

EDUKASI PENGENALAN JENIS RADANG SENDI BERDASARKAN GEJALA DAN PENCEGAHANNYA

Education On Recognizing Types Of Arthritis Based On Symptoms And Prevention

Yuliza Birman^{*1}, Rosmaini², Suharni³, Dhina Auliya Khairina⁴, Intana Liyu⁵

^{*1,2,3,4,5}Universitas Baiturrahmah

***Correspondence Author: yulizabirman@fk.unbrah.ac.id**

Abstract

Arthritis is a disease that is often suffered not only by the elderly but also by young people. There are various types of arthritis, including osteoarthritis, breumatoid arthritis and gouty arthritis. These three types of arthritis differ in terms of the specifications of symptoms and causes. By recognizing the type of arthritis based on symptoms, we can prevent the severity of arthritis. For that, we from the Faculty of Medicine, Baiturrahmah University provide education to the community at the Lubuk Begalung Padang District Office within the framework of the Medical Baiturrahmah Social Action (MBSA) event which is routinely held every year involving lecturers and students.

Keywords: *arthritis, symptoms, prevention*

Abstrak

Radang sendi merupakan penyakit yang sering diderita tidak hanya oleh lansia tapi juga usia muda. Terdapat berbagai jenis radang sendi, diantara osteoarthritis, artritis breumatoid dan artritis gout. Ketiga jenis radang sendi ini berbeda dalam hal spesifikasi gejala dan penyebabnya. Dengan mengenali jenis radang sendi berdasarkan gejala maka kita dapat mencegah keparahan radang sendi. Untuk itu kami dari Fakultas Kedokteran Universitas baiturrahmah memberikan edukasi kepada masyarakat di Kantor Camat Lubuk Begalung Padang dalam rang acara Medical Baiturrahmah Sosial action (MBSA) yang rutin diadakan setiap tahunnya dengan melibatkan dosen dan mahasiswa.

Keywords: radang sendi, gejala, pencegahan

PENDAHULUAN

Radang sendi atau Arthritis adalah suatu kondisi terjadinya peradangan atau inflamasi pada sendi. Radang sendi merupakan bagian dari penyakit reumatik yang merupakan suatu kelompok penyakit yang ditandai dengan gangguan pada muskuloskeletal. Beberapa penyakit reumatik disebabkan oleh adanya peradangan yang melibatkan sistem imunologi yang kompleks pada berbagai sistem organ. Penyakit ini dapat menimbulkan kerusakan yang bertambah bahkan kecatatan jika terlambat dalam penanganannya. Jenis radang sendi yang sering terjadi dapat berupa osteoartritis, artritis gout dan artritis rheumatoid. Ketiga jenis radang sendi ini berbeda penyebab dan gejalanya. Penting untuk mengenali gejala dan penyebabnya agar dapat mengurangi keparahan penyakit.¹

Osteoarthritis merupakan jenis radang sendi yang sering dialami oleh lansia karena radang sendi ini merupakan suatu proses degeneratif pada sendi. Tulang rawan mengalami degenerasi sehingga terjadi fibrilasi, fisura, ulserasi dan hilangnya ketebalan permukaan sendi. Menurut *World health Organization* (WHO), prevalensi osteoarthritis pada populasi diatas 60 tahun mencapai 9,6 %

pada laki-laki dan 18% pada perempuan. Di Indonesia, Osteoarthritis sering terjadi pada sendi lutut sebesar 15,5% pada laki-laki dan 12,7% pada Perempuan. Seiring bertambahnya usia, angka kejadian osteoarthritis semakin meningkat terutama pada perempuan. Faktor resiko yang berperan dalam memengaruhi kerusakan tulang rawan sendi dan pembentukan tulang yang abnormal diantaranya adalah: usia diatas 50 tahun, perempuan, riwayat trauma pada sendi, aktifitas fisik yang berlebihan pada sendi tertentu, kelemahan otot, dan obesitas. Gejala klinis yang muncul berupa nyeri pada sendi yang memburuk dengan aktivitas dan membaik saat istirahat, teraba krepitasi atau sendi berbunyi pada sendi saat sendi digerakkan baik secara aktif ataupun pasif, terjadi kekakuan sendi terutama pada pagi hari yang berlangsung selama kurang dari 30 menit, dan terjadi gangguan berjalan. Pencegahan dapat dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup dengan sering olah raga terutama aerobik, penguatan otot-otot penyangga sendi dan menurunkan berat badan.^{1,2,3}

Arthritis rheumatoid merupakan penyakit inflamasi kronis yang ditandai dengan pembengkakan sendi, nyeri tekan pada sendi dan kerusakan sendi yang menyebabkan disabilitas. Sering terjadi pada perempuan dengan rasio 3:1. Prevalensi arthritis rheumatoid di Indonesia sekitar 11,9 %. Gejala sering muncul jika dicetuskan oleh suatu kondisi dan reda jika kondisi tersebut dihindari. Sendi yang terkena biasanya banyak dan simetris. Terjadi bengkak, kemerahan dan teraba hangat pada sendi. Sendi yang sering terlibat adalah sendi pergelangan tangan. Kekakuan sendi dipagi hari berlangsung lebih dari satu jam dan membaik setelah digunakan beraktifitas.^{1,4,5}

