



Penyuluhan Fisioterapi pada Komunitas Lansia tentang Osteoarthritis Lutut di Posyandu Cantewa, Mojolangu, Kota Malang

Arvin Fadillah^{1#}, Sri Sunaringsih Ika Wardojo², Eleonora Elsa Sucahyo³

¹⁻²Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

³UPT Puskesmas Mojolangu

*e-mail: arvinfadillah.bjm@gmail.com

DOI : 10.62354/healthcare.v3i3.139

Received : September 8th 2025 Revised : September 12th 2025 Accepted : September 30th 2025

Abstrak

Lansia merupakan proses bertambah usia yang mengalami penurunan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri sehingga menimbulkan permasalahan psikologis, kemunduran fisik, mental, dan sosial ekonomi. Lansia seringkali mengalami permasalahan di area sendi yang mengganggu aktivitas lansia dan kemandirian lansia. *Osteoarthritis* (OA) lutut merupakan salah satu penyebab utama nyeri lutut pada lansia, ditandai dengan degenerasi tulang rawan sendi, kaku, dan keterbatasan fungsi gerak. Kondisi ini berdampak pada penurunan kualitas hidup dan kemandirian lansia. prevalensi penyakit sendi di Indonesia cukup tinggi terutama pada usia di atas 55 tahun. OA lebih banyak dialami perempuan karena faktor hormonal, anatomi, dan aktivitas fisik. Kegiatan ini bertujuan memberikan penyuluhan fisioterapi mengenai pencegahan, penanganan non-farmakologis, serta Latihan sederhana untuk mendukung fungsi lutut pada lansia dengan OA. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Posyandu Cantewa, Mojolangu, Kota Malang, dengan jumlah peserta 15 orang (1 laki-laki, 14 perempuan). Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, serta demonstrasi latihan penguatan *quadriceps* dan peregangan otot sekitar lutut. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap faktor risiko, gejala, dan latihan sederhana dalam pencegahan serta pengelolaan OA lutut. Kegiatan ini berimplikasi pada meningkatnya kesadaran lansia untuk melakukan latihan fisik ringan secara rutin sebagai strategi menjaga kesehatan sendi lutut. Edukasi fisioterapi berbasis komunitas diharapkan dapat dilakukan secara berkesinambungan.

Kata kunci: lansia, *osteoarthritis*, penyuluhan

Abstract

Aging is a process of increasing age that involves a decline in the body's ability to repair itself, leading to psychological problems, physical, mental, and socioeconomic decline. Older adults often experience joint problems that interfere with their activities and independence. Knee osteoarthritis (OA) is one of the main causes of knee pain in the elderly, characterized by degeneration of joint cartilage, stiffness, and limited movement. This condition has an impact on the decline in quality of life and independence of the elderly. The prevalence of joint disease in Indonesia is quite high, especially in people over the age of 55. OA is more common in women due to hormonal, anatomical, and physical activity factors. This activity aims to provide physiotherapy education on prevention, non-pharmacological treatment, and simple exercises to support knee function in elderly people with OA. The educational activity was carried out at the Cantewa Health Center, Mojolangu, Malang City, with 15 participants (1 male, 14 females). The methods used included interactive lectures, discussions, and demonstrations of quadriceps strengthening exercises and knee muscle stretching. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of risk factors, symptoms, and simple exercises in the prevention and management of knee OA. This activity has implications for increasing the awareness of the elderly to perform light physical exercises regularly as a strategy to maintain knee joint health. Community-based physiotherapy education is expected to be carried out continuously.

Keywords: aging, *osteoarthritis*, counseling

A. PENDAHULUAN

Lansia merupakan proses bertambah usia yang mengalami penurunan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri sehingga menimbulkan permasalahan psikologis, kemunduran fisik, mental, dan sosial ekonomi. 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 (Sholeha et al, 2023). Lansia seringkali mengalami permasalahan di area sendi yang mengganggu aktivitas lansia dan kemandirian. Diantara permasalahan tersebut diantaranya Osteoarthritis pada lutut (Elvira et al, 2021).

Osteoarthritis lutut atau yang disebut OA adalah bentuk artritis degeneratif yang paling sering terjadi pada lansia, ditandai dengan penipisan kartilago, nyeri sendi, kaku, dan keterbatasan aktivitas. Melaporkan bahwa prevalensi penyakit sendi di Indonesia cukup tinggi terutama pada usia di atas 55 tahun. OA lebih banyak dialami perempuan karena faktor hormonal, anatomi, dan aktivitas fisik (Elvira et al, 2021).

OA menyebabkan nyeri saat berjalan, naik turun tangga, dan berdiri lama, yang berdampak pada menurunnya kualitas hidup (Handayani & Wulandari, 2020). Intervensi fisioterapi yang terbukti efektif meliputi latihan penguatan quadriceps, peregangan otot sekitar lutut, serta edukasi aktivitas fisik rutin (Dewi & Yuliana, 2019).

Penyuluhan fisioterapi berbasis komunitas menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai pencegahan dan penatalaksanaan OA lutut (Putra & Hidayah, 2021). Oleh karena itu, kegiatan ini dilakukan di Posyandu Cantewa Mojolangu untuk memberikan edukasi mengenai OA lutut.

B. METODE

Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Cantewa RW 1, Jl. Candi Telagawangi No. 42, Mojolangu, Kota Malang dengan jumlah peserta 15 orang (1 laki-laki, 14 perempuan). Kegiatan penyuluhan dilakukan menggunakan media cetak berupa leaflet. Prosedur kegiatan:

1. Persiapan materi edukasi dan leaflet.
2. Penyuluhan dilakukan melalui komunikasi interaktif antara pemateri dan peserta.
3. Demonstrasi latihan peregangan hamstring dan betis.
4. Demonstrasi latihan penguatan quadriceps (straight leg raising, mini squat).
5. Diskusi tanya jawab mengenai pemberian materi yang telah dilaksanakan.
6. Evaluasi dengan umpan balik lisan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa edukasi fisioterapi berbasis komunitas dapat meningkatkan pemahaman lansia terkait OA lutut. Mayoritas peserta adalah perempuan (93,33%), sesuai dengan penelitian yang menyebutkan prevalensi OA lebih tinggi pada perempuan (Nuraini & Sari, 2021). Latihan penguatan quadriceps dan peregangan otot sekitar lutut terbukti membantu menurunkan nyeri dan meningkatkan fungsi lutut (Dewi & Yuliana, 2019).

Edukasi komunitas mendukung penelitian bahwa edukasi dan latihan fisik rutin berperan penting dalam pencegahan disabilitas pada lansia dengan OA lutut. Keterbatasan kegiatan adalah evaluasi belum menggunakan instrumen terukur seperti WOMAC, melainkan hanya umpan balik lisan. Meski demikian, respon positif peserta menunjukkan keberhasilan awal kegiatan (Utami & Rachmawati, 2023).



(a)



(b)



(c)

Gambar 1. (a) Pemaparan Materi (b) Demonstrasi Latihan (c) Sesi Tanya Jawab

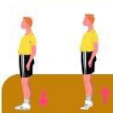
Langkah awal mengurangi nyeri lutut



Kompres
Jika bengkok kompres dengan air hangat selama 15 menit



Leg Curl
Lakukan gerakan dengan 2x8 hitungan. Selama 2x seminggu



Heel raise
Lakukan gerakan dengan 2 x 8 hitungan. Selama 2x seminggu



Glute squeezes
Lakukan gerakan dengan 2x8 hitungan. Selama 2x seminggu



Step-ups
Lakukan gerakan 15x hitungan. Selama 2x seminggu



Leg Extension
Lakukan gerakan dengan 2 x 8 hitungan. Selama 2x seminggu

Solusi Nyeri Lutut





Apa itu Osteoarthritis!

Osteoarthritis adalah penyakit sendi yang terjadi ketika lapisan pelindung di ujung tulang (rawan) di sendi menjadi rusak. Hal tersebut menyebabkan munculnya nyeri pada sendi lutut, kaku dan sulit digerakan.

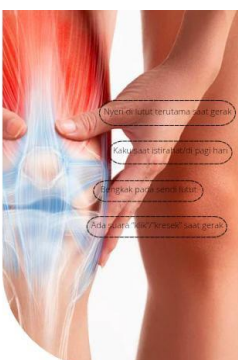
Tahukah anda ?

Prevalensi osteoarthritis di Indonesia adalah sebanyak 55 juta jiwa (24,7%).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) prevalensi osteoarthritis berdasarkan usia sebanyak 5% pada usia <40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada usia >61 tahun

Penyebab

-  **Penuaan**
-  **Duduk terlalu lama**
-  **Kebiasaan berdiri / jalan bungkuk**
-  **Berat badan berlebih**



Sadari tandanya

"Hentikan nyeri lutut, langkah awal menuju hidup lebih baik"

Gambar 2. Leaflet

Tabel 1. Peserta Penyuluhan

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	1	6,67%
Perempuan	14	93,33%

Peserta yang mengikuti penyuluhan berjumlah 15 orang dengan pembagian 1 orang laki-laki (6,67%), dan terdapat 14 orang perempuan (93,33%).

D. KESIMPULAN

Penyuluhan fisioterapi pada Komunitas Lansia mengenai OA lutut di Posyandu Cantewa Mojolangu meningkatkan pemahaman lansia mengenai gejala, faktor risiko, serta latihan sederhana yang dapat diterapkan di rumah sebagai bentuk pencegahan atau mengurangi gejala. Edukasi berbasis komunitas efektif sebagai strategi pencegahan gangguan muskuloskeletal pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sholeha, N., Lubis, Z. I., & Retnowati, E. . (2023). Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Osteoarthritis Lutut pada Komunitas Lansia di Posyandu RW 05 Kelurahan Arjosari Kota Malang Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 275–280. <https://doi.org/10.54082/jippm.58>
- [2] Elvira, ED, Aulia, R., Fauziyah, N., Sukaris, S., & Rahim, AR (2021). Pencegahan dan Penanganan Nyeri Sendi Lutut (Osteoarthritis) pada Lansia. *DedikasiMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3 (2), 848-855.
- [3] Dewi, R. A., & Yuliana, D. (2019). Efektivitas Latihan quadriceps setting terhadap penurunan nyeri lutut pada lansia dengan osteoarthritis. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 7(2), 55–62.
- [4] Putra, M. A., & Hidayah, S. (2021). Manfaat senam lansia terhadap kualitas hidup penderita osteoarthritis lutut. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(3), 241–249.
- [5] Utami, D. P., & Rachmawati, N. (2023). Intervensi edukasi dan latihan fisik terhadap peningkatan fungsi lutut pada penderita OA. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 11(2), 101–108.