

SOSIALISASI OSTEOARTRITIS SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DAN PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI DESA JENGGOT SIDOARJO

Nike Surya Saputri¹, Bagas Anjasmara², Nur Laili Fidiyatul Khasanah³, Lerina Andhy Wandira⁴

¹⁻⁴Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia

e-mail: nikesurya2106@gmail.com¹, bagasanjasmara@umsida.ac.id², nur765914@gmail.com³,
lerinaandywandira@gmail.com⁴

Abstrak

Proses penuaan pada manusia sering disertai dengan penurunan fungsi organ tubuh, salah satunya sistem muskuloskeletal yang berperan penting dalam mobilitas. Osteoartritis merupakan salah satu penyakit degeneratif sendi yang paling banyak dialami lansia dan berdampak signifikan pada kualitas hidup. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai osteoartritis sekaligus mendorong mereka melakukan upaya pencegahan. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan community-based approach (CBA) melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, media visual, serta demonstrasi senam ringan. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari 22,5% menjadi 85% setelah sosialisasi. Selain peningkatan kuantitatif, peserta juga menunjukkan perubahan sikap positif, seperti kesediaan melaksanakan latihan senam secara mandiri. Hasil ini membuktikan bahwa sosialisasi osteoartritis efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan, memotivasi perilaku hidup sehat, dan berpotensi menekan angka kejadian osteoartritis di kalangan lansia.

Kata kunci: Lansia, Literasi Kesehatan, Osteoartritis, Pencegahan, Sosialisasi

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan pada manusia ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh, termasuk sistem muskuloskeletal yang berperan penting dalam mobilitas dan aktivitas sehari-hari (Fahma Laili et al., 2025). Salah satu gangguan muskuloskeletal yang paling sering terjadi pada lanjut usia adalah osteoartritis (OA), yaitu penyakit degeneratif sendi akibat kerusakan tulang rawan yang menyebabkan nyeri, kaku, dan keterbatasan gerak [1]. Osteoartritis menjadi penyebab utama nyeri kronis dan disabilitas pada lansia, sehingga berdampak besar terhadap penurunan kualitas hidup. Menurut World Health Organization (WHO), lebih dari 300 juta orang di dunia menderita osteoartritis, dengan prevalensi tertinggi pada populasi lanjut usia. Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi penyakit sendi mencapai 7,3%, dengan angka kejadian tertinggi pada kelompok usia ≥ 55 tahun. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi aspek kesehatan fisik, tetapi juga berimplikasi pada aspek psikologis, sosial, dan ekonomi, karena meningkatkan ketergantungan lansia terhadap anggota keluarga dalam melakukan aktivitas sehari-hari [2].

Faktor risiko osteoartritis antara lain usia lanjut, obesitas, riwayat cedera sendi, aktivitas fisik berlebihan, serta pola hidup tidak sehat [3]. Sayangnya, masih banyak masyarakat yang beranggapan bahwa nyeri sendi pada lansia merupakan hal wajar akibat proses penuaan, sehingga tidak melakukan upaya pencegahan maupun penanganan dini. Rendahnya literasi kesehatan lansia menyebabkan minimnya pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan sendi, melakukan aktivitas fisik ringan, mengatur pola makan, dan menjaga berat badan ideal sebagai upaya pencegahan osteoartritis [4]. Permasalahan serupa juga ditemukan di Desa Jenggot, Kecamatan Krembung, Kabupaten Sidoarjo, di mana sebagian besar lansia belum memahami tentang osteoartritis dan cara pencegahannya. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa lansia hanya mengandalkan obat tradisional atau pijat ketika mengalami nyeri sendi tanpa mengetahui faktor risiko maupun tindakan pencegahan yang tepat. Keterbatasan akses informasi kesehatan menambah rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga

kesehatan sendi. Hal ini berpotensi meningkatkan angka kejadian osteoarthritis serta menurunkan kualitas hidup lansia di wilayah tersebut.

Pemerintah Indonesia sebenarnya telah memberikan perhatian serius terhadap kesehatan lansia. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan pada Pasal 138 menegaskan bahwa upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia dilakukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomi. Selain itu, Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia menyatakan bahwa lansia berhak memperoleh pelayanan kesehatan guna mencapai derajat kesehatan yang optimal. Landasan hukum ini memperkuat pentingnya kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi kesehatan, termasuk mengenai osteoarthritis, agar lansia memperoleh informasi yang memadai untuk menjaga kualitas hidupnya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan intervensi berupa sosialisasi dan edukasi kesehatan mengenai osteoarthritis. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap suatu masalah kesehatan [5]. Melalui kegiatan sosialisasi ini, diharapkan lansia dapat mengenali gejala osteoarthritis sejak dini, memahami faktor risiko, serta menerapkan langkah-langkah pencegahan sederhana agar tetap sehat, mandiri, dan produktif. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai osteoarthritis serta mendorong mereka melakukan upaya pencegahan guna meningkatkan kualitas hidup di Desa Jenggot, Kecamatan Krembung, Kabupaten Sidoarjo.



