

Edukasi Kesehatan Pencegahan Sakit Lutut Akibat Osteoartritis Bagi Lansia di Posyandu Mentari Senja, Desa Sungai Selodang

M Sidiq Al Farezi¹, Sindi Puja Sari², Zul Azmi*³, Ananta Putri Mulyani⁴, Novita Sari⁵,
Siti Widayati⁶, Tengku Rahmat Hidayat⁷

^{1,5}Farmasi, Universitas Muhammadiyah Riau

²Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang

³Prodi Akuntansi, Universitas Muhammadiyah Riau

⁴Psikologi Islam, Universitas Muhammadiyah Riau

⁶Teknik Industri, Universitas Muhammadiyah Riau

*e-mail: zulazmi@umri.ac.id

Abstract

This community service program aims to increase public knowledge and awareness, particularly among the elderly, regarding osteoarthritis of the knee joint, including its causes, symptoms, prevention, and simple treatments. Knee osteoarthritis, which is commonly experienced by the elderly, has an impact on the decline in quality of life, so health education is needed as a preventive measure and simple treatment. The activity was carried out at the Mentari Senja Integrated Health Post (Posyandu), Banjar Putus Hamlet, Sungai Selodang Village, with elderly participants registered as members of the Posyandu. The implementation method included counseling in the form of material delivery, interactive discussions, and demonstrations of simple physical exercises that are safe for osteoarthritis sufferers. The results of this activity showed a change in understanding of healthy behaviors among participants, thereby reducing the risk of worsening osteoarthritis and improving the quality of life of the elderly. This activity was welcomed and well received as an effort to empower the community based on health education that is relevant to the needs in the village area.

Keywords: Knee osteoarthritis, Elderly, Posyandu counseling

Abstrak

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya lansia mengenai penyakit osteoartritis pada sendi lutut meliputi penyebab, gejala, pencegahan, dan penanganan sederhana. Penyakit osteoartritis lutut yang umumnya dialami lansia berdampak pada penurunan kualitas hidup sehingga diperlukan edukasi kesehatan sebagai upaya pencegahan dan penanganan sederhana. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Mentari Senja, Dusun Banjar Putus, Desa Sungai Selodang, dengan peserta lansia yang terdaftar sebagai anggota posyandu. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan berupa penyampaian materi, diskusi interaktif, dan demonstrasi latihan fisik sederhana yang aman untuk penderita osteoartritis. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan terdapat perubahan pemahaman perilaku sehat pada peserta, sehingga dapat mengurangi risiko perburukan osteoartritis serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Kegiatan ini disambut dan diterima baik dalam upaya pemberdayaan masyarakat berbasis edukasi kesehatan yang relevan dengan kebutuhan di wilayah perkampungan.

Kata kunci: Osteoartritis lutut, Lansia, Konseling Posyandu

1. PENDAHULUAN

Seiring dengan bertambahnya usia, manusia akan mengalami penurunan daya tahan tubuh yang semakin lemah disertai penurunan kapasitas jaringan tubuh. Untuk meningkatkan diri sehingga mengurangi faktor resiko terkena penyakit, masalah psikologis, penurunan fisik, mental serta kondisi sosial ekonomi. Oleh karena itu orang lanjut usia cenderung mengalami penurunan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Salah satu kegiatan yang paling berdampak adalah berjalan (Juliastuti et al., 2025). Proses berjalan adalah perpaduan antara kekuatan otot dan gaya berat tubuh dan kekuatan terutama pada bagian kaki. Salah satu persendian penting untuk bergerak dan mendukung beban tubuh saat berjalan adalah sendi lutut, tetapi sendi ini mudah mengalami penurunan kualitas kekuatan tulang yang menyebabkan resiko pengerasan dan yang paling umum dialami oleh orang tua adalah sakit lutut atau osteoartritis (Juliastuti et al., 2025).

Menurut World Health Organization(WHO), sekitar 151 juta jiwa di seluruh dunia terkena osteoarthritis, termasuk 24 juta jiwa di kawasan asean. Berdasarkan data Riset Kesehatan

Dasar (Risikedas,2018), Prevalensi penderita osteoarthritis di Indonesia mencapai 713.783 jiwa. Prevalensi kelompok umur 45-54 tahun mencapai 119.664 jiwa, sedangkan prevalensi kelompok umur 55-64 mencapai 79.919 jiwa (Aqiila et al., 2024).

