

---

## Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Tentang Osteoarthritis Genu kepada Kelompok Prolanis di Puskesmas Tumpang

### *Community Physiotherapy Counseling on Genu Osteoarthritis to Prolanis Group at Tumpang Health Center*

Luh Putu Gina Safitri<sup>1\*</sup>, Ninien Febriani<sup>2</sup>, Arys Hasta Baruna<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>2</sup>UPT Puskesmas Tumpang

\*Email : [safitrigina22@gmail.com](mailto:safitrigina22@gmail.com)

---

#### Article History:

Received: Agustus 14, 2024;

Revised: September 30, 2024;

Accepted: Oktober 31, 2024;

Online Available: November 13, 2024;

#### Keywords:

Community Physiotherapy,  
Osteoarthritis, Counseling

**Abstrack :** Elderly or elderly is someone who has reached the age of 60 years and over which in general the elderly experience a decrease in endurance so that they are vulnerable to various degenerative diseases such as Osteoarthritis. Osteoarthritis is a type of arthritis that most often occurs especially among the elderly or commonly called degenerative diseases, Osteoarthritis is one of the main causes of morbidity, and physical disability. The method given in community physiotherapy activities is to provide counseling on understanding, causes, signs and symptoms, prevention and exercises. From the activities that have been carried out at the Tumpang Health Center on Saturday, October 19, 2024, it can be concluded that it runs smoothly and is well realized. The benefits of this counseling activity are to provide insight and knowledge about the prevention and treatment of Osteoarthritis or knee arthritis so that the knowledge of the elderly about Osteoarthritis increases.

---

#### Abstrak

Lansia atau lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas yang pada umumnya lansia mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga rentan terhadap berbagai macam penyakit degeneratif seperti *Osteoarthritis*. *Osteoarthritis* merupakan jenis penyakit arthritis yang paling sering terjadi khususnya pada kalangan lanjut usia atau biasa disebut penyakit degeneratif, *Osteoarthritis* adalah salah satu penyebab utama morbiditas, dan kecacatan fisik. Metode yang diberikan dalam kegiatan fisioterapi komunitas adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai pengertian, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan dan latihan/exercise. Dari kegiatan yang telah dilaksanakan di Puskesmas Tumpang pada sabtu, 19 oktober 2024 dapat disimpulkan berjalan dengan lancar dan terealisasi dengan baik. Adapun manfaat dalam kegiatan penyuluhan ini adalah memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan *Osteoarthritis* atau radang sendi lutut sehingga pengetahuan pada lansia mengenai *Osteoarthritis* menjadi meningkat.

**Kata Kunci :** Fisioterapi Komunitas, *Osteoarthritis*, Penyuluhan.

## 1. PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Paende, 2019). Pada umumnya lansia mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga rentan terhadap berbagai macam penyakit degeneratif yang dapat menyebabkan kecacatan. Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami berbagai perubahan, salah satunya adalah peningkatan risiko penyakit degeneratif seperti osteoarthritis (OA). Kondisi ini seringkali dialami oleh lansia dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan menyebabkan disabilitas (Fatmala & Nur Hafifah, 2021). Karena proses penuaan yang menyebabkan kelemahan sendi sehingga

menurunkan fungsi kondrosit yang mengakibatkan kerusakan pada tulang rawan (Andi, 2024).

Osteoarthritis merupakan jenis penyakit arthritis yang paling sering terjadi khususnya pada kalangan lanjut usia atau biasa disebut penyakit degeneratif, osteoarthritis adalah salah satu penyebab utama morbiditas, dan kecacatan fisik. Penyakit ini dapat menyerang berbagai sendi, tetapi seringkali dirasakan pada sendi yang menopang beban tubuh yaitu persendian lutut yang dimana osteoarthritis ini adalah gangguan degeneratif sendi yang dicirikan oleh proses peluruhan kartilago dan pembentukan tulang serta kartilago baru di dalam sendi (Andi, 2024). Kondisi ini bisa mempengaruhi satu atau lebih sendi, termasuk sendi lutut (Fatmala & Nur Hafifah, 2021). Pada orang tua atau lansia, gejala utama osteoarthritis lutut seringkali adalah kekakuan sendi yang muncul setelah periode tidak bergerak, seperti setelah duduk lama atau tidur. Kekakuan ini biasanya terjadi di pagi hari, yang sering disebut sebagai "morning stiffness" (Maria Orizani et al., 2023). Kondisi ini mengakibatkan rasa sakit dan kesulitan dalam bergerak yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Sendi lutut yang berperan vital dalam menahan beban tubuh, sangat rawan terkena osteoarthritis. Penyakit ini dapat menyebabkan kekakuan, deformitas sendi, nyeri ketika berjalan, menaiki tangga, atau bangun dari posisi duduk. Osteoarthritis biasanya mempengaruhi orang tua, dengan risiko yang sama antara pria dan wanita sebelum usia 45 tahun. Namun, wanita cenderung lebih sering terkena setelah usia tersebut (Parmet et al., 2010; Veni Fatmawati, 2021). Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) prevalensi osteoarthritis berdasarkan usia sebanyak 5% pada usia 61 tahun (Andi, 2024).

