

Edukasi Program Terapi Latihan Fisioterapi Kasus Osteoartritis Lutut Pada Lansia di Posyandu Lansia RW 06 Kelurahan Tulusrejo Kota Malang

**Firyal Akifah Maisun Fadiyah Muslimah¹, Sri Sunaringsih Ika Wardojo²,
Bonita Suharto³**

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ IPTD Puskesmas Kendalsari, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Firyal Akifah Maisun Fadiyah Muslimah

E-mail: akifahfiryal@gmail.com

Abstrak

Osteoarthritis lutut merupakan penyakit degeneratif yang sering dialami lansia dan berdampak pada penurunan kualitas hidup akibat nyeri, kaku, dan keterbatasan gerak. Fisioterapi berperan penting melalui pendekatan non-farmakologis berupa latihan fisik, edukasi, dan teknik sederhana yang dapat dilakukan mandiri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Lansia RW 06 Kelurahan Tulusrejo, Kota Malang pada September 2025 dengan melibatkan 15 peserta. Metode kegiatan meliputi pre-test dan post-test wawancara, penyampaian materi dengan media leaflet "Jaga Lutut, Jaga Gerakmu!", demonstrasi latihan, dan sesi tanya jawab. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan mayoritas peserta berpindah dari kategori pengetahuan kurang menjadi baik setelah kegiatan. Lansia juga lebih memahami pentingnya pencegahan dini dan latihan rutin untuk menjaga fungsi lutut. Penyuluhan berbasis edukasi dan latihan sederhana terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran lansia terhadap osteoarthritis lutut.

Kata kunci - Leaflet, OA Knee, Pencegahan, Pengabdian Masyarakat, Penyuluhan

Abstract

Knee osteoarthritis is a degenerative disease frequently experienced by the elderly and impacts quality of life due to pain, stiffness, and limited mobility. Physiotherapy plays a crucial role through non-pharmacological approaches such as physical exercise, education, and simple techniques that can be performed independently. This community service activity was conducted at the Elderly Community Health Post (Posyandu Lansia) in RW 06, Tulusrejo Village, Malang City, in September 2025, involving 15 participants. The activity methods included pre-test and post-test interviews, material delivery using the leaflet "Jaga Lutut, Jaga Gerakanmu!", exercise demonstrations, and a question-and-answer session. Results showed a significant increase in knowledge, with the majority of participants moving from poor to good knowledge after the activity. The elderly also better understood the importance of early prevention and regular exercise to maintain knee function. Education-based counseling and simple exercises have proven effective in increasing elderly knowledge and awareness of knee osteoarthritis.

Keywords - Community Service, Counseling, Leaflet, OA Knee, Prevention

PENDAHULUAN

Populasi penuaan merupakan fenomena global dimana hampir setiap negara di dunia mengalami pertumbuhan jumlah serta porposisi lansia. United Nations atau PBB melaporkan terdapat 703 juta orang berusia diatas 65 tahun di dunia pada tahun 2019 dan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar dalam tahun 2050. Penuaan tercepat terjadi pada negara-negara Asia Timur dan Tenggara, serta Amerika Latin dan Karibia (Nations, 2019). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2023, jumlah lansia di Indonesia mencapai 22,8 juta jiwa (8,4% dari total populasi), dengan tren peningkatan signifikan di daerah perkotaan (Wahyuni & Arifiati, 2025).

Lanjut usia (lansia) adalah orang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Pada tahap ini, setiap individu tetap memiliki hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara, sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang RI Nomor 13 Tahun 1998. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) membagi masa lansia ke dalam beberapa kelompok, yaitu: usia 45–60 tahun disebut masa setengah baya (madya), usia 60–75 tahun disebut usia lanjut (wreda utama), usia 75–90 tahun disebut masa tua (prawasana), dan di atas 90 tahun disebut sangat tua (wreda wasana) (Akbar et al., 2021). Seiring bertambahnya usia dan semakin panjang harapan hidup, risiko munculnya penyakit degeneratif serta disabilitas juga meningkat. Salah satu penyakit degeneratif yang sering dialami pada lansia adalah Osteoarthritis.

