

Implementasi Program *Self-Management* Pada Osteoarthritis Lutut Melalui Latihan Fungsional Di Masyarakat

Sartoyo^{1*}, Angria Pradita²

^{1,2} Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Rs Dr. Soepraoen Malang

*e-mail: Sartoyo@itsk-soepraoen.ac.id

Submitted:12-06-2025

Revised:20-06-2025

Accepted:23-06-2025

Publish:28-06-2025

Abstract

The elderly is one of the phases in a person's life process that occurs naturally and is characterized by the emergence of various deteriorations in bodily functions, both cognitive and physical. An elderly person from a health perspective is someone who enters the age of 46 years to more than 60 years and above. Increasing age in individuals is synonymous with a decrease in some health status, especially physical health status. The deterioration of physical health can affect the decline in body functions related to the aging process. The aging process that occurs in the elderly is accompanied by various changes, one of which is changes in the musculoskeletal anatomical system. Changes occur progressively, including in the components of bones, muscles, tendons, nerves, cartilage, and other supporting tissue structures. So that changes in tissue structure can affect reduced muscle mass, muscle flexibility, and muscle strength. The problem of the elderly in Jatisari hamlet is the lack of public knowledge related to diseases or movement disorders in the community so that in realizing the quality of life in the community in the elderly will experience obstacles. The follow-up that will be provided is with an examination of knee pain complaints, knee pain interventions, recreational functional activities to maintain health, and assistance that will be carried out on an ongoing basis. The outputs that will be produced through this program are published scientific articles and assistance that will be carried out on an ongoing basis in realizing a better quality of life. The steps of the activities taken are as follows; survey of field conditions, analysis of community needs related to movement and function, socialization and introduction of community service programs in the community of Jatisari hamlet, implementation of community service programs and evaluation of activities.

Keywords: *the role of physiotherapy; Motion and Function; Knee Pain*

Abstrak

Lansia merupakan salah satu fase dalam proses kehidupan seseorang yang terjadi secara alamiah dan ditandai dengan munculnya berbagai kemunduran fungsi tubuh baik kognitif maupun fisik. Lansia menurut sudut pandang kesehatan adalah seseorang yang memasuki usia 46 tahun hingga lebih dari 60 tahun keatas. Bertambahnya usia pada individu identik dengan penurunan pada beberapa status kesehatan, khususnya status kesehatan fisik. Kemunduran kesehatan fisik tersebut dapat berpengaruh terhadap menurunnya fungsi tubuh yang berkaitan dengan proses penuaan. Dalam proses penuaan yang terjadi pada lansia disertai dengan berbagai perubahan, salah satunya perubahan pada sistem anatomi muskuloskeletal. Perubahan terjadi secara progresif diantaranya pada komponen tulang, otot, tendon, saraf, tulang rawan, dan struktur pendukung jaringan lainnya. Sehingga berubahnya struktur jaringan dapat mempengaruhi berkurangnya massa otot, fleksibilitas otot, dan kekuatan otot. Permasalahan masyarakat lansia di dusun Jatisari adalah kurangnya pengetahuan masyarakat terkait penyakit atau gangguan gerak pada masyarakat sehingga dalam mewujudkan kualitas hidup dalam masyarakat di masa lanjut usia akan mengalami hambatan. Tindak lanjut yang akan diberikan adalah dengan pemeriksaan deteksi keluhan nyeri lutut, intervensi nyeri lutut, aktifitas fungsional rekreasi untuk menjaga kesehatan, serta pendampingan yang akan dilakukan secara berkelanjutan. Luaran yang akan dihasilkan melalui program ini adalah artikel ilmiah terpublikasi serta pendampingan yang akan dilakukan secara berkelanjutan dalam mewujudkan kualitas hidup yang lebih baik. Langkah kegiatan yang ditempuh sebagai berikut; survey kondisi lapangan, analisis kebutuhan masyarakat terkait gerak dan fungsi, sosialisasi dan pengenalan program pengabdian masyarakat pada masyarakat dusun Jatisari, pelaksanaan program pengabdian masyarakat dan evaluasi kegiatan.

