

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Pencegahan Osteoarthritis melalui Program Edukasi dan Pendampingan Kesehatan di RT. 08 Paal Lima Kota Jambi

Enhancing Community Knowledge on Osteoarthritis Prevention through Health Education and Supportive Assistance Programs in RT. 08 Paal Lima, Jambi City

M. Henityo Agung As'adi^(1*), Rahmadha Trifah⁽²⁾, Medi Andriani⁽³⁾, Saprimail Harahap⁽⁴⁾,
Elfiana Meirela Putri⁽⁵⁾, Muhammad Ibra Alfarisi⁽⁶⁾ & Muthia Salpia⁽⁷⁾
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi, Indonesia

*Corresponding author: agungasadi28@gmail.com

Abstrak

Osteoarthritis ialah salah satu penyakit degeneratif yang sering terjadi pada masyarakat usia dewasa hingga lanjut usia dan bisa menyebabkan nyeri, keterbatasan aktivitas, serta penurunan kualitas hidup. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan osteoarthritis menjadi salah satu faktor yang bisa memperburuk kondisi tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan osteoarthritis melalui program edukasi dan pendampingan kesehatan di RT. 08 Paal Lima Kota Jambi. Metode kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang meliputi survei awal, penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, pemberian media edukasi, serta pendampingan penerapan pola hidup sehat. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test guna mengukur perubahan tingkat pengetahuan masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai osteoarthritis, dimana tingkat pengetahuan sebelum edukasi sebesar 35% meningkat menjadi 98% setelah diberikan edukasi dan pendampingan. Kegiatan ini menunjukkan bahwasanya edukasi kesehatan dan pendampingan secara berkelanjutan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat sebagai upaya promotif dan preventif terhadap osteoarthritis.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Osteoarthritis; Pendampingan Masyarakat; Pencegahan Penyakit; Pengetahuan Masyarakat.

Abstract

Osteoarthritis is one of the most common degenerative diseases affecting adults and the elderly, potentially causing pain, limited mobility, and decreased quality of life. Low public awareness regarding risk factors, prevention, and management of osteoarthritis remains a challenge that may contribute to worsening health conditions. This community service activity aimed to improve public knowledge and awareness regarding osteoarthritis prevention through a health education and assistance program in RT. 08 Paal Lima, Jambi City. The activity was conducted using an educational and participatory approach, including an initial survey, health education sessions, interactive discussions, distribution of educational materials, and assistance in implementing healthy lifestyle behaviors. The effectiveness of the program was evaluated using pre-test and post-test questionnaires to measure changes in community knowledge levels. The results showed an improvement in participants' understanding of osteoarthritis, with knowledge levels increasing from 35% before the intervention to 98% after the education and assistance program. This activity demonstrates that continuous health education and community assistance are effective strategies to enhance public knowledge and support promotive and preventive efforts for osteoarthritis.

Keywords: Community Assistance; Health Education; Knowledge Improvement; Osteoarthritis; Disease Prevention.

Rekomendasi mensitasi :

As'adi, M. H. A., Trifah, R., Andriani, M., Harahap, S., Putri, E. M., Alfarisi, M. I. & Salpia, M. (2026), Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Pencegahan Osteoarthritis melalui Program Edukasi dan Pendampingan Kesehatan di RT. 08 Paal Lima Kota Jambi. *Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pembinaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 5 (2): 34-40.

DOI: <https://doi.org/10.51849/jp3km.v5i2.125>

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif ialah salah satu permasalahan kesehatan yang terus mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya usia harapan hidup masyarakat. Salah satu penyakit degeneratif yang banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa hingga lanjut usia ialah osteoarthritis. Osteoarthritis ialah gangguan sendi kronis yang ditandai dengan kerusakan progresif tulang rawan sendi, peradangan, nyeri, kekakuan, serta keterbatasan fungsi gerak yang bisa berdampak terhadap kualitas hidup penderita. Kondisi ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia, tetapi juga berkaitan dengan berbagai faktor risiko seperti kelebihan berat badan, kurangnya aktivitas fisik, aktivitas fisik berlebihan, serta riwayat cedera pada persendian (World Health Organization, 2023).

