

## **Edukasi Program Latihan Fisioterapi Pada Kasus *Osteoarthritis Knee* Di Komunitas Posyandu Lansia Desa Krajan A Kota Malang**

**Kholifatul Khikmah<sup>1</sup>, Nurul Aini Rahmawati<sup>2</sup>, Agung Prasetya<sup>3</sup>, Dike Dwi  
Ronawati<sup>4</sup>**

<sup>1,2,4</sup> Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang,  
Indonesia

<sup>3</sup> UPT Puskesmas Dau, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Kholifatul Khikmah

**E-mail:** [kholifatulkhikmah4@gmail.com](mailto:kholifatulkhikmah4@gmail.com)

### **Abstrak**

*Latar belakang: Lansia merupakan salah satu dalam proses penuaan yang pasti terjadi dalam kehidupan manusia. Menjadi tua adalah proses alamiah seseorang yang telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu mulai dari anak, dewasa dan tua. dalam proses menua, yaitu suatu kondisi yang rentan terhadap masalah-masalah kesehatan seperti terjadinya Osteoarthritis Knee (OA Knee). OA Knee adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh faktor degeneratif, sering ditemui terhadap kondisi muskuloskeletal. Gejala OA Knee paling khas yaitu adanya krepitasi atau "klik/krek" pada saat digerakan dan keluhan morning stiffness atau kekakuan sendi lutut pada pagi hari. Metode: Kegiatan ini menggunakan metode berupa pemberian penyuluhan berupa edukasi dalam bentuk promosi kesehatan kepada lansia Krajan A Malang tentang Program Latihan Fisioterapi pada Kasus OA Knee dengan menggunakan leaflet sebagai media penyuluhan. Kesimpulan: Berdasarkan hasil evaluasi akhir pada perbandingan pretest dan posttest kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan lansia di Posyandu Krajan A Malang terkait Program Latihan fisioterapi pada kasus OA Knee.*

**Kata kunci** - Edukasi, Program Latihan Fisioterapi, Kasus OA Knee

### **Abstract**

*Background: Elderly is one of the aging processes that must occur in human life. Growing old is a natural process of a person who has gone through three stages of life, namely starting from child, adult and old. in the aging process, which is a condition that is prone to health problems such as the occurrence of Osteoarthritis Knee (OA Knee). OA Knee is a disease caused by degenerative factors, often found in musculoskeletal conditions. The most typical symptoms of OA Knee are crepitation or "click/crack" when moved and complaints of morning stiffness or stiffness of the knee joint in the morning. Method: This activity uses a method of providing counseling in the form of education in the form of health promotion to the elderly of Krajan A Malang about the Physiotherapy Exercise Program in the Case of OA Knee using leaflets as counseling media. Result: Based on the results of the final evaluation on the comparison of the pre-test and post-test, this counseling activity succeeded in increasing the knowledge of the elderly at Posyandu Krajan A Malang regarding the Physiotherapy Exercise Program in the case of OA Knee.*

**Keywords:** Education, Physiotherapy Exercise Program, OA Knee

## **PENDAHULUAN**

Lansia merupakan salah satu dalam proses penuaan yang pasti terjadi dalam kehidupan manusia, yang artinya bahwa proses menua adalah proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertensi, namun dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua adalah proses alamiah seseorang yang telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu mulai dari anak, dewasa dan tua. dalam proses menua, yaitu suatu kondisi yang rentan terhadap masalah-masalah kesehatan seperti terjadinya *Osteoarthritis Knee (OA Knee)* pada lansia (Fadhil et al., 2024). *OA Knee* adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh faktor degeneratif, sering ditemui terhadap kondisi muskuloskeletal. *OA Knee* merupakan inflamasi kronis pada sendi dan tulang disekitar lutut (Oktafianti et al., 2020). *OA Knee* adalah gangguan degeneratif kronis dengan cepat mempengaruhi tulang rawan sendi dengan pertumbuhan tulang yang irreguler dan dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas sehari-hari (Yudiansyah & Prafitri, 2021). Beberapa faktor resiko utamanya antara lain jenis kelamin, usia, aktivitas fisik, obesitas, faktor genetic, trauma sendi. Gejala *OA Knee* paling khas yaitu adanya krepitasi atau "klik/krek" pada saat digerakan dan keluhan *morning stiffnes* atau kekakuan sendi lutut pada pagi hari (Santosa, 2018).

