

## **Edukasi Program Terapi Latihan Fisioterapi pada Kasus Osteoarthritis Lutut pada Lansia di Pustu Kelurahan Kota lama Malang**

**Septia Triandini<sup>1</sup>, Sunaringsih Ika Wardoyo<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Departemen Fisioterapi , Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang,  
Indonesia

*Received : 22 Juni 2026, Revised : 1 Juli 2026, Published : 8 Juli 2026*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Septia Triandini

**E-mail:** [septiatriandini210903@gmail.com](mailto:septiatriandini210903@gmail.com)

### **Abstrak**

Osteoarthritis lutut (OA knee) merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering dialami lansia dan dapat menyebabkan nyeri, kekakuan, serta keterbatasan aktivitas. Kurangnya pengetahuan lansia mengenai OA knee dan penanganan nonfarmakologis menjadi masalah yang perlu diatasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang osteoarthritis lutut dan terapi latihan fisioterapi. Kegiatan dilaksanakan pada 13 November 2025 di Puskesmas Pembantu Kota Lama, Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang, dengan melibatkan 20 orang lansia. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, pembagian leaflet, demonstrasi terapi latihan, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test wawancara. Hasil menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan sebagian besar lansia memiliki tingkat pengetahuan rendah, sedangkan setelah kegiatan seluruh peserta (100%) berada pada kategori pengetahuan baik. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi ini efektif meningkatkan pengetahuan lansia mengenai OA knee dan terapi latihan fisioterapi.

**Kata kunci** - lansia, osteoarthritis lutut, edukasi kesehatan

### **Abstract**

Knee osteoarthritis (OA) is a common degenerative condition among the elderly, causing pain, stiffness, and functional limitations. Limited knowledge regarding OA and non pharmacological management remains a major issue. This community service program aimed to improve elderly knowledge of knee osteoarthritis and physiotherapy exercise therapy. The activity was conducted on November 13, 2025, at the Kota Lama Auxiliary Public Health Center, Malang City, involving 20 elderly participants. Methods included health education, leaflet distribution, exercise demonstration, and evaluation through pre- and post-test interviews. The results showed that prior to the intervention most participants had low knowledge levels, while after the program all participants (100%) achieved good knowledge. In conclusion, the educational intervention effectively improved elderly knowledge regarding knee osteoarthritis and physiotherapy exercise management.

**Keywords** - elderly, knee osteoarthritis, health education, physiotherapy

**How To Cite :** Triandini, S., & Wardoyo, S. I. (2026). Edukasi Program Terapi Latihan Fisioterapi pada Kasus Osteoarthritis Lutut pada Lansia di Pustu Kelurahan Kota lama Malang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(5), 2015 - 2021. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v4i5.4684>

**Copyright** ©2026 Septia Triandini, Sunaringsih Ika Wardoyo

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



## PENDAHULUAN

Indonesia menghadapi fenomena demografi yang signifikan dengan meningkatnya jumlah lansia. Diprediksikan akan mencapai 48,2 juta jiwa pada tahun 2035. Seperti halnya jumlah penduduk Kota Malang tahun 2024 sebanyak 889.359 orang Menurut Data BPS ( BadanPusatStatistik )2024 juga menunjukkan bahwa kelompok usia  $\geq 60$  tahun merupakan sekitar 13,62 % dari total populasi Kota Malang, menurut publikasi demografi BPS terbaru (usia lanjut termasuk kelompok 60–64, 65–69, 70–74, dan  $\geq 75$  tahun). (Statistik-Daerah-Kota Malang-2025, n.d.) Jumlah ini terus meningkat dari 3 tahun sebelumnya, sehingga menjadikan pelayanan kesehatan untuk lansia sebagai fokus penting dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. (Syafiq 2020).

Seiring bertambahnya usia, lansia rentan mengalami berbagai masalah kesehatan degeneratif, salah satunya adalah osteoarthritis (OA). Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degeneratif yang paling umum terjadi pada lansia, ditandai dengan kerusakan tulang rawan sendi, nyeri, kaku, dan keterbatasan mobilitas, yang bila tidak ditangani dapat mengurangi kemampuan beraktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Data dari berbagai studi menunjukkan bahwa osteoarthritis menjadi salah satu kondisi kesehatan yang prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Pada kelompok usia lanjut, prevalensi osteoarthritis menunjukkan angka yang cukup tinggi dan merupakan penyebab utama gangguan fungsi sendi serta pembatasan aktivitas fisik. Secara global, osteoarthritis menjadi salah satu penyebab kecacatan terbesar pada populasi usia tua. WHO melaporkan bahwa lebih dari 10% orang berusia  $\geq 60$  tahun mengalami gejala osteoarthritis lutut. Di Indonesia, Risesdas menunjukkan peningkatan kasus keluhan sendi pada lansia, dengan prevalensi OA yang cenderung meningkat setiap tahun. Hal ini menegaskan OA sebagai masalah kesehatan masyarakat yang membutuhkan perhatian khusus, terutama di fasilitas pelayanan primer (Etikasari et al., 2025).

