



## PROGRAM LANSIA AKTIF MANDIRI (LAMAR) DALAM UPAYA DETEKSI DINI OSTEOARTRITIS

Chindy Maria Orizani<sup>1)\*</sup>, Linta Meyla Putri<sup>2)</sup>, Hermanto Wijaya<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> D3 Keperawatan, STIKES Adi Husada, Surabaya

<sup>2)</sup> S1 Administrasi Rumah Sakit, STIKES Adi Husada, Surabaya

\*Penulis Korespondensi, E-mail : [chindyorizani@gmail.com](mailto:chindyorizani@gmail.com)

Submitted: 12 April 2023, Revised: 29 April 2023, Accepted: 30 April 2023

### ABSTRACT

**Introduction & Aim:** Physical changes in the elderly include the musculoskeletal system, where there is a decrease in the production of synovial fluid as a joint lubricant causing impaired joint movement. Joint disorders are characterized by symptoms of joint stiffness or pain when moving. So far, activities at the elderly integrated service post (posyandu) include promotive and preventive activities. Still, the material presented has not shown any screening or early detection of joint stiffness due to osteoarthritis, even though many elderly people complain of joint stiffness and pain. Therefore, the purpose of this community service activity is to make the elderly remain active independently (LAMAR) to detect early symptoms of osteoarthritis using a goniometer. **Method of Activity:** This community service activity was carried out in February 2023 in the RW 7 area, Kapasan Village, Simokerto District, Surabaya City. The activity begins with an initial assessment of the elderly who are members of the elderly posyandu in the area. The activities carried out included the initial socialization of the LAMAR program, implementation of counseling, conducting early detection demonstrations, and program evaluation. The results of the screening were then processed using computer software. **Results:** The knowledge of the elderly after being given counseling on the Independent Active Elderly program through the media of booklets, power points, and goniometer teaching aids has been shown to increase where the statistical test results were  $p = 0.002$  ( $\alpha \leq 0.05$ ) from 48% of respondents with sufficient and insufficient knowledge to 100% with a good level of knowledge. **Discussion:** The LAMAR (Independent Active Elderly) program will make the elderly productive, namely the elderly who are physically, mentally, and socially healthy. This can increase awareness/attention to the elderly in early detection of joint stiffness. The goniometer is used to measure and record the amount of joint movement actively or passively.

**Keywords:** Early Detection, Elderly, Elderly Integrated Service Post, Osteoarthritis

### ABSTRAK

**Pendahuluan & Tujuan:** Perubahan fisik pada lanjut usia antara lain pada sistem muskuloskeletal, terjadi penurunan produksi cairan *synovial* sebagai pelumas sendi menyebabkan gangguan pergerakan sendi. Gangguan pada sendi ditandai dari gejala kekakuan atau nyeri sendi saat bergerak. Selama ini kegiatan di posyandu lansia mencakup kegiatan promotif dan preventif, namun materi yang disampaikan belum menunjukkan adanya skrining atau deteksi dini kekakuan sendi akibat osteoarthritis padahal banyak lansia yang mengeluhkan kaku dan nyeri sendi. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk menjadikan lansia tetap aktif mandiri (LAMAR) dalam upaya mendeteksi dini gejala osteoarthritis menggunakan alat goniometer. **Metode Pelaksanaan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Bulan Februari 2023 di Wilayah RW 7, Kelurahan Kapasan, Kecamatan Simokerto, Kota Surabaya. Kegiatan dimulai dengan melakukan pengkajian awal pada lansia yang tergabung pada posyandu lansia di wilayah tersebut. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi sosialisasi awal program LAMAR, pelaksanaan penyuluhan, melakukan demonstrasi deteksi dini dan evaluasi program. Hasil dari skrining kemudian diolah menggunakan piranti lunak komputer. **Hasil Kegiatan:** Pengetahuan lansia setelah diberikan penyuluhan program Lansia Aktif Mandiri melalui media *booklet*, *power point* dan alat peraga goniometer mengalami terbukti ada peningkatan dimana hasil uji statistik  $p = 0,002$  ( $\alpha \leq 0,05$ ) dari 48% responden dengan tingkat pengetahuan cukup dan kurang menjadi 100% dengan tingkat pengetahuan baik. **Diskusi:** Program LAMAR (Lansia Aktif Mandiri) akan menjadikan lansia yang produktif yaitu lansia yang sehat baik dari fisik, mental maupun sosial, hal tersebut dapat meningkatkan kesadaran/perhatian terhadap lansia dalam mendeteksi dini mengenai kekakuan sendi. Alat goniometer berfungsi untuk mengukur dan mencatat besarnya gerakan sendi secara aktif maupun pasif.

