

## **Upaya Promotif melalui Penyuluhan Osteoarthritis dengan Pendekatan Fisioterapi pada Komunitas Lansia di Puskesmas Kendalsari**

**Aulia Salsabila<sup>1</sup>, Ali Multazam<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Jawa Timur, Indonesia

Received : 6 Mei 2026, Revised : 15 Mei 2026, Published : 10 Juni 2026

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Aulia Salsabila

**E-mail:** [auliasalsaa24@gmail.com](mailto:auliasalsaa24@gmail.com)

### **Abstrak**

Fisioterapi merupakan tenaga kesehatan yang berperan dalam meningkatkan fungsi gerak melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Salah satu upaya promotif yang dapat dilakukan adalah penyuluhan kesehatan, khususnya pada lansia yang rentan mengalami osteoarthritis. Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif sendi yang ditandai dengan nyeri, kekakuan, dan keterbatasan gerak yang dapat menurunkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penyuluhan osteoarthritis dengan pendekatan fisioterapi terhadap peningkatan pengetahuan lansia. Metode yang digunakan adalah edukasi melalui media leaflet dan poster kepada 10 lansia di Puskesmas Kendalsari. Pengukuran dilakukan menggunakan pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan bahwa pada pre-test, sebagian besar responden masih belum memahami materi, dengan persentase ketidaktahuan sebesar 72,5% pada aspek osteoarthritis dan 78,3% pada latihan mandiri. Setelah dilakukan penyuluhan, seluruh responden (100%) menunjukkan peningkatan pemahaman. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 72,5% dan 78,3%. Dengan demikian, penyuluhan berbasis fisioterapi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan latihan mandiri, serta berpotensi meningkatkan kualitas hidup dan mencegah progresivitas osteoarthritis.

**Kata kunci** – osteoarthritis, fisioterapi, lansia

### **Abstract**

Physiotherapy is a health care professional who plays a role in improving motor function through promotive, preventive, curative, and rehabilitative approaches. One promotive effort that can be done is health education, especially for the elderly who are susceptible to osteoarthritis. Osteoarthritis is a degenerative joint disease characterized by pain, stiffness, and limited movement that can reduce quality of life. This study aims to determine the effectiveness of osteoarthritis education with a physiotherapy approach on improving the knowledge of the elderly. The method used was education through leaflets and posters to 10 elderly people at the Kendalsari Community Health Center. Measurements were carried out using a pre-test and post-test. The results showed that in the pre-test, most respondents still did not understand the material, with a percentage of ignorance of 72.5% in the osteoarthritis aspect and 78.3% in independent exercise. After the education, all respondents (100%) showed an increase in understanding. This indicates an increase in knowledge of 72.5% and 78.3%. Thus, physiotherapy-based counseling has been proven effective in improving the knowledge and skills of the elderly in carrying out independent exercises, as well as having the potential to improve quality of life and prevent the progression of osteoarthritis.

**Keywords** – osteoarthritis, physiotherapy, elderly

**How To Cite** : Salsabila, A., & Multazam, A. (2026). Upaya Promotif melalui Penyuluhan Osteoarthritis dengan Pendekatan Fisioterapi pada Komunitas Lansia di Puskesmas Kendalsari . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(4), 1126 - 1131. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i4.4368>

Copyright ©2026 Aulia Salsabila, Ali Multazam

## PENDAHULUAN

Fisioterapi merupakan tenaga kesehatan yang berfokus pada gerak dan fungsi gerak dalam rentang kehidupan dengan metode penanganan menggunakan alat elektroterapeutik dan mekanik, latihan fungsi, dan komunikasi yang mana layanan kesehatan ini mencakup aspek promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif kepada individu maupun kelompok (Kemenkes, 2015). Upaya promotif melalui penyuluhan kesehatan menjadi strategi penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat khususnya lansia terhadap kesehatan (Muhammad, 2024). penyuluhan yang diberikan tidak hanya mencakup informasi tentang penyakit tetapi juga melibatkan pendekatan fisioterapi seperti latihan fisik sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah.