Faktor kecenderungan OA lutut termasuk usia, jenis kelamin, obesitas, faktor hormonal atau metabolisme, genetika, aktivitas kerja, dan trauma. OA lutut dapat mengakibatkan masalah pada tingkat impairment, keterbatasan fungsional, dan disabilitas. Impairment meliputi nyeri sekitar lutut, kelemahan otot, pembatasan jangkauan gerak sendi (LGS), dan kejang (Fadhil et al., 2024).

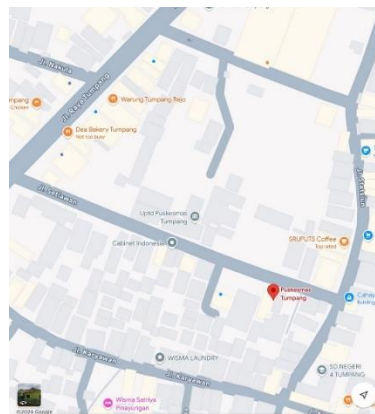
Fisioterapi merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan melalui peningkatan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional individu. Sebagai bagian dari sistem kesehatan, fisioterapi memiliki peran penting dalam mendukung pembangunan kesehatan masyarakat sesuai dengan bidang keahliannya. Salah satu bentuk implementasi peran ini adalah melalui kegiatan Fisioterapi Komunitas, yang mencerminkan solidaritas sosial antar individu. Kegiatan ini melibatkan upaya berbagi pengetahuan terkait kesehatan, pendidikan, dan keterampilan dengan masyarakat, khususnya kepada mereka yang mungkin kurang menyadari pentingnya aspek-aspek tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Sholeha et al., 2023).

## 2. METODE

### Kerangka Kerja Kegiatan Penyuluhan

Metode yang diberikan dalam kegiatan fisioterapi komunitas adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai pengertian, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, dan latihan atau exercise yang diberikan dan bisa dilakukan secara mandiri oleh lansia. Media yang digunakan untuk melakukan pelayanan kepada kelompok prolanis di puskesmas tumpang berupa leaflet. Sebelum melakukan penyuluhan kepada kelompok prolanis, mahasiswa memberikan pertanyaan mengenai apa itu osteoarthritis bagaimana pencegahan dan penanganan pada osteoarthritis yang bertujuan untuk mengetahui seberapa pemahaman pengetahuan lansia terhadap radang sendi lutut atau osteoarthritis. Dan di akhir sesi kemudian diberikan pertanyaan lagi yang bertujuan untuk membandingkan apakah penyuluhan yang dilakukan efektif atau tidak.

### Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan



**Gambar 1. Lokasi Kegiatan Penyuluhan**

Kegiatan penyuluhan ini menargetkan kelompok prolanis yang dilakukan di aula puskesmas tumpang, pada hari sabtu, 19 oktober 2024 pukul 09.00 WIB.

### Pelaksanaan



**Gambar 1. Leaflet Penyuluhan**

Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan dilakukannya pengenalan diri dan memberikan informasi bahwa akan dilaksanakan penyuluhan oleh mahasiswa pendidikan profesi fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang kepada kelompok prolanis, kemudian dilanjutkan dengan membagikan leaflet kepada kelompok prolanis oleh mahasiswa dan selanjutnya dilakukan pemaparan materi penyuluhan dengan memberikan penjelasan materi mengenai *Osteoarthritis* kepada kelompok prolanis yang hadir dengan menggunakan leaflet. Kemudian mahasiswa profesi mempraktekkan secara langsung bagaimana gerakan latihan yang bisa dilakukan oleh lansia di rumah. Dan di akhir diadakan sesi diskusi tanya jawab kepada lansia.