**Kata kunci:** Deteksi Dini, Lansia, Osteoarthritis, Posyandu Lansia



## 1. PENDAHULUAN

Penuaan mengakibatkan perubahan pada sistem muskuloskeletal pada lansia. Perubahan yang terjadi antara lain berkurangnya produksi dari cairan *synovial* sendi, dimana cairan *synovial* berfungsi sebagai pelumas dan menyokong persendian supaya dapat bebas bergerak. Tidak hanya itu, cairan *synovial* juga berfungsi untuk mengurangi gesekan, mengurangi tekanan pada sendi saat bergerak (seluruh *synovium*), transportasi nutrisi dan limbah-cairan memasok oksigen dan nutrisi dan menghilangkan karbon dioksida dan limbah metabolisme dari kondrosit di sekitar tulang rawan, pengayak molekuler dimana tekanan di dalam sendi memaksa *hyaluronan* dalam cairan melawan membran *synovial* yang membentuk penghalang terhadap sel yang bermigrasi ke dalam atau cairan yang bermigrasi keluar dari ruang sendi (Mahyudin *et al.*, 2018). Fungsi ini bergantung pada berat molekul *hyaluronan*. Jika produksi cairan *synovial* sendi mengalami penurunan maka terjadilah gangguan pada sendi sehingga muncul tanda dan gejala nyeri, friksi, bengkak, dan lain sebagainya (Utari, Maharina and Sinaga, 2021).

Pada penderita osteoarthritis (OA), proses degeneratif menyebabkan peradangan sendi sehingga terjadi kerusakan tulang rawan sendi. Tanda dan gejala yang timbul dapat mengakibatkan keterbatasan aktivitas sehingga lansia tidak lagi bisa aktif, bahkan menyebabkan ketergantungan terhadap orang lain untuk memenuhi aktivitas kesehariannya. Sebagian besar lansia kurang memahami tanda dan gejala awal terjadinya OA, gejala linu yang dirasakan dianggap enteng dimana salah satu faktornya karena kurang pengetahuan tentang OA (Ahmad, Rahmawati and Wardhana, 2018). Kurangnya kesadaran dan media yang digunakan untuk pendidikan kesehatan juga menjadi faktor pendukung kurangnya deteksi dini penyakit OA. Selain itu, kader posyandu lansia tidak dibekali dengan alat dan media untuk melakukan deteksi dini penyakit OA sehingga susah untuk memberikan perhatian khusus atas keluhan yang disampaikan oleh lansia.

Prevalensi penyakit sendi pada lansia pada tahun 2019 berdasarkan Riskesdas Tahun 2019 sebanyak 18% dari total penduduk lansia di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2012 memetakan jumlah penderita osteoarthritis, hasilnya sekitar 11,5% lebih orang Indonesia menderita osteoarthritis (Ahmad, Rahmawati and Wardhana, 2018). Sedangkan di Wilayah RW 7 Donokerto, Kelurahan Kapasan, Kecamatan Simokerto, Kota Surabaya terdapat 35 dari 62 lansia mengeluhkan nyeri sendi lutut pada bulan Februari 2023. Osteoarthritis merupakan penyakit kronis dan bersifat progresif, dampak sosial-ekonomi di banyak negara maju dan negara berkembang sangat besar. OA menyebabkan sakit parah dan kecacatan pada pasien, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. OA mengakibatkan 80% lansia mengalami keterbatasan dalam bergerak dan 25% diantaranya bahkan tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari (Wahyuningsih, 2009).

