

**PENINGKATKAN PENGETAHUAN MASYARAKAT LANSIA DALAM
PENCEGAHAN DAN PENANGANAN OSTEOARTHRITIS DI KEC.
SIANTAR BARAT**

***Improving Elderly Community Knowledge In Prevention And Treatment Of
Osteoarthritis In West Siantar District***

**Muliati¹, Marolop Parlindungan Napitu², Isa Harpika Br. Ginting³, Ilham
Irwansyah⁴**

^{1,2,3,4}Universitas Efarina, Indonesia

^{*1}Email: centerkaryasuci.070113@gmail.com

²Email: isaharpikaginting@gmail.com

Abstract

Osteoarthritis is a degenerative disease commonly experienced by the elderly and can reduce quality of life due to pain and limited mobility. Lack of public knowledge regarding the prevention and treatment of osteoarthritis is a contributing factor to the worsening condition. This community service activity aims to increase the knowledge of elderly people in West Siantar District regarding the prevention and treatment of osteoarthritis. The methods used included health education, interactive discussions, and demonstrations of simple physical exercises. The results showed an increase in participants' understanding of the risk factors, symptoms, and self-management methods for osteoarthritis. This activity is expected to help elderly people maintain joint health and improve their quality of life.

Keywords: Elderly, Prevention, Treatment of Osteoarthritis

Abstrak

Osteoarthritis merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak dialami oleh kelompok lanjut usia (lansia) dan dapat menurunkan kualitas hidup akibat nyeri serta keterbatasan gerak. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan penanganan osteoarthritis menjadi faktor yang memperburuk kondisi tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia di Kecamatan Siantar Barat terkait pencegahan dan penanganan osteoarthritis. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, serta demonstrasi latihan fisik sederhana. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai faktor risiko, gejala, serta cara penanganan osteoarthritis secara mandiri. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu lansia dalam menjaga kesehatan sendi dan meningkatkan kualitas hidup mereka..

Kata Kunci: Lansia, Pencegahan, Penanganan Osteoarthritis

PENDAHULUAN

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi kronis yang umum terjadi pada lansia akibat proses penuaan dan faktor risiko lainnya seperti obesitas, aktivitas fisik berlebihan, serta riwayat cedera. Di Kecamatan Siantar Barat, masih banyak lansia yang belum memahami cara mencegah maupun menangani osteoarthritis secara tepat (Fatmala & Hafifah, 2021). Minimnya edukasi kesehatan menyebabkan banyak penderita tidak mendapatkan penanganan yang optimal. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terkait kondisi ini (Elvira et al., 2021).

Osteoarthritis merupakan salah satu penyakit degeneratif yang paling sering dialami oleh kelompok lanjut usia dan menjadi penyebab utama nyeri sendi serta disabilitas di seluruh dunia. Penyakit ini terjadi akibat kerusakan tulang rawan sendi yang berlangsung secara perlahan, sehingga menyebabkan gesekan antar tulang yang memicu rasa nyeri, kaku, pembengkakan, hingga keterbatasan gerak. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis dan sosial lansia karena berkurangnya kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri (Khosim & Rahmanto, 2025).

Di Indonesia, prevalensi osteoarthritis cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia harapan hidup masyarakat (Adista et al., 2025). Lansia merupakan kelompok yang paling rentan, terutama mereka yang memiliki faktor risiko seperti obesitas, riwayat cedera sendi, aktivitas fisik berat, serta kurangnya aktivitas olahraga yang teratur. Selain itu, pola hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak dan rendah aktivitas fisik, turut mempercepat terjadinya kerusakan sendi.

Kondisi di Kecamatan Siantar Barat menunjukkan bahwa masih banyak lansia yang menganggap nyeri sendi sebagai bagian normal dari proses penuaan, sehingga mereka cenderung tidak mencari penanganan yang tepat (Indiani et al., 2024). Kurangnya pengetahuan mengenai osteoarthritis menyebabkan keterlambatan dalam pencegahan dan penanganan dini. Banyak lansia yang hanya mengandalkan obat pereda nyeri tanpa memahami penyebab utama penyakit serta cara mengelolanya secara komprehensif (Azahroh et al., 2023).

