



Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Lansia dalam Meningkatkan Pengetahuan tentang Latihan Fisioterapi yang dapat dilakukan Secara Mandiri di Rumah pada Kondisi *Osteoarthritis* Lutut di Puskesmas Janti

Dewi Sawitri^{*1}, Anita Faradilla Rahim², Anisa Mila Prasetya³

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

³UPT Puskesmas Janti

*e-mail: dewisawitri24@gmail.com¹

DOI : 10.62354/healthcare.v2i3.74

Received : November 1st 2024 Revised : December 4th 2024 Accepted : December 31th 2024

Abstrak

Abstrak: Penuaan yang mengarah pada status lanjut usia yang didefinisikan sebagai individu berusia 60 tahun atau lebih, membawa perubahan multifaset pada aspek fisik, mental, dan sosial. Proses biologis ini sering kali diiringi dengan penurunan daya tahan tubuh, meningkatkan kerentanannya terhadap penyakit degeneratif, salah satunya adalah osteoarthritis. Osteoarthritis, yang umumnya menyerang sendi lutut, dipicu oleh penurunan fungsi kondrosit dan kerusakan pada jaringan tulang rawan, seiring dengan proses penuaan. Penyuluhan kesehatan bagi lansia ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka mengenai osteoarthritis lutut serta latihan fisioterapi yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Metode yang diterapkan meliputi penyuluhan berbasis promosi kesehatan mengenai osteoarthritis lutut dan berbagai latihan yang dapat dilakukan di rumah, dengan menggunakan media poster sebagai sarana edukasi. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan memberikan pengetahuan, tetapi juga menyelenggarakan sesi tanya jawab untuk mengidentifikasi keluhan-keluhan yang dialami lansia dalam komunitas. Selain itu, dilakukan pula edukasi dan praktikum latihan fisioterapi yang bisa diimplementasikan secara mandiri oleh lansia. Hasil dari penyuluhan ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman lansia tentang osteoarthritis lutut serta penerapan latihan fisioterapi yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah di lingkungan Puskesmas Janti.

Kata kunci: penyuluhan, osteoarthritis lutut, lansia, fisioterapi komunitas, latihan

Abstract

Abstract: Aging, defined as individuals aged 60 years and older is associated with multifaceted changes across physical, mental, and social aspects. This biological process is often accompanied by a decline in bodily resilience, rendering the elderly more vulnerable to degenerative diseases, one of the most common being osteoarthritis. Osteoarthritis, primarily affecting the knee joints, is triggered by the decline in chondrocyte function and the degradation of cartilage tissue as part of the aging process. This health education initiative aims to enhance the elderly's understanding of knee osteoarthritis and the physiotherapy exercises that can be performed independently at home. The method employed includes health promotion-based counseling on knee osteoarthritis and various home exercises, utilizing promotional media such as posters. The activities not only aim to provide knowledge but also facilitate question-and-answer sessions to identify complaints experienced by the elderly in the community. Furthermore, education and practical sessions on physiotherapy exercises that can be independently practiced by the elderly were conducted. The results of this intervention demonstrate a significant improvement in the elderly's knowledge of knee osteoarthritis and the adoption of physiotherapy exercises that can be performed independently at home within the Puskesmas Janti community.

Keywords: outreach, knee osteoarthritis, elderly, community physiotherapy, exercise

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia merujuk pada individu yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih, yang pada fase ini mengalami serangkaian perubahan baik dalam dimensi fisik, psikologis, maupun sosial (Rumowa & Ruyanti, 2024; Putri, 2024). Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2012, Indonesia tercatat sebagai negara dengan jumlah populasi lansia tertinggi di antara lima negara terkemuka di dunia, dengan sekitar 18,3 juta individu berusia lanjut pada tahun 2010, yang berkontribusi sebesar 8,5% terhadap total jumlah penduduk. Proyeksi untuk tahun 2020 menunjukkan bahwa jumlah lansia di Indonesia diperkirakan akan mencapai 28,8 juta orang, yang setara dengan 11,34% dari total populasi (Susanti & PH, 2019).

