

Program Pencegahan Sekunder Dengan Fisioterapi Pada Penderita Osteoarthritis Knee Di Puskesmas Setabelan

Secondary Prevention Program With Physiotherapy In Knee Osteoarthritis Patients At Setabelan Health Center

Farah Hanifah Setiarahmawati¹, Farid Rahman², Yusuf Arianto³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

³ Puskesmas Setabelan, Surakarta

Korespondensi penulis : farid.rahman@ums.ac.id

Article History:

Received: 30 Agustus 2023

Revised: 12 September 2023

Accepted: 31 Oktober 2023

Keywords: Osteoarthritis of the knee, Elderly, Education, Physical health

Abstract: Setabelan Village, located in Banjarsari Sub-district, is one of the four working areas of the Setabelan Health Center. The village experiences a high incidence of Osteoarthritis knee cases in elderly women, with 28 cases per month and 246 cases per year. The main complaint among patients is knee pain. To address this issue, a program was implemented to educate and provide understanding on how to manage knee osteoarthritis, as well as home-based exercise. The program involved counseling sessions on osteoarthritis knee health promotion, using leaflets as a counseling medium. The target participants were the elderly members of Pos Lansia Wijaya Kusuma. The author conducted a pre-test and post-test to evaluate the participants' level of understanding. The results showed a significant increase in understanding, with the participants' average questionnaire score increasing from 1.57 in the pre-test to 5.57 in the post-test. This indicates a 4.00 increase in understanding among the participants of Pos Lansia Wijaya Kusuma.

Abstrak

Setabelan merupakan salah satu kelurahan yang letaknya di Kecamatan Banjarsari. Letaknya di pusat kota disisi utara Istana Mangkunegaran, yang dibatasi oleh Kali Pepe. Kelurahan ini menjadi salah satu kelurahan dari keempat wilayah kerja Puskesmas Setabelan. Berdasarkan data kunjungan poli fisioterapi Puskesmas Setabelan angka kejadian kasus Osteoarthritis knee pada lansia dengan jenis kelamin perempuan banyak dijumpai di Kelurahan Setabelan perbulannya didapatkan 28 kasus, sedangkan pertahunnya didapatkan 246 kasus, hal ini disebabkan oleh factor usia, degenerative, dan factor pekerjaan. Nyeri merupakan keluhan utama yang kerap dirasakan pasien pada kondisi osteoarthritis knee. Tujuan dari program ini adalah untuk memberikan edukasi dan pemahaman mengenai cara penanganan osteoarthritis knee serta latihan yang dapat dilakukan di rumah. Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang osteoarthritis knee serta menggunakan leaflet sebagai media penyuluhan, dengan sasaran peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma. Penulis menggunakan pre test dan post test untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma. Hasil dari kuisioner tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terlihat dari nilai rata-rata pre test sebesar 1,57, sedangkan pada nilai post test didapatkan nilai rata-rata sebesar 5,57. Artinya adanya peningkatan pemahaman sebesar 4,00 dari nilai rata-rata kuisioner yang diisi oleh peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma.

Kata Kunci: Osteoarthritis knee, Lansia, Edukasi, Kesehatan Fisik

* Farah Hanifah Setiarahmawati, farid.rahman@ums.ac.id

PENDAHULUAN

Puskesmas Setabelan berlokasi di wilayah Kecamatan Banjarsari yang beralamat di Jalan Lumban Tobing No. 10, Setabelan, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57133. Lokasi puskesmas yang strategis berada di tepi jalan dekat dengan Pasar Legi, sekolah, dan perkantoran.

Puskesmas Setabelan memiliki 9 jenis pelayanan diantaranya; pelayanan pemeriksaan umum, kesehatan gigi dan mulut, kesehatan keluarga yang bersifat UKP, gawat darurat, gizi yang bersifat UKP, pelayanan persalinan, kefarmasian, laboratorium dan pelayanan lainnya meliputi rawat inap, fisioterapi, kesehatan lingkungan bersifat UKP, akupresurer, pelayanan TBC, pelayanan kesehatan peduli remaja, dan pelayanan PDP (Perawatan, Dukungan dan Pengobatan) bagi pasien penderita HIV/AIDS dan juga memiliki pelayanan Upaya Kesehatan Masyarakat (UKM). Wilayah kerja Puskesmas Setabelan meliputi empat kelurahan diantaranya; kelurahan Setabelan, kelurahan Keprabon, kelurahan Ketelan dan kelurahan Timuran. Dimana pada setiap kelurahan terdapat RW yang jumlahnya beragam, Pos lansia dan Posyandu balita.

