



## Edukasi Fisioterapi Untuk Meningkatkan Pemahaman Masyarakat Tentang OA Knee dan Penatalaksanaannya di Puskesmas Kendalsari Kota Malang

Angelia Pramita Rahmawati\*<sup>1</sup>, Safun Rahmanto<sup>2</sup> Bonita Soeharto<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>3</sup>UPT Puskesmas Kendalsari Kota Malang

\*e-mail: [angeliapramita4@gmail.com](mailto:angeliapramita4@gmail.com)

DOI : 10.62354/healthcare.v3i3.130

Received : September 8<sup>th</sup> 2025 Revised : September 12<sup>th</sup>. 2025 Accepted : September 30<sup>th</sup> 2025

### Abstrak

Osteoarthritis lutut (OA Knee) adalah gangguan degeneratif pada sendi yang umum dialami oleh orang dewasa hingga usia lanjut, yang menyebabkan rasa nyeri, kekakuan, dan keterbatasan gerak sehingga menghambat aktivitas sehari-hari. Pemahaman Masyarakat mengenai Latihan fisik yang tepat sangat diperlukan untuk memperlambat perkembangan OA Knee dan mempertahankan fungsi sendi lutut. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang OA Knee, meliputi pengenalan faktor resiko, gejala klinis, Upaya pencegahan, serta contoh Latihan yang mudah dilakukan di rumah. Penyuluhan dilaksanakan melalui edukasi menggunakan media leaflet, diskusi interaktif seperti tanya jawab untuk menggali permasalahan yang dihadapi peserta, serta praktik langsung Latihan-latihan yang dapat dilakukan dirumah secara mandiri seperti aktif pasif knee flexion, seated knee extension, SLR, Retro Walking. Selama kegiatan, Masyarakat menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dari yang sebelumnya tidak memahami lalu menjadi meningkat pemahamannya, sehingga diharapkan penerapan Latihan yang diberikan dapat membantu menurunkan angka kejadian dan keparahan OA Knee di masyarakat sekitar puskesmas kendalsari kota malang.

**Kata kunci:** OA knee, pencegahan, latihan

### Abstract

*Osteoarthritis of the knee (OA Knee) is a degenerative disorder of the joints that is commonly experienced by adults to the elderly, which causes pain, stiffness, and limited movement that hinders daily activities. Public understanding of proper physical exercise is needed to slow the development of OA Knee and maintain knee joint function. This counseling activity aims to provide education about OA Knee, including the introduction of risk factors, clinical symptoms, prevention efforts, and examples of exercises that are easy to do at home. Counseling is carried out through education using leaflet media, interactive discussions such as questions and answers to explore problems faced by participants, and direct practice of exercises that can be done at home independently such as active passive knee flexion, seated knee extension, SLR, Retrowalking. During the activity, the community showed a significant increase in knowledge, from previously not understanding to increasing their understanding, so it is hoped that the application of the exercises provided can help reduce the incidence and severity of OA Knee in the community around the Kendalsari Health Center, Malang City.*

**Keywords:** Knee OA, Prevention, Exercise

## A. PENDAHULUAN

Komunitas adalah kelompok orang yang saling memperhatikan satu sama lain secara mendalam. Di dalam komunitas, para anggotanya membangun hubungan pribadi yang erat karena mereka memiliki kesamaan tertentu. Fisioterapi adalah layanan kesehatan yang diberikan kepada individu atau kelompok dengan tujuan mengembangkan, memelihara, dan memulihkan kemampuan gerak serta fungsi tubuh sepanjang siklus kehidupan. Pelayanan ini dilakukan melalui berbagai metode, seperti terapi manual, latihan peningkatan gerak, penggunaan peralatan fisik, elektroterapeutik, dan mekanis, serta pelatihan fungsi dan komunikasi (Susanti N, 2021).

Osteoarthritis adalah jenis arthritis yang paling umum terjadi, terutama pada kelompok usia lanjut, sehingga sering disebut sebagai penyakit degeneratif. Penyakit ini merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan kecacatan fisik. Osteoarthritis dapat menyerang berbagai sendi, namun paling sering terjadi pada sendi yang menopang beban tubuh, seperti lutut. Kondisi ini ditandai oleh proses degeneratif pada sendi yang meliputi kerusakan tulang rawan (kartilago) serta pembentukan tulang dan kartilago baru di area sendi yang terkena. Gejala utama osteoarthritis lutut biasanya berupa kekakuan pada sendi yang muncul setelah periode tidak bergerak, seperti setelah duduk dalam waktu lama atau bangun tidur. Kekakuan ini sering kali terjadi di pagi hari dan dikenal dengan istilah "morning stiffness" (Safitri *et al.*, 2024). Prevalensi osteoarthritis lutut pada orang dewasa usia 60-64 tahun mencapai 22%, dengan pria pada kelompok usia yang sama menunjukkan prevalensi 23% pada lutut kanan dan 16,3% pada lutut kiri. Sementara itu, pada wanita, prevalensi osteoarthritis lutut kanan adalah 24% dan lutut kiri 24,7%. Di Indonesia, angka kejadian osteoarthritis lutut diperkirakan sekitar 30% pada usia 40-60 tahun, dan meningkat menjadi 60% pada usia di atas 61 tahun (Yulia Nafizah Mawarni *et al.*, 2022).

Penderita osteoarthritis (OA) lutut mengalami penurunan kemampuan fungsional akibat nyeri, kekakuan sendi, kelemahan otot, dan terbatasnya rentang gerak. Kondisi ini menyebabkan kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari seperti berjalan, naik turun tangga, berdiri dalam waktu lama, dan berjongkok, sehingga berdampak pada penurunan kualitas hidup, berkurangnya kemandirian, serta meningkatnya risiko jatuh. Nyeri lutut sangat berkaitan dengan melemahnya otot quadriceps, yang berfungsi sebagai stabilisator utama sekaligus pelindung struktur sendi lutut. Penurunan aktivitas fungsional pada penderita OA lutut umumnya disebabkan oleh nyeri yang berkembang secara perlahan, muncul saat beraktivitas, dan mereda saat beristirahat (Yulia Nafizah Mawarni *et al.*, 2022).

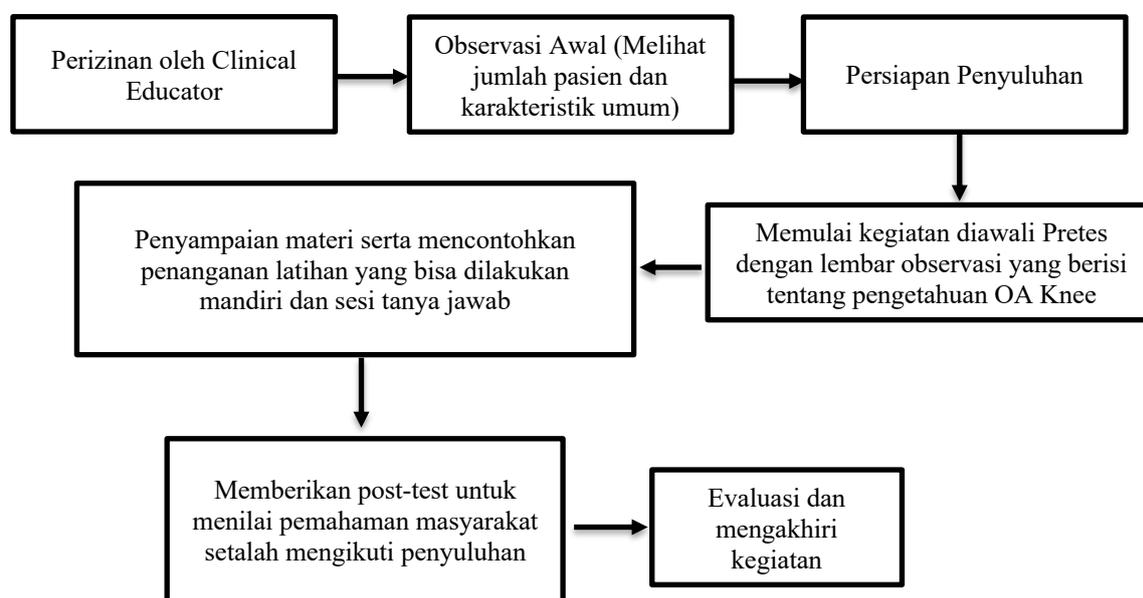
Peran fisioterapi dalam memberikan edukasi dan terapi latihan pada penderita osteoarthritis (OA) *knee*, meliputi pemberian latihan aktif dan pasif untuk meningkatkan fungsi sendi lutut. Salah satu latihan yang diberikan adalah latihan aktif-pasif knee flexion, yaitu gerakan untuk meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak sendi lutut dengan melakukan fleksi lutut secara aktif atau dibantu tangan. Selain itu, seated knee extension digunakan untuk memperkuat otot quadriceps dengan cara meluruskan lutut saat posisi duduk, tanpa memberikan beban berlebih pada sendi. Straight leg raise adalah latihan isometrik untuk memperkuat otot quadriceps tanpa pergerakan sendi lutut yang besar, dilakukan dengan mengangkat tungkai lurus saat berbaring. Sedangkan retrowalking atau berjalan mundur bertujuan meningkatkan kontrol otot, keseimbangan, serta mengurangi beban pada sendi lutut. Latihan-latihan ini mudah dilakukan di rumah dan bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki rentang gerak, serta membantu mengurangi keluhan nyeri pada penderita OA *knee*. Penelitian terdahulu juga membahas tentang Latihan mandiri mudah dilakukan di rumah tanpa memerlukan peralatan khusus. Manfaatnya antara

lain membantu meregangkan otot-otot tungkai bawah, meningkatkan rentang gerak sendi lutut, serta membantu mengurangi keluhan nyeri pada lutut (Pristianto et al., 2024).

Tujuan kegiatan penyuluhan dengan edukasi dan terapi latihan yang dilaksanakan di ruang tunggu Puskesmas Kendalsari dengan sasaran seluruh kelompok usia adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko terjadinya osteoarthritis (OA) knee. Selain itu, kegiatan ini bertujuan membantu peserta mengenali tanda dan gejala awal dari OA *knee*, sehingga dapat mendorong upaya pencegahan dini dan pengelolaan OA *knee* sejak dini. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan dapat menurunkan risiko keterbatasan mobilitas akibat OA *knee*, sehingga peserta tetap dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan baik.

## B. METODE

### Kerangka Kerja Penelitian



Metode yang digunakan dalam kegiatan fisioterapi komunitas ini adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala klinis, edukasi pencegahan dini, serta latihan mandiri yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan sendi lutut. Penyuluhan mengenai Osteoarthritis lutut (OA *Knee*) dilaksanakan di ruang tunggu Puskesmas Kendalsari kota malang, yang ditujukan kepada masyarakat mulai dari dewasa hingga lansia. Tema penyuluhan ini mencakup edukasi tentang pencegahan sejak dini, pengenalan gejala awal, serta latihan-latihan yang dapat dilakukan untuk mengelola risiko dan meredakan nyeri OA *Knee*. Media yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan adalah leaflet yang berisi informasi ringkas dan jelas tentang OA *Knee*.

Metode yang digunakan penyuluhan fisioterapi dan terapi latihan untuk mengurangi nyeri lutut dengan metode demonstrasi dan pengambilan data primer menggunakan kuesioner dengan metode pre-test dan post-test Untuk mengukur pemahaman peserta, sebelum penyuluhan diberikan, kuesioner pre-test & post-test yang terdiri dari 5 pertanyaan, setelah penyuluhan selesai. Hasil pre-test dan post-test akan dibandingkan untuk menilai efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai OA *Knee*.

**Tabel 1 . Kuesioner *pre-test* dan *post-test***

No	Pernyataan	Keterangan	
		Ya	Tidak
1.	Apakah anda mengetahui istilah dari nyeri lutut yaitu Osteoarthritis Knee		
2.	Apakah anda pernah mengalami nyeri Lutut /OA Knee		
3.	Apakah anda sudah memahami faktor resiko yang dapat menyebabkan nyeri lutut/OA Knee		
4.	Apakah anda mengetahui pencegahan saat nyeri lutut/OA Knee		
5.	Apakah anda memahami tentang Latihan-latihan yang dapat mengurangi nyeri lutut/OA Knee		

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini dilaksanakan di Ruang Tunggu Puskesmas Kendalsari Kota Malang yang melibatkan kurang lebih 15 partisipan, pada hari Rabu, 16 April 2025, pukul 07.00–08.30 WIB. Kegiatan diawali dengan memperkenalkan diri sebagai mahasiswa profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) dan meminta waktu kepada pasien yang sedang menunggu di ruang tunggu untuk menyampaikan penyuluhan tentang osteoarthritis (OA) knee. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada pasien mengenai osteoarthritis (OA) knee, mengenai cara pencegahan terjadinya OA knee, serta bagaimana mengurangi nyeri lutut pada pasien yang sudah mengalami OA knee. Sebelum penyuluhan dimulai, dilakukan pre-test terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat pengetahuan pasien yang berada di ruang tunggu Puskesmas Kendalsari tentang OA knee.



Gambar 1. Pembagian media promosi leaflet

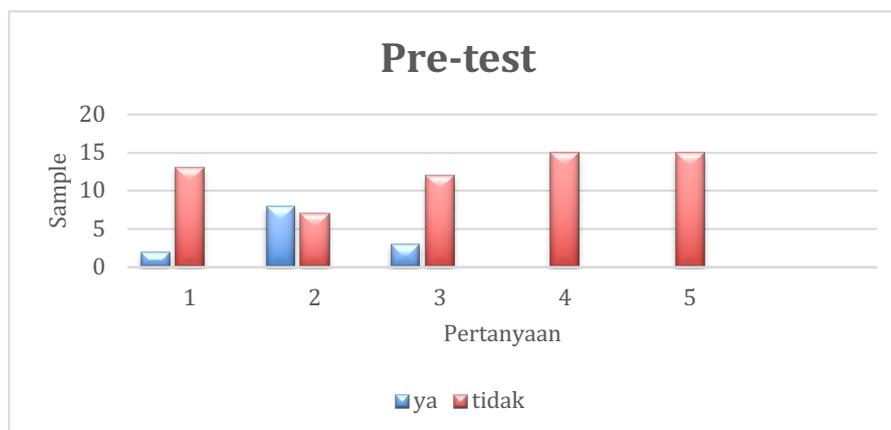
Dalam kegiatan penyuluhan ini, media promosi dimanfaatkan untuk menunjang pemahaman peserta terhadap materi yang akan diberikan. Media yang digunakan berupa leaflet berisi informasi seputar osteoarthritis (OA) *knee*, meliputi pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, langkah pencegahan, serta tips mengurangi nyeri pada lutut. Leaflet dibagikan kepada seluruh pasien yang berada di ruang tunggu Puskesmas Kendalsari sebelum sesi penyuluhan dimulai. Pembagian ini bertujuan agar peserta dapat membaca dan memperoleh gambaran awal mengenai topik yang akan dibahas, sehingga dapat meningkatkan perhatian dan keterlibatan selama penyuluhan berlangsung. Dengan adanya media ini, diharapkan peserta dapat lebih memahami isi materi serta mampu menerapkan informasi yang didapat dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dimulai dengan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang Osteoarthritis (OA) lutut. Setelah itu, materi mengenai OA lutut disampaikan, termasuk pengertian, faktor risiko, gejala, dan pentingnya latihan. Kemudian, mendemonstrasikan latihan fisioterapi, seperti seated knee extension, aktif-pasif knee flexion, straight leg raise, dan retrowalking, untuk mengurangi gejala dan meningkatkan fungsi sendi lutut. Setelah itu dilakukan *post-test* untuk mengevaluasi perubahan pemahaman peserta.

Grafik 1. Hasil *pre-test*



Berdasarkan hasil yang terlihat pada Grafik 1, diperoleh hasil *pre-test* sebelum penyuluhan mengenai OA *knee* dan latihan penanganannya, yang diberikan kepada 15 partisipan yang mengikuti penyuluhan di ruang tunggu Puskesmas Kendalsari, Kota Malang.

Pada *pre-test* tersebut, hasil jawaban untuk setiap pertanyaan adalah sebagai berikut: pada pertanyaan pertama, 13 partisipan menjawab "tidak", pada pertanyaan kedua, 8 partisipan menjawab "ya", pada pertanyaan ketiga, 12 partisipan menjawab "tidak", pada pertanyaan keempat, 15 partisipan menjawab "tidak", dan pada pertanyaan kelima, 15 partisipan juga menjawab "tidak".

**Grafik 2. Hasil *post-test***



Berdasarkan hasil yang terlihat pada Grafik 2, diperoleh hasil *post-test* setelah penyuluhan mengenai OA *knee* dan latihan penanganannya, yang diberikan kepada 15 partisipan yang mengikuti penyuluhan di ruang tunggu Puskesmas Kendalsari, Kota Malang. Pada *post-test* tersebut, hasil jawaban untuk setiap pertanyaan adalah sebagai berikut: pada pertanyaan pertama, 15 partisipan menjawab "Ya", pada pertanyaan kedua, 7 partisipan menjawab "Tidak", pada pertanyaan ketiga, 15 partisipan menjawab "Ya", pada pertanyaan keempat, 15 partisipan menjawab "Ya", dan pada pertanyaan kelima, 15 partisipan juga menjawab "Ya".

**Tabel 2. Hasil Kuesioner *Pre-Test* dan *Post-Test***

No	Pernyataan	Pretes		Post-Test	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Apakah anda mengetahui istilah dari nyeri lutut yaitu Osteoarthritis Knee?	2	13	15	0
2	Apa anda pernah mengalami nyeri Lutut /OA Knee?	8	7	8	7
3.	Apakah anda sudah memahami faktor resiko yang dapat menyebabkan nyeri lutut/OA Knee?	3	12	15	0
4.	Apakah anda mengetahui pencegahan saat nyeri lutut/OA Knee?	0	15	15	0
5.	Apakah anda memahami tentang Latihan-latihan yang dapat mengurangi nyeri lutut/OA Knee?	0	15	15	0

Berdasarkan hasil tabel kuesioner pre dan post-test, sebelum dilakukan penyuluhan, pasien yang berada di ruang tunggu Puskesmas Kendalsari menunjukkan tingkat pengetahuan yang masih cukup rendah. Namun, setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada pasien tersebut berdasarkan hasil *post-test*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman pasien mengenai topik yang disampaikan. Tujuan dari pelaksanaan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat setempat agar lebih sadar terhadap keberadaan dan dampak penyakit osteoarthritis. Melalui penyuluhan, diharapkan masyarakat mampu mengenali faktor-faktor risiko yang berperan dalam munculnya penyakit ini, sehingga pengelolaan dan upaya pencegahan dapat dilakukan sejak dini.

Osteoarthritis (OA) adalah gangguan sendi yang paling sering terjadi secara global. Menurut WHO pada tahun 2010, prevalensi OA Knee yang terdeteksi melalui radiografi mencapai 3,8% dari populasi dunia. OA lebih sering dialami wanita, meningkat setelah usia 40 tahun, dan lebih banyak ditemukan di negara maju. Faktor risikonya meliputi usia, jenis kelamin, obesitas, pola makan, serta kondisi sendi seperti cedera. Usia menjadi faktor utama karena proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis sendi, seperti penipisan tulang rawan, menurunnya fungsi sensorik sendi, dan kelemahan otot (WULANDARI, 2022). OA lutut dapat mengakibatkan masalah pada tingkat impairment, keterbatasan fungsional, dan disabilitas. Gangguan fisik ini mencakup nyeri di sekitar lutut, melemahnya otot, terbatasnya rentang gerak sendi, serta munculnya kekakuan. Keterbatasan fungsi akibat kondisi ini dapat memengaruhi aktivitas harian seperti berdiri dari duduk, berjalan, maupun naik turun tangga (Fadhil *et al.*, 2024). Pemahaman masyarakat memiliki peran yang krusial dalam upaya pencegahan dan deteksi dini osteoarthritis. Dengan mengenali tanda-tanda awal penyakit ini, masyarakat dapat segera mengambil tindakan untuk mengidentifikasinya lebih awal (Justitia & Rahman, 2024).

#### D. KESIMPULAN

Dari pemberian edukasi yang sudah dilakukan pasien yang berada di ruang tunggu puskesmas kendalsari kota malang mengetahui tentang pencegahan dini, faktor resiko dan penanganan fisioterapi pada kasus OA Knee serta Latihan penangannya yang berupa Latihan aktif pasif *knee flexion exercise, seated knee extension, straight leg raise, retrowalking*. Selama pelaksanaan penyuluhan, pasien yang berada di ruang tunggu Puskesmas Kendalsari mengikuti kegiatan dengan kondusif, aktif, dan mampu memahami materi yang disampaikan. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, ditemukan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai pemahaman OA Knee.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Fadhil, A. R., Rizqillah, I. P., Naufal, A. F., & Tri, W. (2024). *Penyuluhan Osteoarthritis Pada Komunitas Lansia Di Panti Lansia Sentra Terpadu Surakarta*. 2(8), 3407–3413.
- Justitia, N., & Rahman, S. (2024). *PENGABDIAN MASYARAKAT Peningkatan Pemahaman Osteoarthritis Pada Masyarakat di Desa Pasar X Kecamatan Kutalimbaru : Dampak Edukasi Kesehatan Terhadap Kesadaran dan Pemahaman Dini*. 5(4), 272–277.
- Pristianto, A., Sudaryanto, W. T., Khanza, N. M., Kusuma, W., & Wibowo, E. A. (2024). *Edukasi Fisioterapi dan Terapi Latihan untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Lutut pada Ibu-Ibu*

*Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga Dukuh. 2(3), 391–398.*

Safitri<sup>1\*</sup>, L. P. G., Febriani<sup>2</sup>, N., & Baruna<sup>3</sup>, A. H. (2024). *Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Tentang Osteoarthritis Genu kepada Kelompok Prolanis di Puskesmas Tumpang Community. 6(4), 76–81.*

Susanti N, W. P. (2021). *PENYULUHAN DAN PENANGANAN FISIOTERAPI PADA OSTEARTHRTIS BILATERAL MENGGUNAKAN INTERVENSI ISOMETRIC EXERCISE DI KOMUNITAS KELUARGA DESA PASEKARAN BATANG. 2(2), 12–21.*

WULANDARI. (2022). *PENYULUHAN PENGARUH KNEE JOINT PAIN EXERCISE* Fadhil, A. R., Rizqillah, I. P., Naufal, A. F., & Tri, W. (2024). *Penyuluhan Osteoarthritis Pada Komunitas Lansia Di Panti Lansia Sentra Terpadu Surakarta. 2(8), 3407–3413.* PADA WARGA DENGAN KONDISI OSTEARTHRTIS. *3(1), 52–62.*

Yulia Nafizah Mawarni, Khansa Syafira, Raden Andrea Zalfa Zaki, & Wahyu Tri Sudaryanto. (2022). *Penyuluhan Osteoarthritis Lutut pada Komunitas Senam Sehat RW 6 Pabelan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(2), 155–161.* <https://doi.org/10.30640/abdimas45.v1i2.319>