Berdasarkan permasalahan tersebut maka perlu adanya penatalaksanaan, khususnya perhatian terhadap kesehatan lansia agar dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari khususnya beraktivitas. Sehingga tim merancang program dengan tujuan untuk meningkatkan kemandirian lansia serta deteksi dini penyakit OA yaitu Program Lansia Aktif dan Mandiri (LAMar). Program tersebut diharapkan mampu memotivasi lansia bahwa menjaga kesehatan, khususnya kesehatan sistem muskuloskeletal juga penting, melalui deteksi dini kekakuan sendi dengan alat goniometer dan mendata aktivitas sehari-hari seperti jalan kaki, bersepeda, menyapu dan olahraga kecil lainnya, serta memahami



pentingnya kontrol rutin kondisi persendian dan tetap aktif beraktivitas. Tanpa adanya aktivitas tersebut pada lansia maka massa otot serta fleksibilitasnya akan menurun dan akan menimbulkan kekakuan sendi yang terus-menerus sehingga mengganggu aktivitasnya.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Februari-Maret 2023 di Wilayah RW 7 Donokerto, Kelurahan Kapasan, Kecamatan Simokerto, Kota Surabaya. Agenda kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu *survey* awal, observasi wilayah, koordinasi dengan warga, sosialisasi kegiatan yang akan dilakukan, pelaksanaan, dan evaluasi. Sasaran yaitu peserta posyandu lansia yang datang ke posyandu lansia sebanyak 23 orang. Sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tim mengajukan izin pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu dan Dinas Kesehatan Kota Surabaya. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Lansia RW 07 Donokerto, Kelurahan Kapasan, Kecamatan Simokerto Surabaya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi pendidikan kesehatan menggunakan media Booklet Siap Menjadi Lansia, Aktif, dan Mandiri (LaMar) serta demonstrasi pengukuran kekakuan sendi lansia menggunakan alat goniometer sebagai upaya deteksi dini osteoarthritis. *Booklet* Siap MeLaMar merupakan media yang sangat menarik dan bermanfaat dimana berisi materi tentang konsep penyakit osteoarthritis yang telah disajikan dengan gambar serta dilengkapi informasi tentang upaya pencegahan dan deteksi dini osteoarthritis. Di dalam booklet tersebut juga terdapat tabel dokumentasi hasil pengukuran sendi dengan menggunakan alat goniometer yang telah dimodifikasi oleh tim dengan menambahkan hasil interpretasi kekakuan sendi. Penambahan uraian tentang interpretasi serta cara penggunaan alat goniometer dapat mempermudah kader posyandu dan lansia untuk menentukan derajat kekakuan sendi. Terdapat pula tabel aktivitas fisik dimana responden bisa mengukur tingkat aktivitas sehingga bisa digunakan untuk memprediksi beban sendi sebagai faktor pencetus osteoarthritis (Taufandas, Rosa and Afandi, 2018).



Gambar 1. Potongan Isi Booklet Siap MeLaMar

Sebelum pelaksanaan pendidikan kesehatan, peserta mengisi *informed consent* kesediaan menjadi responden, pengisian formulir data demografi serta lembar pre-tes, kemudian dilanjutkan dengan pengukuran tanda-tanda vital dan antropometri yaitu pengukuran tekanan darah, ukur tinggi badan, dan berat badan. Selanjutnya pada fase kerja, tim



melaksanakan pendidikan kesehatan yang berisi tentang konsep penyakit osteoarthritis, selanjutnya dilakukan penjelasan cara penggunaan goniometer dan cara interpretasi alat tersebut serta pendokumentasian hasil pengukuran di tabel Pemeriksaan Goniometer di dalam *Booklet* Siap MeLaMar. Pada fase terminasi responden diminta mengisi lembar post-tes. Hasil data yang didapatkan kemudian dilakukan tabulasi dan analisis data pengetahuan pre-post tes menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* pada piranti lunak komputer SPSS 20.

### 3. HASIL KEGIATAN

#### a. Analisis Situasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Balai RT 01 RW 07, Wilayah Donokerto, Kelurahan Kapasan, Kecamatan Simokerto, Kota Surabaya. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan dengan cara wawancara, banyak warga terutama lansia mengalami nyeri sendi yang sebelumnya belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang osteoarthritis dan alat deteksi dini. Kegiatan posyandu lansia di Balai RT 01 RW 07 Donokerto Kelurahan Kapasan Kecamatan Simokerto Kota Surabaya yaitu setiap bulannya terdapat pemeriksaan fisik dari puskesmas dan senam lansia.



Gambar 2. Kegiatan Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan



Gambar 3. Kegiatan Pengukuran ROM Sendi Patella



Gambar 2 dan 3 menunjukkan pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan serta pengukuran *Range of Motion* (ROM) sendi *patella* pada seluruh responden yang hadir. Antusiasme responden sangat baik ditunjukkan dengan perhatian responden saat penyampaian materi pendidikan kesehatan serta keaktifan kader posyandu lansia saat pengukuran ROM sendi *patella* dengan alat goniometer.

