

Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Dalam Meningkatkan Pengetahuan Osteoarthritis Pada Lansia Di Posyandu Angrek II Kelurahan Kota Lama Kota Malang

Firra Indriani¹, Sri Sunaringsih Ika Wardojo², Ratih Wijastuti³

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

³ UPT Puskesmas Kedungkandang, Indonesia

Received : 25 Februari 2026, Revised : 3 Maret 2026, Published : 10 Maret 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Firra Indriani

E-mail: Firraindriani91@gmail.com

Abstrak

Pada fase usia > 60 tahun, seseorang digolongkan sebagai lansia, yaitu tahap kehidupan yang ditandai dengan menurunnya fungsi pertahanan tubuh sehingga risiko munculnya berbagai penyakit, termasuk osteoarthritis, menjadi lebih tinggi. Osteoarthritis sebagai satu dari sekian gejala yang sering terjadi pada orang lanjut usia dengan kondisi kronis yang dapat menyebabkan gangguan gerak dan aktifitas sehari-hari terganggu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman lansia tentang Osteoarthritis, tanda maupun gejala, latihan yang dapat dilaksanakannya di rumah serta peran fisioterapi untuk mengukur tingkat pengetahuan lansia melalui edukasi fisioterapi di Posyandu terpadu Malang Kota Lama yang dilaksanakan pada tanggal 17 Januari 2026. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, Poster, demonstrasi materi Osteoarthritis, serta evaluasi melalui pre-tes maupun post-test wawancara. Temuan ini mengungkapkan bahwasanya sebelum penyuluhan sebagian besar lansia memiliki tingkat pengetahuan rendah, sedangkan setelah kegiatan seluruh peserta berada pada kategori pengetahuan meningkat. Adapun manfaatnya dalam kegiatan penyuluhan ini memberikan wawasan luas maupun pengetahuan Osteoarthritis meningkat.

Kata kunci - Osteoarthritis, Fisioterapi Komunitas, Lansia, Penyuluhan

Abstract

The elderly are people who have reached age > 60. In general, the elderly experience a decline in immune system function, making them susceptible to various diseases such as osteoarthritis. Osteoarthritis is one of the symptoms that often occurs in elderly with chronic conditions that can cause movement disorders and disrupt daily activities. This community service activity aims to increase elderly's understanding of osteoarthritis, its signs and symptoms, exercises that can be done at home, and role of physiotherapy to measure the elderly's level of knowledge through physiotherapy education at the Malang Kota Lama Integrated Health Center, which was held on January 17, 2026. The methods used included health education, posters, demonstrations of osteoarthritis materials, and evaluations through pre-tests and post-tests via interviews. The results showed that before the education session, most elderly individuals had low levels of knowledge, while after activity, all participants were in category of increased knowledge. The benefits of this education activity provided broad insights and increased knowledge about osteoarthritis.

Keywords - Osteoarthritis, Community Physical Therapy, Elderly, Education

How To Cite : Indriani, F., Wardojo, S. S. I., & Wijastuti, R. (2026). Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Dalam Meningkatkan Pengetahuan Osteoarthritis Pada Lansia Di Posyandu Angrek II Kelurahan Kota Lama Kota Malang . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(1), 57–61. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i1.4164>

