

“SEL PATUH” SENAM LUTUT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN RESIKO JATUH PADA LANSIA PENDERITA OSTEOARTRITIS DI DUSUN PANDIEN DESA BURNEH

Agus Priyanto¹, Alvin Abdillah², Sofi Yulianto³, Luluk Fauziyah Januarti⁴

^{1,2,3,4} Universitas Noor Huda Mustofa

*e-mail: aguspriyantounhm@gmail.com

Abstract

Osteoarthritis is one of the 10 most common diseases worldwide and a leading cause of disability in developing countries. It is estimated that worldwide, 9.6% of men over 60 and 18.0% of women have symptoms of osteoarthritis. Osteoarthritis in older adults, usually due to pain, can lead to disability. The less frequently a joint is used, the weaker and stiffer it becomes, potentially increasing the risk of falls. To prevent this, education on self-administered preventative measures and a good exercise program can be provided as early as possible, when the patient's condition permits. One way to prevent osteoarthritis is by providing education on physical exercise. One way to reduce pain from osteoarthritis is through Osteoarthritis Knee Exercises. The community service activity began with a pre- and post-activity pain scale measurement, followed by education on the concept of osteoarthritis, followed by a demonstration of osteoarthritis knee exercises as a form of knee pain management in the elderly. The results of the examination, based on the pain scale, showed that most elderly people were categorized as having moderate pain (23 elderly people (76.6%). Based on the general evaluation of the interventions carried out in this community service activity, it was found that all elderly people understood and were motivated to care about knee pain management. Further recommendations are for this activity to be continued regularly by the cadres to ensure that the elderly do not experience activity limitations and thus prevent the risk of falls. Keywords: elderly, osteoarthritis, pain, risk of falls.

Key words: Keywords: elderly, osteoarthritis, pain, risk of falls

Abstrak

Osteoarthritis merupakan salah satu dari 10 penyakit paling umum di dunia dan menyebabkan kecacatan di negara berkembang. Diperkirakan di seluruh dunia bahwa 9,6% pria di atas usia 60 tahun dan 18,0% wanita memiliki gejala osteoarthritis lansia dengan Osteoarthritis, biasanya karena nyeri, maka dapat mengakibatkan disabilitas. Semakin jarang sendi digunakan, maka akan semakin lemah, kaku dan berpotensi resiko jatuh. Guna menghindari hal tersebut, maka dapat diberikan edukasi terkait upaya pencegahan yang dapat dilakukan secara mandiri dan memberikan program latihan yang baik, dilakukan seawal mungkin pada kondisi pasien yang memungkinkan, salah satunya dengan memberikan edukasi terkait latihan fisik yang dapat dilakukan sebagai upaya dalam mencegah terjadinya Osteoarthritis. Salah Satu upaya untuk mengurangi nyeri pada Osteoarthritis ialah dengan memberikan Senam Lutut Osteoarthritis

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan diawali kegiatan mengukur skala nyeri pre post kegiatan, penyuluhan tentang Konsep Osteoarthritis, dilanjutkan dengan mendemonstrasikan senam lutut Osteoarthritis sebagai bentuk tatalaksana nyeri lutut pada lansia. Hasil pemeriksaan berdasarkan tingkat skala nyeri lebih dari sebagian besar lansia terkategori nyeri sedang 23 lansia (76,6%),

Berdasarkan hasil evaluasi umum dari intervensi yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini setelah di didapatkan hasil bahwa seluruh lansia memahami dan termotivasi untuk peduli terhadap tatalaksana nyeri lutut. Saran selanjutnya agar kegiatan ini terus berkelanjutan secara berkala oleh para kader agar para lansia tidak mengalami keterbatasan aktivitas sehingga mencegah kejadian adanya resiko jatuh.

