

Peran Self Care Management Terhadap Lansia Osteoarthritis dalam Meningkatkan Quality of Life pada Lansia

Santi Fatmala

Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid; santifatmala71@gmail.com (koresponden)

Vivin Nur Hafifah

Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid; vivinhafifah@unuja.ac.id

ABSTRACT

The aging process is a condition that is prone to health problems such as the incidence of osteoarthritis in the elderly. Osteoarthritis (OA) is a non-inflammatory degenerative joint disease that can affect the health of the elderly and tends to cause joint pain. The purpose of this systematic review is to determine the self-care management of the elderly with osteoarthritis. Database searches included Google Scholar, Cambridge, PubMed, and Proquest with the keywords self-care management in elderly osteoarthritis. The criteria for the selected articles were within 2017-2021, full text and in English or Indonesian. This systematic review used 15 articles that met the inclusion criteria. Physical exercise, education and family support are very influential management in the elderly with a history of osteoarthritis. Physical exercise, education and family support are non-pharmacological therapies that can improve their physical and psychological health in the elderly with osteoarthritis.

Keywords: osteoarthritis; elderly; self care management; quality of life

ABSTRAK

Proses menua merupakan suatu kondisi yang rentan terhadap masalah-masalah kesehatan seperti kejadian osteoarthritis pada lansia. Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit sendi degeneratif non peradangan yang dapat mempengaruhi kesehatan lansia dan cenderung menimbulkan nyeri sendi. Tujuan dari *systematic review* ini adalah untuk mengetahui manajemen perawatan diri lansia yang mengalami osteoarthritis. Pencarian database meliputi *Google Scholar*, *Cambridge*, *PubMed*, dan *Proquest* dengan kata kunci *self-care management in elderly osteoarthritis*. Kriteria artikel yang dipilih adalah dalam waktu 2017-2021, teks penuh dan berbahasa Inggris atau Indonesia. *Systematic review* ini menggunakan 15 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Latihan fisik, edukasi serta dukungan keluarga merupakan manajemen yang sangat berpengaruh pada lansia dengan riwayat osteoarthritis. Latihan fisik, edukasi serta dukungan keluarga merupakan terapi non farmakologis yang dapat meningkatkan kesehatannya secara fisik maupun psikologi pada lansia dengan osteoarthritis.

Kata kunci: osteoarthritis; lansia; *self care management*; *quality of life*

PENDAHULUAN

Menua merupakan suatu proses yang pasti terjadi dalam kehidupan manusia, yang artinya bahwa proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, namun dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah seseorang yang berarti telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu, anak, dewasa dan tua. ⁽¹⁾ Dalam proses menua, merupakan suatu kondisi yang rentan terhadap masalah-masalah kesehatan seperti kejadian osteoarthritis pada lansia.

Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit sendi degeneratif non peradangan yang dapat mempengaruhi setiap sendi yang menahan beban. Osteoarthritis adalah kelainan sendi yang paling sering ditemukan dan seringkali menimbulkan ketidakmampuan (disabilitas). Osteoarthritis juga dikenal sebagai penyakit sendi degeneratif atau arthritis degeneratif atau arthritis hipertrofi. ⁽²⁾

Penderita pada osteoarthritis biasanya cenderung mengalami nyeri sendi yang merupakan gejala utama serta menjadi alasan umum sehingga penderita cenderung mencari pertolongan medis dalam managernya karena hal ini dapat menghambat aktivitas serta mengganggu kenyamanan pada penderitanya terutama pada lansia.

Prevalensi osteoarthritis cukup tinggi di Indonesia. PBB memprediksi bahwa persentase lansia di Indonesia akan mencapai 74 juta lansia tahun 2025 atau sekitar 25% di Indonesia. BPS (Badan Pusat Statistik) juga memaparkan bahwa pada tahun 2045 negara Indonesia memiliki sekitar 63,31 juta penduduk lansia atau hampir mencapai 20% populasi. Prevalensi OA berdasarkan usia di Indonesia cukup tinggi yaitu 5% pada usia 40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada usia tua (lansia) lebih dari 61 tahun. ⁽³⁾

Berdasarkan prevalensi, perlu adanya *self care management* pada lansia dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Manajemen yang dapat dilakukan untuk lansia dengan kondisi osteoarthritis dapat dilakukan dengan berbagai hal metode dan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan pada lansia. Hal ini tentu sangat membantu lansia untuk meningkatkan kualitas kehidupan pada lansia. Dalam beberapa suatu peneliti juga memaparkan bahwa manfaat dari *self care management* pada lansia dengan osteoarthritis selain dapat meningkatkan kesehatan pada lansia, *self care management* juga dapat meningkatkan faktor psikososial seperti, depresi, efikasi diri, serta tekanan psikologis yang terjadi pada lansia.

