

EDUKASI FAKTA DAN MITOS DALAM UPAYA PENCEGAHAN DISABILITAS AKIBAT *OSTEOARTHRITIS* LUTUT

Katmini
Yohanes Deo Fau
Akbar Febriandree Sipahutar
Andy Kurniawan
Murjito

andreesipahutar@gmail.com
Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

ABSTRACT

Osteoarthritis is a degenerative joint disease that includes cartilage damage with symptoms of pain during the pressure of the joints which are influenced by genetics, age, gender and weight. Knee osteoarthritis is one of the ten other diseases that cause disability due to activity daily living disorders in developing countries. The purpose of this activity is to provide information about facts and myths related to osteoarthritis through education so that patients and the public in general can receive correct information and make appropriate health efforts. In this study, a preliminary study was carried out to obtain data on persepi or myths related to osteoarthritis of the knee that causes kinesophobia and potential disability. The next stage is carried out the formulation of priority problems with the ultrasound matrix (Urgency, Seriousness, Growth) obtained the highest score, namely in knee osteoarthritis pain must rest not be used activity. The next stage is to study the problem with a fishbone diagram using 5 M (Man, Money, Machine, Materials, and Measurement). Then the solution carried out is the education of facts and myths in an effort to prevent disability due to osteoarthritis of the knee at the second level hospital dr. Soepraoen, Malang.

Keywords: steoarthritis of the knee; disability; education.

ABSTRAK

Osteoarthritis adalah penyakit sendi degeneratif yang meliputi kerusakan tulang rawan (cartilage) dengan gejala timbulnya nyeri saat terjadi tekanan disendi tersebut yang dipengaruhi oleh genetika, usia, jenis kelamin dan berat badan. Knee osteoarthritis merupakan salah satu dari sepuluh penyakit lainnya yang menyebabkan kecacatan akibat gangguan Activity Daily Living di negara berkembang. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan informasi tentang fakta dan mitos terkait penyakit osteoarthritis melalui edukasi sehingga pasien dan masyarakat pada umumnya dapat menerima informasi yang benar dan melakukan upaya kesehatan dengan tepat. Pada pengabdian ini dilakukan studi pendahuluan untuk mendapatkan data persepi atau mitos terkait osteoarthritis lutut yang menyebabkan kinesophobia dan potensi kecacatan. Tahap selanjutnya dilakukan perumusan prioritas masalah dengan matriks USG (Urgency, Seriousness, Growth) didapatkan skor paling tinggi yaitu pada nyeri knee osteoarthritis harus istirahat tidak dipakai aktivitas. Tahap selanjutnya dilakukan pengkajian masalah dengan diagram fishbone menggunakan 5 M (Man, Money, Machine, Materials, Measurement). Maka solusi yang dilakukan adalah edukasi fakta dan mitos dalam upaya pencegahan disabilitas akibat osteoarthritis lutut di rumah sakit tingkat ii dr. Soepraoen, Malang.

Kata kunci: osteoarthritis lutut; disabilitas; edukasi.

PENDAHULUAN

Osteoarthritis adalah penyakit sendi degeneratif yang meliputi kerusakan tulang rawan (cartilage) dengan gejala timbulnya nyeri saat terjadi tekanan di sendi tersebut yang dipengaruhi oleh genetika, usia, jenis kelamin dan berat badan (Zhang et al., 2016). Secara global penderita knee osteoarthritis diperkirakan sebanyak

250 juta jiwa yang di klasifikasikan usia dibawah 45 tahun didominasi oleh laki-laki dan diatas 55 tahun didominasi oleh wanita (Hunter dan Bierma-Zeinstra, 2019). Pada tahun 2016 Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa 70 % osteoarthritis diderita oleh orang yang berusia 50 tahun.