Osteoarthritis atau sering disebut OA merupakan penyakit degeneratif yang terjadi pada kategori usia lansia yang bersifat kronik dan progresif dengan ditandai oleh adanya pengikisan pada tulang rawan sendi sampai terjadi osteofit pada permukaan sendi sehingga mengakibatkan adanya keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari (Pratama, 2019). *OA Knee* menyumbang hampir empat perlima beban dari seluruh jenis OA di seluruh dunia dan meningkat seiring dengan obesitas dan usia (Cui et al., 2020). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI, jumlah penderita penyakit sendi terutama OA sebanyak 55 juta orang (24,7%), yang terdiri dari: rentang umur 55 – 64 tahun sebanyak 45%, 65 – 74 tahun 51,9% dan umur diatas 75 tahun 54,8% (Sasono et al., 2020). Kejadian OA lebih banyak terjadi pada wanita dengan 4,5%, sementara pada pria hanya 2,3% (Hawker, 2019).

OA secara garis besar terbagi menjadi dua jenis. Pertama adalah Osteoarthritis primer pada lutut merupakan kondisi degenerasi sendi yang muncul tanpa penyebab yang jelas. Berbeda dengan itu, osteoarthritis sekunder biasanya timbul karena adanya faktor lain, seperti riwayat cedera, kelainan bawaan, atau penyakit tertentu. Beberapa gangguan kesehatan yang dapat menjadi pencetus di antaranya penyakit metabolik sistemik, gangguan hormon (endokrin), displasia tulang, hingga penumpukan kristal kalsium pada sendi (Paerunan et al., 2019). Perkembangan OA dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, antara lain usia yang semakin bertambah, kelebihan berat badan, jenis kelamin, keturunan atau faktor genetik, serta perbedaan ras dan etnis. Selain itu, pola makan yang kurang baik, kebiasaan merokok, jenis pekerjaan yang banyak memberi beban pada sendi, tingkat aktivitas fisik, maupun cedera yang pernah dialami juga dapat memperbesar kemungkinan terjadinya OA (Fatmawati & Linawati, 2024). Semua faktor tersebut saling berkaitan dan berperan dalam mempercepat kerusakan sendi pada penderita osteoarthritis. Gejala paling umum osteoarthritis lutut adalah nyeri di sekitar sendi lutut yang bisa terasa tumpul, tajam, konstan, atau hilang timbul, disertai penurunan rentang gerak, bunyi gemeretak atau letupan pada sendi, kelemahan otot, bengkak, lutut terasa terkunci atau melemah, serta nyeri dan kaku yang sering muncul di pagi hari, setelah duduk lama, atau setelah beristirahat Panjang (Lespasio et al., 2017).

Fisioterapi memiliki peran yang sangat penting dalam membantu lansia dengan *osteoarthritis* (OA) lutut. Pendekatan yang dilakukan biasanya tanpa obat, meliputi latihan fisik, edukasi tentang cara bergerak dan menjaga postur tubuh, teknik manual, serta penggunaan alat elektroterapi. Semua upaya ini bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri, menjaga kelenturan dan pergerakan sendi, serta meningkatkan fungsi lutut agar lansia tetap bisa beraktivitas dengan lebih nyaman, tanpa menimbulkan efek samping yang merugikan (Chairunnisa et al., 2025). Bentuk terapi latihan yang dapat diberikan yaitu quadriceps setting dan straight leg raise dimana quadriceps setting dan straight

leg raise bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot paha depan pada pasien *OA Knee* dan berdampak positif pada pengurangan nyeri, sebagai pencegahan, serta peningkatan kemampuan fungsional (Amrullah & Amanati, 2024).