Gambar 1 Kegiatan Sosialisasi di Balai Desa Jenggot

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan community-based approach (CBA) yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat sasaran dalam seluruh proses kegiatan. Model ini dipilih karena mampu memberdayakan lansia bukan hanya sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai subjek yang ikut serta dalam upaya pencegahan osteoarthritis [6]. Kegiatan ini juga mengintegrasikan konsep service learning, di mana mahasiswa dapat memadukan pengetahuan teoretis yang diperoleh di bangku kuliah dengan praktik nyata di masyarakat, sehingga manfaatnya dirasakan secara timbal balik baik oleh lansia maupun mahasiswa pelaksana KKN-T [7].

Rangkaian kegiatan diawali dengan observasi lapangan dan koordinasi dengan perangkat desa serta kader posyandu. Observasi ini bertujuan mengidentifikasi kondisi kesehatan lansia sekaligus mengetahui tingkat pemahaman awal mengenai osteoarthritis. Hasil temuan memperlihatkan rendahnya literasi pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan sendi, melakukan aktivitas fisik ringan, mengatur pola makan, dan menjaga berat badan ideal sebagai upaya pencegahan osteoarthritis [8].

Permasalahan serupa juga ditemukan di Desa Jenggot, Kecamatan Krembung, Kabupaten Sidoarjo, di mana sebagian besar lansia belum memahami tentang osteoarthritis dan cara pencegahannya. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa lansia hanya mengandalkan

obat tradisional atau pijat ketika mengalami nyeri sendi tanpa mengetahui faktor risiko maupun tindakan pencegahan yang tepat. Keterbatasan akses informasi kesehatan menambah rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan sendi. Hal ini berpotensi meningkatkan angka kejadian osteoarthritis serta menurunkan kualitas hidup lansia di wilayah tersebut.

Pemerintah Indonesia sebenarnya telah memberikan perhatian serius terhadap kesehatan lansia. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan pada Pasal 138 menegaskan bahwa upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia dilakukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomi. Selain itu, Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia menyatakan bahwa lansia berhak memperoleh pelayanan kesehatan guna mencapai derajat kesehatan yang optimal. Landasan hukum ini memperkuat pentingnya kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi kesehatan, termasuk mengenai osteoarthritis, agar lansia memperoleh informasi yang memadai untuk menjaga kualitas hidupnya. Kesehatan terkait faktor risiko maupun pencegahan, sehingga diperlukan intervensi edukasi. Materi kemudian disusun secara sistematis, mencakup definisi, gejala, faktor risiko, serta strategi pencegahan dan penanganan mandiri pada keluhan osteoarthritis. Untuk memudahkan pemahaman, penyampaian materi dilengkapi dengan leaflet, poster, dan presentasi interaktif.

Metode pelaksanaan dilakukan dengan ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan diskusi kelompok. Pendekatan ini dinilai efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan sekaligus menciptakan suasana partisipatif, karena peserta dapat mengemukakan pengalaman maupun keluhan yang dialami. Selain itu, peserta juga diberikan demonstrasi latihan fisik sederhana yang dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah sebagai upaya menjaga kesehatan sendi. Untuk menilai efektivitas kegiatan, digunakan pre-test dan post-test dengan kuesioner sederhana yang telah banyak diterapkan dalam program penyuluhan kesehatan [9].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi osteoarthritis diselenggarakan pada tanggal 14 Agustus 2025 di Balai Desa Jenggot, Kecamatan Krembung, Kabupaten Sidoarjo. Kegiatan ini diikuti oleh 40 peserta lansia, dengan distribusi usia terdiri atas 22 orang berusia 40–50 tahun, 12 orang berusia 50–60 tahun, dan 6 orang berusia di atas 60 tahun. Sosialisasi dilakukan dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta demonstrasi latihan senam ringan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Evaluasi pengetahuan peserta dilakukan menggunakan pre-test dan post-test dengan indikator meliputi definisi osteoarthritis, tanda dan gejala, faktor risiko, serta strategi pencegahan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta masih tergolong rendah, dengan rata-rata capaian hanya 22,5%. Indikator dengan nilai terendah terdapat pada aspek pencegahan osteoarthritis (15%), sementara indikator tertinggi baru mencapai 30% pada definisi osteoarthritis. Setelah diberikan sosialisasi, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan dengan rata-rata post-test mencapai 85%, sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut :

Table 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Sosialisasi Osteoarthritis

