



Deteksi Dini dan Penanganan Nyeri Lutut pada Lansia: Upaya Optimalisasi Kualitas Hidup di Panti Jompo

Feda Anisah Makkiyah^{1*}, Nantia Rena Dewi Munggaran², Ayunita Ajengtyas³, Yani Tandyana⁴

¹Fakultas Kedokteran, UPN Veteran Jakarta,

²FISIP Universitas Langlangbuana,

³Fakultas Ekonomi dan Bisnis, UPN Veteran Jakarta, Indonesia,

⁴Staf Dewan Pengawas UPN Veteran Jakarta, Indonesia

*E-mail Korespondensi: fedaanisah@upnvj.ac.id

Digital Object Identifier (DOI) Article :

<https://doi.org/10.33533/segara.v3i1.13267>

Riwayat Artikel :

Diterima pada 14 Januari 2026

Revisi pada 19 April 2026

Disetujui pada 21 Juni 2026

Kata Kunci :

Injeksi intraartikular,
Nyeri lutut,
Populasi Tua,
Panti Jompo.

Keywords :

*Intraarticular Injection,
Knee pain,
Old people,
Nursing home.*

Abstrak

Nyeri lutut, terutama akibat osteoarthritis, merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya meningkat pada kelompok usia lanjut dan berdampak signifikan terhadap fungsi fisik, psikologis, serta kualitas hidup. Kondisi ini dapat membatasi aktivitas sehari-hari dan meningkatkan risiko komplikasi kesehatan seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, diabetes, dan gangguan mental. Oleh karena itu, diperlukan upaya skrining, edukasi, dan intervensi yang tepat untuk menurunkan nyeri serta mempertahankan kemandirian lansia, khususnya yang tinggal di panti jompo. Metode. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Panti Jompo wilayah Cibinong, Jawa Barat, pada tanggal 4 Desember 2025. Kegiatan diawali dengan senam otak dan edukasi interaktif untuk meningkatkan partisipasi aktif lansia. Selanjutnya dilakukan skrining nyeri lutut melalui anamnesis dan pemeriksaan fisik oleh mahasiswa dengan pendampingan caregiver. Peserta yang terindikasi mengalami nyeri lutut menjalani pemeriksaan lanjutan menggunakan ultrasonografi oleh dokter, kemudian diberikan tatalaksana berupa injeksi intraartikular lutut dengan panduan ultrasound menggunakan obat antiinflamasi dan lidokain. Hasil dan Pembahasan. Sebanyak 22 lansia mengikuti kegiatan skrining, dan 5 orang dengan nyeri lutut signifikan mendapatkan injeksi intraartikular. Seluruh peserta yang mendapat injeksi melaporkan penurunan nyeri yang bermakna, ditunjukkan oleh penurunan skor Visual Analog Scale dari rata-rata 8 menjadi 2. Kesimpulan. Kegiatan skrining dan pengobatan nyeri lutut pada lansia di panti jompo efektif menurunkan nyeri dan berpotensi meningkatkan kemampuan fungsional serta kualitas hidup.

Abstract

Knee pain, particularly due to osteoarthritis, is a common health problem among older adults, with increasing prevalence with age and a higher incidence in women. Knee pain significantly affects physical function, psychological well-being, and overall quality of life, limiting daily activities and increasing the risk of further health complications such as obesity, cardiovascular disease, diabetes, and mental health disorders. Therefore, early screening, education, and appropriate interventions are needed to reduce pain and maintain functional independence among older adults, especially those living in nursing homes. Methods. This community service activity was conducted at a nursing home in Cibinong, West Java, on December 4, 2025. The program began with brain gym exercises and interactive education to encourage active participation. Knee pain screening was performed by medical students with caregiver assistance through history-taking and physical examination. Participants suspected of having significant knee pain underwent further evaluation using knee ultrasonography by a physician, followed by ultrasound-guided intra-articular knee injections using anti-inflammatory medication and lidocaine. Results and Discussion. A total of 22 older adults participated in the screening. Five participants with significant knee pain received intra-articular knee injections. All treated participants reported a substantial reduction in pain, with the average Visual Analog Scale score decreasing from 8 to 2. These findings indicate that a combined approach of screening, education, and targeted interventional management can provide immediate clinical benefits for older adults. Conclusion. Community-

based screening and management of knee pain in nursing home residents are effective in reducing pain and have the potential to improve functional ability and quality of life.

1. PENDAHULUAN

Nyeri lutut merupakan salah satu nyeri tulang dan sendi yang makin meningkat prevalensinya sehubungan dengan meningkatnya usia. Di Indonesia, prevalensinya cukup tinggi 15 % dan seperti di Sanghai, Cina [IK2.1], prevalensi penderita dengan diagnosis symptomatic knee osteoarthritis (SKOA) meningkat dari 1.3% pada kelompok usia 40-49 ke 13.2% pada kelompok usia diatas 70 tahun dan wanita dilaporkan dengan angka prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan pria (Du et al., 2005; Makkiyah & Setyaningsih, 2020).

