

## PKM Pelayanan Fisioterapi Di Panti Wreda Rindang Asih II Kota Semarang

**Irawan Wibisono<sup>1</sup>, Didik Purnomo<sup>2</sup> Sima Asmara Dewa Marya Mahardika Putri<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Widya Husada Semarang

---

***Kata Kunci:***

Fisioterapi;  
Osteoarthritis;  
Pengabdian.

***Keywords:***

Community service;  
Osteoarthritis;  
Physiotherapy.

***Correspondensi Author***

Irawan Wibisono  
Fisioterapi, Universitas  
Widya Husada Semarang  
Jalan Subali Raya No,12  
Email:  
irawan.wibisono@uwhs.ac.id

**Abstrak Inggris.** Osteoarthritis is one of the degenerative diseases with a high prevalence rate in Indonesian society. Service partners experience functional disorders due to osteoarthritis such as pain and difficulty doing activities. The purpose of this service is to increase partner knowledge related to osteoarthritis and improve partner quality of life. The activity method is counselling and education related to osteoarthritis. The results of this service activity were obtained during the pre-test as many as 60% of participants had a poor level of knowledge, 35% were sufficient and only 5% had a good level of knowledge related to osteoarthritis. While the post test results showed 10% of partners had a good level of knowledge, 50% were sufficient and 40% were lacking. It can be concluded that there is an increase in partner knowledge and is expected to improve the quality of life of partners.

**Abstrak Indonesia.** Osteoarthritis menjadi salah satu penyakit degeneratif dengan tingkat prevalensi yang cukup tinggi di masyarakat Indonesia. Mitra pengabdian mengalami gangguan fungsional akibat osteoarthritis seperti nyeri dan kesulitan beraktivitas. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan mitra terkait osteoarthritis dan meningkatkan kualitas hidup mitra. Metode kegiatan adalah penyuluhan dan edukasi terkait osteoarthritis. Hasil kegiatan pengabdian ini didapatkan pada saat pre test sebanyak 60% peserta memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, 35% cukup dan hanya 5% yang memiliki tingkat pengetahuan baik terkait osteoarthritis. Sedangkan hasil post test menunjukkan 10% mitra memiliki tingkat pengetahuan baik, 50% cukup dan 40% kurang. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan mitra yaitu dan diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup mitra.

---

## Pendahuluan

Osteoarthritis (OA) merupakan gangguan sendi penyakit degeneratif yang paling umum di seluruh dunia. OA ditandai oleh patogenesis multifaktorial, di mana usia, cedera sendi sebelumnya, riwayat status genetik keluarga yang sesuai, obesitas, serta sindrom metabolik dianggap sebagai faktor risiko utama (Kanamoto et al., 2020). Degenerasi progresif kartilago artikular pada OA berujung pada rusaknya struktur sendi dan penyempitan ruang sendi yang akhirnya menyebabkan nyeri dan keterbatasan mobilitas. Perubahan struktural sendi pada OA

patologis, perubahan seluler dan struktural tulang, sinovitis, perubahan komposisi cairan sinovial, degenerasi ligamen pada lutut dan meniskus (Arden et al., 2020). Osteoarthritis bisa menyerang semua sendi, tetapi kondisi ini paling sering terjadi di sendi-sendi jari tangan, lutut, pinggul, dan tulang punggung. Gejala osteoarthritis umumnya berkembang secara bertahap seiring waktu (Kemenkes, 2023). Oleh sebab itu perlu adanya penanganan terkait osteoarthritis untuk mencegah resiko yang akan dihadapi mitra.

Salah satu dampak dari osteoarthritis adalah meningkatnya resiko jatuh. Jatuh merupakan salah satu hal yang dapat memicu terjadinya cedera pada lansia (Balducci, 2014). Faktor risiko jatuh berdasarkan penelitian antara lain: meliputi riwayat jatuh, gangguan keseimbangan, berkurangnya kekuatan otot, masalah penglihatan, polifarmasi (didefinisikan sebagai mengonsumsi lebih dari empat obat) atau obat psikoaktif, kesulitan berjalan, depresi, ortostasis atau pusing, keterbatasan fungsional (Appeadu & Bordoni, 2023). Tentu saja hal ini akan berbahaya bagi mitra pengabdian yang sebagian besar adalah lansia di atas 60 tahun. Lansia yang berusia lebih dari 60 tahun memiliki resiko kesehatan yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan usia dibawahnya. Resiko yang timbul penyakit kardiovaskular, stroke, kanker, penyakit pernapasan, dll. Para lansia juga berkontribusi terhadap berbagai jenis disabilitas seperti pergerakan, penglihatan, pendengaran, dan dalam banyak kasus disabilitas ganda. Mereka juga lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental dan gangguan kognitif (Malik, Khanna, Jain, & Jain, 2021).