Posyandu lansia RW 06 Kelurahan Tulusrejo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang menjadi pilihan lokasi untuk penyuluhan program latihan fisioterapi karena masih banyak lansia disana mengeluhkan linu pada lututnya serta mengalami beberapa gejala yang terdapat pada *OA Knee* dan belum paham seputar *OA Knee* terutama pada terapi latihan yang dapat dilakukan dirumah sebagai penunjang kesembuhan selain terapi farmokologis atau konsumsi obat. Melalui kegiatan ini dengan memberikan edukasi dan latihan fisik yang terencana. Tujuannya adalah membantu meningkatkan fungsi sendi lutut, mengurangi rasa nyeri atau linu, serta mendorong lansia untuk tetap aktif bergerak. Pendekatan semacam ini sudah banyak dibuktikan mampu memberi manfaat nyata, terutama dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia dengan *OA Knee* (Sastrawati et al., 2025).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 15 September 2025 di Posyandu Lansia RW 06 bertempat dirumah salah satu kader Kelurahan Tulusrejo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang dengan menggunakan media untuk promosi Kesehatan berupa leaflet yang berjudul "Jaga Lutut, Jaga Gerakmu!" dengan sasaran dari kegiatan ini yakni para lansia yang termasuk dalam Posyandu Lansia RW 06 dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang. Metode yang digunakan berupa penyuluhan promosi Kesehatan terkait dengan keluhan *OA Knee* serta penerapan terapi latihan yang sudah dicontohkan. Metode pengambilan data primer menggunakan *pre-test* berupa wawancara seputar definisi, penyebab, tanda dan gejala, serta penanganan secara fisioterapi atau latihan fisik yang dilakukan dengan masing-masing lansia mengikuti sistem posyandu lansia di RW 06 yaitu dengan melakukan secara *face to face* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal para lansia mengenai *OA Knee* serta pembagian leaflet kepada masing-masing lansia. Selanjutnya, melakukan penyampaian materi yang telah disusun secara sistematis tentang *OA Knee* mencakup definisi, penyebab, tanda dan gejala serta demonstrasi gerakan Latihan sederhana yang dapat dilakukan mandiri dirumah.



Gambar 1.

Pre-test berupa wawancara seputar *OA Knee*

Kemudian sesi penyampaian materi diakhiri dengan sesi tanya jawab untuk semakin meningkatkan pemahaman para lansia dan terakhir *post-test* untuk mengukur kembali tingkat pemahaman lansia setelah diberikan penyuluhan tentang *OA Knee* dengan wawancara kembali seputar *OA Knee*.



Gambar 2.
Penyampaian edukasi



Gambar 3.
Pos-test berupa wawancara seputar OA Knee



Gambar 4.
Leaflet "Jaga Lutut, Jaga Gerakmu!"

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berupa penyampaian edukasi dengan materi seputar OA Knee beserta terapi Latihan pada lansia di Posyandu lansia RW 06 Kelurahan Tulusrejo berlangsung dengan baik dan lancar serta mendapat respon yang baik dari para lansia. Kegiatan ini merupakan wujud dari pengalaman berupa pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

Para lansia mendengarkan dengan seksama terhadap materi-materi yang telah dipaparkan

dengan mencakup definisi *OA Knee*, tanda dan gejala, penyebab dan faktor resiko serta terapi latihan untuk mencegah terjadinya *OA Knee*. Para lansia di posyandu lansia RW 06 sangat antusias karena banyak dari mereka mengalami nyeri atau linu lutut dimana 12 dari 15 lansia mengaku sering mengalami nyeri di lututnya. Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat memberikan modal pengetahuan kepada lansia agar segera dapat mengetahui permasalahan yang terjadi pada dirinya, khususnya Ketika gejala *OA Knee* muncul sehingga bisa mendeteksi penyakit lebih awal dan terhindar dari kecacatan akibat *OA Knee* yang parah.

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	4	0,27%
	Perempuan	11	0,73%
Kelompok Usia (tahun)	60-69	6	0,4%
	70-79	9	0,6%
	≥80	0	0%
Status Mobilitas	Mandiri (berjalan tanpa alat bantu)	15	100%
	Menggunakan alat bantu (tongkat/kruk)	0	0%

Berdasarkan tabel 1, Sebagian besar peserta berada dalam kelompok usia 70-79 tahun dengan persentase 0,6% dengan jenis kelamin didominasi oleh perempuan sebanyak 11 orang. Secara keseluruhan peserta lansia memiliki status mobilitas mandiri dengan persentase 100%. Informasi ini penting untuk dipertimbangkan pendekatan intervensi lansia yang disesuaikan dengan kapasitas fisik peserta.

Tabel 2.

Perbandingan Pengetahuan Tentang *OA Knee* Sebelum Dan Sesudah Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan	Pengetahuan		
		Baik	Cukup	Kurang
1	Sebelum kegiatan penyuluhan	1	1	13
2	Setelah kegiatan penyuluhan	15	0	0

Berdasarkan tabel 2, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebanyak 13 orang kurang dalam memiliki pengetahuan tentang *OA Knee*, sedangkan 1 orang dalam kategori cukup dan 1 orang dalam kategori baik. Namun setelah kegiatan penyuluhan dilakukan, terjadi peningkatan signifikan dimana secara keseluruhan yakni 15 orang lansia masuk ke kategori baik. Perubahan ini mencerminkan bagaimana efektivitas penyuluhan yang diberikan dalam peningkatan pengetahuan lansia mengenai pencegahan dan penanganan *OA Knee* secara bermakna.

