATAN FISIK TERHADAP *OSTEOARTHRITIS* PADA LANSIA DENGAN DEFISIT PENGETAHUAN POSYANDU X DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS X

Fanny Aristi¹⁾, Nurmutia²⁾

¹Akademi Keperawatan Sri Bunga Tanjung (penulis 1)
email: fannyaristi31@gmail.com

²Akademi Keperawatan Sri Bunga Tanjung (penulis 2)
email: penulis_2@cde.ac.id

Abstract

Physical exercise education is teaching regular physical activity to maintain or improve fitness and health. This study aims to describe the implementation of physical exercise education on Osteoarthritis in the elderly with Knowledge Deficit at the Mutiara Posyandu in the Dumai Barat Health Center. The research design used was a quantitative case study with a descriptive analytical design using a total sampling technique in the study using 10 subjects. The results showed that out of 10 respondents who were used as research subjects before physical exercise education, they did not fully understand. After physical exercise education, the subjects understood and understood how to do physical exercise, the benefits of physical exercise, the frequency and duration of physical exercise. From the data above, it can be concluded that physical exercise education can change the elderly's understanding of Osteoarthritis.

Keywords: *Physical Exercise Education, Knowledge Deficit*

Abstrak

Edukasi latihan fisik adalah mengajarkan aktivitas fisik reguler untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran dan kesehatan. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan implementasi edukasi latihan fisik terhadap *Osteoarthritis* pada lansia dengan Defisit Pengetahuan di posyandu Mutiara wilayah kerja Puskesmas Dumai Barat. Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus kuantitatif dengan desain deskriptif analistik teknik sampling total dalam penelitian menggunakan 10 subjek. Didapatkan hasil bahwa dari 10 responden yang peneliti jadikan subjek penelitian sebelum dilakukan edukasi latihan fisik belum sepenuhnya mengerti. Setelah dilakukan edukasi latihan fisik subjek paham dan mengerti tentang cara-cara latihan fisik, manfaat dari latihan fisik, frekuensi dan durasi dari latihan fisik. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa edukasi latihan fisik dapat merubah pemahaman lansia terhadap *Osteoarthritis*.

Kata Kunci: Edukasi Latihan Fisik, Defisit Pengetahuan

1. PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang memasuki usia 60 tahun, kelompok umur yang memasuki tahapan akhir dari siklus kehidupan di mana tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang mencapai usia lanjut. Lansia akan mengalami proses penuaan yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia (Mardiana dkk, 2023). Masalah fisik yang terjadi pada lansia adalah fisik yang mulai melemah, sering terjadi radang persendian ketika melakukan aktivitas yang

cukup berat disebut juga dengan *Osteoarthritis* (Mujiadi&Rahmah, 2022)

Osteoarthritis belum diketahui secara pasti, namun faktor biomekanik dan biokimia sepertinya merupakan faktor terpenting dalam proses terjadinya *Osteoarthritis*. *Osteoarthritis* juga bisa terjadi akibat komplikasi dari penyakit lain seperti *gout arthritis*, *rheumatoid arthritis*, dan sebagainya (Wardjojo, 2022). Faktor resiko *Osteoarthritis* yaitu faktor resiko sistemik yang termasuk dalam faktor resiko sistemik di antaranya adalah usia, jenis kelamin, dan faktor herediter berperan

timbulnya *Osteoarthritis*, faktor instrinsik dan faktor beban pada persendian pada lansia dengan *Osteoarthritis* selalu mengalami gangguan mobilitas fisik (Swandari dkk, 2022).

Aktivitas fisik dan fungsional yang kurang disertai kelebihan berat badan berpotensi menimbulkan pembebanan sendi yang semakin besar, terutama pada sendi-sendi penyangga tubuh, khususnya sendi lutut. Keadaan ini akan semakin buruk apabila terjadi pada usia lanjut akibat terjadinya perubahan hormonal yang memicu semakin cepatnya proses degenerasi struktur persendian. Gangguan fungsional akan sangat memberatkan penderita *osteoarthritis*, dimana penderita mengalami kesulitan dalam berbagai aktivitas seperti aktivitas bangkit dari duduk, jongkok, berdiri, berjalan, naik turun tangga, dan berbagai aktivitas sehari-hari yang membebani lutut.