Penderita *OA Knee* di dunia sebanyak 4% dengan 83% kasus *OA Knee* merupakan jenis *OA Knee* terbanyak. 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, Fudji Hastuti & Nurfianti, 2016). Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan metode wawancara mendapatkan hasil bahwa (50%) 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 latihan *Knee Extention Stretch*, Berdiri satu kaki, *Straight Leg Raise*, *Wall Squat* yang dilakukan oleh lansia dengan dibantu fisioterapis (Rahmani & Baruna, 2023).

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 promosif 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. Dalam upaya pencegahan kondisi penyakit semakin parah, penting untuk mengidentifikasi faktor risiko agar dapat dilakukan pencegahan dan diagnosis dini. oleh sebab itu fisioterapi berperan dalam pemberian edukasi program latihan fisioterapi pada kasus *OA Knee*. Dengan ini peneliti melakukan kegiatan dari mata kuliah profesi yaitu Fisioterapi Komunitas, yang diimplementasikan ke dalam bentuk kegiatan penyuluhan dan edukasi ke posyandu. Kegiatan Pemberian edukasi program Latihan fisioterapi pada kasus *OA Knee* dihadiri 10 lansia posyandu Krajan A. Kegiatan dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2024 menggunakan media leaflet yang dibagikan kepada lansia yang hadir. Pada posyandu 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 Posyandu Krajan A Kota Malang.

## **METODE**

Kegiatan ini menggunakan metode berupa pemberian edukasi dalam bentuk promosi kesehatan kepada lansia Posyandu Krajan A Kota Malang tentang Edukasi Program Latihan

---

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

Fisioterapi pada Kasus OA Knee dengan menggunakan leaflet sebagai media penyuluhan, pada gambar 1.



Gambar 1.  
Leaflet Media penyuluhan

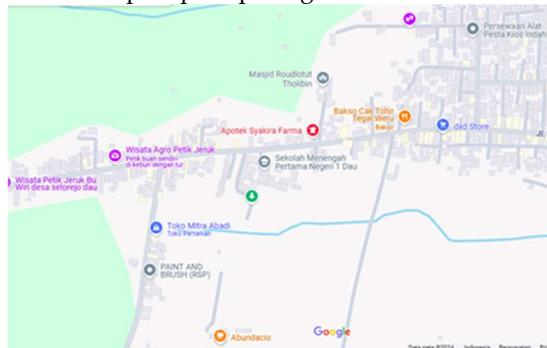
Sasaran kegiatan penyuluhan mengenai edukasi program latihan fisioterapi pada kasus OA Knee ini adalah lansia posyandu Krajan A Kota Malang dengan jumlah 10 orang lansia yang hadir pada kegiatan penyuluhan. Metode untuk pengambilan data menggunakan kuisisioner pre-test dan post-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai definisi, faktor resiko, tanda dan gejala, pemeriksaan, serta pencegahan dan latihan fisioterapi yang bisa dilakukan di rumah secara mandiri. Kuisisioner terdiri dari 5 buah pertanyaan berbentuk ya dengan nilai 1 atau tidak dengan nilai 0. Hasil evaluasi dari kegiatan ini di dapatkan setelah memberikan 5 pertanyaan kepada lansia sebelum dan sesudah dilakukan edukasi Program Latihan Fisioterapi pada kasus OA Knee. Pertanyaan ini dilakukan untuk mengukur dan melihat peningkatan pengetahuan lansia posyandu setelah dilakukan edukasi Program Latihan Fisioterapi pada kasus OA Knee. Pertanyaan yang diberikan dapat di lihat pada tabel 1.

Tabel 1.

