



MONOGRAF
PROMOSI KEPATUHAN
LATIHAN FISIK
BERBASISKAN EFIKASI DIRI PADA LANSIA
DENGAN OSTEOARTRITIS LUTUT

CITRA PUSPA JUWITA

Buku Monograf

PROMOSI KEPATUHAN LATIHAN FISIK

**Berbasikan Efikasi Diri Pada Lansia Dengan
Osteoarthritis Lutut**

First edition, copyright 2024 oleh :

Dr. Citra Puspa Juwita, SKM., MKM

Dosen Kesehatan Masyarakat Pada Program Studi Fisioterapi Fakultas
Vokasi Universitas Kristen Indonesia

Editor : Widi Arti, S.Fis.,M.Kes

Hak Cipta Penerbitan

@2024 Penerbit BFS Medika

Jl. Raya Sungon NO 21 Cluster C10 NO 04 , Suko, Kec. Sidoarjo,
Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61224

Telp :0896-8225-8086

Website : www.penerbitbfsmedika.com

Anggota IKAPI : 305/JTI/2021

Desain Cover : Rozikin

Desain Layout : Adit

ISBN : 978-623-89057-7-5

Tahun Terbit : 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak
Sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara
elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam,
atau dengan menggunakan system penyimpanan lainnya, tanpa izin
tertulis dari Penerbit.

Preface

Segala pujian dan kemuliaan saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya dapat menyelesaikan buku monograf dari penelitian yang berjudul “Promosi Kepatuhan Latihan Fisik Berbasis Efikasi Diri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Lutut. Kita bersyukur bahwa Indonesia memiliki usia harapan hidup yang terus semakin meningkat setiap tahunnya, namun yang perlu kita waspadai adalah apakah orang yang lanjut usianya selama hidupnya akan produktif. Hidup kurang produktif pada masyarakat biasanya disebabkan karena menderita sakit. Kesakitan yang umum dialami pada lansia adalah osteoarthritis pada lutut. Sebagaimana kita ketahui bahwa lutut merupakan tumpuan dari tubuh kita pada saat kita berdiri, sehingga ketika lutut mengalami masalah, aktivitas fisik lansia akan terganggu.

Mencari solusi terhadap permasalahan yang terjadi di masyarakat, merupakan tugas dan tanggung jawab dari akademisi. Solusi yang ditawarkanpun harus memperhatikan banyak hal yang melekat pada masyarakat dan keterbatasan dari akademisi itu sendiri, sehingga penulis disini menawarkan latihan fisik berkelompok berbasis efikasi diri yang terbukti dapat meningkatkan kepatuhan aktivitas fisik dari lansia yang terkena osteoarthritis lutut.

Akhir kata penulis berharap buku monograf ini dapat menjadi referensi bagi akademisi dan berfaedah bagi masyarakat dalam mengatasi masalah osteoarthritis pada lansia. Terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam pembuatan buku ini.

Salam hormat,

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar Penulis.....	iii
Daftar Tabel.....	vii
Daftar Gambar.....	viii
Daftar Isi.....	iv

Bab 1 Pendahuluan 1

Bab 2 Promosi Kesehatan Dan Efikasi Diri 13

2.1 Perubahan Perilaku	14
2.2 Model <i>Transtheoretical</i>	15
2.3 Model Social Cognitive Theory	16
2.4 Konsep Efikasi Diri.....	18
2.5 Pendekatan Personal Dan Multikomponen	22

Bab 3 Aktivitas Fisik.....25

3.1 Pengertian dan Manfaat.....	26
3.2 Frequency, Intensity, Time, Type (FITT)	28
3.3 Faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik.....	29
3.6 Kesehatan Mental Emosional.....	32
3.7 Instrumen Mengukur Aktivitas fisik	32
3.8 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Osteoarthritis	33

