

Edukasi Seputar Obesitas dan Osteoarthritis pada Komunitas Geriatri di Panti Wreda Pengayoman Semarang

Education on Obesity and Osteoarthritis in the Geriatric Community at Panti Wreda Pengayoman Semarang

Bintang Tatius^{1*}, Yanuarita Tursinawati¹, Swasty¹, Esti Widiasih¹

¹Dosen Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, 50273, Indonesia

***Bintang Tatius**

Email: bintangtatius@unimus.ac.id

Riwayat Artikel:

Dikirim: 5 Juni 2024

Diterima: 6 Agustus 2024

Diterbitkan: 27 Agustus 2024

Abstrak

Latar Belakang: Lansia, individu berusia di atas 60 tahun, mengalami berbagai masalah kesehatan terutama terkait gizi dan osteoarthritis. Proyeksi penduduk lansia menunjukkan tren peningkatan di Indonesia, mendorong perlunya edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku guna meningkatkan derajat kesehatan lansia. Pengabdian ini berfokus pada masalah kesehatan komunitas lansia yang ditemukan di Panti Wreda Pengayoman, Kota Semarang, dengan tujuan meningkatkan pemahaman tentang bahaya obesitas dan osteoarthritis, serta pencegahannya. **Metode:** Pengabdian ini menggunakan pendekatan komunitas yang melibatkan penyuluhan dengan metode ceramah dan penyebaran materi informatif pada 16 lansia. Pretes dan postes terkait materi penyuluhan diberikan guna mengkaji pemahaman lansia. **Hasil:** Selain tingginya antusias lansia pada saat penyuluhan, pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman lansia terhadap obesitas dan osteoarthritis berdasarkan perubahan nilai pretes dan postes, dengan kenaikan jumlah jawaban benar sebesar 47,6%, menggambarkan efektivitas edukasi berbasis komunitas. **Kesimpulan:** Kesuksesan pengabdian masyarakat ini mencerminkan penerapan teori perubahan perilaku kesehatan, di mana lansia diberdayakan untuk mengadopsi perilaku hidup sehat. Pengabdian masyarakat ini memberikan kontribusi positif dalam peningkatan pengetahuan dan sikap lansia, merangsang kebutuhan akan upaya preventif gizi di kalangan populasi lanjut usia.

Kata kunci: Edukasi, Komunitas, Lansia, Obesitas, Osteoarthritis

Abstract

Background: Elderly individuals, aged over 60 years, face various health issues, particularly related to nutrition and osteoarthritis. Population projections indicate an increasing trend of the elderly in Indonesia, emphasizing the need for health education to promote behavioral changes and enhance the health status of the elderly. This community service project focuses on health problems in elderly community identified at the Pengayoman Elderly Care Center in Semarang City, aiming to improve the elderly's understanding of the dangers of obesity and osteoarthritis, along with preventive measures. **Method:** This service utilizes a community-based approach involving lectures and the dissemination of informative materials to 16 elderly participants. Pre- and post-tests related to the lecture content were conducted to assess the participants' understanding. **Results:** Besides the high enthusiasm displayed by the elderly during the lectures, the community service successfully increased their understanding of obesity and osteoarthritis based on changes in pre-test and post-test scores, with a 47.6% increase in the number of correct answers, indicating

*the effectiveness of community-based education. **Conclusion:** The success of this community service reflects the application of health behavior change theories, empowering the elderly to adopt healthy lifestyles. This community service makes a positive contribution to increasing knowledge and attitudes among the elderly, stimulating the need for preventive nutritional efforts in the elderly population.*

Keywords: Education, Community, Elderly, Obesity, Osteoarthritis

Pendahuluan

Periode lanjut usia, yang umumnya akan dialami oleh manusia, mengacu pada individu dengan usia di atas 60 tahun (sesuai UU no.13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia). Menurut PMK no 28 tahun 2019, lansia dapat dikelompokkan menjadi Pralansia (50-64 tahun), Lansia (65-80 tahun), dan Lansia lanjut (lebih dari 80 tahun). Proyeksi penduduk menunjukkan bahwa lansia di Indonesia diperkirakan akan mencapai seperlima dari total penduduk sebagai dampak dari transisi demografi (Badan Pusat Statistik, 2021b). Jumlah lansia di Indonesia sekitar 28 juta jiwa atau sekitar 10,7% dari total penduduk Indonesia menurut data BPS, 2018 (Badan Pusat Statistik, 2021b). Di Kota Semarang, jumlah lansia mengalami peningkatan dari 141.000 menjadi 170.000 orang antara tahun 2016 dan 2022 (Badan Pusat Statistik, 2021a).