Kelurahan Setabelan merupakan salah satu kelurahan yang letaknya di kecamatan Banjarsari. Letaknya yang strategis karena berada di tengah Kota, antara Pura Mangkunegaran dan Stasiun Solo Balapan. Dengan penduduk sebanyak 4.070 orang, jika ditotalkan dengan wilayah kerja puskesmas Setabelan yaitu mencakup keempat kelurahan (Setabelan, Keprabon, Ketelan dan Timuran) dengan total penduduk sebanyak 13.343 orang. Berdasarkan agama yang dianut mayoritas penduduk kelurahan Setabelan beragama Islam, adapula agama lainnya seperti Kristen, katholik, hindu, budha, dan aliran kepercayaan. Menurut data dari Dispendukcapil Surakarta tahun 2019, jenis pekerjaan penduduk wilayah kerja Puskesmas Setabelan kelurahan lebih kurang ada 89 pekerjaan. Mayoritas pekerjaan penduduk di kelurahan Setabelan yaitu sebagai wiraswasta dan pedagang.

Sebaran penyakit dari rekapitulasi Puskesmas Setabelan pada bulan Agustus tahun 2023 yaitu *Acute Nasopharyngitis* 410 kasus, *Essential (primary) Hypertension* 273 kasus, *Acute Pharyngitis* 158 kasus, *Abnormal Blood-Pressure Reading* 155 kasus, *Other Soft Tissue Disorders* 138 kasus, *Myalgia* 122 kasus, *Cough* 121 kasus, *Other Surgical Follow-Up Care*, *Acute Upper Respiratory Infection* 94 kasus, *Need For Immunization Against Poliomyelitis*, *Gastritis And Duodenitis*, *Headhace*, *Examination For Adolescent Development State*, *Need For Immunization Against Diphtheria-Tetanus-Pertussis Combine*,

Non-Insulin-Dependent- Diabetes Militus, Caries Of Dentine, Dan Hypertensive Disease. Kasus yang banyak dijumpai di poli fisioterapi puskesmas Setabelan salah satunya yaitu pasien *osteoarthritis*, dengan angka kejadian pada satu terakhir tercatat sebanyak 246 orang, terutama pada lansia dikarenakan oleh faktor usia, degeneratif, dan faktor pekerjaan fisik yang berat karena mayoritas penduduk di Setabelan masih produktif bekerja sebagai karyawan swasta, pedagang, buruh harian lepas, ada juga yang ibu rumah tangga yang kegiatannya banyak bertumpu pada lutut saat berjalan jauh ataupun berdiri yang terlalu lama menjadi fokus utama. Adapun peran fisioterapi pada kasus *osteoarthritis* adalah untuk mengurangi nyeri dan mencegah keluhan semakin parah.

Angka kejadian kasus *osteoarthritis knee* pada lansia dengan jenis kelamin perempuan banyak dijumpai di kelurahan Setabelan. Lansia merupakan proses tumbuh kembang manusia sampai bertambah usia menjadi tua yang mengalami penurunan kemampuan jaringan tumbuh untuk memperbaiki diri sehingga menimbulkan permasalahan psikologis, kemunduran fisik, mental, dan social ekonomi (Ariyanti, Sigit, and Anisyah 2021). Nyeri merupakan keluhan utama yang kerap dirasakan pasien pada kondisi *osteoarthritis knee*, berdasarkan data kunjungan terbanyak poli fisioterapi Puskesmas Setabelan perbulannya didapatkan 28 kasus sedangkan pertahunnya didapatkan 246 kasus, ini disebabkan oleh faktor usia, degeneratif, dan faktor pekerjaan. *Osteoarthritis knee* merupakan suatu penyakit yang melibatkan beberapa faktor, diikuti dengan peradangan dan degenerasi sendi yang menyebabkan hilangnya *kartilago* secara progresif, biasanya disertai dengan *sklerosis* tulang subkondral, dalam beberapa kasus, pembentukan kista tulang dan *osteofit* marginal. Selain gangguan intrinsik pada persendian tersebut, tanda-tanda lainnya seperti penurunan rentang gerak, nyeri dan efusi sendi, krepitasi, deformitas, dan kehilangan fungsional sering ditemukan (Fukuda et al. 2011).

