

Penyuluhan Pencegahan dan Deteksi Dini Osteoarthritis pada Masyarakat di Desa Barangka, Kecamatan Kapontori, Kabupaten Buton

Sri Nurlian¹, La Ode Asrianto¹, La Ode Ardiki¹, Nuravisa Alvi¹, Isnawati¹, Yanti¹, Sitti Rahayu¹, Nella¹, Sardina Rahmat¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) IST Buton, Indonesia

ABSTRAK

Osteoarthritis (OA) merupakan salah satu masalah kesehatan global yang bersifat kronis dan melumpuhkan, dengan prevalensi yang cukup tinggi di Indonesia, yaitu mencapai 11,9%. Tingginya angka kejadian ini diperparah oleh rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai OA, sehingga berdampak pada rendahnya kepatuhan terhadap upaya penatalaksanaan, khususnya terapi nonfarmakologis seperti latihan fisik. Berangkat dari kondisi tersebut, Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES IST Buton melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pengelolaan OA secara mandiri. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Balai Desa Barangka pada tanggal 26 November 2025 dengan sasaran sebanyak 20 orang masyarakat berusia di atas 30 tahun. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan melalui ceramah, demonstrasi, penggunaan media leaflet dan PowerPoint, serta evaluasi melalui post-test untuk menilai efektivitas kegiatan. Materi yang disampaikan mencakup pengertian OA, gejala, faktor penyebab, upaya pencegahan, serta manajemen nonfarmakologis. Selain itu, peserta juga diberikan demonstrasi dan praktik langsung latihan mandiri berupa Quadriceps Setting Exercise (QSE) dan Straight Leg Raises (SLR). Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat Desa Barangka mengenai OA serta kemampuan melakukan latihan QSE dan SLR secara benar. Latihan ini terbukti aman dan efektif dalam memperkuat otot tungkai, mengurangi beban pada sendi lutut, serta membantu meredakan gejala OA. Diharapkan, kegiatan ini dapat mendorong penerapan pola hidup sehat dan meningkatkan kepatuhan masyarakat dalam menjaga kesehatan sendi secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Osteoarthritis; Literasi Kesehatan; Quadriceps Setting Exercise; Penyuluhan Kesehatan

ABSTRACT

Osteoarthritis (OA) is a chronic and disabling global health problem, with a relatively high prevalence in Indonesia, reaching 11.9%. This high prevalence is exacerbated by the low level of public knowledge about OA, which contributes to poor adherence to management strategies, particularly non-pharmacological therapies such as physical exercise. In response to this condition, undergraduate nursing students from STIKES IST Buton conducted a community service program aimed at improving community knowledge and skills in the self-management of OA. The program was implemented at the Barangka Village Hall on November 26, 2025, targeting 20 community members aged over 30 years. The methods employed included health education through lectures, demonstrations, the use of leaflets and PowerPoint presentations, and evaluation using a post-test to assess the effectiveness of the activity. The educational materials covered the definition of OA, symptoms, etiological factors, preventive measures, and non-pharmacological management. In addition, participants were provided with demonstrations and hands-on practice of self-exercises, namely Quadriceps Setting Exercise (QSE) and Straight Leg Raises (SLR). Overall, the activity was conducted effectively, with active participant involvement and adequate learning media support. The results indicated an improvement in the knowledge of the Barangka Village community regarding OA, as well as their ability to correctly perform QSE and SLR exercises. These exercises have been shown to be safe and effective in strengthening lower limb muscles, reducing knee joint loading, and alleviating OA symptoms. It is expected that this program will encourage the adoption of healthy lifestyles and improve community adherence to sustainable joint health maintenance.

