

EDUKASI KESEHATAN PERAN REHABILITASI MEDIK PADA OSTEOARTRITIS

Tjie Haming Setiadi¹, Elizabeth Heidi Winata²

¹Bagian Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel : tjies@fk.untar.ac.id

² Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel: elisabethheidi@yahoo.com

ABSTRACT

Knee osteoarthritis is a type of chronic arthritis whose prevalence continues to increase. Tomang Village is a target area and a partner in community service activities. Based on information from partners, many residents complain of knee pain and lack of information related to osteoarthritis and how to prevent it. Based on these problems, our FK UNTAR service team intends to provide health education about osteoarthritis and the role of medical rehabilitation in the management of osteoarthritis. The purpose of education related to osteoarthritis is to increase knowledge and awareness about the importance of medical rehabilitation therapy for knee osteoarthritis. Knee osteoarthritis education activities took place from 25-26 April 2022, conducted online via Zoom, with presentations related to definitions, signs and symptoms, complications of genu OA as well as introducing movement and physical exercise to reduce complaints of genu OA. Posters related to OA exercises were also distributed to 24 participants to do sports at home. Educational participants agreed that patients with knee OA need exercise as well as the goals of gymnastics and physical activity to improve joint function. It is necessary to carry out direct examination of participants related to screening for knee OA and its risk factors.

Keywords: osteoarthritis, knee, medical rehabilitation

ABSTRAK

Osteoarthritis lutut adalah jenis radang sendi kronik prevalensinya terus meningkat. Kelurahan Tomang merupakan daerah binaan serta mitra pada kegiatan pengabdian masyarakat. Berdasarkan keterangan dari mitra banyak warga yang mengeluhkan nyeri di lutut serta kurang informasi terkait osteoarthritis serta cara pencegahannya. Berdasarkan permasalahan tersebut maka kami tim pengabdian FK UNTAR bermaksud memberikan edukasi kesehatan tentang osteoarthritis serta peran rehabilitasi medik dalam tatalaksana osteoarthritis. Tujuan edukasi terkait osteoarthritis adalah untuk menambah wawasan serta kesadaran tentang pentingnya terapi rehabilitasi medik untuk osteoarthritis lutut. Kegiatan edukasi osteoarthritis lutut telah berlangsung 25-26 April 2022 dilakukan secara daring via Zoom, dengan pemaparan terkait definisi, tanda dan gejala, komplikasi OA genu serta diperkenalkan gerakan serta latihan fisik untuk mengurangi keluhan OA genu. Poster terkait latihan OA juga disebarakan kepada 24 peserta agar melakukan gerakan olahraga di rumah. Peserta edukasi setuju penderita OA lutut perlu latihan senam serta tujuan senam dan aktivitas fisik untuk memperbaiki fungsi sendi. Perlu dilakukan kegiatan pemeriksaan langsung pada peserta terkait skrining OA lutut serta factor resikonya.

Kata Kunci: osteoarthritis, lutut, rehabilitasi medik

1. PENDAHULUAN

Osteoarthritis lutut merupakan penyakit sendi degeneratif. Osteoarthritis terjadi akibat dari keausan dan hilangnya kartilago artikular secara progresif dan sering orang tua. Osteoarthritis lutut (OA), juga dikenal sebagai penyakit sendi degeneratif, biasanya merupakan akibat dari keausan dan hilangnya kartilago artikular secara progresif. Hal ini paling umum pada orang tua. (Springer,2019) Osteoarthritis lutut dibagi menjadi dua jenis yaitu osteoarthritis primer dan sekunder. Osteoarthritis primer adalah degenerasi artikular tanpa alasan yang jelas. Osteoarthritis sekunder adalah konsekuensi dari konsentrasi kekuatan yang abnormal di seluruh sendi seperti penyebab pasca-trauma atau tulang rawan artikular yang abnormal, seperti rheumatoid arthritis (RA). (Elsiw,2019), (Lundgren,2018)

