

Penyuluhan Fisioterapi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Knee Osteoarthritis Pada Komunitas Lansia di Puskesmas Cisadea Kota Malang

Regina Naura Mardhatillah¹, Nurul Aini Rahmawati², Rizal Septian³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ Puskesmas Cisadea Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Regina Naura Mardhatillah

E-mail: reginanaura60@gmail.com

Abstrak

Lansia adalah tahap alami dalam siklus kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh, baik secara kognitif maupun fisik. Dalam konteks kesehatan, lansia merujuk pada individu yang memasuki usia 60 tahun keatas. Salah satu penyakit yang paling sering dialami oleh lansia adalah osteoarthritis knee atau nyeri lutut, karena proses penuaan yang menyebabkan kelemahan sendi sehingga menurunkan fungsi tubuh. Penelitian ini bertujuan meningkatkan pemahaman lansia tentang OA, tanda dan gejala, pencegahan, latihan yang dapat dilakukan di rumah serta peran fisioterapis untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta melalui edukasi fisioterapi di Puskesmas Cisadea Blimbing. Edukasi yang diberikan berupa latihan yang dapat dilakukan secara rutin di rumah untuk membantu menguatkan otot dan mengurangi rasa nyeri. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil: Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman tentang OA, dibuktikan dengan kenaikan nilai post-test dibandingkan pre-test. Program edukasi fisioterapi ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang OA dan cara mengelolanya secara mandiri. Edukasi yang berkelanjutan diharapkan meningkatkan kesadaran akan pentingnya latihan fisik untuk mencegah dan mengurangi gejala OA, sehingga kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan.

Kata kunci - knee osteoarthritis, lansia, fisioterapi, edukasi

Abstract

Elderly is a natural stage in the life cycle characterized by a decline in body function, both cognitively and physically. In a health context, elderly refers to individuals aged 60 and above. One of the most common diseases experienced by the elderly is osteoarthritis of the knee or knee pain, due to the aging process that causes joint weakness and thus decreases body function. This study aims to increase the elderly's understanding of OA, signs and symptoms, prevention, exercises that can be done at home and the role of physiotherapists to measure the increase in participants' knowledge through physiotherapy education at the Cisadea Blimbing Community Health Center. The education provided was in the form of exercises that can be done routinely at home to help strengthen muscles and reduce pain. Evaluation was carried out using pre-test and post-test questionnaires. Results: The results showed an increase in understanding of OA, evidenced by an increase in post-test scores compared to the pre-test. This physiotherapy education program is effective in increasing the elderly's knowledge about OA and how to manage it independently. Continuous education is expected to increase awareness of the importance of physical exercise to prevent and reduce OA symptoms, thereby improving the quality of life of the elderly.

Keywords - knee osteoarthritis, elderly, physiotherapy, education

How to Cite : Mardhatillah, R. N., Rahmawati, N. A., & Septian, R. (2025). Penyuluhan Fisioterapi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Knee Osteoarthritis Pada Komunitas Lansia di Puskesmas Cisadea Kota Malang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari, 2(3), 94–99. <https://doi.org/10.59837/jpmm.v2i3.166>

Copyright ©2025 Regina Naura Mardhatillah, Nurul Aini Rahmawati, Rizal Septian

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Lansia adalah tahap alami dalam siklus kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh, baik secara kognitif maupun fisik. Dalam konteks kesehatan, lansia merujuk pada individu yang memasuki usia 60 tahun keatas (Berhimpun & Manafe, 2019). 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. Penurunan kemampuan jaringan tubuh dalam memperbaiki dan menjaga fungsi serta strukturnya adalah salah satu ciri utama proses penuaan. Seiring bertambahnya usia, daya tahan tubuh melemah, yang mengakibatkan penurunan massa otot setelah fungsi tubuh mulai menurun.