Copyright ©2026 Firra Indriani, Sri Sunaringsih Ika Wardojo, Ratih Wijastuti

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

PENDAHULUAN

Lansia yaitu individu yang usianya > 60 tahun. Pada kelompok usia ini umumnya terjadi penurunan sistem imun dan kemampuan fisik, sehingga lebih rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif, termasuk osteoarthritis (Kusumawardani et al., 2018). Gangguan ini sering dialami oleh usia lanjut dan dapat menghambat aktivitas sehari-hari, bahkan berpotensi menimbulkan disabilitas. Proses penuaan menyebabkan berkurangnya kekuatan serta stabilitas sendi, disertai penurunan fungsi kondrosit yang berperan dalam menjaga integritas tulang rawan, sehingga memicu terjadinya kerusakan pada jaringan tersebut (Andi, 2024). Kerusakan pada jaringan dapat muncul ketika terjadi perubahan bentuk pada kartilago yang meningkatkan tekanan terhadap serabut kolagen. Kartilago artikular berperan penting dalam menjaga fungsi sendi karena membantu meredam dan mendistribusikan beban secara merata. Akan tetapi, seiring bertambahnya usia atau proses degeneratif, kemampuan kartilago dalam menahan beban semakin berkurang. Akibatnya, distribusi tekanan menjadi tidak seimbang dan beban utama akan dialihkan ke tulang subkondral (Aqila et al., 2024).

Osteoarthritis sebagai satu dari sekian sebab terjadinya penurunan aktifitas fisik lansia akibat nyeri. Pada lansia gejala utama osteoarthritis lutut sering kali ditandai dengan kekakuan sendi yang muncul ketika melakukan kegiatan duduk ke berdiri, jongkok ke berdiri, dan jalan jauh (Jumarna et al., 2022). Istilah *morning stiffness* digunakan dalam memberikan gambaran kekakuan yang umumnya dirasakan pada pagi hari. Kondisi seperti ini mengakibatkan rasa nyeri dan kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Gangguan ini berpotensi memberikan konsekuensi merugikan bagi lansia karena keterbatasan dalam melakukan aktivitas, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidupnya (Amanati & Wibisono, 2022).

Osteoarthritis (OA) dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan penyebabnya, yaitu OA primer yang bersifat idiopatik atau tidak berkaitan dengan cedera, serta *osteoarthritis* sekunder yang umumnya timbul akibat trauma maupun gangguan kesejajaran atau mekanik sendi. Angka kejadian *osteoarthritis* dilaporkan sekitar 13% pada perempuan dan 10% pada laki-laki dengan usia 60 tahun ke atas (Azzahra et al., 2024)

Sebagaimana data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi nyeri sendi di Indonesia tercatat 7,3%, sedangkan di Provinsi Jawa Timur 6,72%. Hasil laporan tersebut juga menunjukkan bahwasanya keluhan osteoarthritis paling banyak ditemukan pada sendi lutut dengan persentase mencapai 89,91%. Seiring bertambahnya populasi lansia, jumlah kasus osteoarthritis diproyeksikan mengalami peningkatan. Penyakit yang sifatnya kronis maupun progresif ini dapat memunculkan dampaknya secara sosial serta ekonomi yang luas, baik pada negara berkembang maupun negara maju. Tidak hanya itu, prevalensi nyeri lutut tercatat lebih tinggi pada perempuan (8,46%) dibandingkannya pada laki-laki (6,13%) (Sitinjak et al., 2016).

Komunitas lansia merupakan kelompok sosial yang terdiri dari individu berusia lanjut. Kelompok ini dapat berperan sebagai wadah pemberdayaan yang mendorong para lansia untuk tetap aktif, berpartisipasi, serta saling berbagi pengalaman dan pengetahuan. Salah satu bentuk dukungan dalam komunitas tersebut dapat diberikan oleh tenaga kesehatan, termasuk fisioterapis. Mengacu pada Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 778 Tahun 2008 tentang Pedoman Pelayanan Fisioterapi di Sarana Kesehatan, fisioterapi didefinisikan sebagai pelayanan kesehatan yang bertujuan untuk memelihara dan mengembalikan fungsi gerak tubuh (Rahmadani, 2017).