Bab 4 Latihan Fisik Osteoarthritis Lutut	37
4.1 Pemanasan	39
4.2 Gerakan Inti.....	39
4.3 Pola Berjalan	46
Bab 5 Lanjut Usia	49
5.1 Karakteristik Lansia untuk mengetahui masalah kesehatan	52
5.2 Psikologi Lansia	52
5.3 Teori Sosial Lansia	54
Bab 6 Osteoarthritis.....	55
6.1 Pengertian dan penatalaksanaan osteoarthritis	56
6.2 Patofisiologi	57
6.3 Keluhan dan Diagnosis.....	58
6.4 Tingkat Keparahan OA	64
6.5 Penatalaksanaan OA.....	65
Bab 7 Edukasi.....	67
7.1 Edukasi Kelompok	73
7.2 Edukasi Individu	75
7.3 Tahapan Pengembangan Edukasi Latihan Fisik OA Lutut	76
7.4 Media Edukasi.....	78
7.5 Pengembangan Bahan Ajar	79
7.6 Pengembangan Intervensi Melalui Edukasi	82
7.7 Implementasi Rencana Program (Adoption and Implementation Plan)	85
7.8 Evaluasi Program Edukasi (<i>Evaluation Plan</i>).....	90
Bab 8 Hubungan Edukasi Latihan Fisik Dengan Keluhan Osteoarthritis.....	95
8.1 Gambaran Subjek Penelitian	96
8.2 Hubungan Edukasi Latihan Fisik dengan Nyeri Osteoarthritis Lutut	102

Bab 9 Pengaruh Edukasi Latihan Fisik Berbasiskan Efikasi Diri Dengan Tidak Berbasiskan Efikasi Diri Terhadap Aktivitas Fisik Pada Lansia Osteoartritis Lutut.....	107
Bab 10 Pengaruh Edukasi Latihan Fisik Kelompok Dengan Individu Terhadap Aktivitas Fisik Pada Lansia Osteoartritis Lutut	115
Bab 11 Kepatuhan Perilaku Aktivitas Fisik Sesudah Intervensi.....	119
Bab 12 Kesimpulan dan Saran	127
Referensi.....	131
Glosarium.....	159
Profil Penulis.....	162
Catatan	

Daftar Tabel

Tabel 6.1 Diagnosis Banding dari OA

Tabel 6.2 Klasifikasi OA Berdasarkan Kellgren dan Lawrence

Tabel 7.1 Program Edukasi Meningkatkan Aktivitas Fisik Pasien OA

Tabel 7.2 Materi Intervensi Efikasi Diri

Tabel 7.3 Implementasi Intervensi Pada Keempat Grup

Tabel 7.4 Masalah dan Cara Mengantisipasi Ancaman yang mungkin
Terjadi dalam Masa Penelitian

Tabel 8.1 Karakteristik Subjek Penelitian (N= 195)

Tabel 8.2 Perbedaan Mean Keluhan Osteoarthritis Berdasarkan Grup
Intervensi

Tabel 9.1 Perbedaan Mean Jumlah Hari Kepatuhan Latihan Fisik OA
pada Grup Efikasi Diri dan Grup Tidak Efikasi Diri Sesudah
Intervensi

Tabel 9.2 Perbedaan Mean Jumlah Hari Kepatuhan Latihan Fisik OA
Berdasarkan Metode edukasi dan Pendekatan Efikasi Diri

Tabel 10.1 Perbedaan Mean Jumlah Hari Kepatuhan Latihan Fisik
OA Berdasarkan Metode Edukasi Sesudah Intervensi