Dengan bertambahnya usia, banyak lansia mengalami masalah kesehatan, termasuk masalah gizi. Perubahan biologis seperti penurunan indera pengecap, kehilangan gigi, dan penurunan mobilitas usus dapat menyebabkan malnutrisi pada lansia (Wirjatmadi, 2012). Obesitas juga menjadi masalah gizi yang sering dialami lansia, yang dapat menyebabkan penyakit degeneratif (Devi Cahya Sukma, 2014).

Osteoarthritis, penyakit sendi yang umum pada lansia, dapat terkait dengan obesitas dan kelebihan gizi pada lansia (Anagnostopoulos et al. 2015; Asokan et al. 2016). Pencegahan perkembangan osteoarthritis pada lansia sangat penting untuk menjaga kualitas hidup dan mengurangi risiko jatuh.

Berdasarkan hasil praktek lapangan mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang di Panti Wreda Pengayoman, Kota Semarang, banyak dijumpai kasus osteoarthritis genu, dan hampir seluruh penderitanya mengalami obesitas. Pencegahan terhadap obesitas dan osteoarthritis genu dapat dicegah melalui upaya peningkatan pengetahuan dan sikap lansia. Pemberian edukasi berbasis komunitas telah dinilai efektif karena melibatkan partisipasi aktif dari anggota komunitas itu sendiri. Pendekatan ini memungkinkan para peserta untuk merasa lebih terlibat dan memiliki rasa kepemilikan, dapat berbagi pengalaman, pengetahuan, dan kebutuhan. Oleh karena itu, dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang menyelenggarakan pengabdian bagi komunitas lansia/geratri melalui kegiatan program edukasi penyakit osteoarthritis dan obesitas dan pencegahannya guna meningkatkan pengetahuan dan sikap komunitas lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat (Pengabmas) ini merupakan bagian integral dari Praktik Belajar Lapangan (PBL) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang blok 17, yang berfokus pada pemahaman dan penyelesaian permasalahan kesehatan yang dihadapi oleh komunitas geriatri. Sebelum pelaksanaan Pengabmas, tim pengabdian yang terdiri dari mahasiswa FK Unimus melakukan analisis permasalahan di Panti Wreda Pengayoman, Kota Semarang, dengan fokus pada kesehatan lansia. Hasil analisis menunjukkan adanya permasalahan utama terkait gizi lansia yang berlebihan sehingga berdampak pada osteoarthritis lutut lansia. Berdasarkan kesepakatan dengan pihak pengelola Panti, telah disepakati diadakannya kegiatan pemberian edukasi dengan metode ceramah.

Pada tanggal 28 Mei 2022, kegiatan Pengabmas dilaksanakan mulai jam 09.00 hingga 12.00 WIB. Acara dimulai dengan sesi pembukaan, diikuti oleh pretes untuk mengukur pengetahuan awal peserta terkait permasalahan osteoarthritis genu akibat gizi tidak seimbang pada lansia. Setelah itu, dilakukan penyuluhan yang melibatkan pemaparan materi mengenai dampak nutrisi berlebihan pada lansia, khususnya osteoarthritis lutut. Selanjutnya, peserta diberikan post tes sebagai evaluasi perubahan pemahaman mereka setelah penyuluhan.

Kegiatan mencakup pembagian pamflet sebagai media pendukung informasi. Terakhir, acara ditutup dengan sesi doorprize yang melibatkan pertanyaan terkait materi penyuluhan. Keseluruhan kegiatan Pengabmas bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih dalam kepada lansia tentang pentingnya gizi seimbang dan mencegah osteoarthritis genu, serta memastikan meningkatnya pemahaman peserta setelah kegiatan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 16 lansia dari Panti Wreda Pengayoman, Kota Semarang, dan dimulai dengan sesi pembukaan yang dilanjutkan dengan pembacaan pertanyaan sebagai bagian dari analisis pengetahuan dasar peserta, sebagaimana terlihat pada Gambar 1. Anggota Tim Penyuluh membacakan pertanyaan pretes kepada peserta, yang mencakup topik obesitas, malnutrisi, gizi seimbang, makanan yang baik untuk lansia, dampak gizi berlebih pada lansia, dan penyakit osteoarthritis genu.