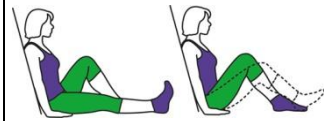
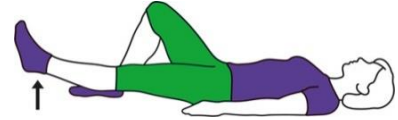
Kawasan kelurahan Setabelan yang letaknya di pusat kota, disisi utara Istana Mangkunegaran, yang dibatasi oleh Kali Pepe. Di kelurahan inilah juga terletak salah satu pasar utama yakni Pasar Legi Solo menjadi salah satu tempat matapencaharian penduduk, penduduknya yang mayoritas bekerja sebagai wiraswasta dan pedagang, menjadi faktor dari pekerjaan fisik karena waktu kerja yang terlalu lama, pembebanan yang berlebihan pada lutut, dan melakukan pekerjaan yang berulang saat berjualan atau beraktifitas menjadi faktor munculnya keluhan nyeri pada lutut, menyebabkan kejadian *osteroarthritis* banyak di temukan di kelurahan Setabelan. Risiko cedera meningkat pada usia 55 tahun keatas, pekerja yang lebih tua rentan karena usia mereka, dan kere ntanan ini meningkat seiring bertambahnya usia pekerja. Degenerasi jaringan, kemungkinan adanya penyakit kronis, berat

badan yang berlebih (obesitas), kelelahan dan hilangnya fungsi lain adalah masalah umum yang mempengaruhi lansia (Dantas, Salvini, and McAlindon 2021).

Masyarakat terutama lansia di kelurahan Setabelan yang memiliki penyakit *osteoarthritis* membutuhkan perhatian, program kegiatan seperti posyandu lansia dan posbindu yang rutin dilakukan setiap bulannya untuk menscreening, memantau juga melakukan penyuluhan ataupun edukasi dari pihak puskesmas sangat dibutuhkan, sebab banyak sedikit dari penduduk kelurahan Setabelan dan sekitarnya yang mengalami nyeri pada lutut, kurang memahami pencegahan, penanganan serta cara mengatasi keluhan *osteoarthritis* sebagian dari mereka tidak memeriksakan diri baik ke puskesmas ataupun rumah sakit, hanya mengonsumsi obat pereda rasa nyeri tanpa resep dokter, diberikan balsam/minyak urut dan dipijat jika gejala nyeri lutut dirasakan. Oleh karena itu, dibutuhkan pelayanan kesehatan seperti fisioterapi dengan tujuan mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak fungsi tubuh dalam upaya pendekatan promotif dan preventif kepada komunitas lansia yakni memberikan pemahaman tentang *osteoarthritis* dan peran fisioterapi dalam kasus *osteoarthritis*, memberikan arahan apabila lansia mengalami gejala untuk segera melakukan pemeriksaan, dan memberikan pemahaman mengenai cara pencegahan daripada gejala yang timbul dan penanganan di rumah, penyuluhan dilaksanakan di Pos Lansia yang berlokasi di Wijaya Kusuma, sehingga harapannya masyarakat terutama lansia di kelurahan Setabelan dapat mengurangi keluhan nyeri lutut dan meningkatkan aktifitas fungsionalnya.

Berdasarkan informasi yang diperoleh terkait gambaran mitra seperti yang diuraikan sebelumnya. Pemahaman tentang *osteoarthritis* dan peran fisioterapi dalam kasus *osteoarthritis* pada lansia Kelurahan Setabelan yang masih kurang, menjadi permasalahan yang dihadapi mitra. Solusi yang ditawarkan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang *osteoarthritis* meliputi definisi OA dan prevalensi, gejala yang mungkin dirasakan pada pasien OA, penyebab dan faktor risiko terjadinya OA, dan pencegahan dan latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala OA secara mandiri di rumah. kepada masyarakat pengunjung Pos Lansia Wijaya Kusuma, dengan menggunakan leaflet sebagai media penyuluhannya, serta melakukan demonstrasi tentang tata cara latihan yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah.