Indikator Pengetahuan Pre-Test (%) Post-Test (%)		
Definisi Osteoarthritis	30%	90%
Gejala dan Tanda	25%	85%
Faktor Risiko	20%	80%
Pencegahan	15%	85%
Rata-rata	22,5%	85%

Selain peningkatan kuantitatif, peserta juga menunjukkan perubahan positif secara kualitatif. Selama kegiatan, para peserta tampak antusias, aktif bertanya, dan mengikuti diskusi dengan baik. Ketertarikan mereka semakin terlihat ketika praktik senam ringan dilakukan, di mana sebagian besar menyatakan kesediaan untuk melanjutkan latihan secara rutin di rumah. Respon ini menunjukkan bahwa sosialisasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mampu mendorong perubahan sikap dan motivasi peserta untuk menerapkan perilaku hidup sehat [10].

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap osteoarthritis. Peningkatan signifikan dari 22,5% menjadi 85% mengindikasikan bahwa metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok mampu memperbaiki literasi kesehatan, terutama bila dikombinasikan dengan media visual dan praktik sederhana. Menurut [11] faktor risiko osteoarthritis meliputi usia lanjut, obesitas, aktivitas fisik berlebihan, dan trauma sendi. Melalui pemahaman tersebut, peserta dapat lebih waspada terhadap gaya hidup sehari-hari yang berpotensi mempercepat degenerasi sendi.

Selain itu, keterlibatan peserta dalam senam ringan sesuai dengan rekomendasi [12] yang menyatakan bahwa latihan fisik sederhana mampu membantu menjaga mobilitas sendi, mengurangi nyeri, serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Faktor pendukung utama keberhasilan kegiatan adalah antusiasme peserta dan keterlibatan aktif perangkat desa yang mendukung jalannya program. Hal ini menunjukkan bahwa kolaborasi antara masyarakat, mahasiswa, dan perangkat desa dapat memperkuat keberhasilan sosialisasi kesehatan di tingkat komunitas [13].

Dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia, sekaligus memberikan dampak nyata berupa motivasi untuk melakukan pencegahan dan penanganan mandiri melalui aktivitas fisik sederhana. Hasil ini menegaskan bahwa program serupa perlu dilaksanakan secara rutin dan berkesinambungan, sehingga dapat menjadi strategi preventif dalam menekan angka keluhan osteoarthritis serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Desa Jenggot dan wilayah sekitarnya.

4. SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi osteoarthritis di Desa Jenggot, Kecamatan Krembung, Kabupaten Sidoarjo, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan motivasi lansia mengenai pencegahan dan penanganan mandiri pada keluhan osteoarthritis. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan dari rata-rata 22,5% sebelum kegiatan menjadi 85% setelah kegiatan ini.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan seperti ini juga berdampak pada perubahan perilaku dan kesadaran peserta. Lansia menjadi lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan sendi, menghindari faktor risiko seperti obesitas dan aktivitas fisik berlebihan, serta mulai menerapkan pola hidup sehat. Antusiasme peserta yang tinggi, parsipasi aktif dalam diskusi, serta kesediaan untuk melanjutkan latihan senam secara mandiri di rumah menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu menumbuhkan motivasi internal untuk menjaga kualitas hidup.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, kegiatan sosialisasi osteoarthritis ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkesinambungan dan diperluas ke desa-desa lain. Pemerintah desa bersama lembaga pendidikan tinggi dapat menjadikannya sebagai model program pengabdian masyarakat yang berfokus pada kesehatan lansia. Selain itu, kegiatan ini dapat diintegrasikan dengan program posyandu lansia agar keberlanjutannya dan dampaknya lebih optimal. Dengan adanya program rutin semacam ini, diharapkan angka kejadian osteoarthritis pada lansia dapat ditekan, serta tercapai tujuan peningkatan kualitas hidup masyarakat lanjut usia di wilayah desa Jenggot.

5. SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat mengenai sosialisasi osteoarthritis di Desa Jenggot, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan edukasi kesehatan serupa sebaiknya dilaksanakan secara rutin dan berkesinambungan agar lansia terus mendapatkan informasi terkini mengenai pencegahan osteoarthritis.
2. Pemerintah desa diharapkan dapat mengintegrasikan program sosialisasi kesehatan dengan kegiatan posyandu lansia sehingga keberlanjutan program lebih terjamin.
3. Lansia dianjurkan untuk membiasakan diri melakukan senam ringan secara mandiri maupun berkelompok guna menjaga kesehatan sendi.
4. Kegiatan pengabdian serupa perlu diperluas ke desa-desa lain di Kecamatan Krembung agar manfaatnya lebih luas dirasakan masyarakat.
5. Perangkat desa diharapkan dapat menyediakan sarana pendukung, seperti ruang kegiatan atau alat olahraga sederhana, untuk mendukung keberlanjutan program

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo atas dukungan fasilitas dan kesempatan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Jenggot Kecamatan Krembung Kabupaten Sidoarjo, kader posyandu, serta seluruh peserta lansia yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan kerjasama yang baik selama kegiatan berlangsung.