Peningkatan kasus osteoarthritis menjadi tantangan dalam pelayanan kesehatan karena sebagian masyarakat masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai faktor risiko, upaya pencegahan, serta pengelolaan penyakit secara tepat. Banyak masyarakat menganggap keluhan nyeri sendi sebagai bagian normal dari proses penuaan sehingga tidak melakukan upaya pencegahan maupun pemeriksaan secara dini. Kurangnya pengetahuan tersebut bisa menyebabkan keterlambatan penanganan, peningkatan gangguan aktivitas sehari-hari, serta penurunan produktivitas dan kualitas hidup masyarakat (Centers for Disease Control and Prevention, 2022).

Berdasarkan hasil analisis situasi pada masyarakat RT. 08 Kelurahan Paal Lima, Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi, diketahui bahwasanya kelompok masyarakat usia dewasa dan lanjut usia memiliki risiko mengalami penyakit

degeneratif, khususnya osteoarthritis. Kondisi lingkungan masyarakat yang memiliki karakteristik usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan yang beragam menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat pemahaman masyarakat terhadap informasi kesehatan. Selain itu, masih ditemukan keterbatasan pengetahuan masyarakat mengenai penyebab, faktor risiko, pencegahan, serta pengelolaan awal osteoarthritis. Hasil survei awal kegiatan pengabdian menunjukkan bahwasanya hanya 35% masyarakat yang mengetahui pengertian osteoarthritis, faktor pemicu, dan cara pencegahannya, sehingga diperlukan suatu intervensi edukasi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan.

Edukasi kesehatan ialah salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Melalui pemberian informasi yang tepat, diskusi interaktif, serta pendampingan secara berkelanjutan, masyarakat diharapkan mampu memahami faktor risiko penyakit, melakukan perubahan perilaku hidup sehat, serta memiliki kemampuan dalam melakukan pencegahan dan pengelolaan awal penyakit secara mandiri. Pendekatan berbasis masyarakat menjadi penting karena melibatkan masyarakat secara aktif dalam proses peningkatan kesehatan, sehingga keberlanjutan perubahan perilaku bisa lebih mudah dicapai (World Health Organization, 2020).

Permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra dalam kegiatan pengabdian ini ialah rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai osteoarthritis serta belum optimalnya penerapan perilaku pencegahan penyakit degeneratif. Sehingga, diperlukan solusi berupa program edukasi dan pendampingan

kesehatan yang meliputi penyuluhan mengenai osteoarthritis, faktor risiko, tanda dan gejala, strategi pencegahan, pengelolaan nonfarmakologi, serta penerapan pola hidup sehat. Selain penyampaian materi, kegiatan juga dilengkapi dengan media edukasi berupa leaflet, diskusi interaktif, dan pendampingan agar masyarakat bisa menerapkan informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat RT. 08 Paal Lima Kota Jambi mengenai pencegahan osteoarthritis melalui program edukasi dan pendampingan kesehatan. Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pemahaman masyarakat terkait osteoarthritis, perubahan perilaku menuju pola hidup sehat, serta peningkatan kemampuan masyarakat dalam melakukan pencegahan dan pengelolaan faktor risiko osteoarthritis secara mandiri. Keberhasilan kegiatan ini diukur melalui evaluasi tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan instrumen pre-test dan post-test sebagai indikator efektivitas intervensi edukasi yang diberikan.