Secara umum, proses penuaan yang dialami oleh individu lanjut usia mengakibatkan penurunan kapasitas tubuh, yang pada gilirannya meningkatkan kerentanannya terhadap berbagai penyakit degeneratif. Salah satu penyakit yang paling sering ditemukan pada kelompok lansia adalah osteoarthritis (OA). Penuaan yang terjadi dalam tubuh dapat memicu penurunan fungsi sendi, melemahnya aktivitas kondrosit, serta kerusakan pada jaringan tulang rawan (Wahyuni et al., 2024; Akbar & Santoso, 2019). OA dikenal sebagai kondisi nyeri kronis yang menjadi salah satu penyebab utama kecacatan, morbiditas, serta terbatasnya aktivitas fisik, yang secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup individu, terutama pada usia dewasa dan lansia di atas 60 tahun (Putri et al., 2022). Gejala klinis dari OA umumnya mencakup nyeri, kekakuan sendi, ketidakstabilan, penurunan fungsi, serta kelemahan otot (Hunter & Bierma-Zeinstra, 2019). Pada umumnya, penderita osteoarthritis akan mengalami penurunan kekuatan otot yang cukup signifikan, berkisar antara 20 hingga 45% (Sartoyo et al., 2022). Penurunan kekuatan otot ini, disertai dengan perubahan posisi sendi, berkontribusi pada meningkatnya gangguan keseimbangan pada individu dengan OA lutut (Pirayeh et al., 2022). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada tahun 2019, jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai sekitar 25,9 juta jiwa (Wahyuni et al., 2019; Kemenkes, 2019). Prevalensi OA di Indonesia lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria, dengan angka 14,9% untuk wanita dan 8,7% untuk pria. Angka prevalensi ini diperkirakan akan terus meningkat seiring bertambahnya usia (Khasanah & Rahman, 2022).

Dalam konteks ini, fisioterapi memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi dampak-dampak yang ditimbulkan oleh osteoarthritis (OA), seperti penurunan keseimbangan, serta dalam meningkatkan kualitas hidup penderita OA melalui serangkaian intervensi terapeutik. Fisioterapi merupakan layanan kesehatan yang dirancang untuk individu dan/atau kelompok dengan tujuan untuk mengembangkan, mempertahankan, serta memulihkan fungsi gerak tubuh sepanjang siklus kehidupan, dengan memanfaatkan pendekatan-pendekatan seperti penanganan manual, peningkatan gerakan, penggunaan alat (termasuk fisika, elektroterapi, dan terapi mekanis), pelatihan fungsi, serta komunikasi terapeutik (Kemenkes, 2015). Pada kondisi OA, terdapat berbagai pendekatan terapeutik yang dapat diterapkan, salah satunya adalah pemberian latihan keseimbangan (*balance exercise*) untuk meningkatkan stabilitas tubuh, serta latihan penguatan otot (*strengthening exercise*) untuk meningkatkan kekuatan otot dan kemampuan proprioseptif (Joshi & Phansopkar, 2022; Lee et al., 2021).

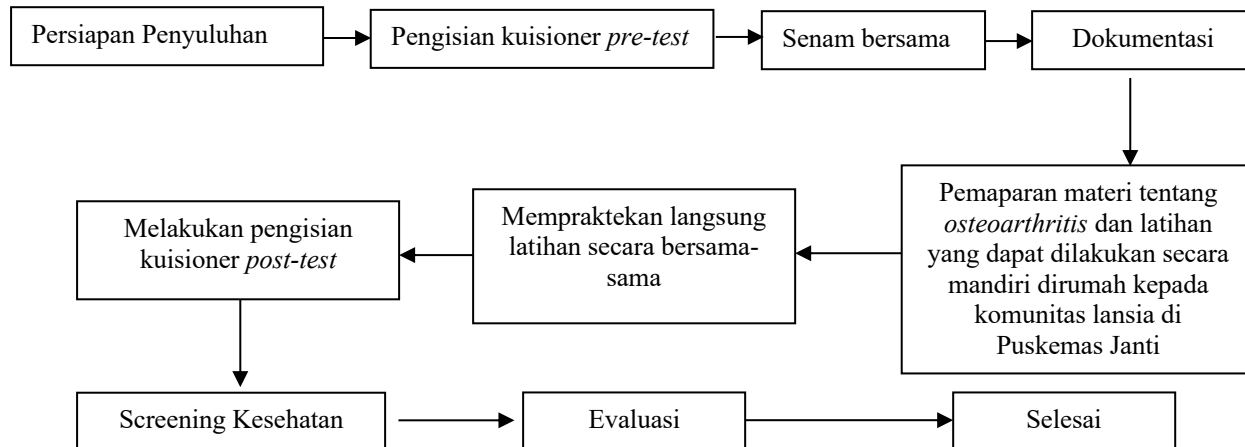
Peran fisioterapi dalam kegiatan ini berupa promotif dan kuratif kepada komunitas lansia dengan memberikan penyuluhan tentang manfaat latihan fisioterapi untuk kondisi *osteoarthritis* yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Pada kegiatan pemberian edukasi manfaat latihan fisioterapi yang dilakukan pada komunitas lansia bertujuan untuk menambah