Keywords: Osteoarthritis; Health Literacy; Quadriceps Setting Exercise; Health Education

Korespondensi: La Ode Asrianto, Email: asriantostikes@gmail.com

1. Pendahuluan

Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit degeneratif kronis pada sendi yang ditandai dengan kerusakan progresif pada tulang rawan (kartilago). Kartilago berperan penting sebagai bantalan dan pelindung ujung tulang agar pergerakan sendi berlangsung secara halus dan tanpa gesekan. Pada kondisi OA, kartilago mengalami penipisan bahkan kerusakan, sehingga kemampuan sendi dalam menahan beban dan menjaga kelenturan gerak menjadi berkurang secara bertahap. Kerusakan kartilago tersebut menyebabkan permukaan tulang saling bergesekan secara langsung, yang kemudian memicu berbagai gejala klinis. Gejala yang paling sering muncul meliputi nyeri sendi, kekakuan terutama pada pagi hari atau setelah beristirahat, serta keterbatasan rentang gerak. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup penderitanya apabila tidak ditangani secara tepat dan berkelanjutan.

Kasus OA yang paling umum adalah OA lutut (OA genu), karena sendi lutut merupakan penopang utama tubuh. Pada OA lutut, abrasi kartilago dan pembentukan tulang baru abnormal (osteofit) pada permukaan sendi menyebabkan kelemahan otot dan tendon, secara signifikan membatasi gerak dan menimbulkan nyeri kronis (Djawas, 2020). Secara global, osteoarthritis telah diakui oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 sebagai salah satu dari sepuluh penyakit yang paling melumpuhkan di negara maju. Data menunjukkan bahwa perkiraan prevalensi OA simptomatik di seluruh dunia adalah 9,6% pada pria dan 18,0% pada wanita berusia di atas 60 tahun. Dampak fungsionalnya sangat besar, di mana 80% penderita OA mengalami keterbatasan pergerakan, dan 25% di antaranya bahkan tidak mampu melaksanakan aktivitas hidup harian (ADL) utama mereka (Djawas, 2020).

Prevalensi OA di Indonesia menunjukkan angka yang tinggi, yaitu sekitar 11,9% dari total penduduk. Kelompok usia yang paling rentan adalah mereka yang berusia di atas 75 tahun, dengan angka kejadian mencapai 33%. Secara spesifik, prevalensi OA lutut tercatat tinggi pada wanita (15,5%) dibandingkan pria (12,7%), mengindikasikan adanya faktor risiko spesifik berdasarkan jenis kelamin (Djawas, 2020). Angka-angka ini menunjukkan bahwa OA merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi pencegahan dan manajemen yang terstruktur. Terjadinya osteoarthritis merupakan hasil dari interaksi kompleks berbagai faktor, termasuk usia lanjut, genetik, trauma, dan beban sendi akibat obesitas. Obesitas memicu perubahan abnormal pada jalur neuroendokrin dan pro-inflamasi.

Mediator seperti leptin, sitokin, dan enzim proteolitik (*metalloproteinase*) berkontribusi pada proses inflamasi sinovial, yang mengarah pada degradasi matriks dan gejala nyeri (Ismundar, 2020). Meskipun osteoarthritis sering dianggap sebagai bagian tak terhindarkan dari penuaan, kenyataannya adalah manajemen yang tepat dapat mengubah kualitas hidup penderitanya secara drastis. Fokus tidak hanya pada menghilangkan rasa sakit, tetapi juga mengembalikan fungsi gerak. Solusi sederhana dan efektif yaitu dengan intervensi non-farmakologis. Studi terkini menunjukkan bahwa melakukan latihan penguatan otot tungkai secara teratur dapat meningkatkan keseimbangan lansia yang menderita OA lutut (Wulandari & Hartono, 2021). Dampaknya dengan keseimbangan yang lebih baik, risiko terjatuh yang seringkali fatal bagi lansia dapat diminimalkan, dan mereka bisa bergerak lebih bebas dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, menyampaikan edukasi praktis mengenai jenis latihan yang aman dan spesifik ini adalah kunci utama dalam merawat pasien OA, memberdayakan mereka untuk hidup lebih mandiri.

