

# Analisis Faktor Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Knee Osteoarthritis : Literature Review

Suci Amanati<sup>1</sup>, Irawan Wibisono<sup>2</sup>

Physiotherapy Department, Universitas Widya Husada Semarang

Email : <sup>1)</sup>[suci.amanati@uwhs.ac.id](mailto:suci.amanati@uwhs.ac.id), <sup>2)</sup>[irawan.wibisono@uwhs.ac.id](mailto:irawan.wibisono@uwhs.ac.id)

## ABSTRAK

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degeneratif dengan penyebab yang multifaktoral. Knee osteoarthritis merupakan salah satu bagian osteoarthritis yang sering muncul. Di Indonesia presentase penderita osteoarthritis knee meningkat dari tahun ke tahun, menurut data Riskesdas 2018 penderita Osteoarthritis mencapai 18,6% pada penduduk berusia diatas 65 tahun dan mencapai 18,9% pada penduduk berusia diatas 75 tahun. Manifestasi klinis dari osteoarthritis knee adalah kekakuan sendi, deformitas, dan rasa nyeri. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui determinan yang dapat meningkatkan kualitas hidup dari penderita osteoarthritis knee. Metode yang digunakan adalah dengan literature review dengan kata kunci pencarian Osteoarthritis knee, kualitas hidup lansia dengan osteoarthritis knee. Hasil dari pencarian literatur kemudian dibandingkan dan dirangkum topik pembahasan terkait. Dari tinjauan yang dilakukan didapatkan hasil faktor fisik, penyakit komorbid, psikis dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia dengan kondisi osteoarthritis knee. Sementara itu training atau exercise, edukasi dan self care management dapat menjadi determinan yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci : Osteoarthritis Knee, Kualitas hidup, Lansia

## ABSTRACT

Osteoarthritis is a degenerative disease with multifactorial cause. Osteoarthritis knee is one of the part of osteoarthritis which often arise. In Indonesia, the incidence of osteoarthritis knee was rise by year, based on Riskesdas 2018 osteoarthritis survivors reach 18,6% in society above 65 years old and emit 18,9% in above 75 years old. Clinical Maniestation from ostarthritis knee is stiffness joint, deformity, and pain. The aim of this research is to understanding the determinant factor which is can improve the quality of life from osteoarthritis survivors. Design which is involve is literature review.with keywords Osteoarthritis knee, quality of life on elderly with osteoarthritis Knee. Then there is comparison and summary from the result after searching. Regarding to the search physical factor, comorbid disease, psychological could influence to quality of life with osteoarthritis knee. Nevertheless training or exercise, education and self care management can be determinant which is improving quality of life of the elderly.

Keywords : Osteoarthritis Knee, Quality of Life, Elderly

## PENDAHULUAN

Jumlah Lansia diprediksi akan terus mengalami peningkatan hingga menjadi 15,8% pada tahun 2030–2035 mendatang. Lansia dapat mengalami berbagai gangguan fungsi dan psikomotor sehingga dapat menurunkan kemampuan tubuh dalam beraktifitas. Osteoarthritis merupakan salah satu penyebab tersering terjadinya penurunan aktifitas fisik lansia akibat nyeri ((Rasyidin, Julianti, Ngestiningsih, & Purwoko, 2021).

Osteoarthritis adalah penyakit degeneratif

yang bersifat progresif di tulang rawan sendi. Ada beberapa faktor penyebab dari osteoarthritis yaitu usia, jenis kelamin, genetik, obesitas, dan kondisi sendi penggerak pada beban yang abnormal. Berdasarkan hasil evaluasi, 10-15% dari seluruh usia dewasa >60 tahun menderita osteoarthritis dengan berbagai kategori derajat keparahannya masing-masing. Pada kasus penderita berjenis perempuan memiliki angka hasil lebih tinggi dibandingkan dengan penderita berjenis laki-laki ((Wardhani, Riyanto, & Herwinda, 2022).