Selain itu, akses terhadap informasi kesehatan yang terbatas serta kurangnya kegiatan edukasi di masyarakat menjadi faktor pendukung rendahnya tingkat pengetahuan lansia. Tenaga kesehatan yang terbatas dan kurangnya program promotif-preventif juga menjadi tantangan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan lansia mengenai pencegahan dan penanganan osteoarthritis melalui pendekatan edukatif dan partisipatif.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang dirancang untuk menyesuaikan dengan karakteristik lansia (Rahayuningsih et al., 2025). Metode pelaksanaan terdiri dari beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pihak kelurahan dan kader kesehatan setempat untuk menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan (Faris et al., 2023). Selain itu, dilakukan identifikasi kebutuhan peserta melalui observasi awal dan wawancara singkat untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia terkait osteoarthritis. Tim juga menyiapkan materi edukasi dalam bentuk presentasi, leaflet, serta alat peraga untuk demonstrasi.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa metode, yaitu:

- **Penyuluhan kesehatan (ceramah):** Penyampaian materi mengenai pengertian osteoarthritis, faktor risiko, gejala, pencegahan, dan penanganan. Materi disampaikan dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh lansia.

- Diskusi interaktif: Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berbagi pengalaman terkait keluhan sendi yang dialami (Situmorang, 2021).
- Demonstrasi latihan fisik: Peserta diajarkan latihan sederhana seperti peregangan dan penguatan otot yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.
- Simulasi perilaku sehat: Edukasi mengenai pola makan sehat, pengendalian berat badan, serta kebiasaan hidup aktif.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara langsung melalui tanya jawab sebelum dan sesudah kegiatan untuk menilai peningkatan pemahaman peserta. Selain itu, dilakukan observasi terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan latihan fisik yang telah diajarkan

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan hasil yang positif dan signifikan dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran lansia mengenai osteoarthritis. Beberapa hasil yang diperoleh antara lain:

1. Sebagian besar peserta awalnya belum memahami secara jelas mengenai penyebab dan pencegahan osteoarthritis. Setelah mengikuti kegiatan, terjadi peningkatan pemahaman yang ditandai dengan kemampuan peserta menjelaskan kembali materi yang diberikan.
2. Peserta menjadi lebih memahami faktor risiko osteoarthritis, seperti kelebihan berat badan, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan postur tubuh yang tidak baik.
3. Lansia mulai menyadari pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk menjaga kesehatan sendi.
4. Peserta mampu mempraktikkan latihan peregangan dan penguatan otot yang telah diajarkan selama sesi demonstrasi.
5. Terjadi perubahan sikap, di mana peserta menunjukkan minat untuk menerapkan pola hidup sehat dan mengurangi kebiasaan yang dapat memperburuk kondisi sendi.
6. Diskusi interaktif berjalan dengan baik, ditandai dengan tingginya partisipasi peserta dalam mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya lansia, terhadap penyakit osteoarthritis. Metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif terbukti efektif dalam menyampaikan informasi, karena memberikan kesempatan kepada peserta untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi tidak terlepas dari penggunaan bahasa yang sederhana dan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik lansia. Selain itu, penggunaan media visual dan demonstrasi langsung membantu peserta dalam memahami materi secara lebih konkret. Demonstrasi latihan fisik juga memberikan pengalaman praktis yang memudahkan peserta untuk mengingat dan menerapkan latihan tersebut secara mandiri di rumah.

Perubahan sikap yang ditunjukkan oleh peserta menjadi indikator penting keberhasilan kegiatan ini. Kesadaran untuk menjaga kesehatan sendi melalui pola

hidup sehat merupakan langkah awal dalam pencegahan osteoarthritis. Hal ini sejalan dengan konsep promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan, yang menekankan pentingnya edukasi untuk mencegah terjadinya penyakit.