Salah satu penyakit yang paling sering dialami oleh lansia adalah osteoarthritis knee atau nyeri lutut, karena proses penuaan yang menyebabkan kelemahan sendi sehingga menurunkan fungsi tubuh yang mengakibatkan kerusakan pada tulang rawan. (Wahyuni A *et al.*, 2024)

Osteoarthritis (OA) adalah suatu kondisi yang menggambarkan tanda dan gejala pada sendi. Osteoarthritis merupakan gangguan yang terjadi pada sendi dengan karakteristik terjadinya degradasi tulang rawan sendi. Gangguan kesehatan ini memiliki sifat progresif dan degenerative. (Yuliansyah F *et al.*, 2024). Penyakit osteoarthritis dikaitkan dengan proses penuaan yang dapat memengaruhi persendian dan paparan stres jangka panjang. Faktor-faktor yang memicu terjadinya osteoarthritis antara lain obesitas atau berat badan berlebih, usia, jenis kelamin, riwayat trauma serta aktivitas dengan beban dan intensitas yang berlebih. OA dapat terjadi pada beberapa bagian anggota gerak, salah satunya pada lutut, atau disebut knee osteoarthritis. (Setiati *et al.*, 2019).

Gambaran klinis osteoarthritis(OA) meliputi rasa nyeri saat beraktivitas, kekakuan sendi saat bangun tidur atau setelah tidak bergerak sekitar 30 menit, krepitasi (bunyi gemerisik pada sendi), dan keterbatasan gerak. OA umumnya disebabkan oleh faktor usia, sementara obesitas, cedera lutut, dan masalah otot merupakan faktor risiko yang bisa diubah. (Silva C *et al.*, 2018)

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi kejadian nyeri pada sendi di Indonesia sebesar 7,3% sementara di Provinsi Jawa Timur sebesar 6,72%. Lokasi keluhan OA Knee terbanyak menurut laporan hasil riset kesehatan dasar yaitu terletak pada sendi lutut yaitu sebesar 89,91%. Kejadian nyeri lutut banyak dikeluhkan oleh perempuan (8,46%) dan laki-laki (6,13%). (Meliana Sitinjak *et al.*, 2016)

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan (Utami *et al.*, 2020). Fisioterapi memberikan pelayanan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif, terutama terhadap permasalahan anggota tubuh. Pelayanan promotif berupa edukasi kesehatan yaitu pemberian informasi atau pesan berupa nasehat kesehatan untuk memberikan atau meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang terhadap kesehatan melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia baik secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri agar memudahkan terjadinya perilaku sehat.

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat ini bertujuan supaya kegiatan para lansia tidak terbatas lagi akibat nyeri karena knee osteoarthritis. Selain itu, para lansia dapat memahami hal-hal yang perlu dihindari dan dilakukan agar keluhan yang berhubungan dengan knee osteoarthritis tersebut tidak membebani ketika beraktivitas sehari-hari.

Di wilayah Puskesmas Cisadea Kota Malang rata-rata pasien OA berusia 50 tahun ke atas dan lanjut usia. Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan metode wawancara mendapatkan hasil bahwa (80%) lansia mengeluhkan nyeri lutut, namun pengetahuan mengenai kasus ini masih kurang, masih banyak yang bingung penyebab terjadinya dan bagaimana cara mencegah serta kurangnya pengetahuan tentang bagaimana cara melakukan latihan mandiri dirumah untuk mengurangi keluhan pada kasus ini. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk OA Knee yaitu dengan memberikan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

latihan *heel raise*, *quad set*, *Straight Leg Raise*, *calf stretch* dan *pillow squeeze* yang dapat dilakukan oleh lansia dengan dibantu fisioterapis (Rahmani & Baruna, 2023).

Dengan ini peneliti melakukan kegiatan dari mata kuliah profesi yaitu Fisioterapi Komunitas, yang diimplementasikan ke dalam bentuk kegiatan penyuluhan dan edukasi. Kegiatan penyuluhan program latihan fisioterapi pada kasus OA Knee dihadiri 18 lansia Puskesmas Cisadea Blimbing. Kegiatan dilakukan pada tanggal 27 September 2025 menggunakan media leaflet yang dibagikan kepada lansia yang hadir. Pada kegiatan ini masih minim pengetahuan mengenai fisioterapi dan kasus OA Knee. Sehingga dari permasalahan tersebut diperlukan penyuluhan berupa edukasi guna untuk meningkatkan pengetahuan pada lansia di Puskesmas Cisadea Blimbing.

