

Pembekalan Kader Posyandu Lansia Arimbi untuk Meningkatkan Deteksi Dini dan Pencegahan Nyeri Sendi: Pencegahan dan Pengobatan Nyeri Sendi Berbasis Masyarakat

Ibrahim Njoto¹, Novina Aryanti², Nur Khamidah³, Lusy Tunik Muharlisiani⁴

¹³Program Studi Pendidikan Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

²Program Studi Profesi Dokter Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

⁴Program Studi Profesi Guru Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Email: ibrahim.njoto@uwks.ac.id

Abstrak

Nyeri sendi merupakan permasalahan kesehatan umum pada orang dewasa, terutama di kalangan lansia. Salah satu upaya pemerintah untuk meningkatkan kesehatan lansia adalah melalui program Posyandu Lansia Arimbi, yang bertujuan untuk melakukan deteksi dini dan pencegahan nyeri sendi. pembekalan ini dirancang untuk memberikan pelatihan kepada kader Posyandu Lansia Arimbi agar mampu meningkatkan deteksi dini dan pencegahan nyeri sendi secara berbasis masyarakat. Hasil pembekalan diharapkan dapat memberikan manfaat berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader Posyandu Lansia Arimbi dalam mengenali serta mencegah nyeri sendi. Hal ini diharapkan dapat membantu masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan ini. Pembahasan dan Hasil: Pembekalan ini melibatkan para kader Posyandu Lansia Arimbi mengenai deteksi dini dan pencegahan nyeri sendi berbasis masyarakat, dengan metode pelatihan dan simulasi. menunjukkan bahwa pelatihan tersebut berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader Posyandu Lansia Arimbi dalam melakukan deteksi dini serta pencegahan nyeri sendi.

Kata Kunci: *Pembekalan Kader, Posyandu Lansia Arimbi, Deteksi Dini dan Pencegahan Nyeri Sendi*

Abstract

Joint pain is a common health problem in adults, especially among the elderly. One of the government's efforts to improve the health of the elderly is through the Arimbi Elderly Posyandu program, which aims to conduct early detection and prevention of joint pain. This briefing is designed to provide training to Posyandu Lansia Arimbi cadres to be able to improve early detection and prevention of joint pain in a community-based manner. The results of the briefing are expected to provide benefits in the form of increased knowledge and skills of Posyandu Lansia Arimbi cadres in recognizing and preventing joint pain. This is expected to help the community in overcoming this health problem. This briefing involved Posyandu Lansia Arimbi cadres on early detection and prevention of community-based joint pain, with training and simulation methods. Results: showed that the training successfully increased the knowledge and skills of Posyandu Lansia Arimbi cadres in conducting early detection and prevention of joint pain.

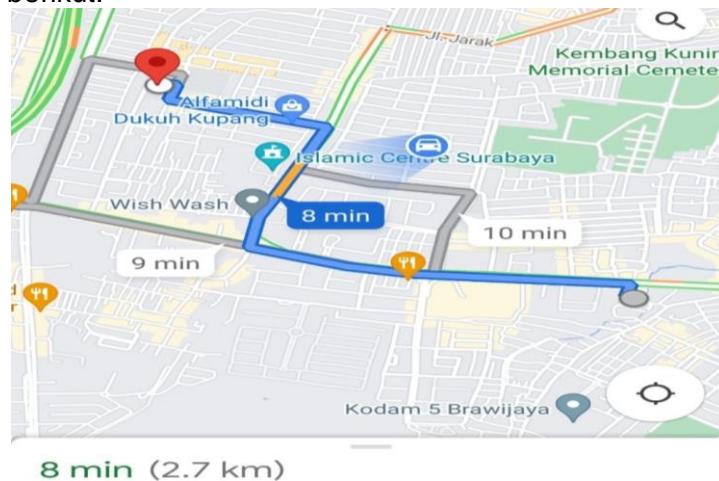
Keywords: *Cadre Debriefing, Arimbi Elderly Posyandu, Early Detection and Prevention of Joint Pain*