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).

Di Puskesmas Pembantu Kota Lama, terdapat banyak lansia yang mengeluhkan nyeri lutut dan kekakuan sendi, namun masih terdapat keterbatasan pengetahuan mengenai penyebab, tanda-tanda, faktor risiko, serta strategi pencegahan dan manajemen osteoarthritis yang benar. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi edukasi kesehatan yang lebih intensif untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia tentang cara mengurangi gejala serta mencegah progresivitas penyakit.

Edukasi osteoarthritis pada lansia di fasilitas layanan primer seperti Pustu penting dilakukan karena dapat meningkatkan pemahaman lansia terhadap kondisi kesehatan mereka, mengajarkan strategi pencegahan yang tepat seperti latihan fisik yang aman, manajemen berat badan, dan pengelolaan nyeri, serta mendorong perilaku hidup sehat yang berkelanjutan. Osteoarthritis tidak hanya menimbulkan nyeri, tetapi juga memengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti berjalan, naik turun tangga, bangkit dari kursi, hingga aktivitas sosial. Jika tidak ditangani, OA dapat memperburuk mobilitas, meningkatkan risiko jatuh, dan menurunkan kualitas hidup secara signifikan.

Dengan demikian, program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang osteoarthritis, termasuk definisi, faktor risiko, gejala, pencegahan, serta cara pengelolaan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri, guna memperbaiki kualitas hidup lansia di wilayah Pustu Kota Lama.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13 November 2025 di Puskesmas Pembantu Kota Lama, Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang, dengan sasaran sebanyak 20 orang lansia. Media edukasi yang digunakan berupa leaflet berjudul "*Tetap Aktif di Usia Senja, Cegah Nyeri Sendi Osteoarthritis*" sebagai bahan pendukung penyampaian informasi dan media belajar mandiri bagi peserta. Metode pelaksanaan kegiatan disusun secara sistematis melalui lima tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan edukasi, demonstrasi terapi latihan, evaluasi, dan tindak lanjut.

Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak Puskesmas Pembantu Kota Lama, penyusunan materi edukasi, pembuatan leaflet, penyusunan instrumen evaluasi, serta penyiapan sarana dan prasarana kegiatan.

Tahap kedua adalah pelaksanaan edukasi. Sebelum penyampaian materi, seluruh peserta mengikuti *pre-test* melalui wawancara secara *face-to-face* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai osteoarthritis lutut. Instrumen evaluasi terdiri atas lima pertanyaan yang meliputi: (1) pengertian osteoarthritis lutut, (2) penyebab dan faktor risiko, (3) tanda dan gejala, (4) upaya pencegahan, serta (5) latihan sederhana yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan osteoarthritis lutut. Selanjutnya, peserta memperoleh penyuluhan mengenai definisi osteoarthritis lutut, faktor risiko, tanda dan gejala, pencegahan, serta peran fisioterapi dalam penatalaksanaan osteoarthritis lutut.

Tahap ketiga adalah demonstrasi terapi latihan fisioterapi. Pada tahap ini, pemateri memperagakan beberapa latihan sederhana yang aman dilakukan oleh lansia, meliputi latihan *range of motion*, peregangan otot, serta latihan penguatan otot ekstremitas bawah. Peserta kemudian mempraktikkan kembali setiap gerakan dengan pendampingan untuk memastikan latihan dilakukan dengan teknik yang benar.

Tahap keempat adalah evaluasi, yang dilakukan melalui *post-test* menggunakan instrumen wawancara yang sama seperti pada *pre-test*. Hasil wawancara selanjutnya dikategorikan menjadi tiga tingkat pengetahuan, yaitu baik apabila peserta mampu menjawab 4–5 pertanyaan dengan benar (80–100%), cukup apabila mampu menjawab 2–3 pertanyaan dengan benar (40–79%), dan kurang apabila hanya mampu menjawab 0–1 pertanyaan dengan benar (<40%). Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Tahap terakhir adalah tindak lanjut, yaitu pemberian leaflet kepada seluruh peserta sebagai media edukasi mandiri di rumah serta anjuran untuk melakukan terapi latihan secara rutin sesuai demonstrasi yang telah diberikan. Selain itu, tenaga kesehatan di Puskesmas Pembantu Kota Lama diharapkan dapat melanjutkan edukasi dan memantau pelaksanaan latihan secara berkala sehingga manfaat kegiatan dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi mengenai osteoarthritis (*Osteoarthritis/OA*) lutut dan terapi latihan fisioterapi dilaksanakan pada tanggal 13 November 2025 di Puskesmas Pembantu Kota Lama, Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang. Kegiatan diikuti oleh 20 orang lansia yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari *pre-test*, penyampaian materi, demonstrasi terapi latihan, diskusi, hingga *post-test*. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan aktif bertanya dan mengikuti demonstrasi latihan yang diberikan. Sebagian besar peserta juga menyampaikan keluhan nyeri dan kekakuan pada lutut yang sering mengganggu aktivitas sehari-hari.