Pertanyaan tentang edukasi Program Latihan Fisioterapi pada kasus OA Knee

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah anda tahu apa itu <i>Osteoarthritis Knee</i> ?		
2	Apakah anda tahu faktor resiko terjadinya <i>Osteoarthritis Knee</i> ?		
3	Apakah anda tahu tanda dan gejala <i>Osteoarthritis Knee</i> ?		
4	Apakah anda tahu bagaimana cara pemeriksaan <i>Osteoarthritis Knee</i> ?		
5	Apakah anda tahu program latihan fisioterapi untuk pencegahan dan latihan penguatan?		

Kegiatan penyuluhan Kesehatan ini dilakukan pada hari Selasa 15 Oktober 2024, selama 40 menit yaitu pada pukul 09.30 sampai 10.10 WIB di Posyandu Desa Krajan A Kota Malang, Jawa Timur. Lokasi lebih tepatnya dilihat dari maps seperti pada gambar 2.



Gambar 2.  
Lokasi penyuluhan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan edukasi program latihan fisioterapi pada kasus OA Knee yang diadakan di Posyandu Krajan A Kota Malang berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini mendapatkan respon positif karena lansia Posyandu memperhatikan dan mendengarkan dengan seksama pada saat edukasi Program Latihan Fisioterapi pada kasus OA knee ini disampaikan. Materi mengenai edukasi Program Latihan Fisioterapi pada kasus OA knee meliputi definisi, faktor resiko, tanda dan gejala, pencegahan dan latihan fisioterapi yang bisa dilakukan di rumah secara mandiri. Lansia sangat memperhatikan karena materi ini merupakan informasi baru serta kasus ini juga sering di keluhkan oleh lansia diposyandu. Lansia sangat antusias saat mempraktikkan Program Latihan Fisioterapi pada kasus OA knee secara bersama-sama yaitu Gerakan terapi latihan yang didemonstrasikan meliputi (1) Knee Extention Stretch (2) Berdiri satu kaki (3) Straight Leg Raise (4) Wall Squat. Terapi latihan tersebut melibatkan prinsip penguatan dan penguluran pada otot penggerak sendi lutut (Yuliyani, 2023).

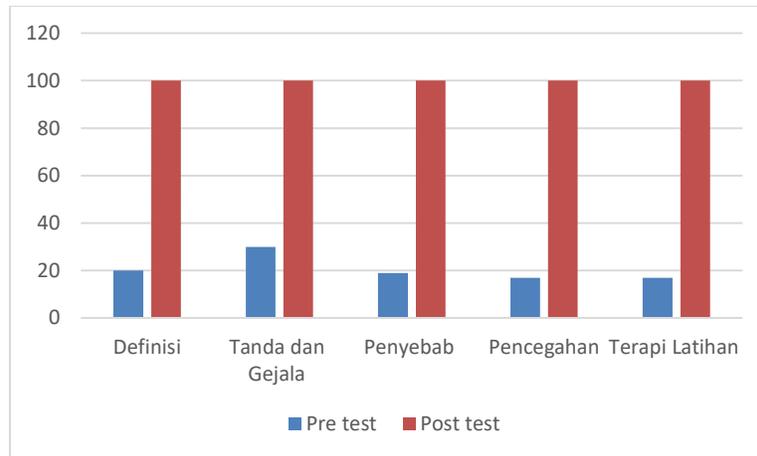
Osteoarthritis menjadi salah satu penyebab kecacatan pada lansia. OA Knee menyebabkan gangguan fisik pada lansia yaitu nyeri, kekakuan otot, dan kelemahan otot quadriceps. Kelemahan otot quadriceps dapat mengurangi stabilitas sendi lutut sehingga menghasilkan stressor yang lebih besar dan menambah beban sendi lutut. Otot Quadriceps juga berperan sebagai shock absorber yang meredam beban pada lutut (N, 2018). Strengthening exercise bertujuan untuk menguatkan otot yang lemah, seperti otot sekitar sendi lutut penderita OA Knee (Sari & Susilo, 2022). Latihan kekuatan otot dapat meningkatkan aktivitas fungsional penderita OA Knee karena memperkuat otot dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan stabilitas sendi yang merupakan keluhan utama penderita OA Knee (Xie et al., 2018).