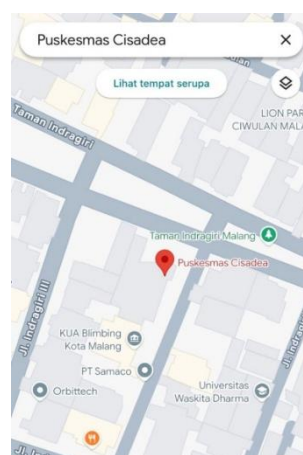
METODE

Metode yang digunakan adalah penyuluhan edukatif berbasis pre-test dan post-test dengan beberapa pertanyaan mengenai pengertian *Knee Osteoarthritis*, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, latihan yang dapat dilakukan di rumah serta peran fisioterapis untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta tentang penyakit *osteoarthritis knee* pada saat sebelum dan sesudah kegiatan. Lokasi dan Waktu: Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Cisadea, Kecamatan Blimbing, Kota Malang, dengan jumlah peserta sebanyak 18 orang lansia. Waktu pelaksanaan dilakukan pada Sabtu, 27 September 2025. Media yang digunakan untuk kegiatan penyuluhan kepada komunitas lansia adalah leaflet.



Gambar 1.

Media leaflet untuk Knee Osteoarthritis



Gambar 2

Lokasi pelaksanaan penyuluhan Puskesmas Cisadea, Kecamatan Blimbing, Kota Malang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan terkait Osteoarthritis di Puskesmas Cisadea Kecamatan Blimbing berjalan dengan baik dan lancar. Respon yang baik didapatkan dari 18 peserta yang datang pada saat pemaparan materi mendengarkan dengan sangat baik. Materi penyuluhan yang disampaikan terdiri dari pengertian Knee Osteoarthritis, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, latihan yang dapat dilakukan di rumah serta peran fisioterapis. Para lansia yang hadir untuk penyuluhan sangat berantusias memperhatikan saat penyampaian materi sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan yang belum mereka pahami sebelumnya.



Gambar 3.

Dokumentasi kegiatan penyuluhan

Gambar diatas merupakan dokumentasi kegiatan penyuluhan Puskesmas Cisadea, kemudian pemberian materi dan demonstrasi terkait edukasi latihan fisioterapi yang dapat dilakukan di rumah, pada OA knee dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab. Untuk mengukur keberhasilan dari kegiatan penyuluhan ini, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah penyampaian edukasi sebagaimana hasil evaluasi disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 2.

Evaluasi Pengetahuan Tentang Knee Osteoarthritis

No	Pertanyaan	Frekuensi	Pre-Test	Post-Test
1.	Apakah anda mengetahui apa itu <i>Knee Osteoarthritis</i> ?	18	10%	100%
2.	Apakah anda mengetahui penyebab terjadinya <i>Knee Osteoarthritis</i> ?		15%	100%
3.	Apakah anda mengetahui tanda dan gejala <i>Knee Osteoarthritis</i> ?		15%	100%
4.	Apakah anda mengetahui bagaimana pencegahan <i>Knee Osteoarthritis</i> ?		10%	100%
5.	Apakah anda mengetahui program latihan fisioterapi pada kasus <i>Knee Osteoarthritis</i> ?		5%	100%

Berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan yang disajikan pada tabel 2, pada saat pertanyaan yang diberikan hanya beberapa yang mengetahui jawaban dari pengertian Knee Osteoarthritis, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, latihan yang dapat dilakukan di rumah serta peran fisioterapis, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang dilakukan telah berhasil mencapai tujuan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman lansia puskesmas cisadea Kecamatan