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 kehidapannya.

METODE

Pencarian database meliputi *Google Scholar*, *PubMed*, *Proquest*, dan *cambrindge* dengan kata kunci *self-care management in elderly osteoarthritis*. Tahap berikutnya adalah menyeleksi artikel sesuai batasan kriteria yaitu terbit pada tahun 2017-2021 dengan teks penuh dan berbahasa inggris dan berbahasa indonesia. dalam penyusunan *systematic review* ini berdasar pada *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analies* (PRISMA). Tujuan dari *Systematic Review* ini adalah untuk mengetahui manajemen perawatan diri yang efektif terhadap lansia yang mengalami osteoarthritis.

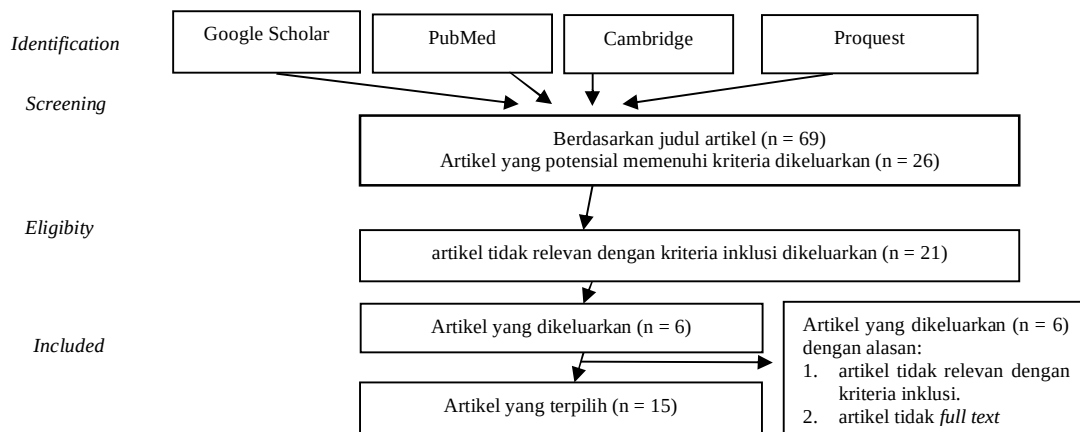
Tabel 1. Metode pencarian artikel

	Definition	Search Key Word
Population	Eldery with osteoarthritis	self-care management in elderly osteoarthritis
Intervention	1. Gambaran manajemen perawatan diri pada lansia osteoarthritis 2. Intervensi yang efektif terhadap penanganan osteoarthritis.	Not set
Comparison	Any comparator intervention	Not set
Outcome	Symptom of osteoarthritis	Not set
Study design	Studies on self-care management in osteoarthritis	Not set

Pencarian artikel ini dimulai pada Februari 2021 dengan kata kunci yang telah ditentukan oleh peneliti. Artikel yang ditemukan oleh peneliti dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, dengan kata kunci *self-care management in elderly osteoarthritis*. Studi ini menghapus artikel yang tidak sesuai dengan topik, mengganti artikel yang judulnya sama dengan artikel yang judulnya berbeda namun menjadi pendukung dari isi pokok artikel peneliti, menelaah artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan mengelompokkan artikel tersebut sesuai dengan hasil penelitian untuk dilanjutkan kepada pembahasan tentang manajemen perawatan diri yang efektif terhadap lansia yang mengalami osteoarthritis.

HASIL

Dalam pencarian literatur awal didapatkan 69 artikel (*Google Scholar* 41 artikel, *Proquest* 14 artikel, *Cambridge* dan *PubMed* 5 artikel). Ada 43 artikel yang berpotensi memenuhi kriteria dan 5 artikel tidak memenuhi kriteria dengan topik yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi. Setelah dilakukan tinjauan melalui abstrak, 3 artikel tidak relevan dengan kriteria inklusi dan 3 artikel tidak *full text*, 15 artikel *full text* memenuhi kriteria seperti yang tercantum pada gambar 1.