Osteoarthritis merupakan penyakit yang menduduki peringkat sebelas penyakit diseluruh dunia yang menyebabkan gangguan aktifitas keseharian dan menjadi salah satu masalah utama kesehatan global (Buttgereit *et al.*, 2014). *Knee osteoarthritis* yang dapat dilihat pada gambar 1 merupakan salah satu dari sepuluh penyakit lainnya yang menyebabkan kecacatan akibat gangguan *Activity Daily Living* di negara berkembang, di Indonesia menurut data laporan hasil Riset Kesehatan Dasar prevalensi penyakit sendi tercatat 7,3 % dari total penyakit dan *Osteoarthritis* merupakan penyakit sendi yang paling dominan (Risikesdas, 2018).



Sumber: Dokumen Internal

Gambar 1
Knee Osteoarthritis

Kesalahan informasi (Misinformasi) diinternet yang berkaitan dengan kesehatan merupakan isu global, kesalahan informasi ini didefinisikan sebagai informasi yang bertentangan dengan konsensus *epistemik* dikalangan ilmiah mengenai suatu fenomena kesehatan (Thompson dan Lazer, 2020). Kesalahan informasi *osteoarthritis* lutut diantaranya informasi terkait bunyi krepitasi dianggap sebagai indikasi keparahan kondisi ini yang fakta ilmiahnya bukan sebagai parameter yang valid (Robertson *et al.*, 2017). Informasi yang salah dapat menyebabkan *kinesiphobia* dimana penderita *osteoarthritis* lutut cenderung takut beraktifitas dan menurunkan kualitas fisik, mental dan aktifitas keseharian.

Aktivitas sehari-hari merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang baik yang bersifat individu ataupun kelompok yang berhubungan dengan masyarakat luas. Menurut *World Health Organization* (WHO) kemampuan fungsional adalah suatu kemampuan seseorang untuk menggunakan kapasitas fisik yang dimiliki guna

memenuhi kewajiban kehidupannya, yang berinteraksi atau berinteraksi dengan lingkungan dimana ia berada. Sedangkan ketidakmampuan fungsional, adalah suatu ketidakmampuan melaksanakan suatu aktivitas atau kegiatan tertentu sebagaimana layaknya orang normal yang disebabkan oleh kondisi kehilangan atau ketidakmampuan baik psikologis, fisiologis, maupun kelainan struktur atau fungsi anatomis. Bagian tubuh yang mengalami cedera atau kerusakan akibat dari banyak faktor yang salah satunya adalah *osteoarthritis* lutut. *Osteoarthritis* sendi lutut merupakan penyakit *degeneratif* sendi yang bersifat kronik, berjalan *progresif* lambat, dimana keseluruhan struktur dari sendi mengalami perubahan *patologis*. Ditandai dengan ketidakseimbangan regenerasi dan degenerasi yang menimbulkan nyeri, gangguan mobilitas sendi atau keterbatasan lingkup gerak sendi, kekakuan, instabilitas dan kelemahan otot-otot pada sendi lutut.

Seseorang yang sedang mengalami proses menua biasanya banyak mengalami penurunan fungsi akibat terserang berbagai macam penyakit. Penurunan fungsional juga menandakan penurunan kemampuan dalam memenuhi kebutuhan harian yang bersifat individu dan hal tersebut dapat diukur menggunakan pengukuran ADL (*Activity Daily Living*).

Era pandemi Covid-19 menyebabkan seluruh sektor mengalami perubahan prosedur dan perlakuan, termasuk dalam pelayanan kesehatan. Pemerintah membatasi pergerakan masyarakat dan menganjurkan seluruh kegiatan dilakukan di rumah dan *online* dengan maksud menekan penyebaran virus Covid-19 yang sudah berlangsung sejak Februari 2020 sampai saat ini. Pelayanan kesehatan yang bersifat *non emergency* termasuk layanan konsultasi dan *treatment* yang memungkinkan dilakukan secara daring. Penderita *osteoarthritis* di era pandemi Covid-19 tidak dapat mengakses layanan kesehatan karena kebijakan pembatasan aktifitas di luar rumah oleh pemerintah.