Osteoarthritis lutut diklasifikasikan sebagai primer atau sekunder tergantung pada penyebabnya. Osteoarthritis lutut primer terjadi karena degenerasi tulang rawan artikular tanpa alasan yang diketahui, biasanya disebabkan degenerasi karena usia serta keausan. Osteoarthritis lutut sekunder

adalah hasil dari degenerasi tulang rawan artikular karena alasan yang diketahui. Penyebab osteoarthritis lutut sekunder dapat disebabkan paska-trauma, paska-operasi, malformasi anggota badan, malposisi (varus/valgus), scoliosis, pseudogout, radang sendi, arthritis. (Manlapaz,2019)

Faktor Risiko osteoarthritis lutut dapat dimodifikasi yaitu trauma artikular, pekerjaan berdiri lama, menekuk lutut berulang-ulang, kelemahan atau ketidakseimbangan otot, berat badan berlebihan. Tidak dapat dimodifikasi jenis kelamin wanita lebih umum daripada pria, usia, genetika. (Hulshof,2019)

Osteoarthritis yang tidak diterapi dengan sempurna atau terlambat dalam tatalaksananya dapat menyebabkan kecacatan. Intensitas perkembangan gejala klinis setiap individu dapat bervariasi dapat menjadi lebih parah, lebih sering, dan lebih melemahkan penderita dari waktu ke waktu. Keluhan yang timbul pada osteoarthritis termasuk nyeri lutut yang bertahap dan memburuk dengan aktivitas, lutut kaku disertai bengkak, nyeri lutut setelah lama duduk atau istirahat dan nyeri lutut yang memburuk dari waktu ke waktu. Tatalaksana untuk osteoarthritis lutut dimulai dengan metode konservatif dan berlanjut ke pilihan pengobatan bedah ketika pengobatan konservatif gagal. Terapi farmakologi dapat membantu memperlambat perkembangan kondisi peradangan di lutut. (Aweid,2018)

Osteoarthritis lutut adalah jenis radang sendi yang paling umum didiagnosis, dan prevalensinya akan terus meningkat seiring dengan meningkatnya harapan hidup dan berat badan berlebihan. Prevalensi gejala osteoarthritis lutut ditemukan sebesar 13% pada wanita dan 10% pada pria dengan rata-rata usia 60 tahun ke atas serta prevalensi meningkat hingga 40% pada individu yang berusia lebih dari 70 tahun. Prevalensi osteoarthritis lutut pada pria juga lebih rendah dibandingkan pada wanita. Berdasarkan temuan radiografi osteoarthritis lutut tidak semua orang yang menunjukkan gejala osteoarthritis, hanya 15% pasien dengan temuan radiografi osteoarthritis lutut yang bergejala. Tanpa memperhitungkan usia maka kejadian osteoarthritis lutut simptomatik kira-kira 240 kasus per 100.000 orang per tahun. (Magnusson,2019) (Li,2019)

Penanganan osteoarthritis lutut dapat dimulai dengan tatalaksana nonfarmakologi. Intervensi secara non farmakologi ini tidak mengubah proses penyakit yang mendasarinya, tetapi secara substansial dapat mengurangi rasa sakit dan kecacatan akibat osteoarthritis lutut. (Alrushud,2018)

Kelurahan Tomang- Pejagalan Jakarta Barat merupakan daerah binaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Berdasarkan keterangan banyak warga yang mengeluhkan nyeri di lutut disertai kaku. Mitra juga memberitahu bahwa warga ada yang tidak mengetahui osteoarthritis serta cara pencegahannya.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka tim pengabdian FK UNTAR bermaksud memberikan edukasi kesehatan tentang osteoarthritis serta peran rehabilitasi medik dalam tatalaksana osteoarthritis. Tujuan edukasi terkait osteoarthritis adalah untuk menambah wawasan serta kesadaran tentang pentingnya terapi rehabilitasi medik untuk osteoarthritis lutut.