pengetahuan mengenai *osteoarthritis* yang meliputi definisi, tanda dan gejala, faktor resiko serta latihan yang dapat digunakan berupa *balance exercise* dan *strengthening exercise* kepada anggota komunitas lansia di puskesmas Janti.

2. METODE

Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah penyuluhan fisioterapi yang menitikberatkan pada promosi kesehatan mengenai osteoarthritis lutut, diikuti dengan pemberian latihan keseimbangan (*balance exercise*) dan latihan penguatan otot (*strengthening exercise*) untuk meningkatkan keseimbangan, kekuatan, serta kemampuan proprioseptif pada komunitas lanjut usia. Media promosi yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah poster. Sebelum sesi penyuluhan dimulai, seluruh peserta akan diberikan pre-test berupa kuesioner yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan mereka tentang osteoarthritis. Pada akhir sesi penyuluhan, peserta akan mengisi post-test yang berupa kuesioner untuk mengevaluasi sejauh mana peningkatan pengetahuan yang mereka peroleh. Materi penyuluhan mencakup definisi, tanda dan gejala, faktor risiko, manfaat, dosis, serta berbagai latihan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah, yaitu latihan keseimbangan dan penguatan otot.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 11 oktober 2024 di Puskesmas Janti, Kecamatan Sukun Kota Malang. Sasaran yang dituju yaitu semua lansia yang memiliki keluhan OA. Berikut beberapa kerangka tahapan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa profesi fisioterapi yang dilakukan pada komunitas lansia di Puskemas Janti.



Bagan 1. Kerangka Tahapan Kegiatan

Keterangan:

- Persiapan penyuluhan dengan menyiapkan poster dan materi yang akan disampaikan
- Pengisian *pre-test* pada Komunitas Lansia di Puskesmas Janti
- Melakukan senam kebugaran bersama
- Dokumentasi bersama
- Pemaparan materi tentang *osteoarthritis* dan latihan yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah kepada komunitas lansia di Puskesmas Janti
- Pengisian *post-test* pada Komunitas Lansia di Puskesmas janti
- Screening kesehatan berupa pengecekan tensi, gula darah, kolesterol

- h. Evaluasi, guna melihat kekurangan dan hal yang kurang selama proses berlangsungnya penyuluhan
- i. Selesai



Gambar 1. Media Edukasi Poster

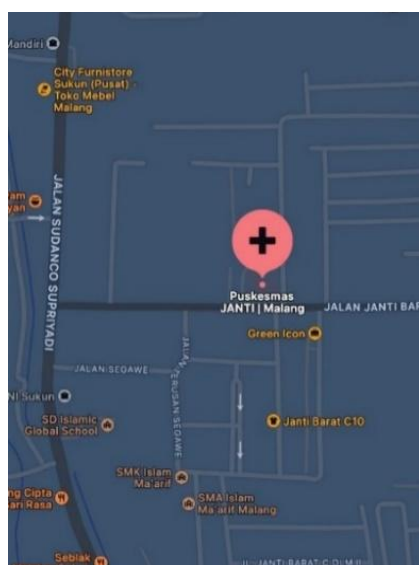
Tabel 1. Pertanyaan Pengetahuan Tentang *Osteoarthritis* dan Latihan Fisioterapi