**Gambar 1.**  
kegiatan *pre-test* dan penyampaian materi

Gambar 1 menunjukkan proses pelaksanaan *pre-test* melalui wawancara serta penyampaian materi edukasi kepada peserta. Kegiatan dilakukan secara interaktif sehingga peserta dapat berdiskusi secara langsung dengan pemateri mengenai keluhan yang dialami serta cara pencegahan osteoarthritis lutut. Sebagai media pendukung edukasi, peserta juga memperoleh leaflet yang berisi informasi mengenai osteoarthritis lutut beserta latihan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.



**Gambar 2.**  
*Leaflet*

*Leaflet* diberikan kepada seluruh peserta sebagai media edukasi yang dapat dibawa pulang sehingga informasi yang telah diberikan selama penyuluhan dapat dipelajari kembali secara mandiri dan diharapkan mampu meningkatkan kepatuhan peserta dalam melakukan terapi latihan secara rutin

**Tabel 1.**

Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

| Karakteristik    | Kategori                   | Frekuensi (u) | Presentase (%) |
|------------------|----------------------------|---------------|----------------|
| Jenis Kelamin    | Laki- laki                 | 0             | 0%             |
|                  | Perempuan                  | 20            | 100%           |
| Kelompok Usia    | 60-69                      | 14            | 70%            |
|                  | 70-79                      | 6             | 30%            |
| Status Mobilitas | Mandiri (tanpa alat bantu) | 20            | 100%           |
|                  | Menggunakan alat bantu     | 0             | 0%             |

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan karakteristik peserta kegiatan. Seluruh peserta berjenis kelamin perempuan (100%). Berdasarkan kelompok usia, sebagian besar peserta berada pada rentang usia 60–69 tahun sebanyak 14 orang (70%), sedangkan enam orang (30%) berada pada kelompok usia 70–79 tahun. Selain itu, seluruh peserta masih memiliki kemampuan berjalan secara mandiri tanpa menggunakan alat bantu (100%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa peserta masih memiliki kapasitas fungsional yang cukup baik sehingga edukasi dan terapi latihan dapat diberikan sebagai upaya promotif dan preventif untuk mempertahankan fungsi sendi lutut serta mencegah penurunan mobilitas akibat osteoarthritis.

**Tabel 2.**

Pebandingan Pengetahuan Tentang OA Knee Sebelum dan Sesudah Kegiatan Penyuluhan

| No | Kegiatan                    | Pengetahuan |       |        |
|----|-----------------------------|-------------|-------|--------|
|    |                             | Baik        | Cukup | Kurang |
| 1  | Sebelum kegiatan penyuluhan | 1           | 2     | 17     |
| 2  | Setelah kegiatan penyuluhan | 20          | 0     | 0      |

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Sebelum kegiatan berlangsung, sebanyak 17 peserta (85%) memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang, dua peserta (10%) berada pada kategori cukup, dan hanya satu peserta (5%) yang memiliki pengetahuan baik mengenai osteoarthritis lutut. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi terapi latihan, seluruh peserta (100%) berada pada kategori pengetahuan baik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang dikombinasikan dengan media leaflet, penyampaian materi secara interaktif, serta demonstrasi latihan fisioterapi efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai osteoarthritis lutut..