Daftar Gambar

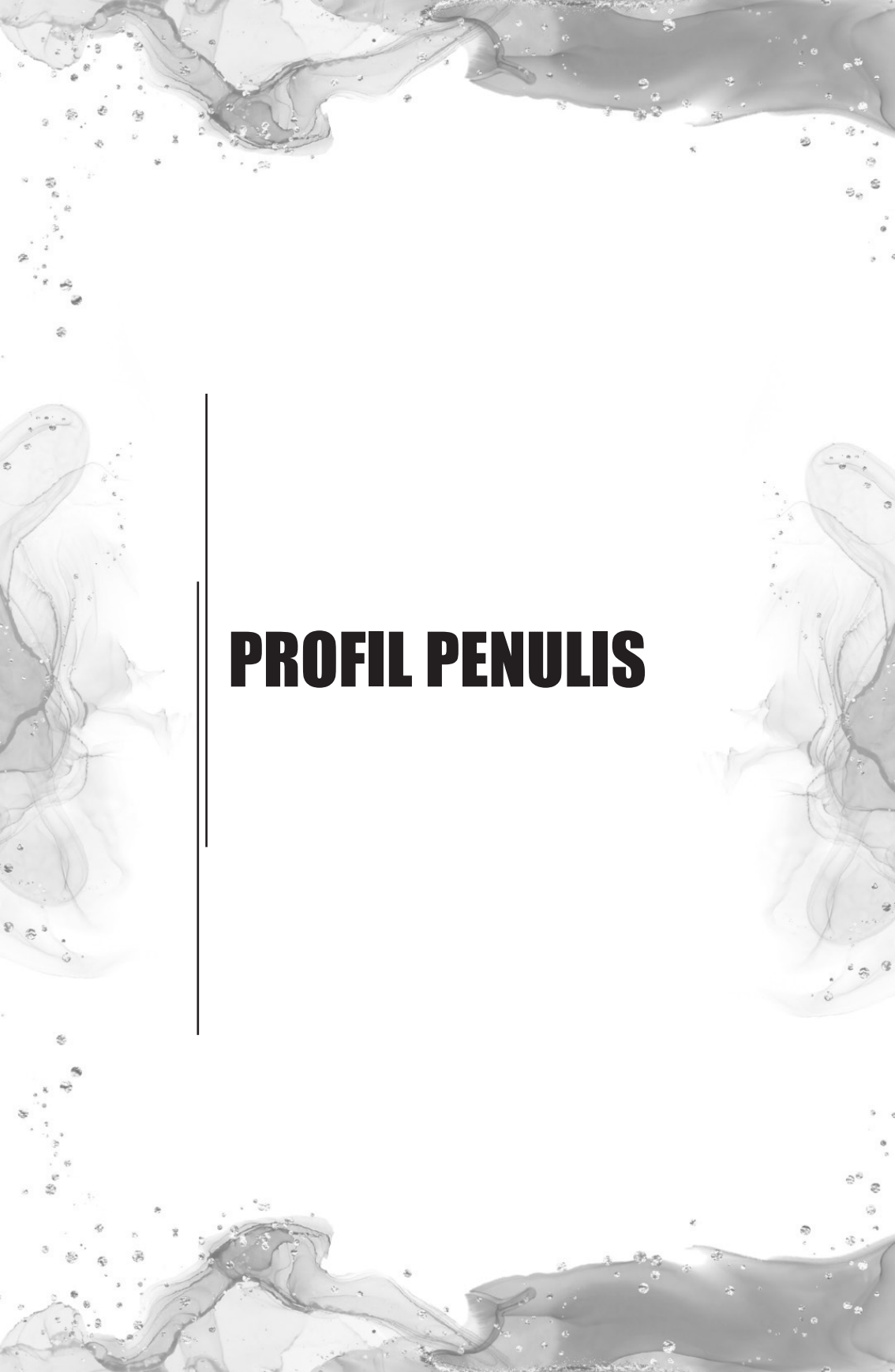
- Gambar 2.1. Self-efficacy Sumber; Bandura, 2009
- Gambar 2.2. Pendekatan Personal Dan Multikomponen Terhadap Perubahan Perilaku: model konseptual yang dikembangkan oleh Boston Roybal Center for Active Intervensi Gaya Hidup (RALI Boston) (Lachman et al., 2018)
- Gambar 4.1. Gerakan Menekuk Lutut Ke Arah Da
- Gambar 4.2. Posisi awal: Tungkai kiri lurus, tungkai kanan menekuk
- Gambar 4.3. Mengangkat Tungkai 45.
- Gambar 4.4. Menurunkan tungkai perlahan-lahan
- Gambar 4.6. Mengangkat Bokong Sampai Badan Lurus
- Gambar 4.7. Posisi awal: kedua kaki menempel dan saling menahan
- Gambar 4.8. Mendorong kaki kiri ke arah dalam dengan kaki kanan, kaki kiri menahan
- Gambar 4.9. Posisi awal tampak depan
- Gambar 4.10 Gerakan mengangkat kedua kaki pada posisi kaki menyilang dan tapak kaki yang di bawah tegak ke atas
- Gambar 4.11. Posisi awal: Duduk tegak, kaki menapak dilantai
- Gambar 4.12. Gerakan Berdiri Dengan Badan Tetap Lurus
- Gambar 4.13. Posisi awal: berdiri tegak tampak depan
- Gambar 4.14. Gerakan Bangkit Berdiri Dari Posisi Merangkak Setelah Sujud
- Gambar 4.15. Berdiri Bersandar Di Tembok Posisi Tubuh Tegak
- Gambar 5.1 Proporsi penduduk Lansia di Indonesia dan Dunia tahun 2013, 2050, dan 2100
- Gambar 6.1. Lutu normal (sebelah kiri) dan Lutut dengan Osteoarthritis (sebelah kanan)
- Gambar 6.2 Patofisiologi Osteoarthritis
- Gambar 7.2 Desain Kuasi Eksperimen
- Gambar 7.3. Langkah-langkah penggunaan Metode Research and Development
- Gambar 11.1. Perbedaan Mean Jumlah Hari Kepatuhan Latihan Fisik OA Sesudah Intervensi