Berdasarkan usia, masalah fisik yang terjadi pada lansia yaitu fisik yang mulai melemah, kognitif mulai menurun maka dari itu edukasi latihan fisik pada lansia di wilayah Puskesmas X. Dengan adanya edukasi latihan fisik bagi lansia dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka, serta mencegah atau mengurangi risiko penyakit kronis yang terkait dengan penuaan (Zulkarnain, 2018). Tujuan pada studi kasus ini yaitu mendeskripsikan implementasi edukasi latihan fisik terhadap *Osteoarthritis* pada lansia dengan defisit pengetahuan di Posyandu X wilayah kerja Puskesmas X.

2. KAJIAN LITERATUR DAN PEGEMBANGAN HIPOTESIS

Lansia atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan.

Menurut WHO dalam (Mujiadi & Rachman, 2022), Batasan lansia sebagai berikut: Usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun, Lanjut usia (*elderly*) usia 60 – 74 tahun, Lanjut usia (*old*) usia 75 – 90 tahun, Usia sangat tua (*very old*) usia > 90 tahun.

Pada usia lanjut atau lanjut usia sering terjadi osteoporosis. Osteoarthritis berasal dari bahasa Yunani yaitu *osteo* yang berarti

tulang, *arthro* yang berarti sendi, dan *itis* yang berarti inflamasi. *Osteoarthritis* (OA) merupakan penyakit sendi *degeneratif*, dimana keseluruhan struktur dari sendi mengalami perubahan *patologis*. Ditandai dengan kerusakan tulang rawan (*kartilago*), meningkatnya ketebalan serta *sklerosis* dari lempeng tulang, pertumbuhan *osteofit* pada tepian sendi, meregangnya kapsula sendi, timbulnya peradangan, dan melemahnya otot-otot yang menghubungkan sendi. *Osteoarthritis* adalah penyakit sendi yang bersifat kronik, berjalan *progresif* lambat dan ditandai dengan menipisnya rawan sendi dan adanya pembentukan tulang baru pada permukaan persendian (Swandari dkk, 2022).

Latihan fisik dapat berperan dalam sistem molekuler yang bermanfaat untuk otak yang berguna dalam menjaga integritas *serebrovaskuler*, meningkatkan pertumbuhan kapiler, meningkatkan koneksi dendritik, dan meningkatkan efisiensi proses pada fungsi sistem saraf pusat (Zulkarnain, 2018). Latihan fisik yang digunakan yaitu latihan fisik aktif : *free aktif exercise* dimana tujuannya untuk rileksasi otot, latihan koordinasi, menjaga elastisitas dan kontraktilitas otot yang bersangkutan, memperlancar sistem sirkulasi darah dan meningkatkan kekuatan otot. Adapun nama Teknik latihannya yaitu *knee extension posisi duduk, heel slide, straight leg raises, bridging, sidelying hip abduction, hamstring curl* dan *free aktif exercise*.

Manfaat lain dari terapi latihan penguatan otot *quardiceps* adalah paska terapi latihan akan dapat meningkatkan peredaran darah pada persendian dan nutrisi tulang rawan. Selain itu akan memperbaiki kekuatan dan fungsi jaringan tissue sekeliling persendian, misalnya kapsul sendi, ligamen dan tendon yang sering rusak akibat adanya *Osteoarthritis* Dengan demikian akan mengurangi resiko terjadinya luka atau cidera pada persendian. Terapi latihan juga memperbaiki sistem peredaran darah tepi dan getah bening sehingga mengatasi terjadinya pembengkakan yang dapat mengganggu gerakan dan fungsi dari sendi lutut (*Kisner and Colby*) dalam (Swandari, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi

kasus. Penelitian deskriptif didefinisikan suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di dalam masyarakat (Notoatmodjo, 2018).

Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *sampling total*. *Sampling total* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua.

Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien lansia dengan edukasi latihan fisik terhadap *Osteoarthritis* pada Lansia dengan Defisit Pengetahuan di X Wilayah Kerja Puskesmas X. Terdapat populasi lansia sebanyak 10 orang yang terkena *Osteoarthritis* di Posyandu X.

Instrument yang digunakan pada penelitian ini yaitu, Lembar SAP, lembar balik, *leaflet* dan lembar pertanyaan yang digunakan dalam pemberian intervensi sebelum dan setelah diberikan edukasi latihan fisik pada lansia.

Langkah penelitian ini adalah memastikan kesediaan menjadi responden dengan tanda tangan *informed consent*, lansia akan mengisi jawaban pertanyaan yang akan dipandu oleh peneliti. Implementasi edukasi latihan fisik dilaksanakan 3-5 kali/minggu dengan waktu 30-60 menit. Analisis hasil penelitian dilakukan secara univariat untuk mengetahui karakteristik responden.