Menurut WHO, angka penderita osteoarthritis di dunia pada tahun 2004 sebanyak 151,4 juta jiwa. Di Amerika dan Eropa angka pada kasus osteoarthritis sebanyak 22,3 juta jiwa dan 40,2 juta jiwa, sedangkan di Asia tenggara terdapat 27,4 juta jiwa. Di tahun 2030 yang akan datang diperkirakan osteoarthritis di Amerika Serikat akan meningkat yaitu sebanyak 67 juta kasus. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi kasus sendi di Indonesia sebanyak 7,3% dengan berjenis kelamin laki laki sebanyak 6,1 % dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 8,5%. Kasus osteoarthritis akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia yang mana pada usia >65 tahun sebanyak 18,6% dan pada usia >75 tahun sebanyak 18,9%. Angka pada kasus sendi di Daerah Ibukota Jakarta sangat mendekati prevalensi Indonesia yaitu sekitar 7,2 % (Wardhani et al., 2022).

Osteoarthritis ditandai dengan hilangnya atau kegagalan integritas fungsional dan/atau biokimia dari sendi. Gejala klinis OA yaitu kekakuan sendi, nyeri sendi dan disfungsi sendi, namun masalah utama bagi sebagian besar pasien adalah rasa sakit atau nyeri pada sendi. Tidak ada reseptor nyeri di tulang rawan, asal nyeri pada sendi diduga karena stimulasi mekanoreseptor delta A dan ujung saraf polimodal C di sinovium dan jaringan sekitarnya. Namun, beberapa rasa sakit yang dialami di dalam dan di sekitar sendi disebut nyeri alih atau nyeri eferen simpatik (Swastini, Ismunandar, Wintoko, Hadibrata, & Djausal, 2022).

Manifestasi klinis yang timbul pada osteoarthritis di antaranya berupa rasa nyeri, serta dapat disertai dengan timbulnya pelemahan otot quadriseps femuris dan penurunan stabilitas ruang gerak sendi, sehinggaberakibat pada penurunan kemampuan tubuh dalam beraktifitas. Nyeri pada osteoarthritis berpengaruh juga pada interaksi sosial

dan ekonomi sehingga menyebabkan penurunan health-related quality of life (HRQoL) (Rasyidin et al., 2021).

Osteoarthritis dapat berdampak negatif pada lansia dikarenakan ketidakbebasan aktifitas yang dapat mengganggu kualitas hidup lansia (Adawiyah, Suratmi, & W. Rahardjo, 2020). Kejadian osteoarthritis pada lansia meskipun tidak menimbulkan kematian, namun hal ini dapat mengganggu aktivitas pada lansia. Karena gangguan terjadinya nyeri sendi pada lutut, kekakuan, serta bengkak sering kali menyebabkan terjadinya keterbatasan gerak pada lansia, sehingga dapat berdampak pada kemandirian lansia dalam perawatan dirinya serta berdampak buruk pada kualitas kehidupannya (Fatmala & Hafifah, 2021).

Dalam manajemen perawatan pada lansia, kualitas hidup merupakan salah satu indikator penting yang harus dipertimbangkan untuk menentukan permasalahan kesehatan serta perencanaan tatalaksana yang akan diberikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia dengan kondisi Osteoarthritis knee.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah literature review yang berbahasa Inggris dan Indonesia, diterbitkan dari rentang waktu 2014-2024, literature yang dicari membahas tentang faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada lansia dengan osteoarthritis knee. Penelusuran artikel menggunakan database Google Scholar, PubMed, dan, Sciencedirect. Kata kunci pencarian adalah Osteoarthritis knee, kualitas hidup lansia dengan osteoarthritis knee.

Pengumpulan data dilakukan secara manual dengan menggunakan form ekstraksi data yang terdiri dari: jenis atau jenis artikel, nama jurnal, tahun, topik, dan metodologi penelitian. Artikel yang

berpotensi relevan menjadi sasaran tinjauan dan penilaian sistematis oleh setiap pengulas. Penilaian terdiri dari membaca teks lengkap dan mengekstraksi data. Hasil pencarian literatur didapatkan hasil akhir artikel yang dianalisa sejumlah 9 artikel yang membahas secara spesifik mengenai kualitas hidup pada lansia dengan osteoarthritis knee.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 9 studi yang diambil dimasukkan dalam tinjauan. Sebagian besar artikel ditemukan dalam database google scholar.