PENDAHULUAN

POSYANDU lansia “Arimbi” adalah salah satu POSYANDU lansia aktif yang berada di wilayah kerja PUSKESMAS Dukuh Kupang Surabaya. POSYANDU tersebut terletak di Kelurahan Gunung Sari, RW 5, RT 04 Kota Surabaya. POSYANDU lansia ini memiliki sasaran sebesar 150 orang lansia yang terdiri dari kelompok usia pralansia dan lansia. Daerah disekitar wilayah POSYANDU lansia ini terdiri dari penduduk asli (yang memiliki identitas resmi berdasarkan KTP) dan juga pendatang yang kos di wilayah ini. Mayoritas penduduk yang tinggal diwilayah tersebut adalah pedagang dan wirausaha kalangan ekonomi menengah kebawah sehingga biaya kesehatan merupakan salah satu kendala dalam menjaga kesehatan. Adapun jumlah penduduk yang terdata sekitar 1.157 jiwa dan jumlah keluarga sekitar 687 KK. POSYANDU lansia yang berlokasi di wilayah tersebut cukup aktif melakukan kegiatan sebelum pandemi. Sejak masa pandemi kegiatan POSYANDU sementara hanya “senam” yang diadakan setiap minggu sekali. Masyarakat setempat dapat dikatakan cukup aktif dalam kegiatan, hal ini terbukti dengan program kegiatan yang telah berjalan yakni pelatihan gamelan serta pengajian yang diadakan 2 minggu sekali sebelum masa pandemi. Selain itu masyarakat setempat juga antusias dalam mengikuti pemeriksaan rutin yang menjadi program kerja PUSKESMAS sebelum masa pandemi..

Latar belakang kegiatan pengembangan “Pondok Osteoarthritis” merupakan hasil penerapan penelitian dengan pendanaan Penelitian Terapan Unggulan Perguruan Tinggi (PTUPT) SIMLITABMAS KEMENRISTEK/ BRIN selama 3 tahun (2018, 2019 dan 2020),(Njoto, 2021; Njoto et al., 2018, 2020; Njoto, Fatchiyah, et al., 2019; Njoto, Kalim, et al., 2019) dengan hasil: Pengendalian diet karbohidrat sebagai upaya promotif-preventif penyakit OA demi tercapainya kesehatan sendi masyarakat yang optimal, sebagai dasar pengembangan program pengabdian masyarakat ini.(Njoto, 2019) Kegiatan ini adalah salah satu wujud kerjasama antara FK UWKS dengan PUSKESMAS Dukuh Kupang yang menjadi mitra dalam pelaksanaan tridharma perguruan tinggi. Kegiatan bersama yang akan dilaksanakan antara lain: preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif penyakit osteoarthritis.

Lokasi “POSYANDU Lansia Arimbi” berlokasi tidak jauh dari FK UWKS, tergambar sebagai berikut:



Gambar 1. Peta Lokasi Jarak Antara FK UWKS dengan POSYANDU Lansia Arimbi

Kegiatan rutin yang saat ini sedang dilaksanakan adalah senam lansia, pemeriksaan kesehatan setiap bulan untuk memantau kesehatan lansia, dan kegiatan sosial seperti latihan gamelan dan pengajian. Sebelum pandemi, kegiatan yang telah berjalan dilaksanakan di balai RW. Ruangannya pada balai RW cukup luas sehingga dapat dimanfaatkan untuk kegiatan-kegiatan kemasyarakatan. Berdasarkan hasil observasi di lapangan, balai RW saat ini juga digunakan untuk pusat atau pos untuk mencegah penyebaran COVID-19.

Pengembangan kegiatan Pondok Osteoarthritis merupakan upaya kegiatan berbasis masyarakat untuk meningkatkan status kesehatan masyarakat terutama lansia (Njoto et al., 2023). Secara umum, kelompok usia lanjut beresiko mengalami penurunan kesehatan ditandai dengan mulai timbul gejala penyakit degeneratif seperti hipertensi dan kadar gula yang tidak stabil (DM) (Njoto, 2019). Untuk itu perlu dilakukan upaya deteksi dini dengan memberdayakan masyarakat setempat guna identifikasi awal (Njoto, 2019).