Edukasi sebagai salah satu cara mengurangi kesalahan informasi terkait *osteoarthritis* lutut merupakan pilihan rasional dimasa pandemi Covid-19 dimana pasien yang mengalami *Osteoarthritis* rata-rata lanjut usia dan memiliki *komorbid* sehingga promosi dan edukasi secara langsung tidak tepat dilakukan sehingga upaya edukasi ini diproyeksikan dengan media edukasi yang dapat diakses pasien dan keluarga dalam memilih informasi kesehatan yang tepat.

Informasi kesehatan pada umumnya diakses oleh masyarakat melalui internet yang memberikan kemudahan akses, terdapat tantangan dalam kemudahan ini adalah informasi yang didapatkan tidak dapat diverifikasi kebenarannya dan dapat menimbulkan persepsi yang salah sehingga upaya kesehatan tidak dapat tercapai. Pengguna media sosial di Indonesia mencapai 191,4 Juta jiwa per 2022 yang artinya meningkat 12,6 persen dari tahun 2021 dari total 277,7 juta penduduk Indonesia. Media Sosial yang digunakan diantaranya Youtube 139 juta jiwa, Facebook 129,9 juta jiwa, Instagram 99,15 juta jiwa, Tik Tok 92,07 juta jiwa, Twitter 18,45 juta jiwa (Data Reportal, 2022). Tujuan dalam kegiatan ini memberikan informasi tentang fakta dan mitos terkait penyakit *Osteoarthritis* melalui edukasi sehingga pasien dan masyarakat pada umumnya dapat menerima informasi yang benar dan melakukan upaya kesehatan dengan tepat sehingga menurut tim pengabdian perlu dilakukan edukasi yang tepat terkait informasi kesehatan diantaranya fakta dan mitos terkait *osteoarthritis* lutut dengan tujuan meluruskan persepsi yang salah dan menghindari potensi disabilitas penderita *osteoarthritis*. Edukasi kesehatan yang akan digunakan adalah penyuluhan secara langsung ke lokasi sasaran.

METODE PELAKSANAAN

Pada pengabdian ini dilakukan lokus Residensi di Rumah Sakit Tingkat II dr. Soepraoen Malang, klinik *physiomove care* Surabaya. Pada 30 Mei 2022 sebelum dilakukannya edukasi dan

kegiatan pengabdian ini dilakukan studi pendahuluan untuk mendapatkan data persepsi atau fakta dan mitos terkait penyakit *Osteoarthritis* melalui edukasi sehingga pasien dan masyarakat. Tahapan selanjutnya dilakukan pengkajian masalah dengan 5 M (*Man, Money, Machine, Materials, Measurement*). Didapatkan hasil permasalahan untuk dilakukan prioritas masalah dengan matriks USG (*Urgency, Seriousness, Growth*) setelah hasil skoring didapatkan prioritas pertama nyeri OA lutut harus istirahat tidak dipakai aktifitas, mandi malam menyebabkan OA lutut, OA lutut hanya terjadi pada usia lanjut, OA lutut bisa sembuh dan normal bantalannya, elektroterapi bisa menyembuhkan OA lutut, bunyi “krek” penanda keparahan OA lutut, OA lutut bisa sembuh dengan obat dan injeksi lutut, latihan penguatan otot kaki menambah nyeri OA lutut, nyeri OA dipijat/urut, dan harus diet ekstrim mengurangi berat badan.

Berdasarkan analisis diatas maka solusi yang dilakukan adalah edukasi fakta dan mitos dalam upaya pencegahan disabilitas akibat *osteoarthritis* lutut Di Rumah Sakit Tingkat II Dr. Soepraoen Malang. Selebaran info fakta OA lutut disajikan pada gambar 2.

Adapun materi edukasi yang akan dibagi sebagai materi edukasi diprogram ini sebagai berikut: (1) Pengertian dari *Osteoarthritis* lutut, (2) Tingkat kejadian penyakit, (3) Tanda dan Gejala, (4) Faktor yang mempengaruhi, (5) Pengobatan dan latihan, (6) Fakta-fakta *Osteoarthritis* lutut.