1. (Adawiyah et al., 2020) dengan artikel yang berjudul Kapasitas Fungsional dan Kualitas Hidup Lansia Wanita dengan Osteoarthritis lutut.
2. (Fatmala & Hafifah, 2021) dengan artikel yang berjudul Peran self care manajemen terhadap lansia Osteoarthritis dalam meningkatkan Quality of Life Lansia
3. (Rasyidin et al., 2021) dengan artikel yang berjudul Hubungan faktor fisik, penyakit komorbid dan faktor psikis terhadap kualitas hidup lansia dengan Osteoarthritis
4. (Swastini et al., 2022) dengan artikel yang berjudul Faktor Resiko Osteoarthritis
5. (Setiyorini, Wulandari, & Sari, 2018) dengan artikel yang berjudul Upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui Perlahat (Persatuan Lansia ingin Hidup Sehat)
6. (Gunawan, Tadjudin, Cahyani, & ..., 2022) dengan artikel yang berjudul Peningkatan kualitas hidup lansia melalui edukasi osteoarthritis
7. (Theresia et al., 2019) dengan artikel yang berjudul Manfaat Exercise Therapy pada Osteoarthritis.
8. (Hendrik, Hasbiah, & Hamda, 2022) dengan

artikel yang berjudul Efek Latihan Open Kinetic Chain dan Close Kinetic Chain Pada Penderita Osteoarthritis Knee

9. Prosiding ("Hubungan Antara Intensitas Nyeri Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita," 2021)

Menurut WHO (World Health Organization) mengatakan bahwa kualitas hidup adalah sebuah persepsi individu tentang situasi dalam hidupnya, dipahami dalam konteks budaya, sistem nilai dan dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, dan standar yang diberikan masyarakat yang berhubungan dengan kesehatan. Seiring bertambahnya usia dan semakin berkembang penyakit ini keterbatasan fungsional cenderung memburuk yang akan mempengaruhi aktivitas hidup sehari-hari pada individu tersebut ("Hubungan Antara Intensitas Nyeri Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita," 2021).

Dalam satu studi diatas memaparkan bahwa perawatan non-farmakologis, seperti olahraga , sangat efektif digunakan terutama di kalangan orang tua dalam mengurangi tingkat nyeri sendi pada lasia. Program latihan dan pendidikan dapat meningkatkan management dalam perawatan osteoarthritis untuk merubah perilaku serta meningkatkan kemampuan pada lansia. Usia merupakan salah satu aspek faktor resiko internal terhadap kejadian osteoarthritis pada lanjut usia. Beberapa intervensi sangat efektif dalam mengurangi nyeri sendi hingga kejadian osteoarthritis pada lansia. Intervensi yang diberikan bisa dengan beberapa latihan fisik dengan menstimulasi rentang gerak, edukasi serta dukungan keluarga dalam penganan osteoarthritis pada lansia untuk menciptakan lansia yang lebih mandiri dan dapat meningkatkan kualitas kehidupan lansia.

(Fatmala & Hafifah, 2021)

Osteoarthritis disebabkan oleh perubahan

biomekanikal tulang rawan sendi yang terjadi karena adanya penyebab multifaktorial antara lain karena faktor umur, stress mekanis, atau penggunaan sendi yang berlebihan, defek anatomik, obesitas, genetik, dan faktor kebudayaan, dimana akan terjadi ketidakseimbangan antara degradasi dan sintesis pada tulang rawan sendi. Selain itu juga akan terjadi pembentukan osteofit sebagai suatu proses perbaikan untuk membentuk kembali persendian sehingga dipandang sebagai kegagalan sendi yang progresif. Latihan close maupun open kinetic chain memberikan efek yang sama pada kemampuan fungsional pasien OA lutut (Hendrik et al., 2022).