Fisioterapi merupakan salah satu layanan kesehatan yang diberikan kepada individu maupun kelompok dengan tujuan meningkatkan, mempertahankan, serta mengembalikan kemampuan gerak dan fungsi tubuh di setiap tahap kehidupan. Pelaksanaannya dilakukan melalui terapi manual, latihan atau peningkatan aktivitas gerak, penggunaan alat fisik, elektroterapi maupun mekanis, latihan fungsional, serta pendekatan komunikasi terapeutik (Stimulation et al., 2024). Intervensinya mencakup upaya promotif, preventif, kuratif, hingga rehabilitatif, dengan fokus utama pada penanganan gangguan sistem gerak. Dalam aspek promotif, fisioterapi diwujudkan melalui edukasi kesehatan, yaitu penyampaian informasi dan anjuran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan serta

membentuk sikap positif terhadap kesehatan. Edukasi ini diberikan melalui metode pembelajaran atau instruksi praktik dengan harapan dapat memengaruhi perubahan perilaku, baik pada individu, kelompok, maupun masyarakat, sehingga tercapai kemandirian dan penerapan perilaku hidup sehat (Sholeha et al., 2023).

Di Posyandu Anggrek II, sejumlah lansia melaporkan keluhan berupa nyeri pada lutut dan kekakuan sendi. Namun demikian, pemahaman mereka mengenai penyebab, gejala, faktor risiko, serta langkah pencegahan dan penatalaksanaan osteoarthritis masih terbatas. Kondisi ini mengindikasikan perlunya peningkatan program edukasi kesehatan yang lebih terarah dan berkelanjutan, guna menumbuhkan kesadaran serta memperdalam pengetahuan lansia dalam mengendalikan gejala dan memperlambat perkembangan penyakit.

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat melalui fasilitas layanan seperti posyandu terpadu dengan tujuan meningkatkan pemahaman lansia mengenai kondisi kesehatan mereka, khususnya terkait osteoarthritis. Melalui penyuluhan ini diharapkan lansia mampu mengenali gejala sejak dini, memahami cara pencegahan, serta menerapkan strategi penatalaksanaan yang tepat untuk menjaga fungsi dan kualitas hidup.

METODE

Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan maupun praktik latihan yang bertujuan menekan keluhan nyeri lutut pada lansia di Posyandu Anggrek II. Media poster dimanfaatkan sebagai sarana edukasi dalam menyampaikan pemahaman mengenai nyeri lutut akibat Osteoarthritis, termasuk tanda dan gejalanya serta rangkaian latihan yang dapat dilaksanakan untuk meredakan nyeri. Metode yang digunakan penyuluhan dengan pre-test dan post-test dengan beberapa pertanyaan mengenai definisi, tanda gejala, dan latihan-latihan yang dilakukan dirumah serta peran fisioterapi untuk mengukur tingkat pengetahuan lansia tentang penyakit *osteoarthritis* sebelum dan sesudah kegiatan. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Posyandu lansia Anggrek II Kota lama, Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur dengan dihadiri 10 lansia yang memperlihatkan berbagai tanda nyeri lutut. Adapun pelaksanaan kegiatan ini tanggal 17 Januari 2025.



Gambar 1.
Poster penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun pelaksanaannya kegiatan penyuluhan ini yaitu 17 Januari 2026 yang diikuti 10 lansia, yang dimulai pukul 08.00-10.00 WIB di Posyandu Anggrek II, Kota Lama, Kecamatan Kedungkandang. Berlangsungnya dengan baik kegiatan ini maupun memperoleh respon yang positif dari para lansia. Para lansia hadir untuk penyuluhan sangat berantusias memperhatikan saat penyampaian materi sehingga dapat meningkatkan pemahanan serta pengetahuan yang belum mereka pahami sebelumnya.



Gambar 2.
Dokumentasi Penyuluhan

Gambar di atas menunjukkan dokumentasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan di Posyandu Lansia Anggrek II, Kota Lama. Kegiatan tersebut meliputi penyampaian materi serta demonstrasi latihan fisioterapi yang dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah bagi penderita osteoarthritis. Selain itu, dilaksanakan pula sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta. Dalam mengukur efektivitas kegiatan penyuluhan, dilaksanakan evaluasi sebelum maupun sesudah pemberian materi. Hasil penilaian tersebut kemudian disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1.