PENGOBATAN

- Fisioterapi
- Obat
- Operasi (TKR)
- Latihan Penguatan Otot Tunggal

FAKTA OSTEOATHRITIS LUTUT

IRREVERSIBLE
Penggeluran lutut pada umumnya tidak bisa disembuhkan secara anatomis/fals tetapi dapat diobati dengan mengurangi keluhan dan meningkatkan fungsi sendi lutut

STRENGTHENING
Latihan penguatan otot tungkai memiliki efek yang sangat baik untuk mengurangi keparahan osteoarthritis lutut

Lose Weight 5 %
Kurangi berat badan setidaknya 5 % secara bertahap akan mengurangi gejala osteoarthritis lutut secara signifikan

MITOS/HOAX

- Bunyi Krek adalah Penanda keparahan OA Lutut
- Obat/Injeksi dan Fisioterapi memperbaiki anatomi lutut rusak
- Mandi Malam Penyebab Osteoarthritis Lutut
- Bunyi Krek adalah BUKAN Penanda keparahan OA lutut itu hanya penanda OA Lutut
- Obat/Injeksi dan Fisioterapi hanya bersifat mengurangi gejala OA Lutut
- Mandi BUKAN Penyebab Osteoarthritis Lutut

IIK STRADA INDONESIA

Sumber: Dokumen Internal

Gambar 2
Selebaran Info Fakta OA Lutut

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Hendrick L. Blumm, terdapat 4 faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat, yaitu: (1) Perilaku/Gaya Hidup individu/masyarakat sangat mempengaruhi derajat kesehatan, (2) Lingkungan fisik (baik natural atau buatan manusia), dan sosiokultur (ekonomi, pendidikan, pekerjaan dll), (3) Keturunan, (4) Pelayanan Kesehatan.

Belum optimalnya pelayanan kesehatan berbasis *online* atau virtual termasuk edukasi terkait *osteoarthritis* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor inovasi faskes, media edukasi masih bersifat konvensional yang pada era Pandemi Covid-19 tidak efektif, banyaknya mitos dan *hoax* di media sosial yang berhubungan dengan informasi kesehatan yang dapat menyebabkan kesalahan persepsi sehingga penderita *osteoarthritis* lutut mengalami *kinesipobia* atau kekhawatiran yang berlebihan untuk melakukan aktifitas. Implementasi rencana intervensi dilakukan sebagai wujud pelaksanaan dari strategi rencana intervensi yang akan dilakukan di lokus residensi yaitu Klinik Physiomovecare Surabaya. Dalam rangka menerapkan upaya promosi kesehatan melalui edukasi kesehatan di lokus residensi, dilakukan intervensi.

Implementasi intervensi tersebut diwujudkan dalam beberapa bentuk kegiatan sesuai jadwal pelaksanaan di lokus residensi. Tahap pertama dalam implementasi intervensi adalah melakukan persiapan berupa orientasi dan koordinasi dengan pihak Klinik Physiomovecare Surabaya terkait rencana dan pelaksanaan kegiatan intervensi yang berupa edukasi kesehatan melalui pengembangan media edukasi kesehatan virtual. Kegiatan ini dilaksanakan pada 1 April 2022. Pelaksanaan sosialisasi mitos dan fakta OA dapat dilihat pada gambar 3. Selanjutnya dilakukan perencanaan intervensi berdasarkan analisa situasi dan kondisi permasalahan *osteoarthritis* lutut dengan penanggungjawab Klinik Physiomovecare Surabaya. Kegiatan ini dilaksanakan pada 2 April 2022. Tahap berikutnya adalah melakukan pengkajian dan penentuan masalah terkait kesalahan persepsi nyeri dan *activity daily living*. Pengkajian masalah tersebut menjadi landasan dalam menyusun pengembangan perencanaan strategi yang akan diterapkan sebagai solusi, yaitu intervensi promosi kesehatan berupa pemberian edukasi kesehatan melalui media *virtual*. Kegiatan ini dilaksanakan pada 3 hingga 5 April 2022. Setelah menyusun rencana intervensi, dilakukan pelaksanaan kegiatan intervensi di lapangan yaitu Klinik Physiomovecare