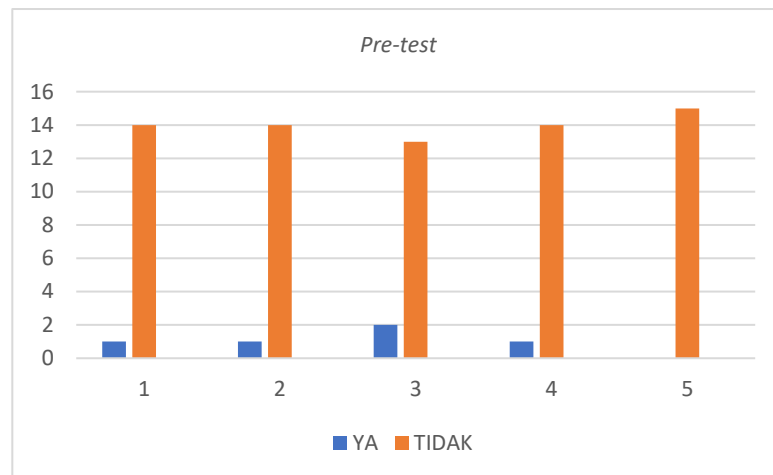
Tabel 3.

Pre-test dan post-test Wawancara Seputar *OA Knee*

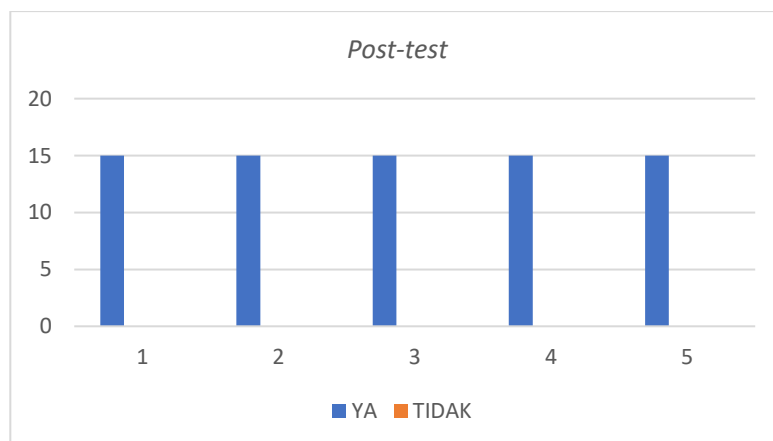
No	Pertanyaan	Pre-test		Post-test	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Apakah anda mengetahui tentang definisi <i>OA Knee</i> ?	1	14	15	0
2	Apakah anda mengetahui tentang penyebab dan faktor resiko <i>OA Knee</i> ?	1	14	15	0
3	Apakah anda mengetahui tanda dan gejala dari <i>OA Knee</i> ?	2	13	15	0

4	Apakah anda mengetahui pencegahan dari OA Knee?	1	14	15	0
5	Apakah anda mengetahui Latihan untuk mencegah OA Knee?	0	15	15	0

Berdasarkan tabel 3 setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan seputar OA Knee dibuktikan dengan para lansia yang dapat menjawab semua materi edukasi yang sudah dipaparkan melalui post-test yang berupa wawancara kembali.



Gambar 5.
Pre-test



Gambar 6.
Post-test

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan edukasi tentang OA Knee yang telah dilakukan melalui pendekatan interaktif (*pre-test* berupa wawancara seputar OA Knee, penyampaian edukasi tentang OA Knee, sesi tanya jawab untuk memperkuat pemahaman lansia tentang OA Knee, demonstrasi terapi Latihan, dan *post-test* berupa wawancara) berhasil meningkatkan pengetahuan lansia serta terdapat perubahan sikap dan perilaku terhadap OA Knee dan pencegahannya. Hal ini ditandai dengan adanya kesadaran akan kondisi dirinya sendiri terhadap suatu tanda penyakit yang ada pada tubuhnya. Kegiatan pengabdian selanjutnya diharapkan tidak hanya berhenti pada penyuluhan awal, tetapi