Semua upaya manajemen yang ideal ini akan sia-sia jika masyarakat tidak memiliki dasar pengetahuan yang kuat. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan warga menjadi titik fokus utama yang perlu ditangani. Banyak penelitian yang menegaskan masalah ini, salah satunya menunjukkan adanya hubungan yang erat dan signifikan, ketika pengetahuan lansia tentang osteoarthritis rendah, kepatuhan mereka dalam menjalani program terapi termasuk latihan non-farmakologis ikut menurun drastis (Saputri, dkk., 2021). Sebagai bagian dari Tri Dharma

Perguruan Tinggi, Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Kesehatan IST Buton memiliki peran strategis untuk menutup kesenjangan pengetahuan ini.

Edukasi kesehatan telah terbukti efektif dalam memicu perubahan perilaku pencegahan osteoarthritis pada kelompok lansia. Sehingga, pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai osteoarthritis menjadi sangat penting, bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat Desa Barangka mengenai faktor risiko, pentingnya manajemen berat badan, teknik manajemen nyeri non-farmakologis, serta pentingnya kepatuhan terhadap program latihan penguatan sendi, guna memperlambat progresivitas OA dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

2. Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan kesehatan dengan pendekatan ceramah dan promosi kesehatan mengenai osteoarthritis kepada masyarakat Desa Barangka. Penyampaian materi dirancang secara sistematis agar mudah dipahami oleh peserta, khususnya kelompok usia dewasa dan lansia. Untuk menunjang efektivitas penyampaian informasi, digunakan media leaflet dan PowerPoint (PPT) sebagai sarana edukasi visual yang memuat poin-poin penting terkait osteoarthritis dan penatalaksanaannya. Dalam pelaksanaannya, penyuluhan disertai dengan evaluasi berupa post-test yang diberikan kepada peserta lansia. Post-test ini dilakukan dalam bentuk pertanyaan sederhana yang bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti penyuluhan, sekaligus menilai keefektifan metode dan materi yang disampaikan. Melalui evaluasi ini, tim pelaksana dapat mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta mengenai osteoarthritis dan upaya penanganannya.

Kegiatan pengabdian ini juga diperkaya dengan edukasi mengenai terapi latihan fisioterapi yang dapat dilakukan secara mandiri sebagai program latihan di rumah (*home program*). Pendekatan ini dipilih untuk memberikan solusi praktis dan berkelanjutan bagi masyarakat, khususnya lansia, dalam mengelola keluhan osteoarthritis tanpa ketergantungan penuh pada fasilitas kesehatan. Edukasi latihan mandiri diharapkan mampu meningkatkan kemandirian peserta dalam menjaga kesehatan sendi secara rutin dan terkontrol. Latihan fisioterapi yang diperkenalkan dalam kegiatan ini meliputi *quadiceps setting exercise* (quadset) dan *straight leg raise exercise*. Kedua jenis latihan tersebut dipilih karena relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta terbukti efektif dalam memperkuat otot quadiceps dan otot tungkai bawah. Penguatan otot ini berperan penting dalam mengurangi beban pada sendi lutut, sehingga dapat membantu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan stabilitas sendi pada lansia penderita osteoarthritis.