Kata kunci: lansia, osteoarthritis, nyeri, resiko jatuh

1. PENDAHULUAN

[Lanjut usia lebih rentan terhadap masalah kesehatan karena fungsi fisik yang buruk akibat penuaan. Proses menua merupakan proses yang mengarah pada perubahan-perubahan yang meliputi perubahan fisik, psikis, sosial dan mental. Memasuki usia tua, seseorang mengalami kelemahan, baik secara fisik yang ditandai dengan kulit yang

mengendur, rambut memutih, penglihatan semakin kabur, gerakan lambat dan postur tubuh yang tidak proporsional serta penyakit yang terjadi pada sendi (Senja, A & Prasetyo, T. 2019). Salah satu penyakit sendi yang dialami oleh lansia adalah *osteoarthritis* (Mumpuni, 2017). *Osteoarthritis* merupakan penyakit kronis yang menyerang persendian dan tulang di sekitarnya. *Osteoarthritis* sebelumnya dianggap sebagai penyakit degeneratif karena kerusakan sendi, tetapi penelitian saat ini menunjukkan bahwa selain kerusakan ada juga proses inflamasi yang mempengaruhi cedera.

Osteoarthritis merupakan salah satu dari 10 penyakit paling umum di dunia dan menyebabkan kecacatan di negara berkembang. Diperkirakan di seluruh dunia bahwa 9,6% pria di atas usia 60 tahun dan 18,0% wanita memiliki gejala osteoarthritis (*World Health Organization*, 2019). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), prevalensi penderita *Osteoarthritis* di Indonesia mencapai 713.783 jiwa, prevalensi nyeri sendi di Indonesia mencapai 23,6% - 31,3%. Angka ini menunjukkan nyeri akibat *Osteoarthritis* cukup mengganggu aktivitas masyarakat Indonesia, prevalensi di Jawa Timur mencapai 75.490 jiwa, dan prevalensi di Bangkalan mencapai 1.767 jiwa (Riskesdas, 2018).

Faktor-faktor penyebab terjadinya Nyeri *osteoarthrtitis* disebabkan oleh kerusakan pada tulang rawan dan sendi. Kondisi ini terjadi ketika tulang rawan yang merupakan bantalan pelindung tulang kehilangan elastisitasnya. Akibatnya, terjadi gesekan antartulang yang membuatnya lebih rentan mengalami kerusakan dan menyebabkan radang sendi Dampak pada banyaknya kejadian *Osteoarthritis* pada lansia yang di akibatkan oleh usia dimana terjadinya penuaan yang menyebabkan meningkatnya kelemahan disekitar sendi dan adanya rasa nyeri di daerah sendi (Mumpuni, 2017). Nyeri sendi lutut juga dapat mengganggu pergerakan sehingga meningkatkan risiko jatuh dan cedera, membatasi kemampuan berjalan, dan menurunkan kualitas hidup.

Selanjutnya orang dengan *Osteoarthritis* akan semakin tergantung pada orang lain dan mengakibatkan semakin menurunnya kualitas hidup. Semakin jarang sendi digunakan, maka akan semakin lemah, dan kaku, sehingga mengakibatkan pasien semakin sulit untuk meningkatkan aktivitas dan berpotensi resiko jatuh. Guna menghindari hal tersebut, maka dapat diberikan edukasi terkait upaya pencegahan yang dapat dilakukan secara mandiri dan memberikan program latihan yang baik, dilakukan seawal mungkin pada kondisi pasien yang memungkinkan, salah satunya dengan memberikan edukasi terkait latihan fisik yang dapat dilakukan sebagai upaya dalam mencegah terjadinya *Osteoarthritis*. (Arianti, 2021). Salah satu tatalaksan

Penatalaksan nyeri sendi pada pasien *Osteoarthritis* dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan dengan cara non-farmakologi itu dapat dilakukan dengan perawatan diri, terapi fisik atau latihan otot tanpa menggunakan beban secara rutin dan efektif agar rasa nyeri berkurang serta kondisi inirelatif tergolong aman tidak memilikidampak apapun perawatan diri secara non farmakologi lebih aman dan juga lebih terjangkau. (Mumpuni, 2017).