Kegiatan pengabdian mengambil lokasi di Panti Wredha Rindang Asih (PWRA) II Bongsari merupakan pengembangan PWRA I Ungaran yang hanya menampung lansia perempuan. Pada September 1981, PWRA II Bongsari menampung lansia laki-laki sebagai salah satu unit pelayanan dari Yayasan Sosial Soegijapranata Keuskupan Agung Semarang. Pada awalnya PWRA II diperuntukkan bagi lansia terlantar dan miskin dalam artian yang sangat sempit, namun sejak 2000 mulai menampung lansia dari perawatan keluarga karena keadaan ekonomi. Mulai tanggal 1 April 2002 PWRA II yang semula hanya menampung lansia laki-laki mulai menerima lansia perempuan karena jumlah lansia laki-laki mulai sedikit (Lambertus, 2023).

Berdasarkan hasil survei didapatkan bahwa mitra belum paham tentang osteoarthritis serta resiko yang akan dihadapi oleh mitra terkait hal tersebut. Saat ini penghuni panti werdha sekitar 30 orang, sebagian besar penghuni berasal dari golongan kurang mampu. Pengasuhan yang diberikan meliputi pengawasan, pemberian makan, pemeriksaan, kesehatan, dan pengobatan sedangkan perawatan yang diberikan meliputi perawatan fisik, fisioterapi, pembinaan iman/kasih sayang. Usia penghuni panti berada di atas 60 tahun, panti mensyaratkan penghuni tidak berpenyakit menular. Selain itu calon penghuni panti diharuskan menjadi klien panti atas kemauan sendiri (Selviyani, 2023). Di panti werdha tersebut pernah dilakukan penelitian oleh (Astuti & Agustiningih, 2023) didapatkan hasil yaitu latihan keseimbangan dapat meningkatkan keseimbangan lansia.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mitra tentang osteoarthritis genu. Diharapkan dengan kegiatan ini akan meningkatkan kualitas hidup mitra. Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah dengan pemberian penyuluhan kepada mitra. Penilaian kegiatan dilakukan *pre-test* dan *post-test*.

## Metode dan Strategi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan survey lapangan ke Panti werdha untuk mendapatkan gambaran situasi mitra dan mengetahui permasalahan yang dialami oleh mitra terkait dengan kemampuan fisik mitra. Berdasarkan hasil survey didapatkan bahwa sebagian besar mitra berusia di atas 60 tahun. Beberapa lansia mengalami keluhan nyeri lutut dan kesulitan untuk beraktivitas dengan baik. Hal ini berkaitan erat dengan peran fisioterapi yaitu bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan (Mardiyah & Bahalwan, 2021). Tim pengabdian sendiri berasal dari program studi fisioterapi Universitas Widya Husada Semarang. Bidang fisioterapi sesuai dengan tema pengabdian ini yaitu meningkatkan gerak dan fungsi mitra (Permenkes, 2015).

Setelah dilakukan survey maka didiskusikan permasalahan yang menjadi prioritas untuk diselesaikan yaitu pencegahan jatuh pada lansia. Metode pendekatan yang dilakukan adalah penyuluhan dan pelatihan untuk mencegah terjadinya jatuh pada lansia. Metode pendekatan dengan penyuluhan ini diharapkan akan memberikan kenyamanan bagi lansia yang memiliki kompleksitas masalah kesehatan cukup tinggi (Mawaddah, Fazkiyah, Aprillia, & Wahyuni, 2023). Waktu yang diperlukan untuk kegiatan ini kurang lebih selama 2 bulan mulai dari persiapan hingga evaluasi kegiatan. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini akan menurunkan resiko jatuh pada lansia di Panti Werdha Rindang Asih II.