Kegiatan pengembangan Pondok Osteoarthritis di Posyandu Arimbi adalah bentuk kegiatan pengembangan dari program serupa (reff pondok OA). Dengan bekerjasama dengan kader serta masyarakat setempat diharapkan kegiatan ini memberikan dampak terhadap peningkatan status kesehatan masyarakat.

Penyakit Osteoarthritis membutuhkan pengobatan serta pembiayaan rehabilitatif yg tinggi. Upayanya, masih terfokus di pengobatan sebagai akibatnya porto yang dimuntahkan cukup tinggi, menjadi beban ekonomi, dibutuhkan upaya pencegahan dini, guna menurunkan morbiditas dan alokasi pembiayaannya. sesuai hasil investigasi, penyakit lansia serta pre lansia adalah hipertensi, diabetes, nyeri sendi di usia lanjut. Penyakit hipertensi serta diabetes millitus merupakan penyakit degenerative, waktu ini nomor kejadian relatif tinggi. Diabetes millitus terdiri berasal DM tipe 1 dan tipe 2. DM tipe dua adalah penyebab terjadinya osteoarthritis (Rahman et al., 2014). Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif yang menyebabkan problem kesakitan para penderita, bahkan terjadi stigma sendi dan berdampak timbulnya kendala motilitas, sebagai akibatnya menurunkan produktifitas kerja. yang akan terjadi penelitian longitudinal kohort bahwa penyakit osteoarthritis menyebabkan timbulnya penyakit DMT2, penderita wanita lebih banyak dari pada (Rahman et al., 2014). Penyebab penyakit disebabkan beberapa faktor: gangguan metabolik, proses inflamasi, penuaan sendi (Anderson & Loeser, 2010; Loeser, 2010). Daya regenerasi menurun, sehingga banyak diderita sang penderita usia lanjut. Penderita osteoarthritis pada Indonesia urutan 12 dengan prevalensi penyakit sendi berdasarkan didiagnosis 11,9 % dan berdasarkan penaksiran 24,7 persen penyakit tidak menular (Linder, 1958). Besarnya jumlah penderita membutuhkan pembiayaan yg tidak sedikit. Hal ini membebani keuangan serta menimbulkan akibat penurunan produktifitas kerja serta ada peningkatan kecacatan fisik. Secara penaksiran, penyakit ini belum ada data sempurna. namun ditinjau sesuai keluhan yang dialami, terindikasi pada penyakit osteoarthritis. Osteoarthritis adalah penyakit degenatif yang akan terjadi di lansia. tetapi yang akan terjadi penelitian teranyar menggambarkan bahwa penyakit ini ialah penyakit metabolik sebagai akibatnya dapat dicegah dengan mengurangi konsumsi karbohidrat untuk mendukung kondisi kondrosit di lapisan superfisial kartilago articularis (lima). Perlunya memberikan isu yg tepat ihwal upaya yg dilakukan untuk mencegah keparahan yg disebabkan karena osteoarthritis, dan diberikan gosip yg tepat buat mencegah osteoarthritis, dalam membantu mengatasi persoalan osteoarthritis.

METODE

- a. Pelatihan Kader Tentang Operasional Program “Pondok Osteoarthritis” berupa pelatihan untuk mendeteksi dini dan mencegah morbiditas penyakit OA yang ada di wilayah sekitar atau dibawah pelayanan POSYANDU lansia arimbi. Pelatihan promotif yang dilakukan adalah pengurangan berat badan mendukung optimalisasi kesehatan sendi, Senam Cegah OA, Sosialisasi Posisi Tubuh dan Sendi pada Berbagai Macam Aktifitas Sehari-hari Menunjang Kesehatan Sendi
- b. Pelatihan preventif yang dilakukan adalah Preventif Kerusakan Kartilago Artikularis Pengendalian Diet Karbohidrat, Pemeriksaan Kadar Gula Darah, Fisioterapi Sendi, Pengukuran Gerak Sendi dengan Goniometri.
- c. Berdasarkan langkah promotif dan preventif OA diatas, maka kader di lingkungan masyarakat POSYANDU lansia arimbi dapat melakukan deteksi dini penderita osteoarthritis (Pengukuran ruang gerak sendi dan pemeriksaan inspeksi sendi