Gambar 1. Diagram flow dan pemilihan artikel

Dari 15 artikel didapatkan bahwa tentang manajemen perawatan diri yang efektif terhadap lansia yang mengalami osteoarthritis, didapatkan dengan analisis pada artikel penelitian tentang gambaran manajemen perawatan diri pada lansia osteoarthritis dan intervensi yang efektif terhadap penanganan osteoarthritis.

Tabel 1. Gambaran manajemen perawatan diri pada lansia osteoarthritis dan intervensi yang efektif

No	Title, author, year	Result
1	Ergonomic Management and Muscle Strengthening in Thai Aged Farmers with Knee Osteoarthritis. ⁽⁴⁾ Sangarun Isaramalai, Kanokwan Hounsri, Chanon Kongkamon, Pornit Wattanapisitkul, Napaporn Tangadulrat, Tippawan Kaewmanee, and Varah Yuenyongviwat 2017	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi manajemen ergonomis harus dimasukkan ke dalam praktik keperawatan untuk mempromosikan kesehatan kerja dan meningkatkan kualitas kehidupan kerja pada lansia yang memiliki gangguan pada sendinya. hal ini sangat efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia.
2	What interventions can improve quality of life or psychosocial factors of individuals with knee	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi olahraga merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup yang

No	Title, author, year	Result
	osteoarthritis. ⁽⁵⁾ Ronaldo Valdir Briani, Amanda Schenatto Ferreira, Marcella Ferraz Pazzinato, Evangelos Pappas, Danilo De Oliveira Silva, Fábio Mícolis de Azevedo 2017	berhubungan dengan kesehatan dan lutut pada individu dengan lutut OA atau osteoarthritis. Bukti terbatasmendukung penggunaan terapi olahraga bersama dengan program manajemen diri untuk meningkatkan faktor psikososial. Penggunaan terapi perilaku kognitif (dengan atau tanpa olahraga terapi) untuk meningkatkan faktor psikososial seperti efikasi diri, depresi dan tekanan psikologis.
3	Optimal primary care management of clinical osteoarthritis and joint pain in older people: a mixed-methods programme of systematic reviews, observational and qualitative studies, and randomised controlled trials. ⁽⁶⁾ Elaine Hay, Krysia Dziedzic, Nadine Foster, George Peat, Danielle van der Windt, Bernadette Bartlam, Milisa Blagojevic-Bucknall, John Edwards, Emma Healey, Melanie Holden, Rhian Hughes, Clare Jinks, Kelvin Jordan, Sue Jowett, Martyn Lewis, Christian Mallen, Andrew Morden, Elaine Nicholls, Bie Nio Ong, Mark Porcheret, Jerome Wulff, Jesse Kigozi, Raymond Oppong, Zoe Paskins and Peter Croft 2018	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan perawatan berbasis bukti untuk pasien OA atau osteoarthritis layak dalam praktik umum dan berdampak langsung pada peningkatan kualitas perawatan yang diberikan kepada pasien. Namun, membaik tingkat kualitas perawatan, perubahan pada praktik fisioterapi terbaik saat ini dan pengenalan yang berhasil skrining psikologis. Hal ini menimbulkan tantangan penting untuk praktik klinis dan penelitian OA.
4	Network analysis of the relationship between depressive symptoms, demographics, nutrition, quality of life and medical condition factors in the Osteoarthritis Initiative database cohort of elderly North-American adults with or at risk for osteoarthritis. ⁽⁷⁾ Marco Solmi, Ai Koyanagi, Trevor Thompson, Michele Fomaro, Christoph U Correll and Nicola Veronese 2018	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jaringan yang stabil ada antara perilaku gaya hidup dan sosial, lingkungan, variabel medis dan psikiatri. Kualitas hidup, pendapatan, usia, dan gejala depresi sangat penting jaringan multidimensi. Kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan fisik tampaknya menjadi 'simpul jembatan' yang menghubungkan gejala depresi dengan beberapa variabel gaya hidup dan kesehatan pada lansia yang memiliki osteoarthritis. ayang atinya bahwa gaya hidup, sosial serta lingkungan sangat berpengaruh terhadap kesehatan pada lansia OA.