Pada pengabdian ini mitra akan berperan aktif dalam menyelesaikan permasalahan dengan ikut serta dalam kegiatan penyuluhan dan pelatihan pencegahan jatuh (Stutzman, 2023). Luaran yang didapatkan dari pengabdian ini antara lain video latihan pencegahan jatuh yang dapat diputar di panti tersebut, sehingga lansia dapat berlatih secara mandiri. Latihan yang diberikan kepada mitra antara lain latihan penguatan (*strengthening*), penguluran (*stretching*) dan *hold relax* (Kisner & Colby, 2012).

Secara garis besar kegiatan pengabdian ini akan dilakukan dengan prosedur sebagai berikut:

- a. Pengurusan administrasi
- b. Persiapan peralatan, bahan dan materi kegiatan
- c. Persiapan tim dan susunan acara
- d. Pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan
- e. Evaluasi kegiatan
- f. Pembuatan laporan kegiatan

Sedangkan susunan acara yang akan dilakukan saat pengabdian antara lain:

- a. Pembukaan kegiatan
- b. Pre-test
- c. Penyampaian materi
- d. Tanya jawab
- e. Pelatihan pencegahan jatuh
- f. Post-test
- g. Evaluasi kegiatan
- h. Penutup

## Program Unggulan

Kegiatan pengabdian ini terdiri dari penyuluhan langsung ke mitra diikuti dengan edukasi serta demo latihan untuk meningkatkan kemampuan gerak dan fungsi mitra yang berkaitan dengan osteoarthritis. Diharapkan dengan kegiatan ini selain peningkatan pengetahuan mitra, kualitas hidup mitra akan meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan gerak dan fungsi mitra. Keunggulan program kegiatan ini adalah latihan yang diberikan tehnik baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya seperti *hold relax*, pasif dan aktif *stretching* selain itu juga ada kegiatan senam lansia yang fokus pada osteoarthritis. Diharapkan dengan kegiatan ini dapat meningkatkan kualitas hidup mitra

## Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan PKM dilakukan pada hari Sabtu tanggal 18 November 2023 di Panti Wredha Rindang Asih II, Bongasari dengan target sasaran semua lansia penghuni panti wredha. Ada 30 orang lansia yang saat ini menjadi penghuni panti, berusia antara 60-80 tahun. Pada hari pelaksanaan ada beberapa lansia yang tidak mengikuti acara ini, dengan alasan sedang malas keluar kamar atau sedang dikunjungi anggota keluarganya. Lansia lainnya, tampak antusias mengikuti kegiatan edukasi ini, terlihat dari komentar-komentar spontan yang keluar saat tim PKM menyampaikan materi, serta partisipasi lansia saat sesi tanya-jawab.

Sebelum penyampaian materi, tim PKM juga melakukan pretest dan post-test bagi peserta

yang bersedia mengisi dan masih memungkinkan untuk menjawab pertanyaan dengan mengisi lembar pertanyaan. Pertanyaan diberikan dalam bentuk pilihan ganda dengan memilih jawaban yang paling tepat. Beberapa lansia masih dapat mengisi dan menjawab sendiri, sementara yang lainnya membutuhkan pendampingan untuk mendapatkan penjelasan pertanyaan yang kurang dimengerti. Pertanyaan yang diajukan mengenai pengertian OA, usia berapakah biasanya osteoarthritis sering ditemukan, apa saja gejala, faktor risiko, dan cara pencegahan.

Pertanyaan

1. Apakah osteoarthritis?
2. Pada usia berapakah biasanya osteoarthritis sering ditemukan?
3. Apakah saja yang termasuk faktor risiko osteoarthritis?
4. Bagaimana cara mencegah terjadinya penyakit osteoarthritis?

Ada sebanyak 15 orang lansia yang bersedia menjawab pretest dan post-test. Sebanyak 5 orang lansia menunjukkan peningkatan hasil post-test dibanding pretest, 4 orang dengan hasil yang sama dan 6 orang menunjukkan hasil post-test yang lebih rendah dibanding pretest. Rata-rata jawaban mendekati benar pada post-test ada peningkatan dibanding pretest (3 jawaban benar dari 4 pertanyaan vs. 1 jawaban benar dari 4 pertanyaan).