Blimbing Kota Malang. Sebelum dilakukan penyuluhan, pengetahuan lansia mengenai nyeri lutut sangat terbatas. Perawatan yang diberikan terbatas hanya pada pemberian anti nyeri saja. Setelah kegiatan penyuluhan ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran para peserta untuk melakukan latihan mandiri yang dapat mengurangi serta mencegah keluhan seputar lutut agar tidak bertambah parah. Pengetahuan serta kesadaran yang tepat dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para lansia mengenai knee osteoarthritis, faktor penyebab, tanda dan gejala, dan latihan yang dapat dilakukan di rumah untuk mengurangi keluhan. Kegiatan ini diharapkan dapat dilakukan secara berkala oleh para lansia untuk menurunkan keluhan nyeri para lansia. Meskipun program ini telah memberikan dampak positif, masih ada lansia yang memerlukan pendalaman materi. Kegiatan selanjutnya disarankan untuk melakukan evaluasi jangka panjang terhadap efektivitas penyuluhan. Oleh karena itu, Mengingat pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga mobilitas dan mengurangi gejala osteoarthritis, agar mengembangkan program latihan yang dilaksanakan secara rutin dan terstruktur, dengan pendampingan tenaga kesehatan atau fisioterapis pelaksanaan yang rutin sangat penting untuk memastikan pemahaman menyeluruh, sehingga upaya pencegahan dan pengelolaan osteoarthritis di komunitas lansia dapat berjalan optimal dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak UPT Puskesmas Cisadea yang telah memfasilitasi kegiatan ini sehingga dapat terlaksana dengan sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Berhimpon, & Manafe, &. (2019). Pelayanan Terhadap Jemaat Lanjut Usia Sebagai Pengembangan Pelayanan Kategorial. *Missio Ecclesiae*, 8(2), 93–115. <https://doi.org/10.52157/me.v8i2.99>
- Faisal Yuliansyah, Rahim, A. F., & Oktaviant, D. O. (2024). Quadriceps Strengthening Education for Elderly with Knee Osteoarthritis in Cisadea Public Health Center Malang. *Jurnal Aplikasi Teknik Dan Pengabdian Masyarakat*, 8(3), 35–38.
- Manafe LA, Berhimpon I. Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Senja CeraH Manado. *J Ilm Hosp* 749. 2022;11(1):749–58.
- Meliana, Sitinjak, V., Fudji Hastuti, M., & Nurfiанти, A. (2016). Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v4(n2), 139–150. <https://doi.org/10.24198/jkp.v4n2.4>
- Rahmani, R., & Baruna, A. H. (2023). Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF) Volume 06 Nomor 1 Februari 2023 Intervensi Fisioterapi Untuk Mengatasi Keluhan Pada Knee Osteoarthritis Di Rsud Idaman Banjarbaru: Studi Kasus. 06, 23–30.
- RISKESDAS. Hasil Utama RISKESDAS 2018. Kemenkes RI [Internet]. 2018; Available from: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Setiati, Siti; Alwi, Idrus; Sudoyono, Aru. W; K. Simadibrata, Marcellus; Setiyohadi, Bambang; Syam Ari F. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. In: InternaPublishing. 2019. p. 4125–9.
- Silva C, Amaro A, Pinho A, Gonçalves RS, Rodrigues M, Ribeiro F. Feasibility of a home-based therapeutic exercise program in individuals with knee osteoarthritis. *Archives of Rheumatology*. 2018;33(3):295–301.
- Utami, R. F., Asbiran, N., & Khadijah, S. (2020). Analisis Implementasi Kebijakan Standar Pelayanan Fisioterapi Berdasarkan Permenkes Nomor 65 Tahun 2015 Di Puskesmas Wilayah Kerja Dinas

Kesehatan Kota Padang Panjang. Human Care Journal, 5(1), 285. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i1.799>

Wahyuni A, Safei, I., Prema, Sultan Buraena, & Shulhana Mokhtar. (2024). Karakteristik Osteoarthritis Genu pada Lansia yang Mendapatkan Rehabilitasi Medik di RSUD Hajjah Andi Depu. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(1), 62–72. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i1.437>