BAHAN DAN METODE PELAKSANAAN

Bahan utama yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa media edukasi kesehatan, yaitu leaflet edukasi mengenai osteoarthritis yang berisi informasi tentang pengertian penyakit, faktor risiko, tanda dan gejala, upaya pencegahan, serta pengelolaan osteoarthritis melalui perubahan gaya hidup sehat. Selain leaflet, bahan pendukung kegiatan berupa kuesioner pre-test dan post-test yang digunakan guna mengukur tingkat pengetahuan

masyarakat sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Peralatan utama yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan meliputi laptop, proyektor, dan alat tulis guna mendukung penyampaian materi edukasi, diskusi interaktif, serta pengisian instrumen evaluasi oleh peserta. Dokumentasi kegiatan dilakukan menggunakan kamera digital atau kamera smartphone guna merekam proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan menggunakan metode edukatif-partisipatif melalui pendekatan penyuluhan kesehatan dan pendampingan masyarakat. Metode ini dipilih sebagai upaya pemecahan masalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai osteoarthritis, faktor risiko, serta tindakan pencegahan yang bisa dilakukan secara mandiri. Sasaran kegiatan ialah masyarakat RT. 08 Kelurahan Paal Lima, Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang.

Tahapan pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan dan Identifikasi Masalah. Tahap awal kegiatan dilakukan melalui koordinasi dengan mitra, yaitu masyarakat RT. 08 Paal Lima Kota Jambi melalui ketua RT setempat. Pada tahap ini dilakukan identifikasi kondisi masyarakat melalui observasi dan wawancara sederhana guna mengetahui kebutuhan edukasi kesehatan terkait osteoarthritis. Tim pengabdian juga melakukan persiapan materi edukasi, penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner, serta

- penyediaan media edukasi yang akan digunakan selama kegiatan.
2. Tahap Pengukuran Pengetahuan Awal (*Pre-test*). Sebelum pemberian edukasi, peserta diberikan kuesioner pre-test guna mengetahui tingkat pengetahuan awal masyarakat mengenai osteoarthritis. Instrumen berisi pertanyaan terkait pengertian osteoarthritis, faktor risiko, gejala, pencegahan, serta pengelolaan penyakit. Hasil pre-test digunakan sebagai dasar dalam mengevaluasi perubahan pengetahuan setelah kegiatan edukasi.
 3. Tahap Edukasi Kesehatan. Kegiatan edukasi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan penyampaian materi menggunakan media visual. Materi yang diberikan meliputi pengenalan osteoarthritis, faktor penyebab dan risiko, tanda dan gejala, pentingnya aktivitas fisik, pengaturan berat badan, serta strategi pencegahan dan pengelolaan penyakit. Peserta diberikan kesempatan guna berdiskusi dan menyampaikan pengalaman terkait keluhan kesehatan sendi yang dialami.
 4. Tahap Pendampingan Masyarakat. Pendampingan dilakukan setelah kegiatan edukasi dengan memberikan arahan kepada masyarakat mengenai penerapan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan osteoarthritis. Pendampingan bertujuan guna memperkuat pemahaman masyarakat serta membantu peserta menerapkan perilaku kesehatan yang sesuai dengan kondisi masing-masing.
- Bentuk pendampingan meliputi konsultasi sederhana mengenai aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan upaya mengurangi faktor risiko osteoarthritis.
5. Tahap Evaluasi Kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner post-test setelah kegiatan edukasi dan pendampingan selesai dilaksanakan. Hasil post-test dibandingkan dengan hasil pre-test guna mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat. Selain evaluasi pengetahuan, dilakukan evaluasi terhadap partisipasi peserta dan tanggapan masyarakat terhadap pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema edukasi dan pendampingan pencegahan osteoarthritis telah dilaksanakan pada masyarakat RT. 08 Kelurahan Paal Lima, Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi. Kegiatan ini melibatkan sebanyak 20 orang masyarakat sebagai peserta yang menjadi sasaran edukasi mengenai penyakit degeneratif, khususnya osteoarthritis. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi awal permasalahan masyarakat, pemberian edukasi kesehatan, diskusi interaktif, pendampingan penerapan pola hidup sehat, serta evaluasi tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah kegiatan.