## b. Data Umum

**Tabel 1. Karakteristik Responden di Posyandu Lansia RW 07 Kelurahan Kapasan Kecamatan Simokerto Surabaya**

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
1.	<b>Usia</b>		
	55-60 tahun	4	18%
	61-70 tahun	12	52%
	71-80 tahun	7	30%
2.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	6	26%
	Perempuan	17	74%
3.	<b>Pendidikan</b>		
	SD	6	26%
	SMP	9	39%
	SMA/SMK	6	26%
	Sarjana	2	9%
4.	<b>Pekerjaan</b>		
	Pensiun	4	17%
	Ibu rumah tangga	16	70%
	Swasta	1	4%
	Lainnya (tidak bekerja)	2	9%

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden sebagian besar berusia sekitar 60-71 tahun, yaitu 12 orang (52%), jenis kelamin perempuan yaitu 17 orang (74%), riwayat pendidikan terakhir SMP yaitu 9 orang (39%), pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yaitu 16 orang (70%).

**Tabel 2. Karakteristik Responden di Posyandu Lansia RW 07 Kelurahan Kapasan Kecamatan Simokerto Surabaya**

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
1.	<b>Kaku lutut saat pagi</b>		
	Tidak pernah	6	26%
	Jarang	3	13%
	Kadang	8	35%
	Sering	6	26%



No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
2.	<b>Lutut kaku saat duduk</b>		
	Tidak pernah	11	48%
	Jarang	2	9%
	Kadang	5	22%
	Sering	5	21%
3.	<b>Bengkak di lutut</b>		
	Tidak ada	23	100%
4.	<b>Suara krek pada lutut</b>		
	Tidak pernah	16	70%
	Jarang	2	9%
	Kadang	4	17%
	Sering	1	4%
5.	<b>Rutin aktivitas fisik</b>		
	Tidak pernah	3	13%
	Jarang	2	9%
	Kadang	3	13%
	Sering	7	30%
	Selalu	8	35%
6.	<b>Konsumsi Suplemen</b>		
	Tidak pernah	12	52%
	Jarang	2	9%
	Kadang	4	17%
	Sering	3	13%
	Selalu	2	8%
7.	<b>Nyeri Persendian</b>		
	Tidak pernah	7	30%
	Jarang	5	22%
	Kadang	9	39%
	Sering	2	9%
8.	<b>Nyeri saat berdiri</b>		
	Tidak pernah	13	57%
	Jarang	4	17%
	Kadang	5	22%
	Sering	1	4%
9.	<b>Kesulitan menekuk lutut</b>		
	Tidak	13	57%
	Sedikit	4	17%



No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
	Sedang	5	22%
	Besar	1	4%
10.	<b>Kesulitan Jongkok</b>		
	Tidak	18	79%
	Sedikit	4	17%
	Sedang	1	4%

Tabel 2 menunjukkan lansia yang terkadang mengalami kaku lutut saat pagi hari yaitu 8 orang (35%), tidak pernah merasakan lutut kaku saat duduk yaitu 11 orang (48%), tidak ada bengkak di lutut 23 (100%), mayoritas lansia tidak pernah ada suara krek pada lutut yaitu 16 orang (70%), rutin aktivitas fisik sebanyak 8 orang (35%) dan tidak pernah mengonsumsi suplemen sebanyak 12 orang (52%), lansia terkadang nyeri persendian sebanyak 9 orang (39%), tidak pernah kesulitan menekuk sebanyak 13 orang (57%), dan lansia tidak kesulitan jongkok sebanyak 18 orang (79%).

### c. Data Khusus

**Tabel 3. Rekapitulasi Skor Tingkat Pengetahuan Pre-Post**

No	Pengetahuan	Pre		Post	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1.	Baik	12	52%	23	100%
2.	Cukup	9	39%	0	0
3.	Kurang baik	2	9%	0	0
	Total	23	100%	23	100%

*Wilcoxon Signed Rank Test, p-value = 0,002 ( $\alpha \leq 0,05$ )*

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan terdapat tingkat pengetahuan cukup dan kurang berjumlah 11 responden (48%), sedangkan setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan menunjukkan tingkat pengetahuan responden seluruhnya adalah baik (100%). Hasil analisis data *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan  $p\text{-value} = 0,002$  ( $\alpha \leq 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pendidikan kesehatan melalui Program LAMAR (Lansia Aktif Mandiri) dalam upaya deteksi dini osteoarthritis terhadap tingkat pengetahuan responden.