Pelaksanaan latihan dijelaskan dan didemonstrasikan secara bertahap oleh tim pelaksana agar peserta dapat memahami teknik yang benar. Peserta juga diberikan kesempatan untuk mempraktikkan langsung setiap gerakan dengan pendampingan, sehingga kesalahan postur atau gerakan dapat segera dikoreksi. Penjelasan mengenai frekuensi, durasi, dan batasan latihan turut disampaikan untuk memastikan latihan dapat dilakukan secara aman dan sesuai dengan kondisi fisik masing-masing peserta. Materi penyuluhan secara keseluruhan mencakup pengertian osteoarthritis, tanda dan gejala yang umum dialami, serta jenis terapi latihan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Balai Desa Barangka, Kecamatan Kapontori, Kabupaten Buton, pada tanggal 26 November 2025, dengan sasaran masyarakat berusia di atas 30 tahun sebanyak 20 orang. Melalui kegiatan ini, diharapkan peserta mampu menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kualitas hidup dan menjaga kesehatan sendi secara berkelanjutan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan kesehatan terkait Osteoarthritis (OA) serta demonstrasi latihan aktif mandiri di Desa Barangka berjalan dengan sangat baik dan mendapat antusiasme tinggi dari masyarakat. Seluruh proses kegiatan terlaksana sesuai dengan perencanaan, mulai dari tahap pembukaan, pemaparan materi, sesi tanya jawab, hingga peragaan latihan fisik dan evaluasi. Tingginya partisipasi peserta menggambarkan bahwa keluhan nyeri sendi, khususnya pada lutut, merupakan permasalahan kesehatan yang signifikan bagi masyarakat setempat. Peserta yang hadir berjumlah 20 orang dengan rentang usia di atas 30 tahun, namun kelompok lansia mendominasi jalannya kegiatan. Hal ini menunjukkan kesadaran masyarakat bahwa bertambahnya usia merupakan faktor risiko utama terjadinya degenerasi sendi. Peserta menunjukkan ketertarikan yang besar untuk memperoleh pengetahuan mengenai definisi, gejala, penyebab, serta langkah pencegahan dan pengelolaan mandiri guna meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis, tetapi juga ruang diskusi interaktif yang memungkinkan masyarakat mengklarifikasi permasalahan kesehatan yang mereka alami. Selain itu, adanya sesi praktik latihan fisik memberikan pengalaman langsung bagi peserta mengenai cara mengurangi nyeri sendi melalui aktivitas yang aman dan terukur. Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta yang signifikan terhadap materi yang disampaikan.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan tahap pembukaan di Balai Desa Barangka, yang mencakup sambutan dari tim pengabdian dan penjelasan tujuan kegiatan untuk membangun komunikasi awal dengan peserta. Selanjutnya, tim menyampaikan materi edukasi mengenai Osteoarthritis yang meliputi definisi, gejala klinis, faktor penyebab, serta langkah-langkah pencegahan. Penyampaian materi dilakukan dengan bantuan media visual agar informasi yang bersifat medis dapat diserap dengan mudah oleh masyarakat awam.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan

Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Masyarakat bersikap sangat kooperatif dan aktif mengajukan pertanyaan terkait keluhan nyeri sendi yang mereka rasakan sehari-hari. Disiplin peserta yang hadir tepat waktu serta perhatian penuh selama sesi berlangsung menjadi indikator efektifitas pelaksanaan kegiatan ini. Evaluasi

dilakukan di akhir sesi dengan menanyakan kembali poin-poin penting materi, dan peserta mampu menjawab dengan benar, menunjukkan bahwa target pengetahuan telah tercapai.

Hasil Pemeriksaan Kesehatan

Tahapan berikutnya dalam kegiatan ini adalah pemeriksaan kesehatan yang meliputi pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital dan pemeriksaan kadar asam urat. Pemeriksaan dilakukan secara bergiliran terhadap 20 orang peserta yang hadir, di mana hasilnya dicatat secara sistematis oleh tim pelaksana untuk memberikan gambaran kondisi kesehatan masyarakat di Desa Barangka. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah, sebagian besar peserta berada dalam rentang normal hingga pre-hipertensi, namun ditemukan peserta dengan tekanan darah sistolik yang cukup tinggi mencapai 190/100 mmHg dan 140/70 mmHg. Kondisi ini mengindikasikan adanya risiko hipertensi yang cukup signifikan pada kelompok masyarakat di desa tersebut.



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Asam Urat

Hasil pemeriksaan kadar asam urat pada peserta kegiatan juga menunjukkan temuan yang cukup beragam. Beberapa peserta memiliki kadar asam urat dalam batas normal, namun sebagian lainnya menunjukkan nilai yang melebihi ambang normal. Variasi hasil ini menggambarkan adanya perbedaan kondisi kesehatan metabolik di antara masyarakat, yang dipengaruhi oleh faktor usia, pola makan, aktivitas fisik, serta kebiasaan hidup sehari-hari. Data pemeriksaan menunjukkan bahwa kadar asam urat tertinggi yang tercatat berada pada angka 10 mg/dL, diikuti oleh 9,8 mg/dL dan 9 mg/dL. Nilai tersebut tergolong tinggi dan mengindikasikan kondisi hiperurisemia. Temuan ini menjadi perhatian khusus karena kadar asam urat normal umumnya berada di bawah 7 mg/dL, sehingga angka yang melebihi batas tersebut berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan, terutama pada sistem muskuloskeletal.