Tahap awal kegiatan dilakukan melalui survei dan wawancara guna mengetahui tingkat pemahaman masyarakat mengenai osteoarthritis. Hasil identifikasi awal menunjukkan bahwasanya sebagian besar masyarakat belum memiliki pemahaman yang

memadai terkait pengertian osteoarthritis, faktor risiko, penyebab, serta langkah pencegahan yang bisa dilakukan. Berdasarkan hasil pre-test, hanya 35% peserta yang mengetahui tentang osteoarthritis, faktor pemicu, dan cara pencegahannya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwasanya masih terdapat kesenjangan informasi kesehatan pada masyarakat terkait penyakit degeneratif, khususnya gangguan persendian.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sebelum dan Sesudah Edukasi Osteoarthritis.

Tahap Evaluasi	Tingkat Pengetahuan Masyarakat
Pre-Test Sebelum Edukasi	35%
Post-Test Setelah Edukasi	98%

Berdasarkan hasil evaluasi pada Tabel 1, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan masyarakat dari 35% sebelum diberikan edukasi menjadi 98% setelah diberikan edukasi dan pendampingan. Peningkatan sebesar 63% tersebut menunjukkan bahwasanya metode edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai osteoarthritis. Hasil ini menunjukkan bahwasanya penyampaian informasi kesehatan melalui pendekatan edukatif-partisipatif bisa menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat.

Peningkatan pengetahuan tersebut terjadi karena kegiatan tidak hanya menggunakan metode ceramah satu arah, tetapi juga melibatkan diskusi interaktif dan pemberian media edukasi berupa leaflet. Melalui diskusi, peserta bisa menyampaikan pengalaman terkait keluhan nyeri sendi yang pernah dialami serta memperoleh penjelasan mengenai faktor risiko dan cara pencegahannya. Penggunaan media edukasi juga membantu masyarakat memahami informasi kesehatan secara lebih

sederhana dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan pendampingan memberikan manfaat dalam mendorong masyarakat guna mulai menerapkan perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan osteoarthritis. Pendampingan dilakukan dengan memberikan arahan mengenai pentingnya aktivitas fisik yang sesuai kondisi tubuh, menjaga berat badan ideal, serta melakukan upaya pencegahan terhadap faktor risiko penyakit degeneratif. Pendekatan ini penting karena perubahan perilaku kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga membutuhkan penguatan melalui pendampingan dan motivasi secara berkelanjutan.

Peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi menunjukkan bahwasanya intervensi berbasis promosi kesehatan bisa berperan dalam meningkatkan kemampuan individu maupun kelompok masyarakat dalam mengambil keputusan kesehatan yang tepat. Pengetahuan yang baik mengenai penyakit degeneratif bisa menjadi dasar terbentuknya perilaku preventif sehingga masyarakat lebih mampu mengenali faktor risiko, melakukan pencegahan, dan mencari pertolongan kesehatan lebih awal apabila mengalami gejala osteoarthritis.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menempatkan edukasi sebagai komponen penting dalam meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan. Edukasi mengenai penyakit kronis seperti osteoarthritis diperlukan karena penyakit ini bersifat progresif dan bisa memengaruhi kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari apabila tidak dilakukan pengelolaan secara tepat.

Sehingga, peningkatan pemahaman masyarakat menjadi langkah awal dalam mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup.