Menurut *World Health Organization* (WHO), Usia lanjut dibagi menjadi 4 yakni middle age (usia pertengahan) 45-59, elderly (lansia 60-74), old (lansia tua) 75-90 tahun, very old (usia (sangat tua) di atas 90 tahun (Sholeha et al., 2023). Proses penuaan merupakan tahap alami yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis tubuh, termasuk sistem *muskuloskeletal*. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia adalah *osteoarthritis* (OA), yaitu penyakit sendi degeneratif yang ditandai dengan kerusakan tulang rawan, nyeri, kekakuan, serta keterbatasan gerak sendi, kondisi ini paling sering terjadi pada sendi lutut dan dapat menyebabkan gangguan mobilitas serta penurunan kualitas hidup lansia (Parvianti et al., 2025).

Gejala *osteoarthritis* meliputi rasa nyeri ketika beraktivitas, keterbatasan bergerak, rasa kaku ketika bangun tidur, terdapat bunyi “krek” atau krepitasi pada sendi lutut. Kondisi OA ini termasuk progresif secara perlahan, di Indonesia mencapai 7,3%, sedangkan di provinsi Jawa timur menurut riset kesehatan dasar (riskesda) sebesar 6,72%. *Osteoarthritis* banyak terjadi di sendi lutut dengan persentase sebesar 89,91% keluhan *osteoarthritis* banyak dikeluhkan oleh perempuan (8,46%) dibandingkan laki-laki (6,13%) (Jannah et al., 2023).

Salah satu faktor yang memperburuk kondisi *osteoarthritis* adalah rendahnya tingkat pengetahuan lansia mengenai penyakit, pencegahan, serta penatalaksanaannya (Elvira., et al 2021). Banyak lansia belum memahami pentingnya aktivitas fisik dan latihan yang tepat untuk mengurangi nyeri serta mempertahankan fungsi sendi. Penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebagian besar lansia memiliki pemahaman yang kurang mengenai latihan fisik, namun setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman terkait *osteoarthritis* (Aristi et al., 2025).

Upaya promotif melalui penyuluhan kesehatan menjadi strategi penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap *osteoarthritis*. Penyuluhan yang diberikan tidak hanya mencakup informasi tentang penyakit, tetapi juga melibatkan pendekatan fisioterapi seperti latihan fisik sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Edukasi fisioterapi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai faktor risiko, gejala, serta upaya pencegahan dan pengelolaan *osteoarthritis* (Muhammad, 2024).

Pendekatan fisioterapi berperan penting dalam manajemen *osteoarthritis*, terutama melalui latihan penguatan otot, peningkatan fleksibilitas, serta latihan fungsional untuk meningkatkan stabilitas sendi. Intervensi ini dapat membantu mengurangi nyeri, meningkatkan mobilitas, dan mempertahankan kualitas hidup lansia. Selain itu, latihan fisioterapi yang dilakukan secara rutin juga dapat memperlambat progresivitas penyakit (Parvianti et al., 2025).

Dalam penatalaksanaan *osteoarthritis*, fisioterapi memegang peran penting sebagai pendekatan non-farmakologis yang berfokus pada peningkatan fungsi gerak, pengurangan nyeri, serta peningkatan kualitas hidup. Salah satu intervensi utama dalam fisioterapi adalah *exercise therapy* (terapi

latihan) yang terbukti efektif dalam memperbaiki kondisi klinis pasien OA. Latihan yang tepat dapat memengaruhi mekanisme biologis, seperti mengurangi inflamasi, meningkatkan metabolisme kartilago, serta memperbaiki fungsi otot dan sendi (Kong et al., 2022).

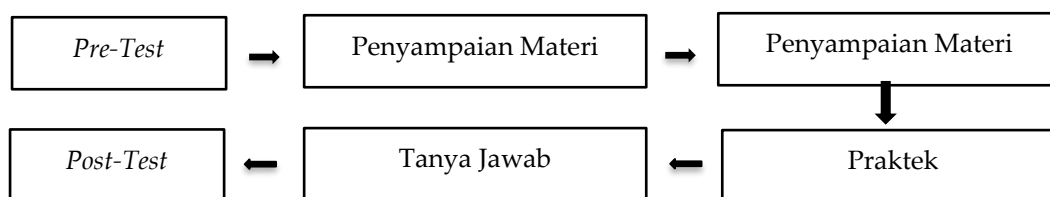
Di samping latihan, fisioterapi juga mencakup edukasi mengenai *self-management*, seperti pengaturan aktivitas, teknik proteksi sendi (*joint protection*), serta modifikasi gaya hidup. Edukasi ini bertujuan agar lansia mampu mengelola kondisinya secara mandiri di rumah, sehingga dapat mencegah perburukan gejala. Pendekatan edukatif ini menjadi bagian penting dalam upaya promotif karena meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasien terhadap pentingnya aktivitas fisik yang tepat. Namun, pada kenyataannya masih banyak lansia yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai *osteoarthritis* dan latihan fisioterapi yang tepat. Kurangnya pemahaman ini menyebabkan rendahnya partisipasi dalam aktivitas fisik serta kesalahan dalam melakukan latihan, yang justru dapat memperburuk kondisi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa penyuluhan kesehatan yang terstruktur dan berbasis fisioterapi untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan lansia dalam melakukan latihan secara benar (Walsh et al., 2020).

Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif melalui penyuluhan *osteoarthritis* dengan pendekatan fisioterapi, yang tidak hanya memberikan informasi tetapi juga melibatkan demonstrasi dan praktik langsung latihan. Pendekatan ini memungkinkan lansia untuk memahami dan mempraktikkan latihan secara benar, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kemandirian dalam mengelola kondisi *osteoarthritis*.

Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam pelaksanaan edukasi berbasis komunitas. Melalui penyuluhan yang terintegrasi dengan intervensi fisioterapi, diharapkan lansia mampu meningkatkan kualitas hidup, mengurangi nyeri, serta mempertahankan fungsi gerak secara optimal. Oleh karena itu, penelitian mengenai upaya promotif melalui penyuluhan *osteoarthritis* dengan pendekatan fisioterapi pada komunitas lansia di Puskesmas Kendalsari menjadi penting untuk dilakukan.

## METODE

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 23 April 2026 dengan durasi 45 menit. Kegiatan ini menggunakan metode edukasi dengan media leaflet dan poster dengan sasaran 10 lansia yang mempunyai keluhan yang sama yakni *osteoarthritis* di puskesmas kendalsari, di Tulusrejo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur.



Gambar 1.  
Kerangka Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan pelaksanaan kegiatan ini ialah penyuluhan terkait definisi, Faktor risiko, gejala serta latihan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Sebelum dilakukan penyuluhan seluruh responden diminta untuk mengisi *pre-test* berupa kuesioner untuk mengukur pemahaman awal tentang *osteoarthritis*. Dilanjutkan tanya jawab, Setelah penyuluhan selesai, responden diarahkan untuk mengisi *post-test* berupa kuesioner untuk menilai kembali terkait seberapa dalam pengetahuan responden setelah dilakukan penyuluhan. Kemudian *pre-test* dan *post-test* tersebut dibandingkan untuk menilai efektivitas penyuluhan yang telah dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan pengenalan diri dan memeberikan informasi terkait kegiatan yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM kepada para lansia terkait *osteoarthritis*, sebelum penyampaian materi dilakukan kuesioner terkait pengetahuan tentang OA lalu dilanjutkan penyampaian materi dengan media leaflet lalu penyampaian terkait latihan sederhana di rumah, setelah itu pengambilan kuesioner *post-test*.

### Hasil

#### 1. Dokumentasi Kegiatan



**Gambar 2.**  
Pengambilan kuesioner dan penyuluhan

#### 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-Test*

**Tabel 1.**

Evaluasi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pennyuluhan *Osteoarthritis* dengan Pendekatan Fisioterapi

Pemahaman Materi	Pre-Test	Post-Test
Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Osteoarthritis	72,5%	100%
Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Latihan Terapi Mandiri di Rumah	78,3%	100%

Dari tabel diatas, menunjukkan ada peningkatan pemahaman responden yang didapat dari pengukuran *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan tabel diatas pada indikato tigtat pengetahuan lansia tentang *osteoarthritis* menunjukkan peningkatan 27,5%. Sedangkan pada tingkat pengetahuan lansia tentang latihan terapi mandiri di rumah meningkat menjadi 21,7%. Hasil ini menunjukkan bahwa responden mengalami peningkatan pemahaman setelah penyuluhan.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan *osteoarthritis* dengan pendekatan fisioterapi mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan latihan secara mandiri. Peningkatan ini tidak terlepas dari metode intervensi yang menggabungkan edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung, sehingga responden tidak hanya memahami secara kognitif tetapi juga secara motorik. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menegaskan bahwa *exercise therapy* merupakan intervensi utama dalam fisioterapi *osteoarthritis*. Studi systematic review oleh (Mo et al., 2022) menyatakan bahwa berbagai jenis latihan seperti resistance training, *aerobic exercise*, dan yoga secara signifikan mampu menurunkan nyeri, meningkatkan fungsi sendi, serta kualitas hidup pasien *osteoarthritis*.