Hiperurisemia memiliki keterkaitan erat dengan keluhan nyeri sendi, kekakuan, dan peradangan, yang sering kali dirasakan oleh kelompok usia dewasa dan lansia. Kondisi ini dapat memperburuk keluhan osteoarthritis yang sudah ada, karena kristal asam urat dapat memicu reaksi inflamasi pada sendi. Oleh karena itu, temuan kadar asam urat yang tinggi menjadi sangat relevan dengan topik penyuluhan osteoarthritis yang disampaikan dalam kegiatan ini. Kadar asam urat yang tidak terkontrol dapat memperparah nyeri sendi dan menurunkan fungsi gerak, sehingga berdampak langsung pada kualitas hidup penderitanya. Pada lansia, kondisi ini berisiko menyebabkan keterbatasan aktivitas sehari-hari, ketergantungan terhadap orang lain, serta penurunan produktivitas. Dengan demikian, identifikasi dini terhadap kadar asam urat menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan dan pengelolaan gangguan sendi secara komprehensif. Adanya hasil pemeriksaan yang menunjukkan hiperurisemia memberikan

gambaran nyata kepada peserta mengenai kondisi kesehatan mereka. Data objektif ini membantu meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa keluhan nyeri sendi tidak hanya disebabkan oleh faktor usia, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi metabolik seperti kadar asam urat. Hal ini mendorong peserta untuk lebih terbuka dan reflektif terhadap gaya hidup yang selama ini dijalani.

Temuan ini juga memperkuat urgensi edukasi kesehatan yang diberikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Materi penyuluhan mengenai osteoarthritis, pola hidup sehat, aktivitas fisik, serta latihan sendi menjadi lebih mudah diterima karena didukung oleh hasil pemeriksaan langsung. Peserta dapat mengaitkan materi yang disampaikan dengan kondisi kesehatan pribadi mereka, sehingga pesan edukasi menjadi lebih bermakna dan aplikatif. Selain itu, pemeriksaan kadar asam urat berfungsi sebagai bentuk deteksi dini terhadap risiko gangguan sendi dan penyakit metabolik lainnya. Dengan mengetahui hasil pemeriksaan sejak awal, masyarakat diharapkan dapat melakukan langkah-langkah pencegahan seperti mengatur pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, serta mematuhi anjuran latihan dan gaya hidup sehat. Deteksi dini ini juga dapat menjadi dasar untuk rujukan ke fasilitas kesehatan apabila ditemukan nilai yang sangat tinggi. Secara keseluruhan, integrasi antara edukasi kesehatan dan pemeriksaan kadar asam urat memberikan nilai tambah yang signifikan bagi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga mendapatkan gambaran nyata mengenai kondisi fisik yang berkaitan langsung dengan kesehatan sendi dan sistemik. Dengan pendekatan ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran, kepatuhan, dan perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Pembahasan Kegiatan

Pembahasan hasil kegiatan di Desa Barangka menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang dikombinasikan dengan keterampilan praktis memiliki dampak positif terhadap peningkatan kesadaran kesehatan masyarakat. Keberhasilan ini tercermin dari kemampuan peserta memahami bahwa Osteoarthritis dapat dikelola melalui gaya hidup sehat dan latihan fisik yang rutin. Latihan QSE yang bersifat isometrik (kontraksi otot tanpa perubahan panjang otot atau gerakan sendi) merupakan pilihan yang sangat tepat untuk penderita OA. Latihan ini terbukti aman, terutama bagi lansia, karena meminimalisir gesekan pada sendi lutut yang sudah mengalami degenerasi (Koesrul et al., 2023). Selain itu, latihan SLR juga berperan krusial dalam meningkatkan kekuatan otot quadriceps dan hamstring. Dengan meningkatnya kekuatan otot penyangga tersebut, beban berlebih pada sendi lutut dapat berkurang secara signifikan (Mas'ud et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa latihan penguatan otot tungkai efektif dalam mengurangi gejala nyeri dan meningkatkan kemampuan fungsional penderita OA (Pratama, 2021).