Nyeri lutut, terutama osteoarthritis (OA), mempengaruhi secara signifikan hidup kelompok usia tua; mempengaruhi fisik, psikis dan kesejahteraan sosial dari kelompok usia ini. Nyeri lutut mempengaruhi kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti berjalan, naik tangga, duduk dan berjalan, melakukan aktivitas sehari-hari dan aktivitas rumah tangga (Prado et al., 2023; Safiri et al., 2020). Kondisi tidak aktif ini akan mengakibatkan komplikasi kesehatan lanjutan, seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, diabetes (Safiri et al., 2020), dan penyakit mental (Nakaso et al., 2015).

Untuk mencegah atau mengurangi komplikasi pada kelompok usia tua ini, direkomendasikan melakukan follow up berkelanjutan dan peningkatan penggunaan teknologi seperti whatsapp untuk manajemen diri dan peringatan beraktivitas untuk meningkatkan kualitas dan menurunkan nyeri (Hu et al., 2025;

Sulaiman et al., n.d.). Kegiatan pengabdian ini akan membantu dalam melakukan screening dan tindakan untuk mengurangi nyeri lutut pada kelompok usia tua yang berada di panti jompo. Kunjungan singkat ini bertujuan juga untuk meningkatkan kualitas hidup kelompok usia tua dengan kunjungan tim pengabdian dan mengedukasi untuk menjadi aktif dalam

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Panti Jompo di daerah Cibinong, Jawa Barat, tanggal 4 Desember 2025. Kegiatan pengabdian dimulai dengan perencanaan kegiatan yang dilakukan, dan melakukan koordinasi dengan ibu panti mengenai kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan ini juga terlaksana berkat kerjasama dengan ibu Dharma Wanita Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia. Metode yang dilakukan adalah dengan mengajak senam otak (partisipasi aktif), memberikan edukasi (diskusi) dan kemudian melakukan anamnesis, pemeriksaan fisik dan melakukan tatalaksana injeksi pada

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa juga ikut terlibat dalam kegiatan pengabdian kali ini. Kegiatan dimulai dengan perkenalan para dosen, perwakilan Dharma Wanita yang ikut membantu dan mahasiswa yang turut andil. Senam otak yang langsung diperagakan oleh mahasiswa, dan diulang dua kali, merupakan awal komunikasi dan pelatihan para kelompok usia tua di panti

jompo ini.

Kegiatan yang berikutnya adalah kegiatan melakukan screening nyeri lutut dan kemungkinan diagnosis osteoarthritis lutut. Para mahasiswa melakukan anamnesis, yang dibantu juga oleh caregiver dan kemudian melakukan pemeriksaan fisik, dengan mengamati apakah ada bengkak, benjolan, merah, dan melakukan perabaan, apakah panas, ada yang teraba membengkak di bagian permukaan atas atau bawah lutut dan kemudian melakukan gerakan menekuk dan meluruskan sendi lutut untuk mengecek apakah ada krepitasi atau tidak.

Jika ada yang terindikasi nyeri lutut, maka orang tua tersebut diantarkan ke meja pemeriksaan untuk dilakukan pemeriksaan oleh seorang dokter bedah saraf yang mendalami pain interventionist. Dokter tersebut melakukan pemeriksaan lutut dengan melakukan ultrasound lutut dan kemudian melakukan injeksi di suprapatellar bursa, dengan cairan antiinflamasi dan lidokain pada beberapa tempat di sendi lutut (Gambar 1 dan Table 1).



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat pada kelompok usia lanjut di Cibinong, Jawa Barat. A. Kegiatan pengabdian ini berkerja sama dengan Dharma Wanita UPN Veteran Jakarta dan melakukan screening dengan bantuan alat ultrasound. B. Dosen dan mahasiswa yang ikut dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini.

Tabel 1. Tabel yang memperlihatkan karakteristik orang tua pada kelompok usia tua di panti jompo di Cibinong, Jawa Barat.

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Nyeri	Anamnesis
1	Ha	71	Wanita	Ada	Rx. Stroke
2	Si	65	Wanita	Tidak	-
3	Cu	70	Pria	Tidak	Rx. Stroke
4	Ti	65	Wanita	Tidak	-
5	Pr	72	Pria	Tidak	-
6	Da	85	Wanita	Tidak	-
7	Sit	80	Wanita	Ada	Kesemutan
8	Hr	52	Pria	Ada	-
9	Wt	69	Wanita	Tidak	Sering keram di malam hari pada betis. Pernah ada dislokasi bahu, gerakan bahu jadi terbatas namun sudah menjalani terapi dan rehab
10	Sal	84	Wanita	Tidak	-
11	Sam	70	Pria	Tidak	Sering keram saat dingin, tiba-tiba satu sisi panggul dan kaki pincang dan tidak ada tenaga (kiri) disebabkan oleh DM ada riwayat DM lama
12	Bek	67	Pria	Tidak	-
13	Ne	76	Wanita	Tidak	Ada krepitasi pada lutut ketika di tekuk, bengkak di telapak kaki kanan, nyeri di otot sekitar bahu kiri
14	Bet	76	Wanita	Ada	-
15	An	77	Wanita	Ada	-
16	Tu	73	Wanita	Ada	-
17	Sr	72	Wanita	Ada	Kaki kiri sangat nyeri ketika digerakkan
18	Jam	70	Wanita	Ada	RPS: kram kaki kanan, nyeri lutut kanan, sulit mengangkat kaki kanan, DM. RPD: sebelumnya sakit pinggang saat muda, lalu pasca menopause sakit bertambah dengan penjaluran ke kaki kanan sampai ke lutut. RPO: Belum pernah berobat.