NO	PERTANYAAN	Poin Ya	Poin Tidak
1.	Apakah Anda pernah mendengar tentang osteoarthritis/peradangan sendi?		
2.	Apakah Anda tahu tanda dan gejala <i>osteoarthritis</i> ?		
3.	Apakah Anda tahu bahwa fisioterapi dapat menangani masalah peradangan pada sendi?		
4.	Apakah Anda pernah mengikuti sesi fisioterapi untuk mengatasi masalah radang sendi?		
5.	Apakah Anda tahu faktor-faktor apa saja yang berpengaruh terhadap terjadinya peradangan sendi ?		
6.	Apakah Anda pernah merasa bahwa nyeri sendi mengganggu kualitas hidup / kegiatan sehari-hari Anda?		
7.	Apakah anda percaya jika mengalami peradangan sendi, sendi harus terus digerakan		
8.	Apakah Anda tahu bahwa melakukan latihan atau olahraga secara rutin dapat mencegah masalah sendi?		
9.	Apakah Anda tahu jenis latihan atau olahraga apa saja yang dapat diterapkan untuk kondisi <i>osteoarthritis</i> ?		
10.	Apakah Anda tahu bahwa ada berbagai cara untuk menjaga kesehatan sendi ?		

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tempat Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di Puskesmas Janti, Kecamatan Sukun Kota Malang



Gambar 2. Lokasi Puskesmas Janti

b. Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan tahap pengenalan serta penyampaian informasi mengenai penyuluhan yang akan diselenggarakan oleh mahasiswa Program Profesi Fisioterapi UMM kepada komunitas lanjut usia. Selanjutnya, peserta akan mengisi pre-test berupa kuesioner, diikuti dengan sesi senam kebugaran bersama dan dokumentasi kegiatan. Setelah dokumentasi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi penyuluhan yang membahas osteoartritis serta latihan-latihan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah, disertai sesi tanya jawab, yang disajikan melalui media poster, kemudian mempraktekan langsung bersama latihan-latihan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Setelah selesai praktek bersama sesi selanjutnya berupa pengisian *post-test* kuesioner lalu sesi akhir screening kesehatan yang dilakukan oleh pihak puskesmas.



Gambar 3. Pengisian *Pre-test* kuisisioner



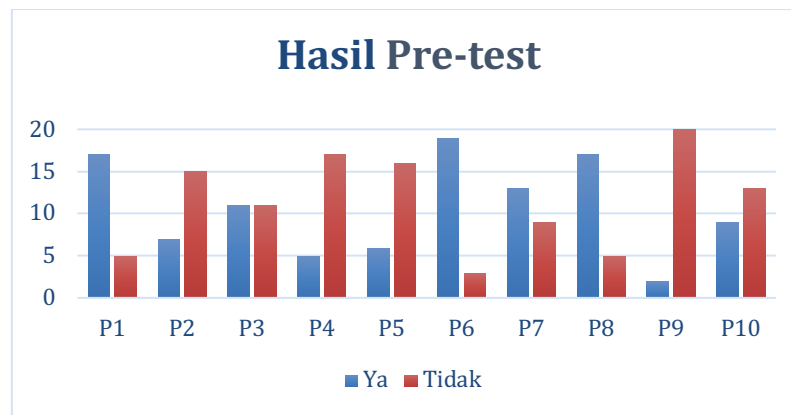
Gambar 4. Pemaparan materi dan praktek latihan



Gambar 5. Mempraktekkan latihan secara bersama

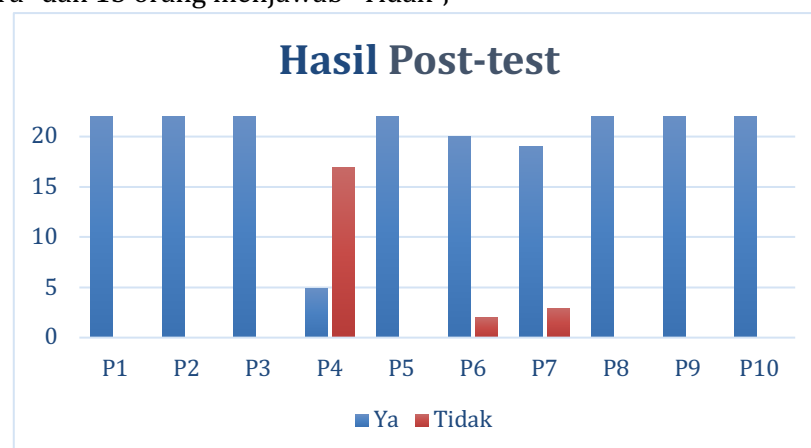
Kegiatan penyuluhan fisioterapi mengenai osteoartritis dan latihan-latihan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah, seperti balance exercise dan strengthening exercise, yang dilaksanakan pada komunitas lansia di Puskesmas Janti, berlangsung dengan baik dan lancar. Selama penyuluhan, peserta yang hadir, sebanyak 22 orang, memberikan respon yang sangat positif dan menunjukkan antusiasme yang tinggi. Para lansia yang hadir mendengarkan dengan seksama pemaparan materi yang mencakup definisi, tanda dan gejala, faktor risiko, jenis latihan, serta manfaat latihan yang dapat mereka lakukan secara mandiri di rumah. Selama sesi pemaparan materi, praktek