Selain latihan, edukasi mengenai *self-management* menjadi bagian penting dalam intervensi fisioterapi. Lansia diajarkan untuk melakukan latihan secara mandiri di rumah (*home-based exercise*), memahami dosis latihan, serta mengatur aktivitas sehari-hari. Penelitian oleh (Mao et al., 2024) menunjukkan bahwa program latihan berbasis rumah efektif dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan fungsi fisik pada pasien *osteoarthritis*.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada responden menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis fisioterapi merupakan strategi promotif yang efektif. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang kecil dan durasi intervensi yang relatif singkat, sehingga belum dapat menilai perubahan jangka panjang seperti penurunan nyeri secara objektif atau peningkatan fungsi secara kuantitatif. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan waktu intervensi yang lebih panjang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan *osteoarthritis* dengan pendekatan fisioterapi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga keterampilan dan motivasi lansia dalam melakukan latihan secara mandiri. Intervensi ini berpotensi menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia serta mencegah progresivitas *osteoarthritis*.

## KESIMPULAN

Penyuluhan *osteoarthritis* dengan pendekatan fisioterapi yang diberikan kepada lansia di Puskesmas Kendalsari terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden. Hal ini ditunjukkan dari hasil pre-test yang didominasi ketidaktahuan 72,5% pada aspek *osteoarthritis* dan 78,3% pada latihan mandiri) menjadi 100% pemahaman pada post-test. Peningkatan pengetahuan masing-masing sebesar 72,5% dan 78,3% menunjukkan bahwa metode edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik latihan mampu meningkatkan pemahaman serta keterampilan lansia dalam melakukan manajemen mandiri. Dengan demikian, penyuluhan berbasis fisioterapi dapat menjadi strategi promotif yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah *progresivitas osteoarthritis* pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aristi, F. (2025). Edukasi Kesehatan Fisik Terhadap Osteoarthritis Pada Lansia Dengan Defisit Pengetahuan Posyandu X Di Wilayah Kerja Puskesmas X. *Jurnal Kesehatan Lentera' Aisyiyah*, 8(1), 5-9.
- Elvira, E. D., Aulia, R., Fauziyah, N., Sukaris, S., & Rahim, A. R. (2021). Pencegahan dan Penanganan Nyeri Sendi Lutut (Osteoarthritis) pada Lansia. *DedikasiMU: Journal of Community Service*, 3(2), 848-855.
- Kong, H., Wang, X. Q., & Zhang, X. A. (2022). Exercise for osteoarthritis: a literature review of pathology and mechanism. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 14, 854026.
- Malang, L. K. B. (2023). Edukasi dan Strategi Terapi Latihan Berbasis Rumah untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Lutut di Posyandu. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(01).

- Mao, Y., Qiu, B., Wang, W., Zhou, P., & Ou, Z. (2024). Efficacy of home-based exercise in the treatment of pain and disability at the hip and knee in patients with osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 25(1), 499.
- Mo, L., Jiang, B., Mei, T., & Zhou, D. (2023). Exercise therapy for knee osteoarthritis: a systematic review And Network Meta-Analysis. *Orthopaedic Journal Of Sports Medicine*, 11(5), 23259671231172773.
- Muhammad, R., Sri, S. I. W., & Agustin, S. (2024). Edukasi Dan Penyuluhan Fisioterapi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Osteoarthritis Di Komunitas Lansia Posyandu Rampal Celaket. *Health Care*, 2(2).
- Parvianti, R. R., Rahmanto, S., & Paramita, W. S. (2025). Edukasi Fisioterapi Mengenai Osteoarthritis dengan Memberikan Latihan Strengthening pada Lansia di Posyandu Sawojajar Kota Malang. *Harmoni Sosial: Jurnal Pengabdian dan Solidaritas Masyarakat*, 2(4), 82-90.
- 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. *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 275-280.
- Walsh, N., Jones, L., Phillips, S., Thomas, R., Odoni, L. O., Palmer, S., ... & Hurley, M. (2020). Facilitating Activity and Self-management for people with Arthritic knee, hip or lower back pain (FASA): A cluster randomised controlled trial. *Musculoskeletal Science and Practice*, 50, 102271.