**Gambar 3.**

Kegiatan Demostrasi dan terapi Latihan

Gambar 3 diatas merupakan dokumentasi kegiatan penyuluhan diposyandu Krajan A Malang, kemudian secara bergantian mencoba alat TENS, setelah pemberian materi dan demonstrasi terkait edukasi Program Latihan Fisioterapi 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 table 1 dibawah ini:



**Gambar 4.**  
Grafik hasil evaluasi kegiatan

Berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan yang disajikan pada tabel 1, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang dilakukan telah berhasil mencapai tujuan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman lansia posyandu Krajan A Kota Malang mengenai Program Latihan Fisioterapi pada kasus OA knee. Dengan demikian, target khusus telah tercapai yaitu lansia posyandu Krajan A memahami definisi OA knee, cara mendeteksi dari faktor resiko, tanda dan gejala serta cara mengatasinya. Harapannya lansia mampu menyampaikan kembali informasi baru yang didapat kepada anggota posyandu di wilayah posyandu untuk diaplikasikan bersama sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan di posyandu Krajan A Malang meliputi edukasi program Latihan fisioterapi pada kasus *OA Knee* yang dapat dilakukan di rumah dengan 10 lansia. evaluasi akhir pada perbandingan pretest dan posttest kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan lansia di Posyandu Krajan A Kota Malang terkait Program Latihan Fisioterapi pada kasus *OA Knee*.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada puskesmas dau yang sudah memfasilitasi dan memberi izin untuk kami melangsungkan penyuluhan di posyandu krajan A Malang, tidak ketinggalan pula kepada kader-kader posyandu lansia desa Krajan A Malang serta kepada semua lansia di posyandu yang sudah berkenan untuk kami melakukan penyuluhan Tentang Edukasi Program Latihan Fisioterapi Pada Kasus *Osteoarthritis Knee* Di Posyandu Desa Krajan A Kota Malang. Khususnya kepada teman sejawat yang telah memberikan semangat, support dan doa sehingga acara penyuluhan ini berjalan dengan lancar, aman, dan terkendali dalam kegiatan penyuluhan ini.

## 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.
- Meliana Sitingjak, V., Fudji Hastuti, M., & Nurfianti, 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>

- N, 2018. (2018). *An intervention study on the effectiveness of isometric quadriceps hamstrings exercise in the treatment of osteoarthritis, knee joint.* 4(2), 1010–1014.
- Oktafianti, E., Sundari, L. P. R., Ali Imron, M., Tirtayasa, K., Griadhi, I. P. A., & Adiputra, L. M. I. S. H. (2020). Terapi Ultrasound Dengan Latihan Hold Relax Dan Passive Stretching Sama Efektifnya Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Pasien Osteoarthritis Genu Di Rsup Sanglah Denpasar Bali. *Sport and Fitness Journal*, 8(3), 133. <https://doi.org/10.24843/spj.2020.v08.i03.p05>
- 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.
- Santosa, 2018. (2018). *Osteoarthritis.* 1002005118.
- Sari, & Susilo. (2022). Pengaruh Pemberian Quadriceps strengthening Exercise pada Osteoarthritis Lutut. *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi (Jurnal KeFis)*, 2, 73–80.
- 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>
- Xie, Y., Zhang, C., Jiang, W., Huang, J., Xu, L., Pang, G., Tang, H., Chen, R., Yu, J., Guo, S., Xu, F., & Wang, J. (2018). Quadriceps combined with hip abductor strengthening versus quadriceps strengthening in treating knee osteoarthritis: A study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 19(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12891-018-2041-7>
- Yudiansyah, L., & Prafitri, L. D. (2021). Gambaran Peningkatan Aktivitas Fungsional Pada Penderita Osteoarthritis (OA) Lutut Sebelum dan Setelah Latihan Hold Relax: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1674–1679. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.914>
- Yuliyani, A. D. (2023). Stretching Hamstring Exercise and Strengthening Quadricep Muscle Exercise To Improve the Functional Activities of Patients With Osteoarthritis Genu. *Physiotherapy and Physical Rehabilitation Journal*, 2(1), 27–3