## 4. PEMBAHASAN

Mayoritas responden yang mengikuti kegiatan LAMAR (Lansia Aktif Mandiri) berusia 61-70 tahun. Seiring dengan bertambahnya usia, prevalensi osteoarthritis juga semakin bertambah. Seperempat dari seluruh populasi perempuan dan seperlima dari seluruh



populasi laki-laki dengan usia lebih dari 60 tahun dapat terkena osteoarthritis. Di Indonesia, prevalensi osteoarthritis mencapai 5% pada usia <40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada usia >61 tahun. Secara umum lansia sering kali mengalami nyeri pada persendian, ini disebabkan karena proses degeneratif dari sel-sel pada semua. Rasa nyeri yang sering lansia rasakan ini sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, karena rasa nyeri yang sangat mengganggu seringkali lansia mencari pengobatan sendiri, seperti mengonsumsi suplemen dan obat pereda nyeri (Ariyanti, Sigit and Anisyah, 2021).

Mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan dengan pendidikan terakhir SMP dan pekerjaan adalah ibu rumah tangga. Perempuan lebih banyak menderita osteoarthritis *knee* daripada laki-laki. Perempuan memiliki risiko dua kali lipat terkena cedera dan osteoarthritis *knee* karena panggul perempuan yang lebar, yang dapat mengakibatkan kaki lebih rapat ke bagian *knee* sehingga tekanan pada *knee* tidak merata. Selain itu massa otot disekitar *knee* perempuan lebih sedikit dari laki-laki (Ridha and Putri, 2015). Osteoarthritis dapat menyerang semua sendi, namun risiko yang tersering adalah pada sendi yang menanggung beban berat badan seperti panggul, lutut, dan sendi tulang belakang bagian lumbal bawah.

Osteoarthritis adalah suatu kelainan sendi kronis dimana terjadi proses pelemahan dan disintegrasi dari tulang rawan sendi yang disertai dengan pertumbuhan tulang dan tulang rawan baru pada sendi. Kelainan ini merupakan suatu proses degeneratif pada sendi yang dapat mengenai satu atau lebih sendi. Untuk osteoarthritis lutut, prevalensinya cukup tinggi yaitu 15,5% pada pria dan 12,7% pada wanita (Sitinjak, Hastuti and Nurfianti, 2016). Salah satu gejala yang dirasakan oleh lansia adalah kekakuan pada sendi yang terserang terjadi setelah imobilisasi, misalnya karena duduk di kursi atau berada pada satu posisi yang sama dalam waktu lama, bahkan sering disebutkan kaku muncul pada pagi hari setelah bangun tidur (*morning stiffness*).

Banyak faktor risiko yang menyebabkan terjadinya osteoarthritis, salah satunya adalah hipertensi karena efek kerusakan vaskular yang ditimbulkan. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Putri *et al.*, 2023). Hipertensi menyebabkan arteriosklerosis yang dapat menyebabkan oklusi arteri dan menyebabkan stasis aliran darah di pembuluh subkondral, terjadi suatu iskemia subkondral sehingga pertukaran nutrisi dan gas terganggu ke dalam tulang rawan artikular yang menjadi inisiator potensial dari perubahan degradatif pada tulang rawan.

Salah satu penyebab nyeri sendi adalah obesitas atau kelebihan berat badan, obesitas atau kelebihan berat badan dapat memperberat kerja sendi sehingga terjadi nyeri sendi. Nyeri sendi adalah gangguan sendi yang bersifat kronis disertai kerusakan tulang dan sendi berupa disintegasi dan pelunakan progresif yang diikuti dengan penambahan pertumbuhan pada tepi tulang dan tulang rawan sendi yang disebut osteofit dan fibrosis pada kapsul sendi (Nugraha, Widyatmoko and Jatmiko, 2015).

#### 4.1 Tingkat Pengetahuan Osteoarthritis pada Lansia Sebelum diberi Penyuluhan

Berdasarkan hasil penyuluhan sebelum diberi implementasi menunjukkan bahwa lansia memiliki tingkat pengetahuan mengenai osteoarthritis yang baik. Beberapa lansia memiliki tingkat pengetahuan mengenai osteoarthritis yang cukup, karena dipengaruhi oleh tingkat pendidikan responden yang mayoritas pendidikan SMP dan usia responden yang berada





dalam tahap lanjut usia sehingga memengaruhi tingkat pengetahuan dalam penanganan osteoarthritis. Program LAMAR (Lansia Aktif Mandiri) akan menjadikan lansia yang produktif yaitu lansia yang sehat baik dari fisik, mental maupun sosial, hal tersebut dapat meningkatkan kesadaran/perhatian terhadap lansia dalam mendeteksi dini mengenai kekakuan sendi.