5	Effect of a Pedometer Based Aerobic Walking Program on Pain and Function among Elderly Patients with Knee Osteoarthritis. ⁽⁸⁾ Noha Fathy Shahine, Neamit Ibrahim El Ashri, Mohammed Kamal Senna, and Soad Hassan Abd Elhameed 2020	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien usia lanjut dengan osteoarthritis lutut dapat dengan aman mempraktikkan program berjalan aerobik selama 12 minggu. 12 minggu program berjalan aerobik itu berhasil dalam peningkatan jumlah langkah dan kapasitas fungsional serta nyeri lutut. Oleh karena itu, jalan kaki aerobik program harus dipertimbangkan sebagai terapi fisik dalam peningkatan pengobatan farmakologis kapasitas fungsional dan gejala osteoarthritis lutut untuk pasien lanjut usia yang menderita osteoarthritis lutut.
6	Effect of a Positive Psychological Intervention on Pain and Functional Difficulty Among Adults With Osteoarthritis A Randomized Clinical Trial. ⁽⁹⁾ Leslie R. M. Hausmann, PhD; Ada Youk, PhD; C. Kent Kwoh, MD; Rollin M. Gallagher, MD, MPH; Debra K. Weiner, MD; Ernest R. Vina, MD, MS; D. Scott Obrosky, MS; Genna T. Mauro, BS; Shauna McInnes, BS; Said A. Ibrahim, MD, MPH, MBA 2017	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan intervensi psikologis positif sebagai pengobatan non farmakologis dalam mengurangi nyeri kurang efektif untuk dilakukan di kalangan kulit putih atau Afrika Veteran Amerika. namun hal ini perlu adanya pertimbangan yang lebih komprehensif pada kalangan kelompok yang lebih besar. yang artinya bahwa intervensi psikoasial ini masih bisa dikatan efektif dalam penanganan pengobatan non farmakologis pada osteoarthritis.
7	Self-Management of Hip Osteoarthritis Five Years After a Cycling and Education Treatment Pathway. ⁽¹⁰⁾ Thomas W. Wainwright, Louise C. Burgess, Tikki Immins and Robert G. Middleton 2020	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bukti penelitian mendorong program latihan dan pendidikan bagi kaum konservatif manajemen osteoarthritis semakin meningkat, sedikit yang diketahui mengenai dampak jangka panjangnya intervensi pada perilaku pasien. Hasil dari uji coba ini akan berkontribusi pada rekomendasi yang lebih komprehensif untuk pengelolaan osteoarthritis pinggul.
8	Evidence-Based Recommendations on the Pharmacological Management of Osteoarthritis and Chronic Low Back Pain: An Asian Consensus. ⁽¹¹⁾ Shoji Yabuki, Andrew Kit Kuen Ip, Cheuk Kwan Tam, Takanori Murakami, Takahiro Ushida, Joon Ho Wang, Hun-Kyu Shin, Wei-Zen Sun, Owen D. Williamson 2019	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penilaian dan pemantauan nyeri secara teratur selama pendekatan pengobatan apa pun sangat penting. Jika bukti bertentangan atau terbatas, maka hal ini akan memutuskan untuk tidak membuat rekomendasi sampai ada bukti lebih lanjut tersedia. yang artinya bahwa dalam penelitian ini memaparkan bahwa dalam pengendalian nyeri pada osteoarthritis diperlukan adanya terapi farmakologi.
9	Telephone-Delivered Exercise Advice and Behavior Change Support by Physical Therapists for People with Knee Osteoarthritis: Protocol for the Telecare Randomized Controlled Trial. ⁽¹²⁾ Rana S. Hinman, Belinda J. Lawford, Penny K. Campbell, Andrew M. Briggs, Janette Gale, Caroline Bills, Simon D. French, Jessica Kasza, Andrew Forbes, Anthony Harris, Stephen J. Bunker, Clare M. Delany, Kim L. Bennell 2021	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Nasihat Latihan yang Disampaikan Melalui Telepon dan Dukungan Perubahan Perilaku oleh Terapis Fisik sangat efektif dalam meningkatkan perilaku hidup sehat pada penderita yang memiliki osteoarthritis. Temuan ini akan menginformasikan pengembangan dan implementasi layanan telerehabilitasi.
10	Land-based versus water-based walking	Hasil penelitian ini menunjukkan pelatihan aerobik di darat sama