dengan menggunakan alat goniometri) yang selanjutnya ditegaskan diagnosa oleh Dokter di FK UWKS berdasarkan gejala dan hasil pemeriksaan foto rontgen yang dilakukan. Pada pasien yang terdiagnosa/membutuhkan penanganan lebih lanjut, akan dilakukan koordinasi lebih lanjut dengan pihak Dokter Spesialis dan PUSKESMAS Dukuh Kupang untuk dilanjutkan proses kuratif dan rehabilitatifnya. Pada kegiatan ini kader akan diberikan pelatihan untuk mengenali tanda atau gejala osteoarthritis. Selain itu kader juga akan dibekali media untuk melakukan KIE (komunikasi, informasi dan edukasi) pada masyarakat sehingga informasi yang diperoleh adalah informasi yang dapat dipertanggung jawabkan. Mahasiswa akan dilibatkan pada kegiatan ini untuk mendampingi kader dalam melakukan KIE, sehingga mahasiswa mampu mempraktekan teori yang telah diberikan di kampus dalam praktek nyata di masyarakat.

d. Pengobatan/ kuratif dan rehabilitatif pada pasien OA.

Kegiatan pengobatan dilaksanakan oleh tenaga ahli (dokter) FK UWKS sebagai bentuk kegiatan pengabdian masyarakat pada penderita osteoarthritis, dimana para mahasiswa dilatih untuk mengaplikasikan ilmu kedokterannya. Selanjutnya dilakukan proses rehabilitasi berupa fisioterapi yang dibekalkan berupa pelatihan kepada para kader. Pemantauan akan dilakukan oleh Dokter dan mahasiswa FK untuk mengetahui perkembangan kondisi pasien OA.

“Pondok Osteoarthritis” di FK UWKS akan menjadi pusat informasi, serta membangun jaringan komunikasi dengan POSYANDU lansia Arimbi untuk difasilitasi guna mengurangi keparahan/morbiditas penderita osteoarthritis, akan dilakukan pemantauan berkala oleh pihak FK UWKS maupun Puskesmas Dukuh Kupang sehingga perkembangan kondisi pasien terpantau rutin. Kegiatan ini merupakan bentuk awal kegiatan pemberdayaan sehingga rencana tindak lanjutnya diharapkan mampu membekali masyarakat dengan informasi tentang penyakit degeneratif yang lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat akah dilaksanakan 2 kali yakni pada tanggal 23 September 2023 dan Bulan Desember sekaligus pelaksanaan kegiatan pada blok elektif (Pondok OA) semester 7 sebagai kegiatan mahasiswa untuk mendukung MBKM.

Kegiatan yang telah dilaksanakan adalah koordinasi dengan pihak kecamatan dan puskesmas yang memiliki wilayah. Adapun posyandu Arimbi merupakan posyandu di bawah wilayah kerja Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya, yang sebelumnya telah dilaksanakan di Posyandu Larasati. Kegiatan di Posyandu Arimbi adalah salah satu upaya untuk membantu masyarakat setempat agar lebih peduli terhadap masalah kesehatan.



Selain itu juga telah dilaksanakan koordinasi dengan kader untuk pembentukan “Pondok OA” dan pemeriksaan untuk screening osteoarthritis. Berdasarkan data awal, jumlah lansia di Posyandu Arimbi sekitar 125 lansia. Jumlah lansia yang mungkin

menjadi sasaran sekitar 75 orang. Hasil Kegiatan Pemeriksaan screening OA. Jumlah peserta yang hadir pada kegiatan awal untuk pengembangan pondok OA berjumlah 76 orang terdiri dari 19 orang laki-laki dan 57 wanita yang merupakan kelompok sasaran posyandu lansia yang berusia antara 50 tahun hingga lebih dari 75 tahun. Kegiatan diawali dengan pengukuran tekanan darah, pemeriksaan darah, pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui BMI, serta pemeriksaan kadar nyeri untuk screening osteoarthritis. Berikut adalah hasil dokumentasi kegiatan:



Pemeriksaan darah serta screening pemeriksaan untuk diagnosa osteoarthritis di posyandu Arimbi. Tingkat kepuasan peserta kegiatan pengabdian Masyarakat. Berdasarkan hasil kuesioner diketahui bahwa mayoritas peserta dengan tingkat kepuasan sangat baik sebesar 65,8 % dan 27,6% dengan tingkat kepuasan baik, dan hanya 6,6% menyatakan bahwa kegiatan ini cukup. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa peserta dan kader berharap bahwa kegiatan pemeriksaan yang telah dilakukan akan berlanjut.

Kepuasan Pemeriksaan	Persentase	Jumlah Responden
Cukup	6,6	5
Baik	27,6	21
Sangat Baik	65,8	50
Total	100,0	76

Osteoarthritis menurut American College of Rheumatology merupakan sekelompok kondisi heterogen yang mengarah kepada tanda dan gejala sendi. Osteoarthritis merupakan penyakit degenerative dan progresif yang mengenai dua per tiga orang yang berumur lebih dari 65 tahun, dengan prevalensi 60,5% pada pria dan 70,5% pada wanita. Seiring bertambahnya jumlah kelahiran yang mencapai usia pertengahan dan obesitas serta peningkatannya dalam populasi masyarakat osteoarthritis akan berdampak lebih buruk di kemudian hari. Karena sifatnya yang kronik progresif, osteoarthritis berdampak sosio ekonomik yang besar di Negara maju dan di Negara berkembang (Samual, 2012). 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. Nyeri sendi merupakan keluhan utama yang dirasakan setelah aktivitas dan menghilang setelah istirahat. Tujuan pengobatan pada pasien OA adalah untuk mengurangi gejala dan mencegah terjadinya kontraktur atau atrofi otot. Edukasi yang penting adalah meyakinkan pasien untuk dapat mandiri, tidak selalu tergantung pada orang lain walaupun OA tidak dapat disembuhkan, tetapi kualitas hidup pasien dapat ditingkatkan dan pemahaman mengenai dasar terapi diperlukan untuk menjamin keberhasilan terapi osteoartriti

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberdayakan kader serta kelompok masyarakat setempat