Pada saat dilakukan implementasi edukasi latihan fisik terhadap *Osteoarthritis* hasil penelitian menunjukkan ada perubahan terhadap tingkat pengetahuan lansia. Edukasi latihan fisik terhadap *Osteoarthritis* pada lansia dimulai pada tanggal 15-16 september 2024, dimulai dengan menyiapkan lembar balik, *leaflet*, SAP (satuan acara penyuluhan), dan lembar observasi. Peneliti mulai memberikan edukasi kepada lansia dengan cara satu per satu mendatangi rumahnya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap karakteristik responden didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	7	70%
Perempuan	3	30%
Total	10	100%

Berdasarkan tabel diatas responden terbanyak dengan jenis kelamin laki-laki 70% dan jenis kelamin perempuan 30%.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Jumlah subjek	Persentase
SMP	6	60%
SMA	4	40%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel diatas responden terbanyak dengan kategori Pendidikan SMP 60% dan ketegori Pendidikan SMA 40%.

Pada lansia di Posyandu X banyak mengalami defisit pengetahuan dikarenakan responden lansia terbanyak memiliki kategori Pendidikan dengan tamatan SMP. Jadi berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan didapatkan seluruh lansia tidak mengetahui edukasi latihan fisik. Maka dari itu tegaklah diagnose keperawatan pada lansia di Posyandu X yaitu Defisit pengetahuan (SDKI, T, P, 2017). Intervensi yang akan dilakukan yaitu edukasi latihan fisik, ada 3 tindakan keperawatan yaitu Tindakan **Observasi**: Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi. indakan, Tindakan **Terapeutik**: sediakan materi dan media pendidikan kesehatan, jadwalkan pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan, berikan kesempatan untuk bertanya. Tindakan **Edukasi**: jelaskan manfaat kesehatan dan efek fisiologis olahraga, jelaskan jenis latihan yang sesuai dengan kondisi kesehatan, jelaskan frekuensi, durasi dan intensitas program latihan yang diinginkan (SIKI, T, P, 2018). Dari intervensi keperawatan dengan luaran keperawatan diharapkan tingkat pengetahuan lansia meningkat dengan kriteria hasil yang diharapkan yaitu Perilaku sesuai anjuran, Verbalisasi minat dalam belajar, Kemampuan

menjelaskan pengetahuan tentang suatu topik, Pertanyaan yang sesuai dengan masalah yang dihadapi. Lalu peneliti melakukan implementasi keperawatan berdasarkan intervensi keperawatan dan melakukan evaluasi keperawatan setelah implementasi keperawatan (SLKI, T, P, 2019).

Berdasarkan hasil analisa dari peneliti dan adanya teori yang mendukung terkait penelitian ini, disimpulkan bahwasanya, edukasi latihan fisik memiliki dampak positif yang signifikan pada pengetahuan dan pemahaman lansia dengan *Osteoarthritis*. Sebelum edukasi, semua subjek tidak mengetahui tentang edukasi latihan fisik dan mengalami kebingungan dalam melakukan gerakan. Namun, setelah pelaksanaan edukasi, masing-masing subjek berhasil memahami manfaat dan teknik latihan fisik yang diajarkan, sehingga masalah mereka teratasi dan intervensi dapat dihentikan. Edukasi latihan fisik secara teratur dapat meningkatkan kondisi sendi dan mencegah komplikasi lebih lanjut dari *Osteoarthritis*, berkat peningkatan sirkulasi dan nutrisi pada tulang rawan. Dengan demikian, edukasi latihan fisik dapat menjadi intervensi yang efektif untuk lansia dengan *Osteoarthritis*. Berdasarkan penelitian Muhammad Rivaldi dkk (2024) dengan judul Edukasi Dan Penyuluhan Fisioterapi Dalam Meningkatkan Pengetahuan *Osteoarthritis* Di Komunitas Lansia Posyandu Rampal Celaket didapatkan hasil menunjukkan peningkatan pemahaman tentang *Osteoarthritis*, dibuktikan dengan kenaikan nilai post-test dibandingkan pre-test. Lansia menunjukkan antusiasme tinggi dan berminat melakukan latihan quadriceps secara rutin di rumah. Program edukasi fisioterapi ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang *Osteoarthritis* dan cara mengelolanya secara mandiri.