Gambar 3. Diskusi Interaktif

Diskusi interaktif mengungkap bahwa sebelumnya banyak warga yang menganggap nyeri sendi sebagai bagian normal dari penuaan yang tidak dapat diintervensi. Namun, melalui penyuluhan ini, masyarakat mulai memahami pentingnya latihan mandiri dan pencegahan dini. Penggunaan media edukasi yang visual dan metode demonstrasi langsung terbukti efektif sebagai sarana transfer keterampilan bagi masyarakat Desa Barangka.



Gambar 4. Foto Bersama Masyarakat Desa Barangka

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu memberdayakan masyarakat agar mampu mengenali dan memahami gejala osteoarthritis sejak dini. Melalui rangkaian penyuluhan, pemeriksaan sederhana, serta edukasi latihan fisik, peserta memperoleh pengetahuan yang lebih baik mengenai kondisi sendi, faktor risiko, dan dampak osteoarthritis terhadap aktivitas sehari-hari. Peningkatan pemahaman ini menjadi modal penting bagi masyarakat dalam melakukan upaya pencegahan dan pengelolaan keluhan sendi secara mandiri. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan keterampilan praktis kepada peserta dalam menangani gejala osteoarthritis secara nonfarmakologis. Peserta tidak hanya memahami konsep latihan fisik, tetapi juga mampu mempraktikkan latihan yang aman dan sesuai dengan kondisi fisik mereka. Keterampilan ini diharapkan dapat membantu mengurangi nyeri, meningkatkan kekuatan otot, serta mempertahankan fungsi dan mobilitas sendi, khususnya pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia.

Keberhasilan kegiatan ini juga tercermin dari antusiasme dan partisipasi aktif peserta selama proses penyuluhan dan praktik latihan. Interaksi dua arah antara pemateri dan peserta memungkinkan terjadinya diskusi serta klarifikasi terkait keluhan yang dialami sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif efektif dalam membangun kesadaran serta motivasi masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatan sendi. Kegiatan ditutup dengan penyampaian ucapan terima kasih kepada seluruh peserta atas partisipasi dan kerja sama yang diberikan. Selain itu, peserta diajak untuk secara konsisten menerapkan latihan fisik yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari pola hidup sehat. Diharapkan, kebiasaan ini dapat membantu menjaga kesehatan sendi, mempertahankan mobilitas, dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat di usia tua secara berkelanjutan.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan sesuai dengan rencana yang telah disiapkan walaupun ada beberapa hal yang kurang maksimal, Masyarakat Desa Barangka menjadi sasaran utama dalam pengabdian masyarakat tentang penyuluhan kesehatan mengenai penyakit osteoarthritis. Dengan adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan tersebut Masyarakat Desa Barangka dapat mengetahui tentang penyakit osteoarthritis, gejala penyakit osteoarthritis, penyebab penyakit osteoarthritis, cara pencegahan, dan pengobatan pada penyakit osteoarthritis. Dengan diadakannya penyuluhan kesehatan mengenai penyakit osteoarthritis maka diharapkan masyarakat Desa Barangka bisa

menjaga pola makan yang sehat, aktivitas fisik, pemantauan kesehatan secara rutin, pengobatan dan kepatuhan dan lebih bisa menjaga Kesehatan.