Tabel 1. Exercise pada Osteoarthritis Knee

No	Teknik Latihan	prosedur	Gambar
1.	Straight-leg raise (sitting)	Duduklah bersandar di kursi Anda, dengan punggung tegak. Luruskan dan angkat salah satu kaki Anda. Tahan selama hitungan lambat sampai 10, lalu turunkan kaki Anda secara perlahan. Ulangi 10 kali dengan masing-masing kaki.	
2.	Muscle stretch	Berbaring telentang dengan handuk yang digulung di bawah pergelangan kaki Anda. Tekuk kaki lainnya di lutut. Gunakan otot kaki lurus untuk mendorong bagian belakang lutut dengan kuat ke arah tempat tidur atau lantai. Tahan selama lima hitungan perlahan. Ulangi setidaknya lima kali dengan masing-masing kaki.	
3.	Leg stretch (Adams 2016)	Duduklah di lantai dengan kaki terentang lurus di depan Anda. Tekuk satu lutut secara perlahan ke arah dada, geser kaki Anda di sepanjang lantai, hingga Anda merasakan regangan. Tahan selama lima detik. Luruskan kaki Anda sejauh yang Anda bisa dan tahan posisi ini selama lima detik. Ulangi 10 kali dengan masing-masing kaki.	
4.	Straight-leg raise (lying)	Anda bisa melakukannya di lantai atau berbaring di tempat tidur. Tekuk satu kaki di lutut. Pegang kaki Anda yang lain dengan lurus dan angkat kaki Anda dari lantai atau tempat tidur. Tahan selama lima hitungan perlahan, lalu turunkan. Ulangi lima kali dengan masing-masing kaki setiap pagi dan sore.	

Penyuluhan dilakukan dengan memberikan *pre test* dan *post test* berupa pertanyaan kepada pengunjung Pos Lansia Wijaya Kusuma guna mengukur pemahaman terkait *osteoarthritis*. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 7 Oktober 2023, dengan rundown acaranya sebagai berikut;

Tabel 2. Rundown Acara

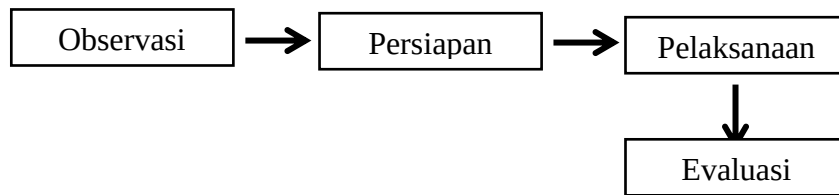
No	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1.	09.00 – 09.30 WIB	Keberangkatan ke lokasi	Mahasiswa Fisioterapi
2.	09.30 – 09.40 WIB	Persiapan acara	Mahasiswa dan Kader Pos Lansia Wijaya Kusuma
3.	09.45 – 10.00 WIB	Pembukaan dan sambutan	Kader dan pihak Pos Lansia Wijaya Kusuma
4.	10.00 – 10.30 WIB	Pembagian soal pre test	Sasaran peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma
5.	10.30 – 11.45 WIB	Pembagian leaflet dan penyampaian materi OA serta demonstrasi latihan	Sasaran peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma
6.	11.45 – 12.35 WIB	Sesi tanya jawab	Sasaran peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma
7.	12.35 - 12.50 WIB	Pembagian soal post test	Sasaran peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma
8.	12.50 – 13.00 WIB	Penutupan	Sasaran peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma

Program penyuluhan di Pos Lansia Wijaya Kusuma berupa promosi kesehatan tentang *osteoarthritis*, serta edukasi menggunakan leaflet sebagai media penyuluhan dengan outline materi, meliputi definisi OA dan prevalensi, gejala yang mungkin dirasakan pada pasien OA, penyebab dan faktor risiko terjadinya OA, dan pencegahan dan latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala OA secara mandiri di rumah.