Tidak lupa penulis menghargai dukungan rekan-rekan mahasiswa, dosen pembimbing, serta pihak lain yang turut membantu dalam persiapan maupun pelaksanaan kegiatan, sehingga kegiatan sosialisasi osteoarthritis ini dapat terlaksana dengan lancar dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. N. Veronica, H. Hasmita, S. Dewi, and A. Armaita, “Jurnal Keperawatan Medika Terapi Gerak Aktif Pada Lansia Dengan Osteoarthritis,” *J. Keperawatan Med.*, vol. 3, no. 1, pp. 86–94, 2024.
- [2] J. Ma’wa and A. Priyanto, “Hubungan Derajat Nyeri Dengan Tingkat Depresi Pada Pasien Osteoarthritis Lutut Pada Lansia (Studi di wilayah kerja Puskesmas Kwanyar),” *Repos. Stikes Ngudia Husada Madura*, 2022.
- [3] S. Wahyuni, “Faktor Resiko Kejadian Osteoarthritis Pada Lanjut Usia Di Poliklinik Interna Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Muna Tahun 2015 Sri Wahyuni,” *Ter. J.*, vol. I, no. 2, pp. 63–71, 2022.
- [4] A. Mursyidah, “Edukasi Latihan Aktivitas Fisik dalam Mengontrol Gejala Osteoarthritis pada Lansia,” *J. Homepage*, vol. 4, pp. 106–113, 2025.
- [5] E. Fitriasari and Muhammad Taufan Umasugi, “Efektivitas Intervensi Pendidikan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan pada Mahasiswa di STIKes Maluku Husada,” *J. Kesehat. Masy. Indones.*, vol. 2, no. 1, pp. 12–17, 2024, doi: 10.62017/jkmi.v2i1.2186.
- [6] S. Khadijah and M. D. Kurniawan, “PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT : OPTIMALISASI FISIOTERAPI LANSIA DENGAN OSTEOARTRITIS MELALUI INTERVENSI STRETCHING DAN TENS DI POSBINDU WILAYAH PESISIR KALIMANTAN TIMUR COMMUNITY SERVICE PROGRAM : OPTIMIZING PHYSIOTHERAPY FOR ELDERLY WITH OSTEOARTHRITIS THROUGH STRETCHING AND TENS,” vol. 7, no. 1, pp. 3–8, 2025.
- [7] P. Sriulina Tarigan *et al.*, “Program Pendampingan Mahasiswa KKN terhadap Lansia untuk Usia Lanjut di Desa Kalang Simbara,” pp. 104–111.

-
- [8] I. Oktarina and A. Sudaryanto, "Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia yang Mengalami Sakit Osteoarthritis di Desa Gumpang Kecamatan Kartasura," 2016, [Online]. Available: http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/46174%0Ahttp://eprints.ums.ac.id/46174/30/naskah_publikasi-intan0k_jossss.pdf
 - [9] K. Gengatharan, A. Rahmat, Z. A. Malik, and N. F. A. Malek, "The Effectiveness of Health Education Assessment Module for Lower Primary Students in Classroom-Based Assessment," *Ann. Appl. Sport Sci.*, vol. 11, no. 1, pp. 1–9, 2023, doi: 10.52547/aassjournal.1088.
 - [10] A. Fitriani, A. Apipudin, and E. Rahayu, "Hubungan Senam Lansia Dengan Penurunan Nyeri Osteoarthritis Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis Tahun 2018," *J. Kesehat. STIKes MUHAMMADIYAH CIAMIS*, vol. 5, no. 2, pp. 21–30, 2020, doi: 10.52221/jurkes.v5i2.31.
 - [11] S. A. Pendit and H. Reti, "Factors Affecting Repeat Pain In Elderly Patients With Osteoarthritis At The Geriatric Police," *J. Ilm. Kesehat. Pencerah*, vol. 2, no. 2, pp. 287–298, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.58901/jikp.v12i2.519>
 - [12] S. Nayab and M. Bilal Elahi, "The Impact of Exercise Interventions on Pain, Function, and Quality of Life in Patients With Osteoarthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Cureus*, vol. 16, no. 11, 2024, doi: 10.7759/cureus.74464.
 - [13] D. Fitri, N. Aini, M. Rahayu, S. Nabilah, and S. N. Romadona, "Kolaborasi Mahasiswa KKN Kelompok 18 dan Tenaga Kesehatan dalam Mencegah Stunting di Dusun 2 Desa Tegalluar," *Proc. UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, vol. 4, pp. 1–13, 2024.