bersama, serta diskusi, para peserta menunjukkan keaktifan dan antusiasme yang besar, karena merasa materi yang disampaikan menambah wawasan dan pengetahuan yang sebelumnya tidak mereka ketahui. Mereka juga merasa yakin dapat mempraktikkan dan menerapkan latihan yang diberikan dengan mudah di rumah. Untuk mengukur efektivitas kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan, evaluasi dilakukan melalui wawancara sebelum dan sesudah kegiatan, seperti yang ditunjukkan dalam diagram berikut:



Grafik 1. Hasil *Pre-test*

Berdasarkan hasil pada Grafik 1, didapatkan hasil dari 10 pertanyaan yang diberikan kepada 22 lansia sebelum dilakukan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang *Osteoarthritis* dengan pertanyaan 1 terdapat 17 orang yang menjawab “Ya” dan 5 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 2 terdapat 7 orang yang menjawab “Ya” dan 15 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 3 terdapat 11 orang yang menjawab “Ya” dan 11 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 4 terdapat 5 orang yang menjawab “Ya” dan 17 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 5 terdapat 6 orang yang menjawab “Ya” dan 16 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 6 terdapat 19 orang yang menjawab “Ya” dan 3 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 7 terdapat 13 orang yang menjawab “Ya” dan 9 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 8 terdapat 17 orang yang menjawab “Ya” dan 5 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 9 terdapat 2 orang yang menjawab “Ya” dan 20 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 10 terdapat 9 orang yang menjawab “Ya” dan 13 orang menjawab “Tidak”,



Grafik 2. Hasil *Post-test*

Berdasarkan hasil pada Grafik 2, didapatkan hasil dari 10 pertanyaan yang diberikan kepada 22 lansia setelah dilakukan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang *Osteoarthritis* dengan pertanyaan 1 terdapat 22 orang yang menjawab “Ya” dan 0 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 2 terdapat 22 orang yang menjawab “Ya” dan 0 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 3 terdapat 22 orang yang menjawab “Ya” dan 0 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 4 terdapat 5 orang yang menjawab “Ya” dan 17 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 5 terdapat 22 orang yang menjawab “Ya” dan 0 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 6 terdapat 20 orang yang menjawab “Ya” dan 2 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 7 terdapat 19 orang yang menjawab “Ya” dan 3 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 8 terdapat 22 orang yang menjawab “Ya” dan 0 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 9 terdapat 22 orang yang menjawab “Ya” dan 0 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 10 terdapat 22 orang yang menjawab “Ya” dan 0 orang menjawab “Tidak”,

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Pertanyaan	Nilai			
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	17	5	22	0
2	7	15	22	0
3	11	11	22	0
4	5	17	5	17
5	6	16	22	0
6	19	3	20	2
7	13	9	19	3
8	17	5	22	2
9	2	20	22	0
10	9	13	22	0

Berdasarkan data yang tercantum dalam Tabel 2, sebelum pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada komunitas lansia di Puskesmas Janti, terdapat kecenderungan bahwa pengetahuan komunitas lansia mengenai osteoarthritis dan latihan fisioterapi yang dapat dilakukan secara mandiri pada kondisi osteoarthritis lutut masih terbatas. Namun, setelah penyuluhan dilaksanakan, terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka mengenai osteoarthritis serta latihan fisioterapi yang dapat diterapkan secara mandiri untuk kondisi osteoarthritis lutut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan tersebut berhasil meningkatkan pengetahuan komunitas lansia di Puskesmas Janti mengenai osteoarthritis dan latihan fisioterapi yang dapat dilakukan secara mandiri pada kondisi tersebut.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan penyuluhan fisioterapi yang dilakukan pada tanggal 11 Oktober 2024 di Puskesmas Janti, dapat disimpulkan bahwa kegiatan tersebut berlangsung dengan lancar. Pada pre-test, hasil rata-rata jawaban peserta yang memilih "Ya" menunjukkan variasi, dengan angka tertinggi mencapai 19 dan terendah 2. Setelah penyuluhan dilakukan,