Program penyuluhan di Pos Lansia Wijaya Kusuma ini, dengan harapan adanya peningkatan pengetahuan dari masyarakat khususnya lansia terkait upaya pencegahan, penanganan serta cara mengatasi keluhan *osteoarthritis*. Selain itu penulis berharap terpublikasinya artikel ini dalam jurnal pengabdian masyarakat.

METODE

Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang *osteoarthritis knee* kepada peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma, serta menggunakan *leaflet* sebagai media penyuluhannya. Untuk materi yang dipaparkan dalam penyuluhan ini definisi OA dan prevalensi, gejala yang mungkin dirasakan pada pasien OA, penyebab dan faktor risiko terjadinya OA, cara pencegahan dan latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala OA secara mandiri di rumah. Kegiatan penyuluhan dilakukan di Pos Lansia Wijaya Kusuma dalam naungan Puskesmas Setabelan, pada tanggal 7 Oktober 2023 jam 09.00 – 13.00 WIB, dilakukan secara langsung dengan serangkaian tahapan yaitu dimulai dengan tahapan observasi, persiapan, pelaksanaan, dan tahapan evaluasi.



Gambar 1. Alur Kegiatan

HASIL

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan serangkaian tahapan yakni dimulai dengan tahapan observasi yang dilakukan dengan pengumpulan data kunjungan Puskesmas Setabelan untuk mencari informasi terkait keluhan *osteoarthritis knee*. Tahapan selanjutnya yaitu persiapan, pada tahapan ini penulis mempersiapkan apa saja hal-hal yang diperlukan dalam kegiatan penyuluhan seperti materi yang akan disampaikan terkait *osteoarthritis knee* yang meliputi definisi OA dan prevalensi, gejala yang mungkin dirasakan pada pasien OA, penyebab dan factor risiko terjadinya OA, dan pencegahan dan latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala OA secara mandiri di rumah, *leaflet*, absensi kehadiran, lampiran *pre test* dan *post test* serta peralatan yang dibutuhkan dalam demonstrasi untuk *exercise*.

Selanjutnya, pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang berlokasi di Pos Lansia Wijaya Kusuma dalam naungan Puskesmas Setabelan, pada tanggal 7 Oktober 2023 pada pukul 09.00 – 13.00 WIB. Penyuluhan terkait *osteoarthritis knee*/nyeri lutut ini dihadiri oleh 28 peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma, kegiatan diawali dengan pengisian kuisisioner *pre test* yang dilakakukan oleh peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma, setelah pemberian soal *pre test* kemudian diikuti dengan pemaparan materi, pemberian demonstrasi gerakan latihan yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah dan sesi Tanya jawab mengenai materi yang telah disampaikan, selanjutnya pemberian soal *post test*.



Gambar 2. Pemaparan Materi

Berdasarkan gambar di atas, pemaparan materi oleh penulis pada kegiatan penyuluhan ini dilakukan secara langsung kepada peserta Pos lansia Wijaya Kusuma. Materi yang disampaikan meliputi pengertian *osteoarthritis knee*, gejala yang mungkin dirasakan pada pasien OA, penyebab dan faktor risiko terjadinya OA, pencegahan dan latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala OA secara mandiri di rumah.

Kegiatan penyuluhan ini sangat penting dilakukan agar lansia, khususnya peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma memiliki pengetahuan bagaimana cara mencegah dan menanggulangi keluhan *osteoarthritis knee*, berdasarkan teori menurut Lawrence Green (1991) dalam Nursalam (2014:80), perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh dua hal pokok yang utama, salah satunya adalah tingkat pengetahuan. Penyuluhan yang dilakukan dengan metode yang tepat dapat menarik perhatian serta mempermudah pemahaman terhadap penyuluhan yang diberikan, dengan diberikannya penyuluhan maka responden yang semula belum mengetahui menjadi mengetahui dan memahami, juga diharapkan dapat membantu mengubah perilaku kesehatannya (Notoadmodjo 2012). Pemahaman akan penanganan pada penderita *osteoarthritis knee* yang tepat sangatlah penting karena jika salah dalam penanganan, nyeri yang dirasakan akan mempengaruhi penurunan aktifitas fungsional sehari-hari (Dewi, A.A.N et al. 2019). Aktifitas fisik yang dikemas dalam bentuk *exercise* atau olahraga dapat mendorong penuaan yang lebih sehat. Lansia dengan tingkat aktifitas dan kebugaran fisiologis yang lebih tinggi memiliki risiko kematian yang lebih rendah dan mengurangi risiko gangguan fungsional (Feldman et al. 2015).