No	Title, author, year	Result
	programs in elderly women with knee osteoarthritis: preliminary results of a randomized clinical trial. ⁽¹³⁾ Arthur N. Arriero, Vanessa A. Mendonça, Sueli F. Fonseca, Jousielle M. Santos, Vanessa G. C. Ribeiro, Mateus R. Amorim, Amanda A. O. Leopoldino, Ana C. R. Lacerda 2019	efektifnya dengan pelatihan berbasis air. yang artinya pelatihan ini dapat dapat menurunkan tingkat nyeri pada lansia osteoarthritis dan dapat meningkatkan kualitas fisik dan fungsional gerak pada wanita usia lanjut.
11	Power Training in Older Adults With Hip Osteoarthritis and Total Hip Arthroplasty. ⁽¹⁴⁾ Kevin K. Chui, PT, DPT, PhD, GCS, OCS, CEEAA, FAAOMPT; Frank Tudini, PT, MSPT, DSc, OCS, FAAOMPT; Marie B. Corkery, PT, DPT, MHS, FAAOMPT; Sheng-Che Yen, PT, PhD 2021	Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan fisik menunjukkan perbaikan dalam nyeri, kekuatan, morfologi otot, adaptasi saraf, fungsi, lama tinggal di rumah sakit, serta kualitas hidup. sementara temuan untuk parameter gaya berjalan tidak konsisten. yang latihan fisik dapat menurunkan tingkat skala nyeri pada pasien dengan osteoarthritis.
12	Effect of a Pedometer Based Aerobic Walking Program on Pain and Function among Elderly Patients with Knee Osteoarthritis. ⁽⁸⁾ Noha Fathy Shahine1, Neamit Ibrahim El Ashri, Mohammed Kamal Senna, and Soad Hassan Abd Elhameed 2020	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien lansia dengan osteoarthritis lutut dapat dengan aman mempraktikkan program berjalan aerobik selama 12 minggu. 12 minggu program berjalan aerobik itu berhasil dalam peningkatan jumlah langkah dan kapasitas fungsional serta nyeri lutut. Karena itu, jalan kaki aerobik Program harus dipertimbangkan sebagai terapi fisik di samping peningkatan pengobatan farmakologis kapasitas fungsional dan gejala osteoarthritis lutut untuk pasien lanjut usia yang menderita osteoarthritis lutut.
13	Uptake of the NICE osteoarthritis guidelines in primary care: a survey of older adults with joint pain. ⁽¹⁵⁾ Emma Louise Healey, Ebenezer K. Afolabi, Martyn Lewis, John J. Edwards, Kelvin P. Jordan, Andrew Finney, Clare Jinks, Elaine M. Hay1 and Krysia S. Dziedzic 2018	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perawatan non-farmakologis, seperti olahraga, sangat efektif digunakan terutama di kalangan orang tua dalam mengurangi tingkat nyeri sendi pada lasia.
14	Manajemen pasien osteoarthritis secara holistik, komprehensif dengan menggunakan pendekatan kedokteran keluarga di puskesmas Sudiang Raya Makassar. ⁽¹⁶⁾ Sitti Mutmainah, Armanto Makmun 2019	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Faktor-faktor risiko osteoarthritis pada pasien terbagi menjadi faktor yang dapat diubah dan tidak dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah yaitu, umur, jenis kelamin, dan ras. Sedangkan faktor yang dapat diubah yaitu obesitas, aktivitas fisik dan olahraga. Dengan mengetahui faktor-faktor resiko yang ada, maka pencegahan dapat dilakukan dengan diet rendah kalori untuk menurunkan berat badan, mengurangi aktifitas fisik yang berlebihan agar tidak memperberat kerja sendi lutut, dan melakukan senam dapat membantu mengurangi gejala pada pasien yang mengalami osteoarthritis.
15	Pengaruh latihan gerak sendi lutut terhadap nyeri sendi lutut pada lansia yang mengalami osteoarthritis di wilayah kerja puskesmas pengasih 1 kulon progo Yogyakarta. ⁽¹⁷⁾ Dedi firmansyah 2018	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum dilakukan gerak sendi lutut, nyeri sedang 86,4% dan nyeri berat 13,6%. Tingkat nyeri setelah dilakukan gerak sendi lutut, tidak nyeri 6,8%, nyeri ringan 88,6%, nyeri sedang 4,5%. Ada pengaruh latihan gerak sendi lutut terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia yang mengalami osteoarthritis.