dapat membantu upaya deteksi dini penyakit Osteoarthritis. Kegiatan yang dilaksanakan mendapat antusias yang cukup baik dari masyarakat sehingga perlu dilakukan upaya berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, A. S., & Loeser, R. F. (2010). Why is OA an age-related disease. *Best Pract Res Clin Rheumatol*, 24(1), 1–18. <https://doi.org/10.1016/j.berh.2009.08.006>. Why
- Linder, F. E. (1958). National Health Survey. *Science*, 127(3309), 1275–1279. <https://doi.org/10.1126/science.127.3309.1275>
- Loeser, R. F. (2010). Age-related changes in the musculoskeletal system and the development of osteoarthritis. *Clinics in Geriatric Medicine*, 26(3), 371–386. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2010.03.002>
- Njoto, I. (2019). Epidemiologi, Potogenesis dan Faktor Resiko Osteoarthritis. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 2(1), 48–57.
- Njoto, I. (2021). Hyperglycemia duration impact on anatomical damage level of osteoarthritic articular cartilage in rat models with diabetes mellitus type 1. *Russian Open Medical Journal*, 10(3), 1–5. <https://doi.org/10.15275/rusomj.2021.0304>
- Njoto, I., Fatchiyah, F., Handono, K., & Soeatmadji, D. W. (2019). *Modulation of Perlecan Protein towards Chondrocyte Secretion Factors at the Articular Cartilage in Hyperglycemic Animal Model*. 8(April), 80–86. <https://doi.org/10.21776/ub.jpacr.2019.008.001.450>
- Njoto, I., Kalim, H., Soeatmadji, D. W., Handono, K., & Fatchiyah, F. (2019). Effect of Hyperglycemia to The mRNA Level and Protein Expression of Perlecan at Rat Model of Osteoarthritis with Diabetes Mellitus Type 1. *Medical Archives (Sarajevo, Bosnia and Herzegovina)*, 73(3), 144–148. <https://doi.org/10.5455/medarh.2019.73.144-148>
- Njoto, I., Lewi, A., Agnes, A., Aryanti, N., & Khamidah, N. (2023). *Pemb entukan “ Pondok Osteoarthritis ” s ebagai Upaya Pencegahan Penyakit Nyeri Sendi di Posyandu Larasati Dukuh Kupang , Surabaya Departemen Anatomi , Fakultas Kedokteran , Universitas Wijaya Kusuma Surabaya , Surabaya , Indonesia Departemen Histologi , Fakultas Kedokteran , Universitas Wijaya Kusuma Surabaya , Surabaya , Indonesia Departemen Parasitologi , Fakultas Kedokteran , Universitas Wijaya Kusuma Surabaya , Surabaya , Indonesia Departemen Patologi Klinik , Fakultas Kedokteran , Universitas Wijaya Kusuma Surabaya , Surabaya , Indonesia Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat , Fakultas Kedokteran , Universitas Wijaya Kusuma Surabaya , Surabaya , Indonesia * Email Korespondensi : nurkhamidah@uwks.ac.id ABSTRAK Penerbit : Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia PENDAHULUAN Pada Posyandu lansia merupakan kegiatan berbasis masyarakat yang saat ini negara Indonesia dengan prakiraan total populasi manusia sebanyak 255 . 461 . 700 jiwa (BPS , 2015) , (usia 15-64 tahun) sebesar . 70 % (LIPI , 2016) dengan perkiraan jumlah usia produktif 15-29 tahun sebesar 62 juta jiwa memiliki angka harapan hidup 70 , 1 tahun . Survei Penduduk Antar Sensus Tahun 2015 diperkirakan jumlah lansia (usia 60 tahun ke atas) di Indonesia Masalah kesehatan yang perlu diperhatikan adalah prevalensi penyakit Diabetes mellitus yang terus meningkat dari tahun ke tahun . Konsumsi karbohidrat sebagai makanan pokok merupakan kebutuhan pokok masyarakat Indonesia , hal ini meningkatkan risiko terjadinya penyakit ini . Prevalensi penderita penyakit Diabetes mellitus di Indonesia , tertinggi pada kelompok usia 55-64 tahun : 4 , 8 % dengan diagnosis dokter , selanjutnya jumlah penderita sebanyak 9 , 1 juta jiwa (Pusdatin DepKes RI , 2014 ; IDF-WR , 2014) . estimasi jumlah penderita tahun 2035 sebanyak 14 ,*

- 1 juta jiwa (Pusdatin DepKes RI , 2014; Penerbit: Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. 4(1), 13–21.*
- Njoto, I., Soekanto, A., Ernawati, E., Abdurrachman, A., Kalim, H., Handono, K., Soeatmadji, D. W., & Fatchiyah, F. (2018). Chondrocyte Intracellular Matrix Strain Fields of Articular Cartilage Surface in Hyperglycemia Model of Rat: Cellular Morphological Study. *Medical Archives (Sarajevo, Bosnia and Herzegovina)*, 72(5), 348–351. <https://doi.org/10.5455/medarh.2018.72.348-351>
- Njoto, I., Soekanto, A., Ernawati, S., Kalim, H., Handono, K., Soeatmadji, D. W., Abdurrachman, A., & Fatchiyah, F. (2020). An environmentally-friendly perlecan protein expression. *Journal of Physics: Conference Series*, 1469(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1469/1/012112>
- Rahman, M. M., Cibere, J., Anis, A. H., Goldsmith, C. H., & Kopec, J. A. (2014). Risk of type 2 diabetes among osteoarthritis patients in a prospective longitudinal study. *International Journal of Rheumatology*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/620920>
- Sumual AS. 2012. Pengaruh Berat Badan Terhadap Gaya Gesek Dan Timbulnya Osteoarthritis Pada Orang di Atas 45 Tahun Di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Skripsi. Manado: Bagian Fisika Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado