



E-ISSN 3032-601X & P-ISSN 3032-7105

Vol. 2, No. 2, Tahun 2025

MISTER

**Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science,
Technology and Educational Research**

**Jurnal Penelitian Multidisiplin dalam Ilmu
Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan**

**UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH
KOTA BANDA ACEH**

mister@serambimekkah.ac.id

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology
and Educational Research

Journal of MISTER

Vol. 2, No. 2, Tahun 2025

Pages : 3258–3264

Penyuluhan Fisioterapi Tentang Osteoarthritis pada Kader dan
Komunitas Lansia di Posyandu Dewi Utari V Desa Banjararum
RW14 Singosari Kota Malang

Erfil Refilda¹, Arys Hasta Baruna², Ratna Vidya Amelia³

Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan (Fisioterapi),
Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia^{1,2}
UPT. Puskesmas Singosari, Kabupaten Malang, Indonesia³

Article in Journal of MISTER

Available at : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

DOI : <https://doi.org/10.32672/mister.v2i2.3115>

How to Cite this Article

APA : Refilda, E., Hasta Baruna, A. ., & Vidya Amelia, R. . (2025). Penyuluhan Fisioterapi Tentang Osteoarthritis pada Kader dan Komunitas Lansia di Posyandu Dewi Utari V Desa Banjararum RW14 Singosari Kota Malang. Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research, 2(2), 3258 – 3264. <https://doi.org/10.32672/mister.v2i2.3115>

MISTER: Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research is a scholarly journal dedicated to the exploration and dissemination of innovative ideas, trends and research on the various topics include, but not limited to functional areas of Science, Technology, Education, Humanities, Economy, Art, Health and Medicine, Environment and Sustainability or Law and Ethics.

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is an open-access journal, and users are permitted to read, download, copy, search, or link to the full text of articles or use them for other lawful purposes. Articles on Journal of MISTER have been previewed and authenticated by the Authors before sending for publication. The Journal, Chief Editor, and the editorial board are not entitled or liable to either justify or responsible for inaccurate and misleading data if any. It is the sole responsibility of the Author concerned.



ISSN 3032-7105

ISSN 3032-601X



Penyuluhan Fisioterapi Tentang Osteoarthritis pada Kader dan Komunitas Lansia di Posyandu Dewi Utari V Desa Banjararum RW14 Singosari Kota Malang

Erfil Refilda¹, Arys Hasta Baruna², Ratna Vidya Amelia³

Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan (Fisioterapi), Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Malang, Indonesia^{1,2}

UPT. Puskesmas Singosari, Kabupaten Malang, Indonesia³

*Email: erfilrefilda803@gmail.com, aryshastabaruna@umm.ac.id

Diterima: 23-02-2025

| Disetujui: 24-02-2025

| Diterbitkan: 25-02-2025

ABSTRACT

Elderly people usually experience physiological changes in the form of visual and hearing problems, getting tired easily, falling easily, slowing down their movements and gradually becoming less agile. Often one of the problems experienced by the elderly is knee pain (Osteoarthritis). This counseling was held with the aim of providing an explanation to the elderly about knee osteoarthritis and also providing an understanding, especially about the causes of knee osteoarthritis and how to do independent exercise at home correctly with the aim of reducing the complaints complained by an elderly person. The method used is providing counseling in the form of health promotion about osteoarthritis or knee pain to the elderly using leaflets as an outreach medium, giving pre-tests and post-tests in the form of questions to the elderly in order to measure how far elderly posyandu visitors know and the effectiveness of the counseling given and providing education. practice independently at home.

Keywords: *Physiotherapy; Osteoarthritis; Elderly; Counseling.*

ABSTRAK

Lanjut usia biasanya mengalami perubahan fisiologis berupa gangguan penglihatan, pendengaran, mudah lelah, mudah jatuh, gerakan menjadi lambat dan sudah perlahan kurang gesit. Sering kali masalah yang dialami lansia juga salah satunya adalah nyeri lutut (Osteoarthritis). Penyuluhan ini diadakan bertujuan untuk memberikan penjelasan kepada lansia tentang penyakit osteoarthritis lutut dan juga memberi pemahaman terutama mengenai penyebab terjadinya penyakit osteoarthritis lutut dan cara melakukan latihan mandiri dirumah (home exercise) yang benar dengan tujuan untuk mengurangi keluhan yang dikeluhkan oleh seorang lansia. Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang osteoarthritis atau nyeri lutut kepada lansia menggunakan leaflet sebagai media penyuluhan, pemberian pre test dan post test berupa pertanyaan kepada lansia guna untuk mengukur seberapa jauh pengetahuan lansia pengunjung posyandu dan keefektifan dari penyuluhan yang diberikan serta memberikan edukasi latihan mandiri dirumah.

Katakunci: *Fisioterapi; Osteoarthritis; Lansia; Penyuluhan.*

PENDAHULUAN

Kegiatan Fisioterapi Komunitas merupakan salah satu bentuk rasa solidaritas antar sesama makhluk sebagai makhluk sosial, sebagai masyarakat yang paham dan sadar akan kesehatan, pendidikan, serta keterampilan, sudah sepatutnya perlu membagi ilmunya kepada masyarakat yang mungkin tidak sadar akan hal-hal tersebut. Masyarakat yang menjadi sasaran kelompok saya yaitu lansia di dalam kehidupan bermasyarakat. Usia tua atau lanjut usia merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia yang termasuk bagian dari proses alamiah (Kurnianto et al., n.d.)

Lansia merupakan proses bertambah usia yang mengalami penurunan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri sehingga menimbulkan permasalahan psikologis, kemunduran fisik, mental, dan sosial ekonomi (Dwi Elvira et al., 2021). Menurut World Health Organization (WHO), usia lanjut dibagi menjadi 4 kriteria berikut: usia pertengahan (middle age) adalah 45-59 tahun, lansia (elderly) adalah 60-74 tahun, lansia tua (old) adalah 75-90 tahun, usia sangat tua (very old) adalah di atas 90 tahun. Gangguan Kesehatan yang sering terjadi pada lansia salah satunya adalah *osteoarthritis*.

Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif pada persendian yang ditandai dengan gejalapatologis pada seluruh struktur sendi, kerusakan tulang rawan sendi, munculnya sklerosis dan osteofit di tepi tulang, peregangan kapsul sendi, peradangan dan kelemahan otot-otot yang ada di sekitar sendi, penyakit ini bersifat kronik, berjalan progresif. Gangguan ini sedikit lebih banyak pada perempuan daripada laki-laki terutama ditemukan pada orang-orang berusia lebih dari 45 tahun. Beberapa faktor risiko yang berperan yaitu: usia, jenis kelamin, genetik, kegemukan, dan penyakit metabolik serta faktor lainnya (Anggraini & Hendrati, n.d.)

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar, prevalensi penyakit sendi di Indonesia tercatat sekitar 7,3% dan *osteoarthritis* merupakan penyakit sendi yang umum terjadi. Meski sering dikaitkan dengan pertambahan usia, atau dikenal sebagai penyakit degeneratif, penyakit sendi telah terjadi pada masyarakat di rentang usia 15 – 24 tahun (angka prevalensi sekitar 1,3%), angka prevalensi terus meningkat pada rentang usia 24 – 35 tahun (3,1%) dan rentang usia 35 – 44 tahun (Bagian et al., n.d.).

Gejala utama yang paling umum dirasakan penderita *osteoarthritis* adalah nyeri dan kekakuan pada sendi. Nyeri sendi dapat terjadi ketika aktifitas terlalu berlebihan. Kekakuan pada sendi dikarenakan tidak adanya pergerakan atau aktivitas pada persendian, umumnya timbul di pagi hari ketika baru bangun tidur atau setelah beristirahat di siang hari. Sendi juga dapat mengalami kemerahan, hangat disertai dengan nyeri tekan kemudian terdapat rasa kaku, imobilitas dan deformitas (Kesehatan et al., 2022)

Untuk meningkatkan kualitas hidup orang tua, self care management harus ada. Peran fisioterapi dalam kegiatan ini sangat penting untuk melakukan tindakan preventif dan promotif kepada komunitas lansia yakni memberikan arahan apabila lansia mengalami gejala untuk segera melakukan pemeriksaan. Ada beberapa penatalaksanaan berupa home exercise yang bisa dilakukan oleh fisioterapis salah satunya disampaikan dengan cara melakukan penyuluhan mengenai penatalaksanaan fisioterapi pada kasus nyeri lutut (*osteoarthritis*) (Kurnianing Putri et al., n.d.).

Berdasarkan uraian tersebut kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan Latihan pencegahan kepada kader dan pengunjung komunitas posyandu lansia tentang penyakit *osteoarthritis*. Target khusus yang dicapai yakni agar para kader dan pengunjung komunitas posyandu lansia mengetahui bahwa melakukan latihan mandiri di rumah sangat penting untuk meningkatkan pemulihan pengobatan terkait keluhan yang dirasakan serta memberi pemahaman gambaran mengenai penyakit yang diderita oleh lansia (Warsono, 2020)

METODE PENELITIAN

1) Kerangka Kerja

Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang Osteoarthritis kepada kader dan masyarakat pengunjung posyandu lansia dewi utari v rw 14 desa banjararum singosari serta menggunakan leaflet sebagai media penyuluhan.

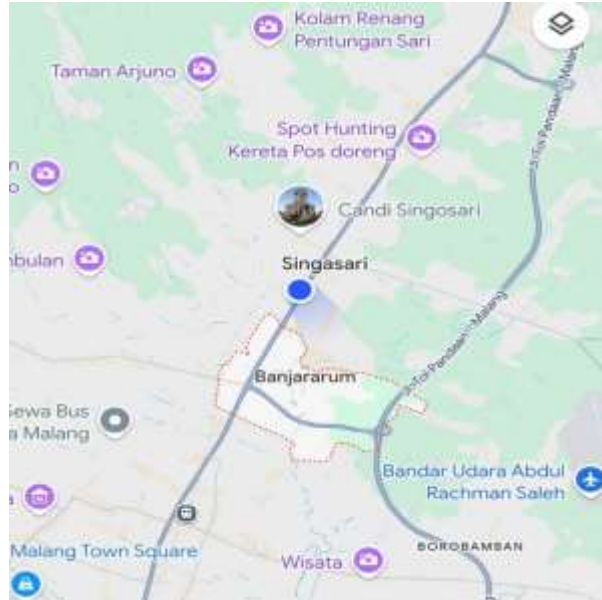
Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 16 mei 2024, di hadiri kurang lebih 20 lansia. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan pre test dan post test berupa pertanyaan kepada pasien guna mengukur keefektifan dari penyuluhan yang diberikan serta memberikan informasi fisioterapi berupa latihan yang terdiri dari stretching dan penguatan otot guna membantu pemulihan keluhan yang dialami oleh komunitas lansia dan memberikan edukasi latihan mandiri dirumah. Untuk materi yang dipaparkan dalam penyuluhan ini terdapat pengertian, faktor penyebab, gejala dan latihan mandiri.



Gambar 1. Leaflet penyuluhan Osteoarthritis

2) Target Sasaran dan Tempat Penelitian

Kegiatan penyuluhan dilakukan di ruang posyandu lansia dewi utari v rw 14 desa banjararum singosari kota malang dengan jumlah lansia 20 orang. Kegiatan ini dilakukan pada hari kamis tanggal 16 Mei 2024 jam 09.00-11.00 WIB.



Gambar 2. Lokasi Melakukan Kegiatan Penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Pelaksanaan

Dalam kegiatan ini, bentuk pelaksanaan yang digunakan adalah memberikan pengetahuan dan wawasan tentang osteoarthritis lutut dengan cara melakukan penyuluhan, media penyuluhan berupa leaflet, kemudian sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan pre- test dan post-test mengenai materi yang telah disampaikan dan juga ada sesi tanya jawab. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pemberian pre-test kemudian diikuti dengan pemaparan materi selanjutnya memberikan demonstrasi gerakan stretching dan latihan penguatan otot. Terapi latihan yang merupakan salah satu perawatan non-farmakologis yang paling penting, metode yang aman dan murah untuk mengobati osteoarthritis atau nyeri lutut yang telah terbukti menunda perkembangan penyakit, menghilangkan rasa sakit, dan meningkatkan fungsi lutut. Tujuan stretching exercise ini yaitu untuk menjaga fleksibilitas otot. Latihan ini tentunya disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan pasien. Gerakan dibuat seringan mungkin supaya mudah dipahami dan bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari oleh para lansia.



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan fisioterapi komunitas



Gambar 4. Pendemonstrasian

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan berupa penyuluhan mengenai osteoarthritis lutut di komunitas posyandu lansia RW 14 banjararum kepada kurang lebih 20 lansia berjalan dengan baik dan lancar. Proses penyuluhan mendapatkan antusias dan respon yang baik dari masyarakat. Para peserta mendengarkan dengan seksama terhadap materi-materi penyuluhan, untuk materi yang dipaparkan dalam penyuluhan ini terdapat pengertian, gejala, faktor penyebab dan latihan mandiri (home exercise), lansia sangat antusias karena materi tersebut ada beberapa yang belum mereka ketahui sebelumnya. Selain itu materi yang disampaikan menjadi sangat menarik karena didukung dengan adanya gambar pada leaflet serta pendemonstrasian cara exercise untuk memudahkan para lansia atau pengunjung posyandu dalam mengingat materi yang disampaikan serta dapat dilakukan kembali saat di rumah. Setelah pemberian materi dan peragaan cara latihan di rumah, diskusi tanya jawab antara pelaksana penyuluhan dan

pengunjung posyandu lansia. Diskusi dan tanya jawab yang terjadi sangat aktif sehingga pengunjung posyandu lansia merasa senang dan menambah pengetahuan mereka tentang bagaimana cara latihan yang bisa dilakukan sendiri di rumah.

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan penyuluhan ini, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah promosi kesehatan (penyuluhan) sebagaimana disajikan pada Tabel dibawah ini:

Tabel 1. Evaluasi Pengetahuan Pengunjung Posyandu Lansia Sebelum Dan Sesudah Pemberian Materi

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
	Presentase%	Presentase%
Pengetahuan mengenai definisi osteoarthritis lutut	50%	100%
Pengetahuan tentang penyebab osteoarthritis lutut	50%	100%
Pengetahuan tentang tanda dan gejala osteoarthritis lutut	50%	100%
Pengetahuan home exercise osteoarthritis lutut	0%	100%
Pengetahuan mengenai dosis home exercise	0%	100%

Berdasarkan data hasil pengamatan setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, nilai hasil pengamatan meningkat, peserta menjadi paham mengenai penyakit osteoarthritis lutut. Setelah dilakukan post-test, dari data yang diperoleh semua peserta sudah paham terhadap penyakit tersebut. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman. Setelah mendapatkan penyuluhan mengenai osteoarthritis lutut terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat posyandu lansia Rw 14 banjararum . Diharapkan pengetahuan ini dapat bermanfaat untuk melakukan deteksi dini dan penatalaksanaan osteoarthritis yang baik pada diri sendiri maupun kepada keluarga dan masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan fisioterapi terkait osteoarthritis pada kader dan komunitas lansia dewi utari v desa banjararum rw 14 singosari kota malang dapat memberikan pengetahuan baru dan Inovasi wawasan bagi komunitas lansia, sehingga para lansia mengenal definisi osteoarthritis, tanda dan gejala, penyebab serta mengenalkan latihan exercise yang dapat dilakukan oleh para lansia secara mandiri. Selain itu, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat posyandu lansia mengenai osteoarthritis lutut dimana nilai presentase post test menunjukkan hasil 100%.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, N. E., & Hendrati, L. Y. (n.d.). *HUBUNGAN OBESITAS DAN FAKTOR-FAKTOR PADA INDIVIDU DENGAN KEJADIAN OSTEOARTHRITIS GENU*.
- Bagian, I. N., Fakultas, A., Universitas, K., Kusuma, W., & Abstrak, S. (n.d.). *EPIDEMIOLOGI, PATOGENESIS DAN FAKTOR RESIKO OSTEOARTHRITIS*.
- Dwi Elvira, E., Alfiah Sari, F., Syifwa Syauqi, M., Aulia, R., Fauziyah, N., Rahmad Rahim, A., Program Studi Fisioterapi, M., & Muhammadiyah Gresik, U. (2021). *PENCEGAHAN DAN PENANGANAN NYERI SENDI LUTUT (OSTEOARTHRITIS) PADA LANSIA*. *Journal of Community Service*, 3(2).
- Kesehatan, J., Fisioterapi, D., Kefis, J., Sabatina, V., & Agustin, L. (2022). *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Osteoarthritis Dengan Modalitas Infra Red Dan Terapi Latihan* (Vol. 2, Issue 4).
- Kurnianing Putri, A., Auliya Hamidah, N., Asna Rahmawati, R., & Pambudi Mrihartini, S. (n.d.). *Efektifitas Terapi Latihan (Free Active Movement dan Resisted Active Movement) dalam Menambah Lingkup Gerak Sendi pada Pasien Osteoarthritis Genu Dextra*. <http://dolenio.co.uk/For-Doctors/>
- Kurnianto, D., Prodi, P., Keolahragaan, I., & Uny, P. (n.d.). *MENJAGA KESEHATAN DI USIA LANJUT*.
- Warsono, W. (2020). The Effectiveness of Exercise Therapy on Reducing Pain in Osteoarthritis Patients: Literature Review. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(2), 99. <https://doi.org/10.26714/mki.3.2.2020.99->