pada post-test, rata-rata jawaban peserta yang memilih "Ya" mengalami peningkatan, dengan angka mencapai 22. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan tersebut berhasil meningkatkan pengetahuan komunitas lansia di Puskesmas Janti mengenai osteoarthritis dan latihan fisioterapi yang dapat dilakukan secara mandiri untuk kondisi osteoarthritis lutut.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Akbar and E.B. Santoso, "Faktor risiko kejadian osteoarthritis lutut di Rumah Sakit Haji Surabaya," *Kesehatan Masyarakat*, vol. 9, no. 9(2), pp. 219–224, 2019. Available: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/PJKM/article/view/974>.
- [2] D.J. Hunter and S. Bierma-Zeinstra, "Osteoarthritis," *The Lancet*, vol. 393, no. 10182, pp. 1745–1759, 2019. Available: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30417-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30417-9).
- [3] M.V. Joshi and P. Phansopkar, "High-risk fall rehabilitation with modified Otago exercises and medicinal nano gel phonophoresis for symptomatic relief in osteoarthritis of knee," *Cureus*, vol. 14, no. 9, e29308, 2022. Available: <https://doi.org/10.7759/cureus.29308>.
- [4] Kementerian Kesehatan RI, "Indonesia memasuki periode aging population," Kementerian Kesehatan RI, 2019. Available: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesiamasuki-periode-aging-population.html>.
- [5] A.N. Khasanah and F. Rahman, "Program fisioterapi pada kasus osteoarthritis knee dextra: Case report," *Jurnal Kesehatan Fisioterapi*, vol. 2, no. 3, 2022.
- [6] H.-G. Lee, J. An, and B.-H. Lee, "The effect of progressive dynamic balance training on physical function, the ability to balance, and quality of life among elderly women who underwent a total knee arthroplasty: A double-blind randomized control trial," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, no. 5, p. 2513, 2021. Available: <https://doi.org/10.3390/ijerph18052513>.
- [7] Y.R. Lumowa and R.E. Rayanti, "Pengaruh usia lanjut terhadap kesehatan lansia," *Jurnal Keperawatan*, vol. 16, no. 1, pp. 363–372, 2023. Available: <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i1.1474>.
- [8] N. Pirayeh et al., "The effect of balance training on functional outcomes in patients with knee osteoarthritis: A systematic review," *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, vol. 36, p. 107, 2022. Available: <https://doi.org/10.47176/mjiri.36.107>.
- [9] Putri Dian Eka, "Hubungan fungsi kognitif dengan kualitas hidup lansia," *Jurnal Inovasi Penelitian*, vol. 2, no. 4, pp. 1147–1152, 2021.
- [10] S.H.A. Putri, M.I. Ilmiawan, and Darmawan, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian osteoarthritis lutut pada petani di Desa Bhakti Mulya Kecamatan Bengkayang," *Jurnal Kedokteran Kesehatan*, vol. 18, no. 1, pp. 1–15, 2022. Available: <https://doi.org/10.24853/jkk.18.1.1-15>.
- [11] S. Sartoyo, A. Pradita, and N. Halimah, "Perbandingan frekuensi kunjungan pada pemberian post-isometric relaxation muscle energy technique terhadap peningkatan kekuatan otot

kondisi knee osteoarthritis di RS. Dr. Soepraoen Kota Malang," Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, vol. 13, no. 1, pp. 136-139, 2022. Available: <https://doi.org/10.33846/sf13118>.

- [12] Y. Susanti and L. PH, "Overview independence and cognitive function of elderly," Indonesian Journal of Global Health Research, vol. 1, no. 1, pp. 81-86, 2019.
- [13] A. Wahyuni et al., "Karakteristik osteoarthritis genu pada lansia yang mendapatkan rehabilitasi medik di RSUD Hajjah Andi Depu," Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran, vol. 4, no. 1, pp. 62-72, 2024. E-ISSN: 2808-9146.