Kata kunci: *Peran Fisioterapi; Gerak dan Fungsi; Nyeri Lutut*

PENDAHULUAN

Kondisi degeneratif yang terjadi dapat menimbulkan risiko keluhan muskuloskeletal atau musculoskeletal disorder (MSD) pada lansia. Musculoskeletal disorder merupakan kondisi melemahkan yang secara signifikan mengganggu kesehatan terutama pada subjek lansia, karena berkaitan dengan rasa nyeri,

gangguan mobilitas, peningkatan risiko jatuh dan patah tulang, serta keterbatasan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.¹ Salah satu keluhan MSD pada lansia tertinggi yaitu nyeri pada sendi atau osteoarthritis (OA).² Nyeri sendi lutut atau osteoarthritis knee (OA) adalah suatu kondisi patologi kronik yang paling banyak menyumbang gangguan pada lansia akibat adanya peradangan pada jaringan disekitar lutut³. Gambaran kondisi klinis OA diantaranya terdapat rasa nyeri saat melakukan aktivitas, rasa kaku sendi saat bangun tidur dan setelah imobilitas selama kurang lebih 30 menit, krepitasi, dan keterbatasan gerak. OA paling umum disebabkan akibat faktor usia, sementara obesitas, cedera lutut, dan gangguan otot merupakan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Perjalanan daripada kondisi ini bersifat progresif atau cenderung berkembang secara perlahan.³ Rasa nyeri yang dialami oleh penderita OA menjadi ciri khas dan keluhan utama bagi mereka.⁴ Nyeri itu sendiri didefinisikan sebagai suatu bentuk respon sensoris tubuh yang berkaitan dengan kerusakan jaringan serta dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia.⁵ Penanganan yang dapat diterapkan dalam mengatasi keluhan nyeri pada sendi lutut yaitu dengan melibatkan metode terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Keterlibatan terapi non-farmakologis sebagai ranah penanganan fisioterapi dalam menangani keluhan nyeri ini yaitu dengan pemberian terapi latihan berbasis rumah. Terapi latihan merupakan program latihan yang diklasifikasikan menjadi latihan yang diawasi dan latihan yang dapat dilakukan di rumah.³ Program latihan berbasis rumah dinilai efektif untuk diterapkan pada pasien karena meminimalkan biaya pengeluaran, biaya transportasi, dan tidak memerlukan peralatan latihan khusus. Dengan kepatuhan latihan penuh, pasien dapat mencapai efek latihan yang sama dengan terapi latihan yang diawasi.⁶ Sehingga, perlunya implementasi program *Self-Management* pada osteoarthritis lutut melalui latihan fungsional di masyarakat

METODE

Sasaran Pengabdian

Sasaran program ini adalah lansia di RW 4, Desa Sitirejo, yang mengalami keluhan nyeri lutut. Kegiatan dilakukan bersama Posyandu Lansia setempat yang belum pernah mendapatkan program pengabdian serupa. Program ini juga diarahkan sebagai posyandu binaan untuk keberlanjutan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan melalui:

- Penyuluhan tentang nyeri lutut (definisi, gejala, penyebab, pencegahan).
- Demonstrasi gerakan terapi latihan yang dapat dilakukan mandiri di rumah.
- Distribusi leaflet sebagai media edukasi.
- Diskusi interaktif dan sesi tanya jawab dengan lansia.
- Penerapan langsung terapi latihan kepada peserta yang hadir.

Partisipasi Mitra

Tim pelaksana terdiri dari pengusul dan mitra yang berkoordinasi untuk pelaksanaan program.

- Ketua tim dari ITSK RS. dr. Soepraoen mengatur jalannya kegiatan.
- Tim mitra bekerja sama dengan pengurus Posyandu dan membentuk kader pemantau kesehatan lansia.
- Seluruh anggota saling mendukung dan berkoordinasi selama kegiatan berlangsung.

Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas dan hasil kegiatan, serta menjadi dasar perbaikan untuk program lanjutan.

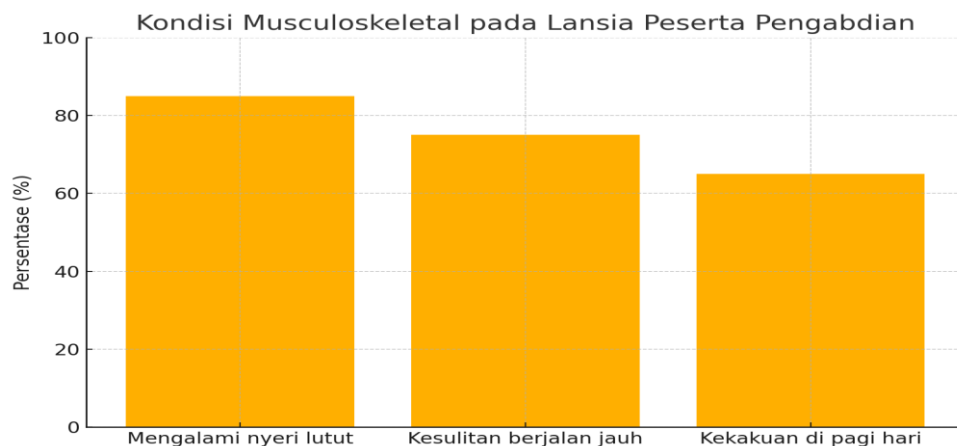
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dengan judul "*Implementasi Program Self-Management pada Osteoarthritis Lutut melalui Latihan Fungsional di Masyarakat*" telah dilaksanakan pada bulan 31 Mei 2025 bertempat di Desa Sitirejo, Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang. Kegiatan ini menyasar lansia yang tergabung dalam posyandu lansia RW 4 dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Kegiatan dilaksanakan melalui dua pendekatan utama, yaitu edukasi terkait fisioterapi dan nyeri lutut serta pelatihan gerakan latihan mandiri berbasis rumah.

Sebelum pelaksanaan edukasi dan intervensi, tim melakukan survei singkat untuk mengidentifikasi persepsi lansia terhadap keluhan nyeri dan pemahaman mereka terhadap peran fisioterapi. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar lansia 12 lansia tidak pernah mendengar dan mengetahui tentang Fisioterapi, sebanyak 5 lansia yang pernah mendapatkan pelayanan Fisioterapi dan 3 orang sisanya pernah mendengarkan tentang Fisioterapi tetapi belum pernah mendapatkan pelayanannya. Dapat dikatakan bahwa sekitar 20% dari peserta yang memahami secara benar apa itu fisioterapi dan bagaimana peranannya dalam menangani gangguan sistem gerak seperti osteoarthritis.

Selain itu, dalam kuesioner juga terlihat bahwa rata-rata lansia cenderung mengabaikan keluhan nyeri lutut yang muncul dan menganggapnya sebagai bagian normal dari proses penuaan. Hal ini mengindikasikan bahwa kesadaran terhadap pentingnya manajemen nyeri secara aktif masih rendah di masyarakat. Selain data survei terkait persepsi terhadap nyeri dan pemahaman fisioterapi, hasil asesmen awal juga menunjukkan bahwa mayoritas lansia mengalami keluhan nyeri muskuloskeletal, terutama pada sendi lutut. Sebanyak 85% peserta menyatakan mengalami nyeri lutut, 75% mengalami kesulitan berjalan jauh, dan 65% merasakan kekakuan pada pagi hari sebelum beraktivitas. Gejala-gejala tersebut sangat memengaruhi kualitas hidup dan tingkat kemandirian mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Temuan ini menjadi dasar penting untuk pelaksanaan penyuluhan edukatif yang lebih sistematis guna memperkenalkan fisioterapi sebagai layanan kesehatan preventif dan kuratif. Gambaran kondisi tersebut memperkuat urgensi pelaksanaan program ini. Diagram batang berikut menggambarkan proporsi kondisi muskuloskeletal yang dialami oleh peserta:



Selama kegiatan berlangsung, tim pengabdian memberikan edukasi interaktif disertai pembagian leaflet, demonstrasi latihan fungsional, dan diskusi terbuka. Peserta terlihat antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, bahkan sebagian menyampaikan keluhan mereka secara langsung untuk dianalisis dan diberikan rekomendasi latihan ringan. Evaluasi informal di akhir sesi menunjukkan peningkatan partisipasi aktif serta minat untuk menjalankan latihan mandiri di rumah sesuai panduan yang telah diberikan.

Berikut rundown acara:

Waktu	Kegiatan
08.00 – 08.30	Registrasi peserta, pengisian daftar hadir, dan pembagian leaflet edukasi
08.30 – 08.45	Pembukaan kegiatan oleh MC dan sambutan dari perangkat desa
08.45 – 09.15	Penyuluhan: “Pengenalan Osteoarthritis Lutut dan Peran Fisioterapi”
09.15 – 09.45	Diskusi dan tanya jawab terkait keluhan nyeri lutut serta pengelolaannya
09.45 – 10.30	Demonstrasi latihan fungsional untuk nyeri lutut (gerakan ringan dan peregangan)

Waktu	Kegiatan
10.30 – 11.00	Praktik langsung peserta dipandu oleh tim fisioterapis dan mahasiswa
11.00 – 11.15	Pemberian modul latihan mandiri kepada peserta dan penjelasan penggunaannya
11.15 – 11.30	Penutupan, dokumentasi kegiatan, dan pembagian konsumsi

Kegiatan ini menghasilkan beberapa capaian penting, di antaranya adalah meningkatnya pemahaman masyarakat terhadap peran fisioterapi, kesadaran akan pentingnya penanganan nyeri lutut secara dini, dan distribusi modul latihan OA sebagai luaran wajib. Selain itu, dokumentasi kegiatan berupa foto, daftar hadir, dan video telah dikompilasi sebagai bagian dari pelaporan luaran.

Dokumentasi Kegiatan



KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “Implementasi Program Self-Management pada Osteoarthritis Lutut” telah dilaksanakan di Desa Sitirejo dengan melibatkan 20 lansia. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang nyeri lutut dan peran fisioterapi, serta mendorong praktik latihan mandiri di rumah.

Melalui penyuluhan, demonstrasi, dan distribusi modul latihan, lansia menjadi lebih sadar akan pentingnya penanganan nyeri sejak dini. Kegiatan ini juga mendukung terbentuknya posyandu lansia binaan dengan pendekatan fisioterapi yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Minetto, M. A., Giannini, A., McConnell, R., Busso, C., Torre, G., & Massazza, G. (2020). Common Musculoskeletal Disorders in the Elderly: The Star Triad. *Journal of Clinical Medicine*, 9(4), 1–17. <https://doi.org/10.3390/jcm9041216>
- Shamsi, M. B., Safari, A., Samadzadeh, S., & Yoosefpour, N. (2020). The Prevalence of Musculoskeletal Pain Among above 50 Year Old Population Referred to the Kermanshah Iran Health Bus in 2016. *BMC Research Notes*, 13(72), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s13104-020-4940-6>
- Silva, C., Amaro, A., Pinho, A., Gonçalves, R. S., Rodrigues, M., & Ribeiro, F. (2018). Feasibility of a Home-Based Therapeutic Exercise Program in Individuals with Knee Osteoarthritis. *Archives of Rheumatology*, 33(3), 295–301. <https://doi.org/10.5606/ArchRheumatol.2018.6633>
- Meliana Sitinjak, V., Fudji Hastuti, M., & Nurfiанти, A. (2016). Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(2), 139–