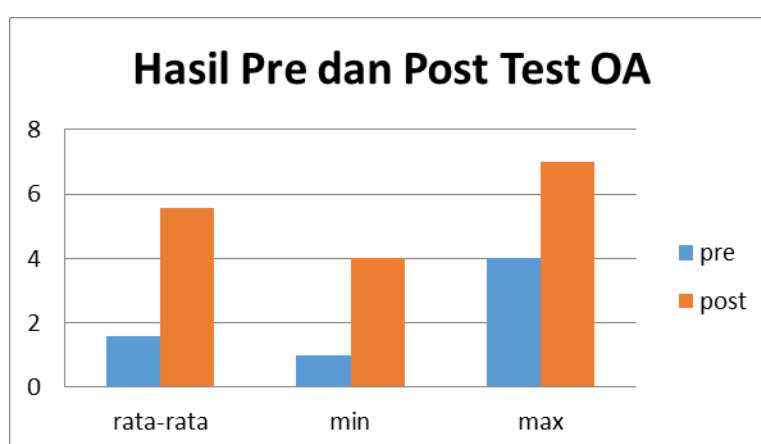


Gambar 3. Demonstrasi *exercise* pada kondisi OA

Selanjutnya memberikan demonstrasi gerakan latihan pada kondisi *osteoarthritis knee* yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah. Berdasarkan gambar 3. terlihat penulis sedang mendemonstrasikan gerakan latihan yang bisa dilakukan ketika di rumah, ada empat gerakan

latihan yaitu *straight-leg raise (sitting)*, *muscle stretch*, *leg stretch*, dan *straight-leg raise (lying)*. Gerakan latihan ini dilakukan secara langsung dihadapan peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma, diharapkan lansia dapat melakukan latihan tersebut di rumah untuk mengurangi keluhan pada lututnya. Exercise/latihan merupakan sebuah intervensi non-farmakologi yang paling direkomendasikan untuk nyeri lutut dalam jangka panjang atau long time karena dapat membantu untuk meningkatkan kekuatan otot, meredakan nyeri dan dapat memperbaiki fungsi (Raposo, Ramos, and Lúcia Cruz 2021).

Kegiatan selanjutnya yaitu pemberian soal *post test* dan evaluasi, untuk mengukur tingkat pemahaman dan melihat keefektivitasan selama penyuluhan berlangsung penulis menggunakan kuisisioner *pre test* dan *post test* yang didalamnya berisi pertanyaan seputar *osteoarthritis knee*, meliputi pengertian *osteoarthritis knee*, gejala yang mungkin dirasakan pada pasien OA, penyebab dan faktor risiko terjadinya OA, pencegahan dan latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala OA secara mandiri di rumah. Hasil dari kuisisioner tersebut bisa dilihat dari grafik berikut ini:



Gambar 4. Chart hasil pre dan post test

Berdasarkan *chart* hasil *pre* dan *post test* yang diisi oleh 28 peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma, untuk mengukur tingkat pemahaman terkait *osteoarthritis knee*, didapatkan nilai rata-rata dari *pre test* sebesar 1,57, sedangkan pada nilai *post test* didapatkan nilai rata-rata sebesar 5,57. Artinya adanya peningkatan pemahaman sebesar 4,00 dari nilai rata-rata kuisisioner yang diisi oleh peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma.

DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang *osteoarthritis knee* kepada peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma didapatkan hasil bahwa peserta yang hadir pada kegiatan tersebut menunjukkan adanya peningkatan

pemahaman terkait osteoarthritis knee serta penanganannya. Peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma juga tidak sungkan untuk bertanya secara aktif kepada pemateri. Antusias dan keingintahuan peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma mengenai osteoarthritis knee serta penatalaksanaan fisioterapi pada kasus osteoarthritis knee sangat tinggi. Sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat membantu dalam mengurangi serta mencegah keluhan pada osteoarthritis knee.