Frekuensi Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

Karakteristik	Kategori	Frekuensi
Jenis Kelamin	Laki-laki	0
	Perempuan	10
Kelompok Usia	50-69	3
	70-79	7

Berdasarkan Tabel 1, Seluruh lansia penyuluhan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Mayoritas lansia ada pada kelompok yang usianya 50-69 tahun dengan total lansia 3 yang mengikuti, sedangkan sisanya 70-79 tahun jumlah lansia 7 yang mengikuti.

Tabel 2.

Evaluasi Pengetahuan Tentang Osteoarthritis

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

Sebagaimana pada hasil evaluasi pre-test maupun post-test yang tercantum pada Tabel 2, kegiatan penyuluhan di Posyandu Anggrek II Kota Lama dinilai cukup efektif. Pada tahap awal, lansia belum memahami osteoarthritis beserta tanda, gejala, maupun latihan yang mampu membantu meredakan nyeri. Setelah memperoleh penyuluhan serta demonstrasi exercise, peserta lansia memperlihatkan peningkatan pemahaman mengenai osteoarthritis dan cara mengatasi nyeri.

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan penyuluhan di Posyandu Anggrek II Kota Lama, Malang pada Sabtu, 17 Januari 2026, maka ditarik simpulan bahwasanya kegiatan tersebut berlangsung dengan baik, tertib, dan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Program ini dinilai cukup efektif dalam memberikan edukasi kepada lansia terkait osteoarthritis. Kegiatan ini memberikan dampaknya berupa peningkatan wawasan lansia mengenai strategi pencegahan maupun penanganan radang sendi atau osteoarthritis, sehingga mendorong terbentuknya kesadaran yang lebih kuat dalam menjaga kesehatan sendi. Melalui penyuluhan tersebut, lansia juga memperoleh pemahaman baru tentang upaya mandiri yang dapat dilakukan, seperti latihan fisik, peregangan (stretching), exercise, serta olahraga yang dijalankan secara rutin maupun berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini mampu terlaksana secara optimal berkat dukungan serta fasilitas yang diberikan oleh UPT Puskesmas Kedungkandang, sehingga penghargaan maupun rasa terima kasih patut disampaikan pada pihak tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, N., & Pranata, R. (2024). Manfaat Senam Rematik bagi Pra Lansia terhadap Intensitas Nyeri Sendi pada Penderita Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 147-154.
- Amanati, S., & Wibisono, I. (2022). *Analisis Faktor Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Knee Osteoarthritis : Literature Review*. 1–5.
- Andi, H. (2024). *Fakumi medical journal*. 04(01).
- Aqila, N. A., Rosadi, R., & Amelia, R. V. (2024). *Penyuluhan Osteoarthritis Lutut untuk Meningkatkan Pengetahuan Komunitas Lansia di Desa Watugede Kecamatan Singosari Knee Osteoarthritis Counseling to Improve Knowledge Elderly Community in Watugede Village , Singosari District*. 4.
- Azzahra, N. L., Komalasari, D. R., & Sari, P. C. (2024, July). Manajemen Fisioterapi pada Kasus Osteoarthritis Knee Bilateral di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo: Case Report. In *Academic Physiotherapy Conference Proceeding* (pp. 463-470).
- Kusumawardani, D., Andanawarih, P., & Lansia, K. (2018). *Jurnal SIKLUS volume 7 Nomor 1 Januari 2018* *Jurnal SIKLUS volume 7 Nomor 1 Januari 2018*. 7(Dm), 273–277.
- Nasional, S. K. (2022). *Penatalaksanaan Fisioterapi pada Kasus Osteoarthritis Genu Sinistra dengan Modalitas Mulligan Mobilization With Movement dan Kinesiotapping*. 1(2018), 195–200.
- Rahmadani, A. (2017). *Arty : Jurnal Seni Rupa*. 6(1), 35–54.
- 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*. 3(1), 275–280.
- Sitinjak, V. M., Hastuti, M. F., & Nurfianti, A. (2016). *Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut The Effect of Rheumatoid Physical Exercises to Reduce Pain Intensity among Elderly Diagnosed with Knee Osteoarthritis*. 4, 139–150.