Menurut Notoatmodjo, Kasiman and Kintoko Rohadi (2018), pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang yaitu informasi atau media massa, sosial, budaya, ekonomi, lingkungan, pengalaman, umur, pendidikan. Namun lansia dengan penderita osteoarthritis juga membutuhkan suatu kegiatan yang dapat meningkatkan tingkat pengetahuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, karena tingkat pengetahuan seseorang dapat timbul dan tumbuh melalui dirinya sendiri-intrinsik dan dari lingkungan-ekstrinsik (Mujib and Suprayitno, 2016). Dari hasil penyuluhan dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang osteoarthritis tingkat pengetahuan lansia baik, namun penyandu lansia kurang mengoptimalkan adanya kegiatan mengenai deteksi dini osteoarthritis.

## 4.2 Tingkat Pengetahuan Osteoarthritis pada Lansia Setelah diberi Penyuluhan

Berdasarkan hasil penyuluhan setelah diberi implementasi menunjukkan bahwa lansia memiliki tingkat pengetahuan mengenai osteoarthritis yang baik dan antusias tinggi, dibuktikan dengan hasil nilai *post-test* pada Tabel 3 dengan nilai maksimal. Lansia antusias dengan penyuluhan yang diberikan, karena lansia merasa butuh kegiatan tersebut untuk meningkatkan pengetahuan tentang osteoarthritis dan juga pengetahuan dalam mendeteksi dini kekakuan sendi yang diderita, karena kekakuan sendi sangat berisiko untuk orang yang berumur 60 tahun ke atas. Lansia juga menginginkan pemeriksaan tersebut dilakukan saat berkunjung ke penyandu lansia. Hal ini juga sebagai *self-empowerment* dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Kota Surabaya (Orizani and Sanimustofies, 2021).

Lansia aktif mandiri merupakan sebuah program yang komprehensif dengan tujuan memfasilitasi keaktifan lansia agar mampu melakukan deteksi dini osteoarthritis. Program LAMAR terdiri dari beberapa kegiatan yang diantaranya penyuluhan, deteksi dini menggunakan alat goniometer, dan pendampingan pengisian *booklet dairy* lansia. Lanjut usia dengan kemandirian atau ketergantungan ringan, diharapkan mendapatkan pelayanan kesehatan dengan mengikuti penyandu lansia. Lanjut usia dapat berperan dalam pergerakan pemberdayaan lanjut usia agar tetap sehat dan mandiri melalui pembinaan puskesmas (Utari, Maharina and Sinaga, 2021).

Dari hasil penyuluhan dapat disimpulkan bahwa setelah diberi penyuluhan lansia memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik. Dengan adanya program lansia aktif mandiri (LAMAR) ini diharapkan lansia dapat meningkatkan kemandiriannya dan proaktif dalam kegiatan masyarakat, hal ini juga sebagai salah satu upaya *self-care management* untuk meningkatkan *Quality of Life* lansia (Fatmala and Hafifah, 2021). Karena lansia juga merupakan bagian dari *agent change* di masyarakat, maka lansia perlu meningkatkan derajat kesehatan dan meningkatkan pengetahuan terkait kesehatan. Program Lansia Aktif Mandiri (LAMAR) merupakan program penting dalam peningkatan derajat kesehatan