Penerapan edukasi penyuluhan juga dapat diaplikasikan untuk peningkatan kualitas hidup lansia dengan OA. Menurut (Gunawan et al., 2022) ada perbaikan pengetahuan para lansia setelah dilakukan penyuluhan. Diharapkan melalui edukasi yang diberikan, para lansia mampu menerapkan pencegahan dan tata laksana OA dengan lebih baik. Pelatihan senam OA juga sebaiknya diberikan bagi perawat lansia agar dapat secara rutin dilakukan sehari-hari.

Sementara itu menurut (Setiyorini et al., 2018) pencegahan stres pada lansia dapat dilakukan dengan melakukan kontak sosial dengan berkumpul dengan teman sebaya, berkomunikasi, beraktifitas untuk menghindari rasa bosan.

## SIMPULAN

Program latihan dan pendidikan dapat meningkatkan kemampuan pada lansia, Beberapa intervensi sangat efektif dalam mengurangi nyeri sendi pada lansia salah satunya adalah dengan latihan fisik, selain itu edukasi juga dapat diaplikasikan untuk peningkatan kualitas hidup lansia dengan OA.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, A. R., Suratmi, T., & W. Rahardjo, T. B. (2020). Kapasitas Fungsional Dan Kualitas Hidup Lansia Wanita Dengan Osteoarthritis Lutut. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 4(1), 15–30. <http://doi.org/10.52643/jukmas.v4i1.787>
- Fatmala, S., & Hafifah, V. N. (2021). Peran Self Care Management Terhadap Lansia Osteoarthritis dalam Meningkatkan Quality of Life pada Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(3), 253–2257. Retrieved from <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
- Gunawan, S., Tadjudin, N. S., Cahyani, H. M., & ... (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Edukasi Osteoarthritis Di Stw Ria Pembangunan Cibubur. *Prosiding ...*, 577–583. Retrieved from <https://journal.untar.ac.id/index.php/PSENAPENM AS/article/view/21545>
- Hendrik, Hasbiah, & Hamda, I. F. (2022). Efek Latihan Open Kinetic Chain Dan Close Kinetic Chain Pada Penderita Osteoarthritis : A Literature Review. *Indonesian Journal of Physiotherapy Research and Education IJOPRE*, 3(2), 41–48.
- Hubungan Antara Intensitas Nyeri Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita. (2021), 714–718.
- Rasyidin, N. L., Julianti, H. P., Ngestiningsih, D., & Purwoko, Y. (2021). Hubungan Faktor Fisik, Penyakit Komorbid, dan Faktor Psikis Terhadap Kualitas Hidup Lansia dengan Osteoarthritis. *Medica Hospitalia : Journal of Clinical Medicine*, 8(2), 154–159. <http://doi.org/10.36408/mhjcm.v8i2.534>
- Setiyorini, E., Wulandari, N. A., & Sari, Y. kArtika. (2018). Upaya untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Melalui Perlihat (Persatuan Lansia Ingin Hidup Sehat) di Desa Jatidowo Kecamatan Rejotangan Kabupaten Tulungagung. *Journal Unusa*, 2(2), 354–. Retrieved from <http://journal2.unusa.ac.id/index.php/CDJ/article/view/652/553>
- Swastini, N. P., Ismunandar, H., Wintoko, R., Hadibrata, E., & Djausal, A. N. (2022). Faktor Resiko Osteoarthritis. *Medical Profession Journal of Lampung*, 12(1), 49–54. <http://doi.org/10.53089/medula.v12i1.329>

Theresia, M., Lilyana, A., Keperawatan, F., Katolik, U., Mandala, W., Raya, J., & Selatan, K. (2019).  
Tinjauan Pustaka: Manfaat Exercise Terapi pada Osteoarthritis (Literature Review: Benefit of Exercise Therapy for Osteoarthritis), 7(1), 37–44.

Wardhani, R. R., Riyanto, A., & Herwinda, N. (2022).  
Hubungan obesitas terhadap derajat Osteoarthritis Knee pada lansia: narrative review.  
*Journal Physical Therapy UNISA*, 2(1), 57–64.  
<http://doi.org/10.31101/jitu.2654>