Daftar Pustaka

- Aini, S., Nuritasari, F., & Tafrilyanto, C. F. (2022). Metode interaktif JARILIPAN untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Perkalian Siswa Tingkat Dasar. *Dedikasi Nusantara: Jurnal Pengabdian Masyarakat Pendidikan Dasar*, 2(2), 70-80.
- Djawas, F. A., & Isna, W. R. (2020). Closed kinetic chain exercise efektif dalam meningkatkan kemampuan fungsional pada osteoarthritis lutut. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(2), 1-7
- Fadhil, A. R., Rizqillah, I. P., Naufal, A. F., & Sudaryanto, W. T. (2024). Penyuluhan Osteoarthritis pada Komunitas Lansia di Panti Lansia Sentra Terpadu Surakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(8), 3407-3413.
- Helmi Ismunandar, H., Rani Himayani, R., & Rasmi Zakiah, O. (2020). Peningkatan pengetahuan mengenai osteoarthritis lutut pada masyarakat desa branti raya lampung selatan. *Prosiding PKM-CSR (Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility)*, 3.
- Ismunandar, H., Himayani, R., & Oktarlina, R. Z. (2020). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Osteoarthritis Lutut Pada Masyarakat Desa Branti Raya Lampung Selatan. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 3, 369-372.
- Ismunandar, H., Himayani, R., & Oktarlina, R. Z. (2020). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Osteoarthritis Lutut Pada Masyarakat Desa Branti Raya Lampung Selatan. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 3, 369-372.
- Koesrul, A. N., Fau, Y. D., Pradita, A., & Hargiani, F. X. (2023). Kombinasi Isometric Quadriceps Exercises dan Edukasi Treatment Terhadap Perubahan Nyeri Lutut Pada Penderita Osteoarthritis Genu. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1), 79-83
- Mas'ud, E. M., Hasbiah, H., & Padang, H. (2021). The Effect of Straight Leg Raise Exercise with Static Bicycles on Increasing Quadriceps Muscle Strength in Knee Osteoarthritis Patients. *Health Notions*, 5(4), 129-133.
- Nafi, C. D., & Lubis, Z. I. (2024). Edukasi Osteoarthritis Knee Beserta Pendampingan dan Tindakan Fisioterapi pada Petani Padi di Desa Krangkong Kabupaten Bojonegoro. *Health Care: Journal of Community Service*, 2(3), 299-305.
- Orizani, C. M., Putri, L. M., & Wijaya, H. (2023). Program Lansia Aktif Mandiri (Lamar) Dalam Upaya Deteksi Dini Osteoarthritis. *Community Development in Health Journal*, 48-58.
- Pratama, A. D. (2021). Efektivitas Quadriceps Setting Exercise (QSE) Dalam Meningkatkan Kemampuan Fungsional Pada Pasien Osteoarthritis Lutut Genu Bilateral. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 4(02), 1-7.
- Pratiwi, A., Muhlisin, A., & Rahayu, U. B. (2021). Terapi Psikososial Pada Osteoarthritis Di Komunitas. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 367-380.
- Pristianto, A., Wicaksono, P. P., Wicaksono, D. A., Arrasyid, D., Prahesti, Y. R., & Aulidya, S. C. (2023). Penyuluhan upaya pencegahan dan deteksi dini terhadap permasalahan nyeri lutut pada petani di Desa Jatnom. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 67-71).
- Putri, A. S. A. K., & Wardoyo, S. S. I. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Osteoarthritis Lutut Pada Lansia Di Klinik Bu Ifa-Kesamben. *ABDIKARYA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2), 141-145.

- Saputri, P. L., Dewi, P. R., & Sutjana, P. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Osteoarthritis Dengan Kepatuhan Menjalani Terapi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 10(1), 1-8.
- Syurrahmi, S., Luberto, P., Hanani, A. M., Syafitri, E. Y., & Anisah, C. P. (2023). Penyuluhan upaya pencegahan dan deteksi dini terhadap permasalahan nyeri lutut pada masyarakat Wonolopo Mijen. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 236-247.
- Wulandari, R., & Hartono, S. (2021). Pengaruh Latihan Penguatan Otot Tungkai Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Genu. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(2), 99-106.