KESIMPULAN

Setelah penulis mengikuti kegiatan Pos Lansia di Kelurahan Setabelan dengan melakukan pengamatan *screening*, penulis menemukan kasus yang paling banyak ditemukan di Kelurahan Setabelan berdasarkan data pengunjung Puskesmas Setabelan adalah *osteoarthritis knee*. Penulis memberikan tindak lanjut dengan edukasi mengenai *osteoarthritis knee* kepada peserta Pos Lansia Wijaya Kusuma yang mengalaminya, dan memberikan anjuran kepada para lansia yang memiliki keluhan kesehatan yang berhubungan dengan gerak dan fungsi untuk memeriksakan dirinya lebih lanjut ke fasilitas pelayanan kesehatan dengan fisioterapis. Salah satu fasilitas layanan kesehatan yang dianjurkan penulis adalah Puskesmas Setabelan.

Rencana tindak lanjut apabila nyeri atau rasa tidak nyaman masih terasa pada setiap aktivitas kegiatan, penulis menyarankan untuk bisa mengkonsultasikan atau datang ke Puskesmas Setabelan untuk dilakukan pemeriksaan dan pemberian intervensi lebih lanjut.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada Bapak Farid Rahman SSt.FT.,Ftr.,M.Or selaku pembimbing, semua anggota Pos Lansia Wijaya Kusuma beserta seluruh perangkat Pos Lansia atas kesediaannya dalam mengikuti penyuluhan yang kami adakan sehingga penyuluhan ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih kepada seluruh anggota kelompok pengabdian masyarakat ini yang telah memberikan kontribusi yang besar sehingga dapat terlaksana dengan baik. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam naskah ini, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan masukan yang mendukung guna tersempurnanya naskah pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Adams, J. P. 2016. "Knee Pain." *Gp* 11, no. 5: 95–101. <https://doi.org/10.1093/innovait/inp002>.
- Ariyanti, Rea, Nanta Sigit, and Luluk Anisyah. 2021. "Edukasi Kesehatan Terkait Upaya Swamedikasi Penyakit Osteoarthritis Pada Lansia." *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 4, no. 3: 552. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i3.4802>.
- Dantas, Lucas Ogura, Tania de Fátima Salvini, and Timothy E. McAlindon. 2021. "Knee Osteoarthritis: Key Treatments and Implications for Physical Therapy." *Brazilian Journal of Physical Therapy* 25, no. 2: 135–46. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2020.08.004>.
- Dewi, A.A.N, Trisna Narta, Yudi Pramana, Eka Septian Utama, A.A.Gd, and Surya Adhitya P.Gd. 2019. "Pengaruh Pemberian Ultrasound Therapy Dan Neuromuscular Taping Dalam Meningkatkan Aktivitas Fungsional Pada Kasus Osteoarthritis Lutut." *Sport and Fitness Journal* 000. <https://doi.org/10.24843/spj.2019.v07.i02.p08>.
- Feldman, David I., Mouaz H. Al-Mallah, Steven J. Keteyian, Clinton A. Brawner, Theodore Feldman, Roger S. Blumenthal, and Michael J. Blaha. 2015. "No Evidence of an Upper Threshold for Mortality Benefit at High Levels of Cardiorespiratory Fitness." *Journal of the American College of Cardiology* 65, no. 6: 629–30. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2014.11.030>.
- Fukuda, Thiago Yukio, Ronaldo Alves da Cunha, Vanessa Ovanessian Fukuda, Fabio Albanez Rienzo, Claudio Cazarini, Nilza de Almeida Aparecida Carvalho, and Aline Almeida Centini. 2011. "Pulsed Shortwave Treatment in Women with Knee Osteoarthritis: A Multicenter, Randomized, Placebo-Controlled Clinical Trial." *Physical Therapy* 91, no. 7: 1009–17. <https://doi.org/10.2522/ptj.20100306>.
- Notoadmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Raposo, Filipe, Marta Ramos, and Ana Lúcia Cruz. 2021. "Effects of Exercise on Knee Osteoarthritis: A Systematic Review." *Musculoskeletal Care* 19, no. 4: 399–435. <https://doi.org/10.1002/msc.1538>.