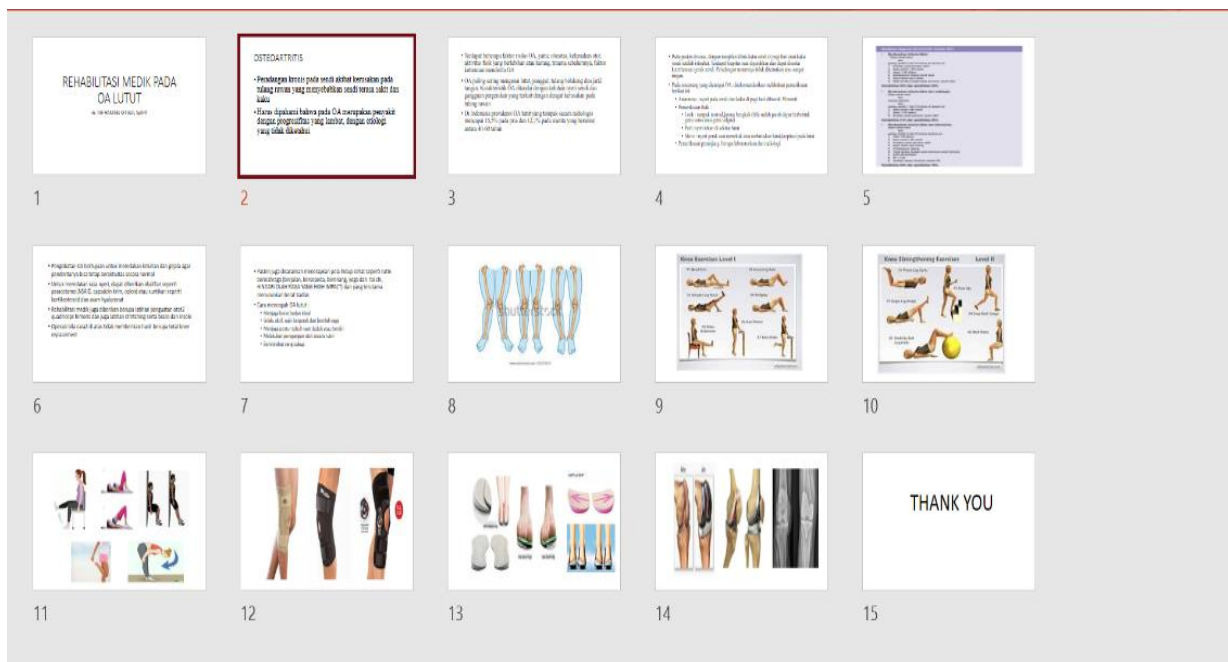
2. METODE PELAKSANAAN PKM

Persiapan kegiatan edukasi adalah rapat persiapan tim pengabdian untuk membahas kajian permasalahan yang sedang dikeluhkan mitra, pengajuan proposal, berkoordinasi dengan mitra untuk menetapkan survei awal berupa kuisisioner, menyiapkan materi kegiatan osteoarthritis lutut yang disampaikan saat edukasi. Tim pengabdian berkoordinasi dengan mitra terkait sasaran kegiatan serta metode pelaksanaan. Pelaksanaan edukasi tentang osteoarthritis lutut berupa melakukan skrining, materi dan poster terkait osteoarthritis untuk edukasi terkait rehabilitasi medik osteoarthritis pada peserta edukasi. Materi penyuluhan terkait rehabilitasi medik merupakan tindakan suportif non farmakologis yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup, mengurangi keluhan nyeri dan kaku serta mencegah komplikasi. Metode penyuluhan berupa pemberian materi terkait rehabilitasi medik pada osteoarthritis dan pelatihan. Sasaran dari kegiatan yang telah disepakati adalah dewasa muda berusia 30-60. Target kegiatan adalah memberikan dampak

pengetahuan serta kesadaran pentingnya pengetahuan tentang osteoarthritis serta tindakan preventif dalam penatalaksanaannya.