Osteoarthritis (OA) lutut merupakan penyakit lutut yang sering terjadi. Penyakit ini ditandai dengan nyeri, kaku pada pagi hari, dan krepitasi. Nyeri pada OA lutut terjadi karena adanya proses inflamasi yang terjadi pada kartilago, cairan synovial, dan tulang subkondral. Diabetes melitus, obesitas, genetik, usia, dan olahraga yang berlebihan menjadi faktor risiko terhadap kejadian OA lutut (Abadi et al., 2022). Osteoarthritis adalah penyakit sendi yang umum pada lansia, dapat terkait dengan obesitas dan kelebihan gizi pada. Pencegahan perkembangan osteoarthritis pada lansia sangat penting untuk menjaga kualitas hidup dan mengurangi risiko jatuh (Tatius, 2024).

Penyakit OA ini disebabkan oleh berbagai faktor risiko seperti lanjut usia, obesitas, trauma pada sendi, kelainan genetik pada tulang rawan sendi dan tekanan berlebih pada sendi yang disebabkan oleh olahraga. Gejala utama yang paling umum dirasakan penderita OA adalah nyeri dan kekakuan pada sendi. Nyeri sendi dapat terjadi ketika aktifitas terlalu berlebihan (Ariyanti et al., 2021).

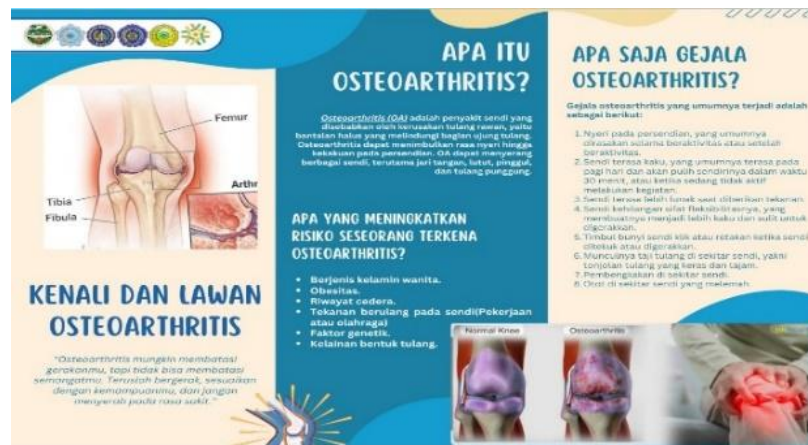
Berdasarkan kategori usia, para lansia yang berada di dusun bumi kaut berusia di atas 40 tahun, sedangkan secara umum kejadian OA lutut meningkat di atas usia 40 tahun. Ibu-ibu di dusun Bumi Kaut sering mengadakan acara pengajian dengan lesehan dan jarang menggunakan kursi. Sedangkan saat menghadiri acara pengajian dengan lesehan, membutuhkan energi yang besar yaitu gerakan dari berdiri ke duduk. Selain itu duduk dengan lesehan merupakan posisi yang tidak ergonomis jika dilakukan dalam durasi yang lama. Pengetahuan mengenai OA lutut yang baik diharapkan dapat menurunkan angka kejadian OA masa mendatang.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, sebagian besar peserta posyandu mengeluhkan nyeri lutut, namun belum mengetahui penyebab pasti dan cara penanganannya. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan edukasi kesehatan dan keterampilan bagi lansia, dengan harapan dapat mengurangi keluhan nyeri lutut serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

2. METODE

Metode pelaksanaan yang diterapkan untuk mencapai tujuan dari program kerja kami ini adalah dengan memberikan penyuluhan tentang osteoarthritis pada lansia dan upaya penanganan penyakit osteoarthritis dan dilanjutkan dengan diskusi interaktif serta demonstrasi gerakan yang disarankan. Selain itu untuk pola hidup sehat dan pola makan sehat dengan ekonomi yang cukup diberikan alternatif-alternatif yang relevan. Penyuluhan dilakukan oleh tim pengabdian Kepada masyarakat yang dalam hal ini digerakkan oleh Sindi Puja Sari dan kawan-kawan, berasal dari jurusan Fisioterapi, Farmasi, Ekonomi, dan lainnya. Kegiatan ini dilaksanakan pada Selasa 5 Agustus 2025 dari pagi hari hingga selesai. Adapun pada kegiatan ini diberikan materi terkait penyakit osteoarthritis dan upaya penanganan penyakit osteoarthritis pada lansia. Kegiatan dilaksanakan di Desa Sungai Selodang Kecamatan Sungai Mandau Kabupaten Siak. Sedangkan peserta penyuluhan berasal dari masyarakat Desa Sungai Selodang.

Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman para lansia terkait upaya penanganan penyakit osteoarthritis pada lansia. Untuk menilai tingkat pemahaman terkait penyakit osteoarthritis khususnya upaya penanganan penyakit osteoarthritis pada lansia, maka sebelum diberikan penyuluhan, dilakukan pretest dan di akhir penyuluhan akan dilakukan posttest. Secara garis besar, pertanyaan yang dicantumkan pada pre dan posttest adalah pertanyaan seputar osteoarthritis seperti definisi osteoarthritis, faktor risiko osteoarthritis, penyebab osteoarthritis, dampak osteoarthritis, upaya penanganan penyakit osteoarthritis.



Gambar 1. Media Penyuluhan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut jurnal (Martahayu & Yuanita, 2021) Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan dengan tujuan tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

Kurangnya akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan, menyebabkan kurangnya kontrol terhadap keadaan penyakitnya khususnya pada lansia. Dengan adanya edukasi kesehatan diharapkan adanya peningkatan pengetahuan yang didapatkan dapat membantu para lansia dalam upaya menangani penyakit osteoarthritis (Astri Wahyuni et al., 2024)



Gambar 2. Dokumentasi Penyuluhan di Posyandu

Kegiatan penyuluhan mengenai osteoarthritis lutut dilaksanakan di Posyandu Mentari Senja, Dusun Banjar Putus, Desa Sungai Selodang, dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang lansia yang terdaftar sebagai anggota posyandu. Evaluasi tingkat pengetahuan dilakukan melalui pemberian pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah penyuluhan.

Berdasarkan hasil pre-test, rata-rata skor yang diperoleh peserta adalah 30 orang, yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan awal mengenai osteoarthritis lutut masih tergolong rendah. Setelah penyuluhan yang meliputi penyampaian materi, diskusi interaktif, dan

demonstrasi latihan fisik sederhana yang aman bagi penderita osteoarthritis, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 70. Dengan demikian, terdapat peningkatan skor sebesar 40%.



Gambar 3. Antusiasme Masyarakat mengikuti Penyuluhan

Tabel 1. Rata-rata Hasil Pre-test dan Post-test Peserta Penyuluhan

Tahap Evaluasi	Rata-rata skor	Peningkatan
pretest	30	-
posttest	70	40%

Pada sebelum penyuluhan, kami mengidentifikasi beberapa hal untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta antarlain, apakah peserta mengenal sakit/nyeri lutut atau osteoarthritis, apakah mereka mengetahui nyeri lutut sering terjadi pada lansia, apa pula penyebabnya, apakah peserta telah mengetahui bahwa olah raga ringan dapat mengurangi nyeri lutut? Bagaimana gerakan jenis olah raga ringan yang relevan? Bagaimana bentuk gaya hidup sehat yang dapat mengurangi nyeri lutut tersebut? Bagaimana mengatur pola makan hidup sehat yang dapat membantu mengurangi nyeri lutut? dan angket pertanyaan lainnya. Hal ini penting untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman dan pola hidup sehat yang dilaksanakan masyarakat/peserta penyuluhan. Kami para pengabdian kemudian melakukan penyuluhan dengan menjelaskan dan mendemonstrasikan bentuk/pola-pola alternatif yang dapat mengatasi dan mengurangi penyakit nyeri lutut dimaksud.

Selama proses penyuluhan, peserta menunjukkan antusiasme tinggi. Hal ini tercermin dari banyaknya pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, antara lain terkait alternatif penanganan nyeri lutut tanpa obat, jenis makanan yang mendukung kesehatan sendi, serta rekomendasi aktivitas fisik yang aman bagi penderita osteoarthritis dan sebagainya.

Demonstrasi gerakan peregangan dan latihan penguatan otot yang dilakukan secara langsung di lokasi penyuluhan mendapat respon positif dari peserta. Beberapa gerakan yang diajarkan antara lain peregangan otot paha depan, penguatan otot betis, serta latihan mobilisasi sendi lutut. Sebagian besar peserta kemudian dapat mempraktikkan gerakan tersebut dengan baik dan melaporkan adanya rasa lebih rileks setelah melakukannya. Saat tubuh rileks maka rasa nyeri pada tubuh akan berkurang, karena menghasilkan beberapa hormone yang dapat