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan oleh (Dedi.f, 2018) ada pengaruh latihan gerak sendi lutut terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia yang mengalami *osteoarthritis*. Penelitian serupa juga sudah dilakukan oleh Agus Priyanto, dkk 2022 yang menyatakan ada efektifitas penurunan nyeri pada pasien osteoarthritis. Fenomena ini diharapkan mampu menjadi alternatif penurun nyeri dalam meningkatkan aktivitas lansia yang menderita Osteoarthritis sehingga mampu mengurangi resiko jatuh yang di akibat kekakuan sendi akibat disabilitas karena nyeri saat beraktivitas]

2. METODE

- a. Deskripsi kegiatan
 1. Tujuan : penyuluhan kesehatan tentang Osteoarthritis, Tatalaksana Nyeri, serta Manfaat Sekaligus Demonstrasi Gerakan Senam Lutut
 2. Sasaran : Lansia sejumlah 30 lansia yang ada di Dusun Pandien Desa Burneh Bangkalan, Kabupaten Bangkalan.
 3. Kegiatan:
 - a) Memberikan penyuluhan Osteoarthritis pada masyarakat, tatalaksana nyeri dan Resiko Jatuh dengan metode ceramah.
 - b) Sesi diskusi tanya jawab dan penyerahan cinderamata
 - c) Mendemonstrasikan tentang senam Lutut untuk mengatasi nyeri dan resiko jatuh
 4. Indikator
 - a) Kegiatan pendidikan kesehatan berjalan dengan baik.
 - b) Kegiatan penyuluhan tentang Osteoarthritis pada masyarakat, tatalaksana nyeri dan Resiko Jatuh pada Lansia terlaksana dengan baik.
 - c) Kegiatan demonstrasi senam lutut untuk mengurangi nyeri dan resiko jatuh pada lansia terlaksana dengan baik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada lansia telah dilaksanakan di Dusun Pandien Desa Burneh, Kabupaten Bangkalan pada hari Sabtu 1 November 2025 jam 12.30 wib yang dihadiri oleh sejumlah 30 lansia dari Dusun Pandien Desa Burneh Kecamatan Bangkalan. Kegiatan diawali dengan penyuluhan tentang materi lansia dan resiko jatuh secara umum dengan metode ceramah pada lansia yang dipimpin oleh Dosen Universitas Noor Huda Mustofa dan didampingi langsung oleh Kepala Dusun Pandien Desa Burneh, dilanjutkan dengan sesi diskusi bersama lansia, dilanjut dengan kegiatan senam senam lutut yang dipimpin langsung oleh Dosen Universitas Noor Huda Mustofa, dan kegiatan pemeriksaan sakla nyeri dan deteksi resiko jatuh.

Tabel 1. Karakteristik responden dan hasil pengkajian tingkat nyeri dan risiko jatuh

No	Pemeriksaan	Frekuensi	Presentase
1	Jenis kelamin		
	Perempuan	22	73,33%
	Laki laki	8	26,66%
2	Tingkat Nyeri		
	Nyeri Sedang	23	76,66%
	Nyeri Berat	7	23,33%
3	Resiko Jatuh		
	Resiko Sedang	28	93,33%
	Resiko Rendah	2	6,66%
	Total	30	100%

Sumber : Data primer (2026)

Berdasarkan data di atas, distribusi lansia berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 22 lansia (73,33%), sedangkan berdasarkan tingkat nyerinya didapatkan lansia kategori Nyeri Sedang 23 lansia (76,66%) dan nyeri berat sebanyak 7 lansia (23,33%). Sedangkan berdasarkan kategori Resiko Jatuh hampir seluruhnya kategori resiko Sedang sebanyak 28 lansia (93,33%),

Nyeri yang dirasakan menyebabkan lansia lebih berhati-hati saat bergerak, bahkan sebagian memilih mengurangi aktivitas karena takut nyeri bertambah. Padahal kurangnya aktivitas justru dapat memperburuk kekakuan sendi dan menurunkan kekuatan otot. Jika kondisi ini dibiarkan, otot-otot di sekitar lutut akan semakin lemah sehingga keseimbangan tubuh menurun dan risiko jatuh menjadi lebih besar. Oleh karena itu, latihan fisik yang aman dan sesuai kemampuan lansia perlu dilakukan secara rutin sebagai salah satu upaya mempertahankan fungsi gerak.



Gambar 1. Pemaparan dan Demonstrasi materi Senam Lutut



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Lutut



Gambar 3. Penyerahan cinderamata kepada lansia dan foto bersama

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga disampaikan mengenai apa itu Lansia secara umum, resiko Jatuh dan tatalaksana nyeri untuk atasi resiko jatuh .