Gambar 1. Anggota Tim Penyuluh membagikan membacakan pertanyaan pretes

Pada Gambar 2, terlihat antusiasme peserta lansia dalam menjawab pertanyaan dengan mengangkat tangan selama sesi pretes. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan, di mana tim penyuluh memberikan pemaparan materi tentang nyeri sendi lutut (osteoarthritis genu) pada lansia. Sesi penyuluhan berjalan lancar dengan tingginya antusiasme peserta, seperti yang tergambar pada Gambar 3.



Gambar 2. Peserta lansia tampak antusias mengikuti pretes



Gambar 3. Suasana saat penyuluhan

Selama sesi penyuluhan, peserta aktif mengajukan pertanyaan kepada pemateri, sebagaimana terlihat pada Gambar 4. Beberapa pertanyaan melibatkan topik makanan yang dapat mengurangi keluhan nyeri sendi dan cara aktivitas fisik yang sesuai untuk penderita osteoarthritis genu.



Gambar 4. Peserta mengajukan pertanyaan kepada pemateri

Analisis pretes dan posttest menunjukkan peningkatan pemahaman peserta. Dari lima pertanyaan yang diajukan, seluruhnya mengalami peningkatan jumlah peserta yang menjawab dengan benar. Pertanyaan-pertanyaan tersebut melibatkan penyebab osteoarthritis genu, perlunya aktivitas fisik, pembatasan aktivitas berat, prognosis osteoarthritis genu, dan modifikasi gizi untuk mengurangi derajat sakit. Peningkatan terbesar terjadi pada pertanyaan mengenai prognosis osteoarthritis, dengan jumlah peserta yang menjawab benar meningkat sebesar 120%, dari 5 orang menjadi 11 orang. Secara keseluruhan, penyuluhan kepada komunitas geriatri memberikan dampak peningkatan

pemahaman sebesar 47,6%, dengan jumlah jawaban benar pada pretes sebanyak 42, menjadi sebanyak 62 pada posttest.

Tabel 1. Perubahan Pemahaman Lansia Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan

No	Pertanyaan	Jumlah Lansia dengan Jawaban Benar		Prosentase kenaikan
		Pretes	Posttest	
1	Nyeri sendi (Osteoarthritis) banyak terjadi pada orang yang berat badannya berlebihan (obesitas).	8	12	50 %
2	Penderita nyeri sendi lutut (osteoarthritis genu) tidak boleh beraktivitas sama sekali	7	13	85.7 %
3	Penderita nyeri sendi lutut dianjurkan naik dan turun tangga untuk mengurangi nyeri	9	12	33.3 %
4	Nyeri sendi lutut (osteoarthritis) bisa disembuhkan total	5	11	120%
5	Mengurangi berat badan dapat mengurangi nyeri sendi lutut (osteoarthritis genu).	13	14	7,7 %
	Total	42	62	47.6%

Pengabdian masyarakat ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan lansia di Panti Wreda Pengayoman, Kota Semarang, terutama terkait dengan permasalahan gizi dan dampaknya bagi kesehatan. Melalui penyuluhan yang diselenggarakan, lansia telah memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga gizi seimbang, termasuk konsumsi beranekaragam pangan, aktifitas fisik, kebersihan diri, dan pemantauan berat badan. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan peningkatan pemahaman, sebagaimana terlihat dari kenaikan jumlah peserta yang menjawab benar dalam pretes dan posttes, serta pengamatan langsung. Pengabdian sebelumnya juga telah membuktikan bahwa metode edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia terhadap penyakit degeneratif (Ronitawati et al., 2021).