**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 OA Knee?                   | 3        | 17    | 20        | 0     |
| 2  | Apakah anda mengetahui tentang penyebab dan faktor resiko OA Knee? | 3        | 17    | 20        | 0     |
| 3  | Apakah anda mengetahui tanda dan gejala dari OA Knee?              | 1        | 19    | 20        | 0     |
| 4  | Apakah anda mengetahui pencegahan dari OA Knee?                    | 0        | 20    | 20        | 0     |
| 5  | Apakah anda mengetahui Latihan untuk mencegah OA Knee?             | 0        | 20    | 20        | 0     |

Berdasarkan tabel 3 yaitu, perubahan jawaban peserta pada setiap indikator pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum edukasi diberikan, hanya tiga peserta yang mengetahui definisi osteoarthritis lutut, tiga peserta memahami penyebab dan faktor risiko, satu peserta mengetahui tanda dan gejala, sedangkan tidak ada peserta yang mengetahui cara pencegahan maupun latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan osteoarthritis lutut. Setelah mengikuti kegiatan, seluruh peserta (100%) mampu menjawab kelima pertanyaan dengan benar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan terjadi pada seluruh aspek materi yang diberikan,



mulai dari pemahaman mengenai penyakit hingga latihan fisioterapi yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Etikasari et al. (2025) yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan lansia mengenai osteoarthritis lutut secara signifikan. Penyampaian informasi yang mudah dipahami serta penggunaan media edukasi membantu peserta memahami penyebab, faktor risiko, gejala, dan upaya pencegahan osteoarthritis. Temuan ini juga didukung oleh (Chairunnisa et al. (2025) yang melaporkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan dan latihan aktif dapat meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam mengurangi keluhan osteoarthritis lutut serta mempertahankan fungsi sendi.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi mengenai osteoarthritis lutut dan terapi latihan fisioterapi yang dilaksanakan di Puskesmas Pembantu Kota Lama, Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang, berhasil meningkatkan pengetahuan lansia mengenai osteoarthritis lutut. Hal tersebut ditunjukkan oleh hasil *pre-test* dan *post-test*, di mana seluruh peserta (100%) mencapai kategori pengetahuan baik setelah mengikuti penyuluhan dan demonstrasi terapi latihan. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang didukung dengan media leaflet serta demonstrasi latihan fisioterapi merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai definisi, faktor risiko, tanda dan gejala, pencegahan, serta latihan yang dapat dilakukan secara mandiri.

Kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar serta dilakukan evaluasi lanjutan (*follow-up*) guna menilai keberlanjutan pengetahuan, kepatuhan melakukan latihan mandiri, dan dampaknya terhadap kondisi fungsional lansia.

## 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). kepada Puskesmas Pembantu Kota Lama, Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang, yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada tenaga kesehatan Puskesmas Pembantu Kota Lama, perangkat Kelurahan Kota Lama, dosen pembimbing, serta seluruh lansia yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan edukasi mengenai osteoarthritis lutut dan terapi latihan fisioterapi dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aqila, N. A., Rosadi, R., & Amelia, R. V. (2024). Penyuluhan osteoarthritis lutut untuk meningkatkan pengetahuan komunitas lansia di Desa Watugede Kecamatan Singosari. *Inovasi Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 128–133. <https://doi.org/10.62951/inovasisosial.v1i4.778>
- Bannuru, R. R., Osani, M. C., Vaysbrot, E. E., Arden, N. K., Bennell, K., Bierma-Zeinstra, S. M. A., Kraus, V. B., Lohmander, L. S., Abbott, J. H., Bhandari, M., Blanco, F. J., Espinosa, R., Haugen, I. K., Lin, J., Mandl, L. A., Moilanen, E., Nakamura, N., Snyder-Mackler, L., Trojan, T., Underwood, M., & McAlindon, T. E. (2019). OARSÍ guidelines for the non-surgical management of knee, hip, and polyarticular osteoarthritis. *Osteoarthritis and Cartilage*, 27(11), 1578–1589. <https://doi.org/10.1016/j.joca.2019.06.011>
- Chairunnisa, R., Setyaningsih, T., Sibualamu, K. Z., Wahdini, R., Pratama, A. S., & Salsabila, L. (2025). Lansia kuat (Latihan Aktif dan Edukasi untuk Sendi Lutut Kuat): Program pencegahan dan

- penanganan osteoarthritis lutut di Panti Werda Budi Mulia 2 Cengkareng. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 7(2), 1–6. <https://doi.org/10.35892/community.v7i2.2725>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kementerian Kesehatan RI.
- National Institute for Health and Care Excellence. (2022). *Osteoarthritis in over 16s: Diagnosis and management (NG226)*. NICE.
- Perhimpunan Reumatologi Indonesia. (2021). *Rekomendasi penatalaksanaan osteoarthritis di Indonesia*. Perhimpunan Reumatologi Indonesia.
- Syafiq, A., Badriyah, L., & Fikawati, S. (2020). Differences of nutritional and health status between middle age and elderly in Cipayung Health Centre Depok. *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 43(2), 89–100. <https://doi.org/10.22435/pgm.v43i2.280>
- World Health Organization. (2021). *Rehabilitation 2030: Meeting the rehabilitation needs of people with musculoskeletal conditions*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Musculoskeletal conditions*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Ageing and health*. World Health Organization.