PEMBAHASAN

Indonesia merupakan negara dengan populasi lansia yang meningkat dari tahun ke tahun. Lansia merupakan kondisi yang rentan terhadap masalah kesehatan seperti osteoarthritis. Osteoarthritis merupakan penyakit sendi umum yang paling sering menyerang orang setengah baya hingga orang tua. Adapun yang terlibat biasanya seluruh sendi, yang melibatkan tulang rawan, lapisan sendi, ligamen, dan tulang. Ini lebih sering terjadi pada orang tua. Hal ini ditandai dengan pemecahan kartilago, perubahan tulang sendi, kerusakan tendon dan ligamen, dan berbagai derajat peradangan lapisan sendi ⁽¹⁶⁾. Prevalensi osteoarthritis berdasarkan usia di Indonesia cukup tinggi yaitu 5% pada usia 40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada usia lebih dari 61 tahun. ⁽³⁾ Hal ini dapat menjadi dampak kejadian mortalitas dan morbiditas di Indonesia, sehingga perlu adanya intervensi yang efektif dalam menangani osteoarthritis secara umum dan intervensi mudah dilakukan dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia.

Suatu studi memaparkan tentang intervensi osteoarthritis yang memaparkan bahwa perawatan non-farmakologis, seperti olahraga, sangat efektif digunakan terutama di kalangan orang tua dalam mengurangi tingkat nyeri sendi pada lasia. ⁽¹⁵⁾ Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum dilakukan intervensi gerak sendi lutut, nyeri sedang 86,4% dan nyeri berat 13,6%. Sedangkan tingkat nyeri setelah dilakukan intervensi gerak sendi lutut, tidak nyeri 6,8%, nyeri ringan 88,6%, nyeri sedang 4,5%, yang artinya bahwa ada pengaruh latihan gerak sendi lutut terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia yang mengalami osteoarthritis. ⁽¹⁷⁾ Hal ini menunjukkan bahwa latihan fisik pada penderita osteoarthritis sangat efektif untuk diterapkan dalam menangani serta mencegah kejadian osteoarthritis.

Program latihan dan pendidikan dapat meningkatkan management dalam perawatan osteoarthritis untuk merubah perilaku serta meningkatkan kemampuan pada lansia. Dalam penelitian ini juga disarankan dalam pengelolaan osteoarthritis panggul ⁽¹⁰⁾. Intervensi ini sangat efektif dalam mengurangi skala nyeri serta dapat meningkatkan management perawatan diri 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.

KESIMPULAN

Latihan fisik, edukasi serta dukungan keluarga merupakan manajemen yang sangat berpengaruh pada lansia yang memiliki riwayat osteoarthritis. latihan fisik, edukasi serta dukungan keluarga merupakan terapi non farmakologis yang sangat dapat berdampak pada lansia untuk meningkatkan kesehatannya secara fisik maupun psikologi, sehingga lansia dapat menjaga serta meningkatkan kesehatannya dan lebih mandiri. Manfaat dari *self care management* pada lansia dengan osteoarthritis selain dapat meningkatkan kesehatan pada lansia, *self care management* juga dapat meningkatkan faktor psikososial seperti, depresi, efikasi diri, serta tekanan psikologis yang terjadi pada lansia