Kegiatan pengabdian ini juga memberikan dampak positif terhadap hubungan antara perguruan tinggi dan masyarakat melalui penerapan keilmuan farmasi dalam bidang promotif dan preventif. Masyarakat RT. 08 Paal Lima memperoleh akses informasi kesehatan yang lebih tepat, sedangkan tim pengabdian memperoleh gambaran nyata mengenai kebutuhan edukasi kesehatan di masyarakat. Berdasarkan hasil evaluasi, program edukasi dan pendampingan kesehatan bisa menjadi salah satu model intervensi yang bisa diterapkan secara berkelanjutan guna meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan osteoarthritis dan penyakit degeneratif lainnya.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program edukasi dan pendampingan kesehatan mengenai pencegahan osteoarthritis di RT. 08 Paal Lima Kota Jambi telah terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit degeneratif, khususnya osteoarthritis. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan tingkat pemahaman masyarakat dari 35% sebelum diberikan edukasi menjadi 98% setelah dilakukan edukasi dan pendampingan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwasanya metode edukasi kesehatan dengan pendekatan partisipatif melalui penyuluhan, diskusi interaktif, media edukasi, dan pendampingan mampu meningkatkan literasi kesehatan

masyarakat. Kegiatan ini diharapkan bisa mendorong masyarakat guna menerapkan perilaku hidup sehat, mengenali faktor risiko osteoarthritis, serta melakukan upaya pencegahan secara mandiri guna meningkatkan kualitas hidup. Program edukasi dan pendampingan kesehatan bisa menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam pengendalian penyakit degeneratif berbasis masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi melalui program Hibah Internal Pengabdian kepada Masyarakat STIKES Harapan Ibu Jambi Tahun 2026 yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan edukasi dan pendampingan kesehatan mengenai pencegahan osteoarthritis bisa terlaksana dengan baik.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada masyarakat RT. 08 Kelurahan Paal Lima, Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi selaku mitra kegiatan yang telah berpartisipasi aktif, menyediakan waktu, serta mendukung seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat. Apresiasi diberikan kepada Ketua RT. 08 dan seluruh peserta yang telah berperan dalam pelaksanaan edukasi, diskusi, serta evaluasi kegiatan.

Tim pengabdian juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh anggota tim pelaksana dan pihak-pihak yang telah membantu dalam persiapan, pelaksanaan kegiatan, pengumpulan data, hingga penyusunan manuskrip publikasi ini. Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak menjadi bagian penting dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardila, M., Humolungo, D. T. W. S., Amukti, D. P., dan Akrom, A. (2024), Promosi Kesehatan Pencegahan dan Pengendalian Diabetes Melitus Pada Remaja, *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4 (4), 534–540.
- Bannuru, R. R., Osani, M. C., Vaysbrot, E. E., dan Arden, N. K. (2019), OARSI Guidelines for the Non-Surgical Management of Knee, Hip, and Polyarticular Osteoarthritis, *Osteoarthritis and Cartilage*, 27 (11), 1578–1589.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022), Osteoarthritis (OA), Centers for Disease Control and Prevention.
- Fransen, M., McConnell, S., Harmer, A. R., Van der Esch, M., Simic, M., dan Bennell, K. L. (2015), Exercise for Osteoarthritis of the Knee, *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1, CD004376.
- Glyn-Jones, S., Palmer, A. J. R., Agricola, R., Price, A. J., Vincent, T. L., Weinans, H., dan Carr, A. J. (2015), Osteoarthritis, *The Lancet*, 386 (9991), 376–387.
- Hunter, D. J., dan Bierma-Zeinstra, S. (2019), Osteoarthritis, *The Lancet*, 393 (10182), 1745–1759.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021), Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kloppenburg, M., dan Berenbaum, F. (2020), Osteoarthritis Year in Review 2019: Epidemiology and Therapy, *Osteoarthritis and Cartilage*, 28 (3), 242–248.
- Kolasinski, S. L., Neogi, T., Hochberg, M. C., Oatis, C., Guyatt, G., Block, J., dan Reston, J. (2020), 2019 American College of Rheumatology/Arthritis Foundation Guideline for the Management of Osteoarthritis of the Hand, Hip, and Knee, *Arthritis Care & Research*, 72 (2), 149–162.
- Notoatmodjo, S. (2018), Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta.
- World Health Organization. (2020), WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, World Health Organization, Geneva.
- World Health Organization. (2023), Osteoarthritis, World Health Organization, Geneva.