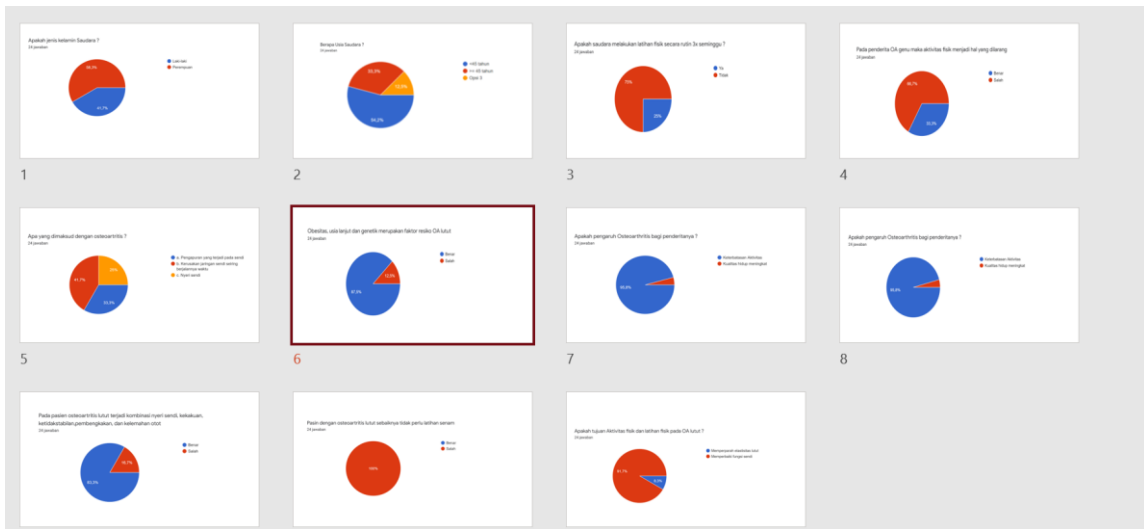
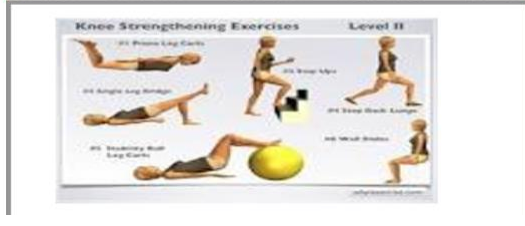
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan untuk edukasi osteoarthritis lutut dilaksanakan 25-26 April 2022 dilakukan secara daring via Zoom. Edukasi osteoarthritis genu mulai dari pemaparan terkait definisi, tanda dan gejala, komplikasi OA genu serta diperkenalkan gerakan serta latihan fisik untuk mengurangi keluhan OA genu. Poster terkait latihan OA juga disebarakan kepada 24 peserta agar melakukan gerakan olahraga dirumah. Hasil skrining didapatkan 58,3 % responden perempuan, usia responden 54,2 % < 45 tahun dan 33,3 % diatas 45 tahun, 75 % responden tidak melakukan aktivitas fisik rutin 3x seminggu, 68% responden pada penderita OA genu setuju aktivitas fisik dan olahraga hal yang dilarang. Berdasarkan hasil itu maka setelah dilakukan pemaparan materi serta poster senam maka peserta edukasi menyadari pentingnya olahraga dan latihan fisik ringan pada OA genu. Hasil skring ke dua didapatkan hasil 41,7% responden mengetahui OA adalah kerusakan jaringan sendi seiring berjalannya waktu walaupun masih ada 58,3 % menjawab OA adalah pengapuran atau nyeri sendi, 87,5 % responden menjawab obesitas, usia lanjut dan genetik merupakan factor resiko OA lutut, 95,8% responden menjawab OA membuat aktivitas fisik terbatas, 83,3% responden menyatakan pasien dengan OA lutut menimbulkan nyeri sendi, kekakuan serta ketidakstabilan dan kelemahan otot. Peserta edukasi setuju penderita OA lutut perlu latihan senam serta tujuan senam dan aktivitas fisik untuk memperbaiki fungsi sendi.



Gambar 1. Materi Edukasi (Sumber : Penulis, 2022)

LATIHAN OSTEOARTRIS GENU





Gambar 2 : Poster Latihan dan Hasil Skrining (Sumber: penulis, 2022)