DAFTAR PUSTAKA

1. W N. Keperawatan Gerontik dan Geriatri. jakarta: ECG; 2014.
2. Matongka YH, Astrid M, Sutanto Priyo H. Pengaruh Latihan Range of Motion Aktif Terhadap Nyeri dan Rentang Gerak Sendi Lutut pada Lansia Dengan Osteoarthritis di Puskesmas Doda Sulawesi Tengah. 2021;4(1):30–41.
3. BPS. Statistik penduduk lanjut usia. Jakarta: BPS; 2018.
4. Isaramalai S, Hounsri K, Kongkamon C, Wattanapisitkul P, Tangadulrat N, Kaewmanee T, VY. Ergonomic Management and Muscle Strengthening in Thai Aged Farmers with Knee Osteoarthritis. 53:396–403.
5. Briani RV, Ferreira AS, Pazzinatto MF, Pappas E, De Oliveira Silva D, Azevedo FM de. What interventions can improve quality of life or psychosocial factors of individuals with knee osteoarthritis? A systematic review with meta-analysis of primary outcomes from randomised controlled trials. Br J Sports Med. 2018;52(16):1031–8.
6. Hay E, Dziedzic K, Foster N, Peat G, van der Windt D, Bartlam B, et al. Optimal primary care management of clinical osteoarthritis and joint pain in older people: a mixed-methods programme of systematic reviews, observational and qualitative studies, and randomised controlled trials. Program Grants Appl Res. 2018;6(4):1–260.
7. Solmi M, Koyanagi A, Thompson T, Fomaro M, Correll CU, Veronese N. Corrigendum: Network analysis of the relationship between depressive symptoms, demographics, nutrition, quality of life and medical condition factors in the Osteoarthritis Initiative database cohort of elderly North-American adults with or at risk for osteoarthritis. Epidemiol Psychiatr Sci. 2019.
8. Shahine NF, Ibrahim N, Ashri E, Senna MK. Effect of a Pedometer Based Aerobic Walking Program on Pain and Function among Elderly Patients with Knee Osteoarthritis. 2020;07(9):790–9.
9. Hausmann LRM, Youk A, Kwok CK, Gallagher RM, Weiner DK, Vina ER, et al. Effect of a Positive Psychological Intervention on Pain and Functional Difficulty Among Adults With Osteoarthritis: A Randomized Clinical Trial. JAMA Netw open. 2018;1(5):e182533.
10. Wainwright TW, Burgess LC, Immins T, Middleton RG. Self-Management of Hip Osteoarthritis Five Years After a Cycling and Education Treatment Pathway. Healthcare. 2020;8(1):37.
11. Yabuki S, Ip AKK, Tam CK, Murakami T, Ushida T, Wang JH, et al. Evidence-Based Recommendations on the Pharmacological Management of Osteoarthritis and Chronic Low Back Pain: An Asian Consensus. Asian J Anesthesiol. 2019;57(2):37–54.
12. Hinman RS, Lawford BJ, Campbell PK, Briggs AM, Gale J, Bills C, et al. Telephone-Delivered Exercise Advice and Behavior Change Support by Physical Therapists for People with Knee Osteoarthritis: Protocol for the Telecare Randomized Controlled Trial. 2017;97(5):524–36.
13. Arrieiro AN, Mendonça VA, Fonseca SF, Santos JM, Vanessa GC, Amorim MR, et al. Original article Land-based versus water-based walking programs in elderly women with knee osteoarthritis: preliminary results of a randomized clinical trial. :72–82.
14. Chui KK, Tudini F, Corkery M, Yen S. Power Training in Older Adults With Hip Osteoarthritis and Total Hip Arthroplasty. 2021;(January).
15. Healey EL, Afolabi EK, Lewis M, Edwards JJ, Jordan KP, Finney A, et al. Uptake of the NICE osteoarthritis guidelines in primary care: A survey of older adults with joint pain. BMC Musculoskelet Disord. 2018;19(1):1–9.
16. Mutmainah S. Manajemen Pasien Osteoarthritis Secara Holistik, Komprehensif dengan Menggunakan Pendekatan Kedokteran Keluarga Di Puskesmas Sudiang Raya Makassar. UMI Med J. 2019;4(1).
17. Firmansyah D, Suprayitno E. Pengaruh Latihan Gerak Sendi Lutut Terhadap Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia Yang Mengalami Osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Pengasih 1 Kulon Progo Yogyakarta. Univ Aisyiyah Yogyakarta. 2018;4–16.
18. Nasution JD, Siswati S. Efektivitas Stimulasi Kutaneus : Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia Di Puskesmas Sei Semayang Dan Mulyorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. J Ilm PANNMED (Pharmacist, Anal Nurse, Nutr Midwifery, Environ Dent. 2019;14(1):60–3.