Abstrak

Salah satu penanganan OA adalah dengan kepatuhan melakukan latihan fisik, sehingga diperlukan edukasi latihan fisik OA berbasis efikasi diri. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan edukasi berbasis efikasi diri yang dapat memengaruhi perilaku aktivitas fisik pada lansia OA lutut. Metode penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen pre dan post edukasi. Pengembangan edukasi menerapkan Intervention Mapping (IM), melalui enam tahapan, yaitu menentukan masalah, menentukan tujuan program, mendesain program, merencanakan program, implementasi, dan evaluasi. Lokasi penelitian dilakukan di Kota Jakarta Timur, yang melibatkan 20 Posyandu Lansia. Populasi adalah lansia dengan kondisi OA lutut, dengan jumlah subjek penelitian 195 lansia, dipilih cluster random sampling pada empat grup intervensi. OA lutut pada lansia didasarkan pada pemeriksaan rontgen. Pengumpulan data menggunakan instrumen Western Ontario and MacMaster Universities Osteoarthritis Index (WOMAC), instrumen self efficacy for exercise, kuesioner Self Reported Questioners (SRQ-20), dan self reported aktivitas fisik dengan log book. Analisis data yang dilakukan univariat, bivariat, dan multivariat dengan uji Different in Different (DID) untuk melihat delta dari perubahan aktivitas fisik sebelum dan sesudah diberikan edukasi latihan fisik OA. Pengukuran dilakukan sebanyak empat kali yaitu sebelum intervensi, satu bulan, dua bulan, dan tiga bulan sesudah intervensi. Hasil penelitian didapat bahwa edukasi latihan fisik berbasis efikasi diri pada lansia osteoarthritis lutut adalah latihan fisik yang terdiri dari pemanasan, enam gerak inti, pola berjalan, dan materi efikasi diri. Terdapat pengaruh edukasi latihan fisik OA sebesar 32% terhadap aktivitas fisik, dimana terlihat delta perbedaan efek intervensi pada grup berbasis efikasi diri lebih tinggi 0,6 hari dibandingkan grup

tidak berbasiskan efikasi diri. Didapat pengaruh edukasi latihan fisik OA terhadap aktivitas fisik sebesar 22% pada metode edukasi, dimana terlihat perbedaan efek intervensi pada metode edukasi kelompok lebih tinggi 0,5 hari dibandingkan metode edukasi individu. Kepatuhan aktivitas fisik secara berurutan dari yang tinggi ke yang rendah adalah kelompok efikasi diri, individu efikasi diri, kelompok tidak efikasi diri, dan yang terakhir individu tidak efikasi diri. Disarankan agar Puskesmas dan Posyandu Lansia dapat menerapkan promosi kepatuhan latihan fisik berbasiskan efikasi diri untuk mengatasi masalah OA lutut pada lansia. Peningkatan kapasitas kader Posyandu Lansia perlu terus dilakukan secara rutin, untuk dapat mengatasi masalah kesehatan pada lansia.

Kata kunci: Osteoarthritis; Latihan fisik; Efikasi diri; Pekerja sosial; Kepatuhan.



PROFIL PENULIS

Dr. Citra Puspa Juwita, SKM., MKM



Adalah seorang dosen di Program Studi Fisioterapi, Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia. Dengan latar belakang akademik yang kuat, beliau meraih gelar Doktor dalam bidang Ilmu Kesehatan Masyarakat dari Universitas Indonesia pada tahun 2023. Dr. Citra telah banyak berkontribusi dalam penelitian di bidang kesehatan masyarakat, termasuk penelitian yang didanai melalui Hibah Kemenristekdikti skema dosen pemula pada tahun 2019, serta dari lembaga non-pemerintah dan universitas.

Hasil penelitian beliau telah dipublikasikan dalam jurnal-jurnal terindeks internasional dan jurnal nasional terakreditasi, memperlihatkan komitmen beliau terhadap pengembangan ilmu pengetahuan. Dalam kapasitasnya sebagai pengajar, Dr. Citra menyampaikan mata kuliah Kesehatan Masyarakat, Promosi Kesehatan, Ilmu Sosial dan Budaya Kesehatan, serta Metodologi Riset Fisioterapi, membimbing mahasiswa untuk menjadi profesional yang berwawasan luas dalam bidang kesehatan.

[illegible]