Strategi pengobatan untuk semua pasien dengan gejala osteoarthritis lutut adalah edukasi kesehatan dan terapi fisik. Pemberian edukasi (KIE) pada pasien osteoarthritis sangat penting karena dengan edukasi maka wawasan serta pengetahuan pasien mengenai penyakit osteoarthritis bertambah serta dan tatalaksana pengobatan menjadi lebih mudah serta pasien berpartisipasi serta untuk mencegah kerusakan serta komplikasi di lutut. (Martel,2019).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi osteoarthritis lutut telah berlangsung 25-26 April 2022 dilakukan secara daring via Zoom, dengan pemaparan terkait definisi, tanda dan gejala, komplikasi OA genu serta diperkenalkan gerakan serta latihan fisik untuk mengurangi keluhan OA genu. Poster terkait latihan OA juga disebarakan kepada 24 peserta agar melakukan gerakan olahraga di rumah. Peserta edukasi setuju penderita OA lutut perlu latihan senam serta tujuan senam dan aktivitas fisik untuk memperbaiki fungsi sendi. Perlu dilakukan kegiatan pemeriksaan langsung pada peserta terkait skrining OA lutut serta factor resikonya.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UNTAR atas dukungan pendanaan dalam terlaksananya kegiatan edukasi kesehatan. Rektor serta Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara beserta jajarannya yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat. Penulis mengucapkan terima kasih juga kepada para peserta penyuluhan yang telah ikut serta dalam penyuluhan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Terima kasih pada rekan mahasiswa serta teman sejawat dokter atas dukungan dan ide dalam kegiatan edukasi kesehatan, Terima kasih juga kepada Panitia SERINA yang sudah memberikan kesempatan untuk berpartisipasi pada kegiatan SERINA 2022.

REFERENSI

- Alrushud AS, Rushton AB, Bhogal G, Pressdee F, Greig CA. (2018). Effect of a combined programme of dietary restriction and physical activity on the physical function and body composition of obese middle-aged and older adults with knee OA (DRPA): protocol for a feasibility study. *BMJ Open*.14;8(12):e021051. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6303593/>
- Aweid O, Haider Z, Saed A, Kalairajah Y. (2018). Treatment modalities for hip and knee osteoarthritis: A systematic review of safety. *J Orthop Surg*;26(3):2309499018808669. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30415598/>
- Elsiw Y, Jovanovic I, Doma K, Hazratwala K, Letson H (2019). Risk factors associated with cardiac complication after total joint arthroplasty of the hip and knee: a systematic review. *J Orthop Surg Res* . 2019 Jan 11;14(1):15. doi: 10.1186/s13018-018-1058-9
- Hulshof CTJ, Colosio C, Daams JG, Ivanov ID, Prakash KC, Kuijjer PPFM, Leppink N, Mandic-Rajcevic S, Masci F, van der Molen HF, Neupane S, Nygård CH, Oakman J, Pega F, Proper K, Prüss-Üstün AM, Ujita Y, Frings-Dresen MHW. (2019). WHO/ILO work-related burden of disease and injury: Protocol for systematic reviews of exposure to occupational ergonomic risk factors and of the effect of exposure to occupational ergonomic risk factors on osteoarthritis of hip or knee and selected other musculoskeletal diseases. *Environ Int*. 2019 Apr;125:554-566. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7794864/>
- Li JS, Tsai TY, Clancy MM, Li G, Lewis CL, Felson DT.(2019). Weight loss changed gait kinematics in individuals with obesity and knee pain. *Gait Posture*;68:461-465. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6599530/>
- Lundgren-Nilsson Å, Dencker A, Palstam A, Person G, Horton MC, Escorpizo R, Küçükdeveci AA, Kutlay S, Elhan AH, Stucki G, Tennant A, Conaghan PG. (2018). Patient-reported outcome measures in osteoarthritis: a systematic search and review of their use and psychometric properties. *RMD Open*. 2018;4(2):e000715. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6307597/>
- Magnusson K, Turkiewicz A, Englund M. (2019) Nature vs nurture in knee osteoarthritis - the importance of age, sex and body mass index. *Osteoarthritis Cartilage* ;27(4):586-592. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30634033/>
- Manlapaz DG, Sole G, Jayakaran P, Chapple CM. (2019) Risk factors for falls in adults with knee osteoarthritis: a systematic review. *PM R*. 2019 Jul;11(7):745-757. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30609282/>
- Martel-Pelletier J, Maheu E, Pelletier JP, Alekseeva L, Mkinsi O, Branco J, Monod P, Planta F, Reginster JY, Rannou F. 2019 A new decision tree for diagnosis of osteoarthritis in primary care: international consensus of experts. *Aging Clin Exp Res*; 31(1):19-30. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30539541/>
- Springer BD. (2019) Management of the bariatric patient. What are the implications of obesity and total joint arthroplasty: the orthopedic surgeon's perspective? *J Arthroplasty*. Jul;34(7S):S30-S32. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30638728/>