Sebagian besar lansia memiliki pengetahuan yang baik tentang pengertian, usia tersering penderita OA dan cara pencegahan pada OA. Osteoarthritis ialah kerusakan tulang rawan sendi akibat terjadinya pengapuran sendi, yang paling sering terjadi pada individu di atas usia 50 tahun. Sendi yang paling sering terkena ialah sendi lutut (Allen, Thoma, & Golightly, 2022), dimana penyakit ini tidak bisa disembuhkan, namun bisa dicegah progresivitas gejalanya melalui edukasi dan latihan fisik yang tepat. Beberapa pemahaman yang masih perlu ditingkatkan tentang OA yaitu terkait gejala OA. Beberapa lansia masih mengira ada gejala rasa terbakar pada sendi, yang sebetulnya tidak termasuk. Gejala OA dapat meliputi nyeri dan kaku pada persendian, pembengkakan di area sekitar sendi terutama setelah aktivitas berat, dan bisa terdengar suara krepitus (gemeretak) pada persendian (Arayasantiparb et al., 2020).

Di akhir penyampaian materi, Tim PKM didampingi pembimbing mengajak para lansia secara aktif untuk melakukan gerakan-gerakan strengthening yang mudah untuk ditiru, yang kelak diharapkan dapat dilakukan oleh lansia tersebut secara mandiri dan rutin. Gerakan strengthening ini bertujuan untuk mengurangi kaku pada persendian serta mengoptimalkan fungsi gerak sendi. Program ini termasuk dalam upaya proteksi sendi bagi penderita OA. Pelatihan terutama ditujukan pada pengendalian nyeri, perbaikan gerak dan fungsi sendi, pencegahan komplikasi serta peningkatan kualitas hidup. Aktivitas fisik ini perlu dilakukan secara kontinyu, komprehensif dan konsisten, untuk mencapai target kualitas hidup yang efektif dan efisien (Marquez et al., 2020). Acara edukasi diakhiri dengan kegiatan makan bersama.



*Gambar 1: Tim Memberikan Materi dalam Pelatihan Osteoarthritis*



*Gambar 1: Tim Bersama Mitra Melakukan Latihan dalam Manajemen Osteoarthritis*

## Tahapan Evaluasi dan Monitoring

Hasil pre test dan post test menunjukkan peningkatan pengetahuan mitra yang cukup baik dapat dilihat pada tabel 1. Diharapkan dengan peningkatan pengetahuan mitra terkait osteoarthritis maka kualitas hidup mitra akan meningkat. Berdasarkan hasil kegiatan ini diharapkan ada kegiatan berkesinambungan untuk menjamin perubahan kualitas hidup mitra dan mencegah permasalahan lain yang mungkin timbul dikemudian hari. Hasil pelatihan dimonitor setelah kegiatan. Berdasarkan hasil monitoring lansia belum dapat melakukan latihan dengan baik dan benar, maka perlu ada kegiatan terjadwal untuk melatih mitra agar dapat melakukan latihan dengan baik dan benar

*Tabel 1. Peningkatan keterampilan hasil pelatihan*

	Baik	Cukup	Kurang
Pre test	5%	35%	60%
Post test	10%	50	40

## Simpulan Dan Saran

Edukasi Pencegahan Osteoarthritis lutut pada lansia merupakan hal yang penting dan perlu menjadi perhatian terutama fisioterapi sebagai tenaga kesehatan. Berdasarkan kegiatan yang kami laksanakan pada hari sabtu, 18 November 2023 pukul 08.00 WIB, kegiatan penyuluhan ini mampu membuat lansia tertarik dengan pemaparan materi mengenai osteoarthritis lutut, meskipun berdasarkan hasil monitoring setelah kegiatan lansia belum mampu melakukan latihan yang diberikan dengan baik dan benar. Maka perlu dilakukan kegiatan lanjutan yang terjadwal agar mitra dapat memahami dan melakukan latihan dengan lebih baik. Melalui kegiatan ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan bagi semua kalangan baik itu mahasiswa, lansia dan masyarakat umum. Follow up kegiatan ini dengan memberi kuisioner. Saran yang dapat diberikan bagi anggota komunitas adalah dengan mengurangi faktor resiko penyebab terjadinya osteoarthritis lutut.