Namun demikian, terdapat beberapa kendala selama pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan waktu dan perbedaan tingkat pemahaman antar peserta. Beberapa lansia membutuhkan penjelasan berulang agar dapat memahami materi dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan yang bersifat berkelanjutan untuk memastikan perubahan perilaku dapat dipertahankan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam pencegahan dan penanganan osteoarthritis. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, khususnya di wilayah Kecamatan Siantar Barat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Kecamatan Siantar Barat menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan secara terstruktur dan partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pencegahan dan penanganan osteoarthritis. Melalui penyuluhan, diskusi interaktif, serta demonstrasi latihan fisik, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik terkait faktor risiko, gejala, serta cara menjaga kesehatan sendi. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong perubahan sikap dan perilaku lansia ke arah yang lebih sehat, seperti mulai melakukan aktivitas fisik secara teratur dan memperhatikan pola hidup sehat. Hal ini menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan komplikasi serta peningkatan kualitas hidup lansia. Dengan demikian, kegiatan ini dapat disimpulkan berhasil dan efektif sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif.

Diperlukan keberlanjutan program serupa serta dukungan dari berbagai pihak agar manfaat yang diperoleh dapat dipertahankan dan ditingkatkan di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adista, N. F., Apriyanti, I., Malahayati, A. P., Rakhman, A., & Nisa, N. K. (2025). PERAN LATIHAN PENGUATAN OTOT DALAM PENANGANAN OSTEOARTRITIS PADA WANITA MENOPAUSE DI DAYCARE LANSIA AISYIYAH BANTEN. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 8(8), 3874–3884.
- Azahroh, N. L., Noor, T., Widodo, C., Ainun, S., & Setyarini, N. (2023). EDUKASI DAN PENANGANAN FISIOTERAPI UPAYA SWAMEDIKASI PENYAKIT OSTEOARTHRITIS PADA LANSIA DI POSYANDU KRESNA DESA BEDALI-LAWANG. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(2), 95–101.
- Elvira, E. D., Sari, F. A., Syauqi, M. S., & Aulia, R. (2021). PENCEGAHAN DAN PENANGANAN NYERI SENDI LUTUT (OSTEOARTHRITIS) PADA LANSIA. *DedikasiMU (Journal of Community Service)* ISSN:, 3(2), 848–855.
- Faris, S., Sitompul, A. I., & Nainggolan, T. (2023). INFLUENCE TUITION FEES

AND FACILITIES ON STUDENT DECISIONS FOR CHOOSE STUDY AT THE FACULTY OF AGRO TECHNOLOGY, UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0). *Jurnal Ekonomi*, 12(02), 2023. <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/Ekonomi>

Fatmala, S., & Hafifah, V. N. (2021). Peran Self Care Management Terhadap Lansia Osteoarthritis dalam Meningkatkan Quality of Life pada Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(3), 253–257.

Indiani, W., Rahmawati, N. A., & Lisna. (2024). Edukasi Kasus Osteoarthritis (OA) Knee Pada Lansia di Puskesmas Pembantu Buring Kec . Kedungkandang Kota Malang Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 03(01), 1–7.

Khosim, A., & Rahmanto, S. (2025). Penyuluhan Osteoarthritis Lutut pada Kelompok Lansia Desa Laweyan Probolinggo. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA*, 3(10), 5167–5171.

Rahayuningsih, N., Nofianti, T., Sarah, M., Ari, S. C. N., Pratidina, R., Talistra, M. R., Maharani, T., Prisnawati, E., & Putri, S. G. (2025). PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT LANSIA DALAM PENCEGAHAN DAN PENANGANAN OSTEOARTHRITIS DI DESA CISAYONG. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 8(5), 2258–2265.

Situmorang, D. M. (2021). Bimbingan Teknis (Bimtek) Pengawasan Koperasi Se-Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat “Pengembangan Koperasi dari Aspek Akuntansi.” *Abdimas Universal*, 3(1), 14–18.