150. <https://doi.org/10.24198/jkp.v4n2.4>
- Raja, S. N., Carr, D. B., Cohen, M., Finnerup, N. B., Flor, H., Gibson, S., Keefe, F. J., Mogil, J. S., Ringkamp, M., Sluka, K. A., Song, X., Stevens, B., Sullivan, M. D., Tutelman, P. R., Ushida, T., & Vader, K. (2020). The revised International Association for the Study of Pain Definition of Pain : Concepts, Challenges, and Compromises. *Pain Journal*, 00(00), 1–7. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001939>
- Suzuki, Y., Iijima, H., Tashiro, Y., Kajiwar, Y., Zeidan, H., Shimoura, K., Nishida, Y., Bito, T., Nakai, K., Tatsumi, M., Yoshimi, S., Tsuboyama, T., & Aoyama, T. (2019). Home Exercise Therapy to Improve Muscle Strength and Joint Flexibility Effectively Treats PreRadiographic Knee OA in Community-Dwelling Elderly: A Randomized controlled trial. *Clinical Rheumatology*, 38(1), 133–141. <https://doi.org/10.1007/s10067-018-4263-3>
- Darwin, M. (2016). Perilaku Merokok Dan Pengalaman Regulasi di Berbagai Negara. *Populasi*, 18(2), 201–215. <https://doi.org/10.22146/jp.12098>
- Hiv, A., Hiv, U., Workplace, A., Programme, E., Ilo, T., & Office, S. (2008). A handbook for Peer Educators Workplace Education Programme for Trinidad and Tobago. In *International Labour Organization*.
- Hubaybah, Rifqi Azhary, M., Simatupang, N. A., Herwansyah, Amir, A., & Rahmat, A. A. (2024). Sekolah Sehat Anti Rokok: Pendidikan Kesehatan Dengan Pendekatan Peer-Based Learning. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(5), 1510–1517.
- Karunia. (2016). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Peer Group Terhadap Sika Remaja Tentang Bahaya Merokok Pada Siswa Pada Kelas VIII dan IX SMP Ma'arif Gamping Sleman Yogyakarta* (Vol. 4, Issue June).
- M. Ali Sodik, M. A. (2018). *Merokok & Bahaya Merokok*. InfoPOM: Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia.
- Marisa, S. (2016). Pendekatan Psikologi Dalam Pendidikan: Memahami dan Meningkatkan Proses Belajar. In *PT. Inovasi Pratama Internasional*.
- Prabawati, L. P., Nurhidayah, S., Ilmu, M., Publik, A., & Mada, U. G. (2024). Problematika Rokok di Indonesia : Pemetaan Masalah dan Prediksi Kebijakan Pengendalian Konsumsi Rokok Kalangan Remaja. *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia*, 5(1).
- Qamariah Rista Andaruni, N., Amini, A., Pujiarti Harahap, A., & Amilia, R. (2019). Pembentukan Peer Educator Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Remaja Melalui Pemberian Akses Informasi Tentang Pendewasaan Usia Perkawinan di Desa Sembung Kecamatan Narmada Kab. Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 3(November), 5–8.
- Rusuli, I. (2022). Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson Dengan Konsep Islam. *Jurnal As-Salam*, 6(1), 75–89. <https://doi.org/10.37249/assalam.v6i1.384>
- TCSC IAKMI. (2019). Hubungan Terpaan Iklan, Promosi, Sponsor Rokok dengan Status Merokok di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Hal 1-18. <https://www.tcsc-indonesia.org/wp-content/uploads/2019/05/Booklet-Hasil-Studi-TAPS-dan-Status-Merokok.pdf>
- UNICEF. (2019). The Behavioural Drivers Model. In *University of Pennsylvania* (p. 92).
- WHO. (2019). Tubuh Tembakau. *World Health Organization*, 53(207), 243–243. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/324846/WHO-NMH-PND-19.1-ind.pdf>