Obesitas merupakan salah satu penyebab dan faktor resiko penyakit degeneratif pada lansia (Anagnostopoulos et al. 2015), salah satunya adalah osteoarthritis (radang sendi) pada lutut. Sebanyak 17.82% lansia berusia >50 tahun menderita osteoarthritis (Anagnostopoulos et al. 2015). Asokan et al. (2016) menyatakan bahwa sebanyak 50% lansia wanita dengan status gizi obesitas dan 30% dengan status gizi overweight menderita osteoarthritis. Osteoarthritis, atau radang sendi, dapat menyebabkan gangguan mobilitas dan kualitas hidup yang signifikan pada lansia. Sementara itu, obesitas dapat meningkatkan risiko osteoarthritis dan penyakit degeneratif lainnya, serta berkontribusi pada ketidakseimbangan tubuh yang dapat mengakibatkan peningkatan risiko jatuh dan gangguan aktivitas gerak sehari-hari.

Dalam konteks teori perubahan perilaku kesehatan, pengabdian masyarakat telah berhasil menerapkan prinsip-prinsip penting dalam mengubah perilaku kesehatan lansia. Melalui penyuluhan dan pembinaan, lansia diberdayakan untuk memahami pentingnya perencanaan menu dan ketepatan porsi makan, serta meningkatkan pola makan yang seimbang. Lansia perlu diberikan pemahaman tentang perlunya aktivitas fisik intensitas

ringan yang cocok untuk kesehatan lutut, dengan harapan dapat memotivasi lansia untuk rajin mengikuti kegiatan senam yang diselenggarakan di panti. Dengan demikian, pengabdian masyarakat telah berhasil menerapkan teori perubahan perilaku kesehatan dengan memberdayakan lansia untuk mengadopsi perilaku hidup sehat guna mencegah progresi dari penyakit osteoarthritis dan mengurangi risiko obesitas.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabmas melalui edukasi seputar gizi dan dampak berlebihan gizi pada lansia yaitu osteoarthritis genu berjalan lancar dengan hasil berupa peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Peserta komunitas geriatri dan pengelola panti tampak antusias dan meminta kegiatan seperti ini dapat dilakukan secara berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anagnostopoulos, I., et al. (2015). The prevalence of rheumatic diseases in central Greece: a population survey. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 11, 98.
- Asokan, G. V., et al. (2016). Osteoarthritis among women in Bahrain: a public health audit. *Oman Medical Journal*, 26(6), 426—430.
- Ariyani, A. M. (2014) 'Lansia Di Panti Werdha (Studi Deskriptif Mengenai Proses Adaptasi Lansia Di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya)', *Antropologi FISIP - Universitas Airlangga, Surabaya*, pp. 1–13.
- Badan Pusat Statistik (2021b) *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*, *Badan Pusat Statistik*.
- Devi Cahya Sukma, A. M. (2014) 'Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dalam Memilih Makanan Jajanan Dengan Obesitas Pada Remaja Di Smp Negeri 2 Brebes', *Journal of Nutrition College*, 3(4), pp. 862–70.
- Duncan, K. (2014). Medical Nutrition Therapy for Rheumatic Disease. Di dalam: Mahan LK dan Escott Stump S, editor. *Food, Nutrition and Diet Therapy*. Saunders co, USA. pp. 1042—1061.
- Leslie, W. and Hankey, C. (2015) 'Aging, nutritional status and health', *Healthcare*, 3(3), pp. 648–658. doi: 10.3390/healthcare3030648.
- Ronitawati, P. et al. (2021) 'Edukasi perencanaan menu dan ketepatan pemorsian berdasarkan prinsip gizi seimbang di panti sosial Tresna

- Werdha Budi Mulia 4 Cengkareng’, *Kacanegara Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 4(2), p. 213. doi: 10.28989/kacanegara.v4i2.874.
- Siti Aisyah and Achmad Hidir (2015) ‘Kehidupan Lansia Yang Dititipkan Keluarga Di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru’, *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 1(1), pp. 1–14.
- Souza I.F.D.S., Oliveira Neta R.S., Gazzola J.M., Souza M.C. (2017). Elderly with knee osteoarthritis should perform nutritional assessment: integrative literature review. *Einstein (Sao Paulo)*. 15(2):226-232.
- Widayani, S. and Triatma, B. (2013) ‘Penyuluhan Gizi Dan Kesehatan Serta Pembuatan Jus Sehat Untuk Lansia Agar Tetap Tampil Sehat Dan Ceria’, *Jurnal Abdimas*, 17(1), pp. 53–60.
- Wirjatmadi, A. dan (2012) *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.