Teori keperawatan yang mendukung yaitu Teori Neuman. Betty Neuman mendefinisikan manusia secara utuh merupakan gabungan dari konsep holistik dan pendekatan sistem terbuka. Tujuannya adalah untuk membantu individu, keluarga, dan kelompok untuk mendapatkan dan mempertahankan tingkat kesehatan maksimal melalui interensi tertentu. Tindakan keperawatan meliputi tindakan preventif tingkat primer, sekunder, atau tersier. Pada pencegahan ini dilakukan pencegahan

tersier untuk memberikan penguatan tubuh terhadap stressor melalui pendidikan kesehatan dan pemeliharaan kesehatan untuk membantu dalam mencegah terjadinya masalah yang sama dapat meliputi pengobatan secara rutin dan teratur serta pencegahan terhadap adanya kerusakan lebih lanjut dari komplikasi suatu penyakit. (Kirana, 2023)

Pada saat dilakukan implementasi edukasi latihan fisik terhadap *Osteoarthritis* hasil penelitian menunjukkan ada perubahan terhadap tingkat pengetahuan lansia. Edukasi latihan fisik terhadap *Osteoarthritis* pada lansia dimulai pada tanggal 15-16 september 2024, dimulai dengan menyiapkan lembar balik, leaflet, SAP (satuan acara penyuluhan), dan lembar observasi. Peneliti mulai memberikan edukasi kepada lansia dengan cara satu per satu mendatangi rumahnya. Berdasarkan hasil analisa dari peneliti dan adanya teori yang mendukung terkait penelitian ini, disimpulkan bahwasanya, edukasi latihan fisik memiliki dampak positif yang signifikan pada pengetahuan dan pemahaman lansia dengan *Osteoarthritis*. Sebelum edukasi, semua subjek tidak mengetahui tentang edukasi latihan fisik dan mengalami kebingungan dalam melakukan gerakan. Namun, setelah pelaksanaan edukasi, masing-masing subjek berhasil memahami manfaat dan teknik latihan fisik yang diajarkan, sehingga masalah mereka teratasi dan intervensi dapat dihentikan. Edukasi latihan fisik secara teratur dapat meningkatkan kondisi sendi dan mencegah komplikasi lebih lanjut dari *Osteoarthritis*, berkat peningkatan sirkulasi dan nutrisi pada tulang rawan. Dengan demikian, edukasi latihan fisik dapat menjadi intervensi yang efektif untuk lansia dengan *Osteoarthritis*.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian karya tulis ilmiah yang berjudul “Implementasi Edukasi Latihan Fisik Terhadap *Osteoarthritis* Pada Lansia Dengan Defisit Pengetahuan Di Posyandu Mutiara Wilayah Kerja Puskesmas Dumai Barat Tahun 2024” di dapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Didapatkan hasil bahwa subjek 1,2,3,4,5,6 mengatakan pada saat edukasi latihan fisik belum sepenuhnya mengerti, Setelah dilakukan edukasi latihan fisik

subjek paham dan mengerti menjelaskan pengetahuan tentang suatu topik. Evaluasi yang didapatkan subjek mampu menjawab 2 dari 4 pertanyaan.

- b. Didapatkan hasil bahwa subjek 7,8,9,10 mengatakan pada saat edukasi latihan fisik belum sepenuhnya mengerti, Setelah dilakukan edukasi latihan fisik subjek paham dan mengerti tentang cara-cara latihan fisik. Subjek tampak melakukan sesuai dengan pengetahuan dan bisa mengikuti gerak yang sudah diajarkan. Evaluasi yang didapatkan subjek mampu menjawab 3 dari 4 pertanyaan.

6. REFERENSI

- Swandari dkk (2022). *Buku ajar terapi latihan pada osteoarthritis lutut*. Surabaya
- Zulkarnain. (2018). *Latihan Fisik Dan Fungsi Kognitif*. Palembang: Unsri Press.
- SDKI, T. P. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- SIKI, T. P. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- SLKI, T. P. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Sugiyono. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rivaldi, dkk. 2024. Edukasi dan Penyuluhan Fisioterapi dalam Meningkatkan Pengetahuan *Osteoarthritis* di Komunitas Lansia Posyandu Rampal Celaket.
- Mardiana dkk (2023). *Ilmu Dasar Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis
- Mujiadi & Rachmah. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Nasrullah. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*. Jakarta: TIM
- Sugiyono. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Wardojo. (2022). *Osteoarthritis Pada Lansia*. Malang: Literasi Nusantara Abadi
- Kirana, dkk. 2023. *Falsafah dan Teori Keperawatan*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.