Surabaya. Intervensi kegiatan dilakukan dengan pendampingan dari penanggungjawab program edukasi virtual terkait *osteoarthritis* lutut. Implementasi intervensi kegiatan tersebut dapat dijelaskan lebih lanjut dalam pembahasan berikut. Edukasi virtual tersebut menggunakan aplikasi digital untuk melakukan diskusi terkait *osteoarthritis* lutut kepada pasien yang akan hadir secara *online* dirumah masing-masing dan pemberi materi edukasi berada di Klinik Physiomovecare Surabaya. Rencana implementasi media edukasi *virtual* berupa materi dalam bentuk elektronik yang dapat diakses kapan saja dan dimana saja.



Sumber: Dokumen Internal

Gambar 3
Sosialisasi Mitos Dan Fakta OA

SIMPULAN DAN SARAN

Di era Pandemi Covid-19 terjadi peningkatan penggunaan media sosial dalam melakukan aktivitas dan pencarian informasi termasuk informasi kesehatan. Informasi yang bersifat mitos dan *hoax* terkait *osteoarthritis* dapat menjadi pemicu kesalahan persepsi dalam penanganan kondisi ini sehingga menimbulkan potensi disabilitas. Penilaian yang telah dilakukan menggunakan diagram layang SWOT untuk memprioritaskan strategi peningkatan pemahaman masyarakat dan pasien Klinik Fisioterapi Rumah Sakit Tingkat II dr. Soepraoen Malang terkait fakta dan mitos yang berkaitan dengan *osteoarthritis* lutut.

Implementasi dari kegiatan residensi guna pelaksanaan kegiatan edukasi bisa berlangsung secara kontinyu dan dilakukan evaluasi pelaksanaannya secara berkala sehingga dapat dilakukan secara maksimal. Evaluasi dari kegiatan pelaksanaan kegiatan edukasi tentang pemahaman terkait fakta dan mitos *osteoarthritis* lutut sehingga dapat dioptimalkan

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada peserta edukasi, tim pengabdian, pimpinan klinik *physiomo-*

vecare yang telah memperkenalkan memberikan tempat untuk residensi kami serta pembimbing kami yang telah memberikan arahan dalam kegiatan residensi sehingga dapat berjalan dengan sukses serta tim residensi yang telah terlibat dalam proses ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Buttgereit, F., Burmester, G. R., Bijlsma, J. W. J. (2014). Non-surgical Management of Knee Osteoarthritis: Where are We Now and Where Do We Need to Go? *Rheumatic & Musculoskeletal Disease*, 1, 1-4.
- Data Reportal. (2022). *www.datareportal.com*. Diakses Tanggal 25 Juli 2021.
- Hunter, D. J. dan Bierma-Zeinstra, S. (2019). Osteoarthritis. *Lancet (London, England)*, 393(10182), 1745–1755.
- Riskesdas. (2018). *Situasi Lanjut Usia (LANSIA) di Indonesia*. Data dan Informasi RI. ISSN 2442-7659. Jakarta, Pusat.
- Robertson, C. J., Hurley, M., dan Jones, F. (2017). People's Beliefs about the Meaning of Crepitus in Patellofemoral Pain and the Impact of these Beliefs on Their Behaviour: a Qualitative Study. *Musculoskeletal Science & Practice*, 28, 59–64.
- Thompson B.W. dan Lazer, D. (2020). Public Health and Online Misinformation: Challenges and Recommendations. *Annual Review of Public Health*, 41(1), 433-451.
- Zhang, W., Ouyang, H., Dass, C. R., dan Xu, J. (2016). Current Research on Pharmacologic and Regenerative Therapies for Osteoarthritis. *Bone Research*, 4, 15040.