dilanjutkan dengan evaluasi berkala untuk memantau penerapan latihan mandiri dan keberlanjutan peningkatan pengetahuan lansia. Pelaksanaan program lanjutan dapat disertai sesi praktik ulang, pelatihan kader atau anggota keluarga, serta pengembangan media edukasi tambahan seperti video atau booklet. Selain itu, kegiatan dapat diperluas ke posyandu lansia lain agar manfaatnya semakin luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berperan dalam pelaksanaan kegiatan fisioterapi komunitas melalui penyuluhan tentang Osteoarthritis Knee (OA Knee). Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan kerja sama yang baik dari teman-teman, Clinical Instructor (CI), dosen pembimbing penulis, serta seluruh peserta penyuluhan di Posyandu Lansia RW 06 Kelurahan Tulusrejo Kota Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Amrullah, D., & Amanati, S. (2024). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Osteoarthritis Genu Bilateral Grade 3 Dengan Modalitas Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) dan Terapi Latihan. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(3), 634–642. <https://doi.org/https://doi.org/10.55338/saintek.v6i2.3358>
- Chairunnisa, R., Setyaningsih, T., Sibualamu, K. Z., Wahdin, R., Suryo Pratama, A., & Salsabila, L. (2025). Lansia Kuat (Latihan Aktif dan Edukasi Untuk Sendi Lutut Kuat): Program Pencegahan dan Penanganan Osteoarthritis Lutut di Pantii Werda Budi Mulia 2 Cengkareng. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 7(2), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.35892/community.v7i2.2725>
- Cui, A., Li, H., Wang, D., Zhong, J., Chen, Y., & Lu, H. (2020). Global, Regional Prevalence, Incidence and Risk Factors of Knee Osteoarthritis in Population-based studies. *EClinicalMedicine*, 29–30. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100587>
- Fatmawati, V., & Linawati, S. L. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Osteoarthritis Knee Di Pimpinan Cabang Aisyiyah Pajangan, Bantul. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 3(2). <https://doi.org/10.58439/ipk.v3i2.268>
- Hawker, G. A. (2019). Osteoarthritis is A Serious Disease. *Clinical and Experimental Rheumatology*, 37(5).
- Lespasio, M. J., PiuZZi, N. S., Husni, M. E., Muschler, G. F., Guarino, A., & Mont, M. A. (2017). Knee Osteoarthritis: A Primer. *The Permanente Journal*, 21. <https://doi.org/10.7812/TPP/16-183>
- Mukti, A. W., Hardani, P. T., Rahayu, A., Auliya, K., & Sambada, R. W. (2022). Sosialisasi Pencegahan dan Terapi Penyakit Osteoarthritis di Masyarakat Dukuh Menanggal Surabaya. *Lontara Abdimas*, 3(2), 45–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.53861/lomas.v3i2.306>
- Nations, U. (2019). World Population Ageing 2019: Highlights. *Department of Economic and Social Affairs*. http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5204-7_6.
- Paerunan, C., Gessal, J., & Sengkey, L. (2019). Hubungan Antara Usia dan Derajat Kerusakan Sendi Pada Pasien Osteoarthritis Lutut di Instalasi Rehabilitasi Medik RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado Periode Januari-Juni 2018. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi*, 1(3), 1–4.
- Pratama, A. D. (2019). Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Osteoarthritis Genu di RSPAD Gatot Soebroto. *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 1(2), 21–34. <https://scholarhub.ui.ac.id/jsht/vol1/iss2/5>
- Putri, R. A. A. S. H., Ilmiawan, M. I., & Darmawan. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Osteoarthritis Lutut pada Petani di Desa Bhakti Mulya Kecamatan Bengkayang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(1), 1–15. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/IJK>

- Sasono, B., Amanda, N. A., & Dewi, D. N. S. S. (2020). Faktor Dominan Pada Penderita Osteoarthritis di RSUD dr. Mohamad Soewandhie, Surabaya, Indonesia. *Jurnal Medika Udayana*, 9(11), 1–7. <https://doi.org/10.24843.MU.2020.V9.i11.P01>
- Sastrawati, D. K., Partiwi, P. H., Ridwanti, L. P. P. W., Haris, A., Astawa, I. K., Susila, I. P. W. A., & Indrayani, N. L. D. (2025). Studi Literatur Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Osteoarthritis Lutut Lansia. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(2), 1250–1263. <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i2>
- Wahyuni, E. S., & Arifiati, R. F. (2025). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Sosial Lansia Di Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1), 29–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss1.1426>