lansia. Di dalam program Lansia Aktif Mandiri (LAMAR) terdapat upaya deteksi dini untuk mengetahui tingkat kekakuan sendi dengan menggunakan alat goniometer.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Beberapa kesimpulan dari penyuluhan Program Lansia Aktif Mandiri (LAMAR) dalam Upaya Deteksi Dini Osteoarthritis: (1) Program Lansia Aktif Mandiri (LAMAR) dalam Upaya Deteksi Dini Osteoarthritis menjadikan lansia yang aktif mandiri dalam upaya mendeteksi dini gejala osteoarthritis dengan menggunakan alat ukur goniometer, (2) Program Lansia Aktif Mandiri (LAMAR) dalam Upaya Deteksi Dini Osteoarthritis dapat mengidentifikasi karakteristik demografi lansia, (3) Program Lansia Aktif Mandiri (LAMAR) dalam Upaya Deteksi Dini Osteoarthritis dapat mengidentifikasi keluhan lansia, (4) Program Lansia Aktif Mandiri (LAMAR) dalam Upaya Deteksi Dini Osteoarthritis dapat mengidentifikasi tingkat pengetahuan osteoarthritis pada lansia sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hasil evaluasi saat penyuluhan didapatkan warga aktif dan antusias dalam kegiatan serta dapat memahami materi dengan baik yang telah disampaikan oleh penyaji. Program Lansia Aktif Mandiri (LAMAR) diharapkan dapat menjadi program untuk mengupayakan lansia aktif dan mandiri dalam deteksi dini osteoarthritis agar dapat meningkatkan massa otot, meminimalisir dan mengurangi kekakuan sendi.

## Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada segenap Wilayah RW 7 Donokerto, Kelurahan Kapasan, Kecamatan Simokerto, Kota Surabaya atas kesediaan dan partisipasinya dalam kegiatan "LAMAR" (Lansia Aktif Mandiri).

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, I.W., Rahmawati, L.D. and Wardhana, T.H. (2018) 'Demographic profile, clinical and analysis of osteoarthritis patients in Surabaya', *Age*, 40(49), p. 7.
- Ariyanti, R., Sigit, N. and Anisyah, L. (2021) 'Edukasi Kesehatan Terkait Upaya Swamedikasi Penyakit Osteoarthritis Pada Lansia', *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), pp. 552–556.
- Fatmala, S. and Hafifah, V.N. (2021) 'Peran Self Care Management Terhadap Lansia Osteoarthritis dalam Meningkatkan Quality of Life pada Lansia', *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 12(3), pp. 253–257.
- Mahyudin, F. *et al.* (2018) 'Effect of Decellularized Cartilage Bovine Scaffold and Hypoxic Condition on Stem Cell Differentiation to Chondrocyte: An In Vitro Study', in *Journal of Biomimetics, Biomaterials and Biomedical Engineering*. Trans Tech Publ, pp. 67–76.
- Mujib, M. and Suprayitno, E. (2016) 'Pengaruh latihan range of motion (rom) terhadap perubahan skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis di posyandu lansia desa klianget timur kecamatan klianget kabupaten sumenep', *Journal Of Health*



*Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 1(2), pp. 55–62.

- Notoatmodjo, S., Kasiman, S. and Kintoko Rohadi, R. (2018) 'Patient's Behaviour with Coronary heart disease Viewed from Socio-Cultural aspect of Aceh Society in Zainoel Abidin Hospital', in *MATEC Web of Conferences*. EDP Sciences, p. 5065.
- Nugraha, A.S., Widyatmoko, S. and Jatmiko, S.W. (2015) 'Hubungan obesitas dengan terjadinya Osteoarthritis lutut pada lansia Kecamatan Laweyan Surakarta', *Biomedika*, 7(1).
- Orizani, C.M. and Sanimustofies, G. (2021) 'Self Empowerment Dan Kualitas Hidup Lansia Kota Surabaya', *Adi Husada Nursing Journal*, 7(1), pp. 14–20.
- Putri, L.M. *et al.* (2023) 'Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia Di Tambaksari Surabaya', *Journal of Health Management Research*, 2(1), pp. 1–6.
- Ridha, M.R. and Putri, M.E. (2015) 'Pengaruh latihan Range Of Motion (ROM) Aktif terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah pada Lansia dengan Osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Koni Kota Jambi', *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 4(2), pp. 45–52.
- Sitinjak, V.M., Hastuti, M.F. and Nurfianti, A. (2016) 'Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut', *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(2).
- Taufandas, M., Rosa, E.M. and Afandi, M. (2018) 'Pengaruh range of motion untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis di wilayah puskesmas godean i sleman Yogyakarta', *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), pp. 36–45.
- Utari, A., Maharina, F.D. and Sinaga, F. (2021) 'Hubungan Aktivitas Fisik Pekerja Tani dengan Kejadian Osteoarthritis', *Jurnal Kesehatan*, 9(2), pp. 73–81.
- Wahyuningsih, N.A.S. (2009) 'Hubungan obesitas dengan osteoarthritis lutut pada lansia di Kelurahan Puncangsawit Kecamatan Jebres Surakarta'.