### 3. HASIL

#### Dokumentasi Kegiatan



**Gambar 3. Penyuluhan Tentang Osteoarthritis dan Penanganannya**

Kegiatan penyuluhan terkait *osteoarthritis* pada kelompok prolanis di puskesmas tumpang berjalan dengan baik dan lancar. Respon yang baik didapatkan dari 20 orang lansia yang datang pada saat pemaparan materi penyuluhan, selama penyampaian materi, para lansia mendengarkan materi yang disampaikan dengan baik. Materi penyuluhan yang disampaikan terdiri dari pengertian, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan dan latihan atau exercise mengenai *osteoarthritis* atau radang sendi lutut. Para lansia yang hadir dalam acara tersebut dengan antusias memperhatikan materi yang disampaikan karena materi tersebut dapat menambah pemahaman dan pengetahuan yang belum mereka ketahui sebelumnya. Materi yang disampaikan juga dapat menarik perhatian lansia, karena media yang digunakan berupa leaflet, sehingga lansia dapat memahami materi yang disampaikan dan melakukan latihan sendiri yang dapat dilakukan oleh para lansia secara mandiri di rumah. Dalam diskusi tanya jawab para lansia sangat aktif mengajukan pertanyaan seputar materi yang disampaikan oleh mahasiswa, karena para lansia ingin mengetahui kemungkinan pengobatan dan pencegahan mengenai radang sendi lutut atau *osteoarthritis*.

**Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Penyuluhan**

| <b>Penguasaan materi</b>                                                     | <b>Sebelum<br/>penyuluhan<br/>Persentase %</b> | <b>Sesudah<br/>penyuluhan<br/>Persentase %</b> |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Pengetahuan mengenai definisi <i>osteoarthritis</i>                          | 20%                                            | 80%                                            |
| Pengetahuan mengenai penyebab <i>osteoarthritis</i>                          | 10%                                            | 80%                                            |
| Pengetahuan mengenai tanda dan gejala <i>osteoarthritis</i>                  | 20%                                            | 80%                                            |
| Pengetahuan mengenai pencegahan <i>osteoarthritis</i>                        | 15%                                            | 80%                                            |
| Pengetahuan mengenai latihan atau <i>exercise</i> pada <i>osteoarthritis</i> | 20%                                            | 85%                                            |

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan hasil bahwa pada kegiatan penyuluhan dapat dikategorikan cukup efektif karena para lansia yang awalnya tidak mengetahui mengenai *osteoarthritis*, penyebab dan pencegahannya. Setelah diberikan penyuluhan dan diberikan contoh penanganan, para lansia yang hadir menjadi lebih mengetahui mengenai *osteoarthritis* dan memahami cara penanganannya.

#### **4. KESIMPULAN**

Dari kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan di aula Puskesmas Tumpang, Kabupaten Malang *pada* sabtu, 19 oktober 2024 dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan dikategorikan cukup efektif, berjalan dengan lancar dan terealisasi dengan baik. Kegiatan ini memberikan pengetahuan serta wawasan pada lansia mengenai *osteoarthritis* sehingga lansia mampu melakukan pencegahan dan penanganan *osteoarthritis* secara mandiri dengan melakukan latihan, stretching, berolahraga secara rutin dan konsisten. Adapun manfaat dalam kegiatan penyuluhan ini adalah memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan radang sendi lutut atau *osteoarthritis* sehingga pengetahuan pada lansia mengenai *osteoarthritis* menjadi meningkat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi, H. (2024). *Fakumi medical journal*. 04(01).
- 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.
- Fatmala, S., & Nur Hafifah, V. (2021). Peran Self Care Management Terhadap Lansia Osteoarthritis dalam Meningkatkan Quality of Life pada Lansia. *Peran Self Care Management Terhadap Lansia Osteoarthritis Dalam Meningkatkan Quality of Life Pada Lansia*, 12, 1–5. <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
- Paende, E. (2019). Pelayanan Terhadap Jemaat Lanjut Usia Sebagai Pengembangan Pelayanan Kategorial. *Missio Ecclesiae*, 8(2), 93–115. <https://doi.org/10.52157/me.v8i2.99>
- 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. <https://doi.org/10.54082/jippm.58>