Arthritis Gout merupakan radang sendi yang terjadi akibat penumpukan kristal monosodium urat pada cairan sinovial. Kondisi ini diawali dengan peningkatan kadar asam urat didalam darah yang kemudian mengendap disendi. Sering terjadi pada pasien yang sebelumnya sudah dengan kondisi tinggi asam urat. Gejala biasanya muncul setelah pasien mengonsumsi makanan yang tinggi purin seperti jeroan, daging merah atau makanan laut tertentu. Arthritis gout sering terjadi pada laki-laki dibanding perempuan dengan perbandingan 2-6:1. Penting disini untuk mencegah tingginya kadar asam urat jika tidak ingin mengalami arthritis gout, terlebih pada pasien yang sudah ada riwayat tinggi asam urat.¹

Dengan mengenali gejala radang sendi maka kita dapat mengetahui jenis radang sendi dan berusaha untuk mencegahnya dengan menghindari penyebab radang sendi dan pencetus timbulnya nyeri sendi.

METODE

Kegiatan edukasi dilakukan dengan rangkaian tahapan kegiatan yang meliputi persiapan, pelaksanaan dan pasca kegiatan. Pada tahap persiapan, tim melakukan survei pendahuluan mengenai kejadian radang sendi. Dari hasil wawancara dengan masyarakat, didapatkan cukup banyak masyarakat yang pernah atau sedang mengalami radang sendi terutama pada lansia. Kegiatan edukasi dilakukan terhadap semua masyarakat yang berada di Kantor Camat Lubuk Begalung. Tim melakukan perizinan kegiatan dan berkoordinasi dengan mitra di Puskesmas Lubuk Begalung. Pada tahap persiapan ini, tim menyiapkan materi dalam bentuk ceramah dengan powerpoint dan leaflet mengenai jenis radang sendi dan cara pencegahannya untuk dibawa pulang oleh masyarakat

Pada tahap pelaksanaan, edukasi diberikan terhadap semua pengunjung di Kantor Camat Lubuk Begalung melalui metode ceramah dan pembagian leaflet untuk dibawa pulang oleh peserta guna meneruskan informasi mengenai jenis radang sendi dan pencegahannya kepada anggota keluarga dan masyarakat sekitar tempat tinggal mereka. Materi diberikan sekitar 15-20 menit dilanjutkan dengan tanya jawab.



Gambar 1 Leaflet radang sendi

Pada tahap pasca kegiatan, dibuat rekapan data kegiatan berupa foto dokumentasi, daftar hadir dan surat kerjasama mitra, dan disajikan dalam bentuk laporan pengabdian dan publikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilakukan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang “Edukasi Pengenalan Jenis Radang Sendi Berdasarkan Gejala dan Pencegahannya” di Kantor Camat Lubuk Begalung Kota Padang pada hari Sabtu tanggal 23 November 2023 selama kurang lebih satu jam. Kegiatan dimulai pada pukul 09:00 WIB yang dihadiri oleh sekitar 50 orang peserta/masyarakat yang diundang dan hadir sekaligus melakukan pemeriksaan kesehatan gratis. Acara ini merupakan bagian dari rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan secara rutin oleh Universitas Baiturrahmah diberbagai Lokasi berbeda setiap tahunnya. Kegiatan ini dinamakan Medical Baiturrahmah Sosial in Action (MBSA). Kegiatan ini melibatkan dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah.

Kegiatan berlangsung secara simultan dimulai dengan pemberian edukasi pada masyarakat yang berkumpul di dalam ruangan/aula Kantor Camat, kemudian diikuti dengan pemberian leaflet. Terlihat antusias peserta dalam mengikuti edukasi ini dengan banyaknya pertanyaan terkait radang sendi. Berikut beberapa foto dokumentasi pelaksanaan edukasi.







KESIMPULAN

Salah satu upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan adalah dengan pemberian edukasi, salah satunya dengan pemberian edukasi mengenai pengenalan jenis radang sendi dan pencegahannya. Diharapkan



masyarakat lebih mengenal akan jenis radang sendi yang dideritanya sehingga dapat mencegah dan mengurangi tingkat kesakitan terhadap radang sendi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Hamijoyo dkk. Buku Saku Reumatologi. Perhimpunan Reumatologi Indonsia.2020.
- [2]Njoto I. Epidemiologi, Patogenesis dan factor resiko osteoarthritis. Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma.
- [3] Wahyuni A dkk. Karakteristik Osteoarthritis genu pada lansia yang mendapatkan rehabilitasi medik di RSUD Hajjah Andi Depu. Fakumi Medical Jurnal. 2024
- [4]Septiani dkk. Pendidikan Kesehatan tentang rheumatoid arthritis dan senam rematik pada lansia di posyandu lansia Mugi Sehat. Jurnal Kreativitas pengabdian kepada masyarakat. 2024
- [5] Wardani NK, Masduchi RH. Rheumatoid Arthritis. Surabaya Physical Medicine and Rehabilitation Journal. 2019.