- a) Definisi lansia
- b) Permasalahan lansia
- c) Resiko jatuh
- d) Tatalaksana untuk atasi nyeri dan resiko jatuh
- e) Demostrasi Senam Lutut

Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai osteoarthritis dan pencegahan risiko jatuh, tetapi juga diajak mempraktikkan secara langsung Senam Lutut "SEL PATUH". Pendekatan ini membuat suasana penyuluhan menjadi lebih interaktif karena peserta dapat langsung mencoba setiap gerakan dan memperoleh koreksi apabila gerakan yang dilakukan belum tepat. Selama kegiatan berlangsung, para lansia terlihat antusias mengikuti setiap sesi dan aktif mengajukan pertanyaan mengenai cara mengurangi nyeri yang sering mereka alami.

Senam lutut yang diberikan merupakan latihan sederhana yang bertujuan mempertahankan kelenturan sendi, meningkatkan kekuatan otot di sekitar lutut, serta memperbaiki keseimbangan tubuh. Apabila dilakukan secara rutin, latihan ini diharapkan mampu membantu mengurangi kekakuan sendi, menurunkan intensitas nyeri, serta meningkatkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Manfaat tersebut pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia dengan osteoarthritis.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Dedi (2018) yang menyatakan bahwa latihan gerak sendi lutut berpengaruh terhadap penurunan nyeri pada lansia dengan osteoarthritis. Demikian pula penelitian Agus Priyanto dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa latihan senam lutut efektif dalam menurunkan intensitas nyeri. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan fisik sederhana tetap menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif, mudah diterapkan, serta dapat dilakukan secara mandiri di rumah dengan pendampingan keluarga maupun kader kesehatan.

Secara umum, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan motivasi lansia dalam menjaga kesehatan sendi. Meskipun perubahan tingkat nyeri dan risiko jatuh belum dievaluasi dalam jangka panjang, antusiasme peserta selama mengikuti penyuluhan dan demonstrasi menunjukkan bahwa program ini dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Agar manfaatnya lebih optimal, kegiatan serupa sebaiknya dilakukan secara berkala melalui kerja sama antara tenaga kesehatan, kader posyandu lansia, dan keluarga

sehingga lansia terdorong untuk menjadikan senam lutut sebagai bagian dari aktivitas rutin mereka.

4. KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian masyarakat di dapatkan hasil bahwa:

- a. Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dengan dihadiri oleh banyaknya lansia yang hadir
- b. Berdasarkan hasil pengkajian distribusi lansia berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 22 lansia (73,33%)
- c. Berdasarkan hasil pemeriksaan awal di dapatkan tingkat Nyeri sebagian besar 23 lansia terkategori tingkat nyeri Sedang (76,66 %)
- d. Berdasarkan Tingkat kategori resiko jatuh hampir Seluruhnya kategori resiko jatuh Sedang sebanyak 28 Lansia (93.33%)
- e. Berdasarkan hasil evaluasi metode ini cukup efektif untuk mengatasi permasalahan lansia dalam atasi nyeri dan mengurangi lansia dalam resiko jatuh

DAFTAR PUSTAKA

- Agus P, Alvin Abdillah, Halimatus S. (2022). *The Effectiveness of Knee Exercise to Pain Intensity in Elderly Patients of Knee Osteoarthritis*
- Arifiyanti, r & Imam, C. W (2021). Peningkatan Pengetahuan Pengasuh Lansia terkait peran latihan fisik dalam manajemen terpadu osteoarthritis. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat berkemajuan*, 5 (1), 83-88
- Medika Mumpuni, Y., & Pratiwi, E. (2017). *Tetap sehat saat lansia : Pencegahan dan Penanganan 45 Penyakit yang sering hinggap di usia lanjut*. Rapha Publishing
- Musadhad, M. G (2021) penyuluhan/Pelatihan Fisioterapi Pada kasus Nyeri Lutut. *Jornal Of Community Service*.
- Senja, A & Prasetyo, T. (2019). *Perawatan Lansia oleh Keluarga dan Care Giver*. Jakarta : Bumi Merdeka