## Daftar Rujukan

- Allen, K. D., Thoma, L. M., & Golightly, Y. M. (2022). Epidemiology of osteoarthritis. *Osteoarthritis and Cartilage*, 30(2), 184–195.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.joca.2021.04.020>
- Appeadu, M. K., & Bordoni, B. (2023). *Falls and Fall Prevention in the Elderly*. Treasure Island: StatPearls Publishing. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560761/>
- Arayasantiparb, R., Mitrirattanukul, S., Kunasarapun, P., Chutimataewin, H., Netneparat, P., & Sae-Heng, W. (2020). Association of radiographic and clinical findings in patients with temporomandibular joints osseous alteration. *Clinical Oral Investigations*, 24(1), 221–227.

- <https://doi.org/10.1007/S00784-019-02945-6/METRICS>
- Arden, N. K., Perry, T. A., Bannuru, R. R., Bruyère, O., Cooper, C., Haugen, I. K., ... Reginster, J. Y. (2020). Non-surgical management of knee osteoarthritis: comparison of ESCEO and OARSI 2019 guidelines. *Nature Reviews Rheumatology* 2020 17:1, 17(1), 59–66. <https://doi.org/10.1038/s41584-020-00523-9>
- Astuti, D. N., & Agustiningsih, L. S. (2023). Pemberdayaan Lansia Dalam Deteksi Risiko Jatuh Dan Pendampingan Latihan Keseimbangan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), 1719–1728.
- Balducci, L. (2014). Cancer in the Elderly: Biology, Prevention, and Treatment. *Abeloff's Clinical Oncology: Fifth Edition*, 904-913.e2. <https://doi.org/10.1016/B978-1-4557-2865-7.00063-1>
- Kanamoto, T., Mae, T., Yokoyama, T., Tanaka, H., Ebina, K., & Nakata, K. (2020). Significance and definition of early knee osteoarthritis. *Annals of Joint*, 5(0). <https://doi.org/10.21037/AOJ.2019.09.02>
- Kemkes. (2023). Osteoarthritis. Retrieved from Ditjen Yankes website: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2172/osteoarthritis#:~:text=Osteoarthritis adalah peradangan kronis di,sakit%2C kaku%2C dan bengkak](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2172/osteoarthritis#:~:text=Osteoarthritis%20adalah%20peradangan%20kronis%20di%20sakit%20kaku%20dan%20bengkak).
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2012). Therapeutic exercise. Foundations and techniques. *Clinical Calcium*, 18(11), 1057.
- Lambertus, L. (2023). Unit layanan YSS Panti Wredha Rindang Asih II. Retrieved from Keuskupan Agung Semarang website: <https://ysskas.org/unit-kerja-yss/panti-wredha-rindang-asih-ii/>
- Malik, C., Khanna, S., Jain, Y., & Jain, R. (2021). Geriatric population in India: Demography, vulnerabilities, and healthcare challenges. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(1). Retrieved from [https://journals.lww.com/jfmpc/fulltext/2021/10010/geriatric\\_population\\_in\\_india\\_demography,.14.aspx](https://journals.lww.com/jfmpc/fulltext/2021/10010/geriatric_population_in_india_demography,.14.aspx)
- Mardiyah, U. C., & Bahalwan, H. (2021). Desain Alat Bantu Fisioterapi Berdiri, Duduk Dan Berjalan Untuk Anak Penyandang Cerebral Palsy Spastik Triplegia. *PROPORSI*, 7(1), 103–110.
- Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., ... Powell, K. E. (2020). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational Behavioral Medicine*, 10(5), 1098–1109. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198>
- Mawaddah, F., Fazkiyah, F., Aprillia, T., & Wahyuni, T. (2023). Pemberian Edukasi Kesehatan Terhadap Kecemasan Yang Dialami Oleh Pasien Geriatri Di Desa Kebagusan Kecamatan Pasar Minggu Kota Jakarta Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–7.
- Permenkes. (2015). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 65 Tahun 2015 tentang Standar Pelayanan Fisioterapi*. Jakarta.
- Selviyani, J. (2023). *Wawancara di panti werdha rindang asih II*. Semarang.
- Stutzman, L. (2023). Fall Prevention: Balance and Strength Exercises for Older Adults. Retrieved from <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/fall-prevention-exercises>