19	Ti	69	Wanita	Tidak	Lambung nyeri
20	San	68	Pria	Tidak	Lengan kanan sakit, kram di kedua kaki tapi bukan nyeri lutut, pergerakan kaki normal (saat fleksi maupun ekstensi)
21	E	70	Pria	Tidak	Rx. lumpuh (tidak diketahui penyebabnya karena keterbatasan pasien (kesulitan berbicara) dan caregiver kesulitan menangkap suara pasien)) namun sekarang sudah bisa digerakkan, pasien masih bisa fleksi dan ekstensi kaki kanan dan kiri
22	Faj	76	Pria	Tidak	-

Sebanyak 5 orang tua tersebut mendapatkan pengobatan injeksi obat antiinflamasi dan lidokain di sendi lutut dengan ultrasound guidance, dengan dibantu caregiver yang menemaninya. Kelima orang tersebut mengatakan nyerinya berkurang dan ada satu orang tua yang juga mendapatkan injeksi untuk nyeri bahu, mengatakan bahwa kekakuan di bahunya berkurang. Hal ini dapat dibuktikan dengan indikator visual analog skor yang berkurang dari rata-rata 8 ke rata-rata 2. Keterbatasan dalam kegiatan pengabdian ini adalah waktu pengabdian yang cukup pendek, karena aktivitas panti jompo cukup padat dalam hari itu, belum dilakukan follow up atau evaluasi jangka panjang. Saran, kegiatan pengabdian ini sebaiknya dilakukan dalam siklus yang berulang sehingga dapat menjadi evaluasi jangka panjang efektivitas injeksi,

edukasi rutin para caregiver, dan membantu meningkatkan derajat kesehatan pasien.

4. KESIMPULAN

Pengabdian kepada Masyarakat berupa kegiatan screening dan pengobatan pasien nyeri lutut sangat menolong populasi usia tua untuk kembali bisa beraktivitas dan mengurangi komplikasi dan komorbiditas akibat nyeri lutut. [IK9.1] Manfaat yang dapat dilihat langsung, adalah intensitas nyeri yang berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Du, H., Chen, S.-L., Bao, C.-D., Wang, X.-D., Lu, Y., Gu, Y.-Y., Xu, J.-R., Chai, W.-M., Chen, J., & Nakamura, H. (2005). Prevalence and Risk Factors of Knee Osteoarthritis in Huang-Pu District, Shanghai, China. *Rheumatology International*, 25(8), 585–590.
- Hu, R., Wang, J., Zhu, S., Wang, Z., & Hu, Z. (2025). Impact of Monthly Community Follow-Ups in Knee Osteoarthritis Management for Elderly Patients. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 31, e947224.
- Makkiyah, F. A., & Setyaningsih, Y. (2020). Penyuluhan Osteoarthritis Lutut Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Sirnagalih Jonggol Jawa Barat. *IKRA-ITH ABDIMAS*, 3(3), 183–188.

- Nakaso, Y., Shibata, A., Ishii, K., & Oka, K. (2015). Pain management among elderly people with knee pain. In *Physical Activity, Exercise, Sedentary Behavior and Health* (pp. 291–297). Springer.
- Prado, L. D. da S. do, Ramos, M. E. K., Camargo, J. D. C., Bertoncello, G. L., Reginatto, C. C., & Siqueira, L. de O. (2023). Relationship between Pain, Functional Limitations, Dependence, Depression and Osteoarthritis in Older Adults. *Fisioterapia Em Movimento*, 36, e36202.
- Safiri, S., Kolahi, A.-A., Smith, E., Hill, C., Bettampadi, D., Mansournia, M. A., Hoy, D., Ashrafi-Asgarabad, A., Sepidarkish, M., & Almasi-Hashiani, A. (2020). Global, Regional And National Burden of Osteoarthritis 1990-2017: A systematic Analysis of the Global Burden of Disease Study 2017. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 79(6), 819–828.
- Sulaiman, S., Aris, A., Tanjung, D., Mahat, N. A., & Hasymi, M. K. Z. (n.d.). Evaluating the Potential of WhatsApp-based Interventions for Chronic Knee Pain Management in Older Adults: A Systematic.