menstimulus ransangan agar nyeri berkurang, hal itu dapat dilakukan dengan senam (Nugroho dan Sari, 2019; Wibisono et al., 2023; Putri et al., 2024). Gerakan-gerakan senam yang didemonstrasikan memberikan rasa nyaman dan gembira bagi peserta, hal ini terlihat langsung saat demonstrasi gerakan tersebut.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini membuktikan bahwa pendekatan edukasi yang dipadukan dengan praktik langsung mampu memberikan dampak positif dalam peningkatan pengetahuan dan potensi perubahan perilaku hidup sehat pada lansia di wilayah pedesaan. Keberlanjutan program melalui pendampingan dan kegiatan rutin direkomendasikan agar hasil yang diperoleh dapat terjaga dalam jangka panjang.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan mengenai osteoarthritis lutut di Posyandu Mentari Senja, Dusun Banjar Putus, Desa Sungai Selodang, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai penyebab, faktor risiko, pencegahan, dan penanganan sederhana penyakit ini. Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta dari 30 pada pre-test menjadi 70 pada post-test, atau terjadi peningkatan sebesar 40%. Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti demonstrasi latihan fisik sederhana yang aman bagi penderita osteoarthritis. Diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan secara rutin dengan pendampingan tenaga kesehatan serta pemanfaatan media edukasi yang memadai, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara berkelanjutan kemanfaatannya oleh seluruh lansia di Desa Sungai Selodang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan banyak terimakasih Kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Riau yang telah memberikan dukungan finansial pada kegiatan pengabdian Kepada masyarakat ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Bapak Kepala Desa dan perangkatnya termasuk pengelola gedung posyandu yang turut serta mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, S., Sulandjari, K., & Nasution, N.S., (2022). Pemberdayaan Komunitas Kreasi Alam Bahari Tangkola Melalui Penanaman Mangrove Dengan Sistem Pola Rumpun Berjarak. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(11), 3123–3132. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i11.1890>
- Aqiila, N. A., Rosadi, R., & Amelia, R. V. (2024). *Penyuluhan Osteoarthritis Lutut untuk Meningkatkan Pengetahuan Komunitas Lansia di Desa Watugede Kecamatan Singosari Knee Osteoarthritis Counseling to Improve Knowledge Elderly Community in Watugede Village , Singosari District*. 4.
- Ariyanti, R., Sigit, N., & Anisyah, L. (2021). Edukasi Kesehatan Terkait Upaya Swamedikasi Penyakit Osteoarthritis Pada Lansia. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 552. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i3.4802>
- Astri Wahyuni, Imran Safei, Prema Hapsari Hidayati, Sultan Buraena, & Shulhana Mokhtar. (2024). Karakteristik Osteoarthritis Genu pada Lansia yang Mendapatkan Rehabilitasi Medik di RSUD Hajjah Andi Depu. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(1), 62–72. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i1.437>
- Juliastuti, Fadhilah, R., Anisa, Meliyana, Andira, A., Cahayani, P., Ramadhan, F., Anjani, P., Natalia, L., Sindika, Y., & Oktaria, A. (2025). Edukasi pada Masyarakat : Atasi Nyeri pada Kondisi

- Osteoarthritis Lutut dengan Latihan Quadriceps Setting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 11–18. <https://jurnal.um-palembang.ac.id/suryaedu/article/download/9471/4507>
- Martahayu, V., & Yuanita, Y. (2021). Penyuluhan Kesehatan Di Masa Pandemi Dan New Normal Menggunakan Media Edukatif Berbasis Audio Visual. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 6. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.2989>
- Nugroho, S.H.P., & Sari, R.Y., (2019). Senam Yoga Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Penderita Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Babat Lamongan. *Abdimas Umtas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol.2 No. 2. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v2i2>
- Putri, R.H., Widyaningsih, C., Wulandari, I. S., & Muharlisiani, L. T., (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Persendian Melalui Senam Pencegahan Osteoarthritis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 5312–5319. <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.13213>
- Tatius, B. (2024). Edukasi Seputar Obesitas dan Osteoarthritis pada Komunitas Geriatri di Panti Wreda Pengayoman Semarang Abstrak Pendahuluan Periode lanjut usia , yang umumnya akan dialami oleh manusia , mengacu pada dari total penduduk sebagai dampak dari transisi demograf. *Med-Com Empowerment Journal*, 1(1), 27–34.
- Wibisono, L.S., Najizah, F., Patrisia, N.K.K.D., Purwanti, L.F., Syafitri, E.Y., Faricha, D., Wiguna, P.S., (2023). Senam Osteoarthritis Bersama Untuk Menjaga Kebugaran Fisik dalam Rangka WPTD di SMK 7 Semarang. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPPMI)*. Vol. 2, No. 1 <https://doi.org/10.55606/jppmi.v2i1.941>