

## PEMBERDAYAAN LANSIA MELALUI EDUKASI SELF-MANAGEMENT DAN LATIHAN MANDIRI PADA OSTEOARTRITIS LUTUT DI POSYANDU LANSIA

Joko Prasetyo<sup>1</sup>, Dwi Purwantini<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Strada Indonesia

E-mail korespondensi: dwiphysio@gmail.com

### Abstrak:

**Latar Belakang:** Osteoarthritis bersifat kronis dan memerlukan manajemen jangka panjang, intervensi yang meningkatkan kemampuan mandiri (*self-management*) dan mempertahankan kepatuhan pada latihan akan menurunkan beban fungsional dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Fokus pengabdian masyarakat ini diarahkan pada pemberdayaan lansia melalui edukasi *self-management* dan Latihan mandiri osteoarthritis lutut yang mudah dipahami, aplikatif, dan aman sehingga dapat dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan di rumah.

**Metode:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan pendidikan kesehatan melalui edukasi *self-management* dengan tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Intervensi dilakukan melalui edukasi penyuluhan, tanya jawab, dan demonstrasi latihan OA lutut serta pemberian *leaflet* kepada lansia dan kader lansia Posyandu Dewi Sartika RW IX Kelurahan Pakis Surabaya. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan lansia

**Hasil:** Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang osteoarthritis lutut setelah pemberian intervensi edukasi Pendidikan Kesehatan. Peningkatan pengetahuan ini memberikan dampak positif terhadap pengetahuan lansia tentang OA lutut dan prinsip *self-management*. Peningkatan pengetahuan ini merupakan fondasi penting dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan dan kemandirian lansia dalam mengelola OA lutut.

Kata Kunci: Lansia, Osteoarthritis Lutut, Edukasi Kesehatan

### Abstract:

**Background:** Osteoarthritis is chronic and requires long-term management. Interventions that improve self-management and maintain adherence to exercise will reduce functional burden and improve the quality of life of older adults. This community service initiative focuses on empowering the elderly through self-management education and easy-to-understand, practical, and safe knee osteoarthritis self-exercises that can be performed independently and continuously at home.

**Method:** This community service activity uses a health education approach through self-management education with stages of preparation, implementation, and evaluation. The intervention was carried out through educational counseling, question and answer sessions, and demonstrations of knee OA exercises, as well as the distribution of leaflets to the elderly and elderly cadres at the Dewi Sartika RW IX Posyandu in Pakis Village, Surabaya. The evaluation was carried out using pre-tests and post-tests to assess changes in the elderly's level of knowledge.

**Result:** The evaluation results show an increase in older adults' knowledge about knee osteoarthritis after the provision of health education interventions. This increase in knowledge has a positive impact on older adults' knowledge about knee OA and the principles of self-management. This increase in knowledge is an important foundation in encouraging changes in health behavior and independence among older adults in managing knee OA.

**Keywords:** Elderly, Osteoarthritis Knee, Health Education

## Pendahuluan

Peningkatan jumlah penduduk penduduk lanjut usia (lansia) merupakan fenomena global yang juga terjadi di Indonesia. Proses penuaan secara fisiologis diikuti dengan penurunan fungsi muskuloskeletal, yang berdampak pada meningkatnya resiko penyakit degeneratif, salah satunya osteoarthritis lutut. Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif sendi yang paling sering menyerang populasi lanjut usia dan menjadi salah satu penyebab utama nyeri kronis, kekakuan, berkurangnya mobilitas, kelemahan otot dan keterbatasan fungsi. Permasalahan pada OA lutut tersebut dapat menurunkan kualitas hidup serta kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari (Kloppenburger et al., 2025; Wojcieszek et al., 2023). Meskipun saat ini osteoarthritis tidak lagi hanya dianggap penyakit degenerative, tetapi usia tetap merupakan salah satu faktor resikonya (Hellmi et al., 2021).

Osteoarthritis bersifat kronis dan memerlukan manajemen jangka panjang, intervensi yang meningkatkan kemampuan mandiri (*self-management*) dan mempertahankan kepatuhan pada latihan akan menurunkan beban fungsional dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Ferreira et al., 2024); *self-efficacy* adalah target mekanistik yang kuat untuk perubahan perilaku (Gao et al., 2024). Osteoarthritis (OA) merupakan bentuk arthritis yang paling sering ditemukan di masyarakat, mengenai sekitar 302 juta orang di seluruh dunia dan menjadi penyebab utama kecacatan pada usia dewasa tua (Kolasinski et al., 2020). Menurut data (*World Health Organization* (WHO), 2023), diperkirakan pada tahun 2019, 344 juta orang di seluruh dunia hidup dengan osteoarthritis. Di Indonesia sendiri prevalensi penyakit sendi yang di dalamnya termasuk osteoarthritis 7,30% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Osteoarthritis lutut yang tidak dikelola dengan baik pada lansia dapat menyebabkan nyeri kronis, keterbatasan mobilitas, penurunan kemandirian, serta peningkatan resiko jatuh dan disabilitas. Kondisi ini berdampak pada penurunan kualitas hidup, gangguan psikologi, dan meningkatnya ketergantungan terhadap keluarga serta beban pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, pengelolaan OA lutut berbasis promotif, preventif, dan pemberdayaan menjadi sangat penting di pelayanan Kesehatan primer (Hunter & Bierma-zeinstra, 2019; *World Health Organization* (WHO), 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di 4 Posyandu Keluarga (Posga) dibawah binaan UPTD Puskesmas Pakis, Surabaya (Posga Melati 1, Posga Dewi Sartika, Posga Mawar 1 dan Posga Sartika) dan diskusi dengan kader posyandu lansia diketahui bahwa ada sekitar 20%-48% lansia yang terdaftar di posga mengalami keluhan nyeri lutut kronis, kaku sendi yang menyebabkan aktifitas keseharian terbatas. Kondisi tersebut diperberat oleh faktor resiko dominan seperti obesitas, faktor usia, perempuan dan keterbatasan pengetahuan lansia mengenai pengelolaan osteoarthritis secara mandiri. Selama ini lansia menganggap bahwa nyeri lutut adalah bagian “normal” dari penuaan, sehingga sering tidak menyampaikan keluhan kecuali jika rasa nyeri sudah sangat hebat atau mengganggu aktivitas keseharian, juga karena kurangnya edukasi pengetahuan berkelanjutan dan latihan fisik yang tepat dan aman.

Selain itu, kegiatan posga untuk lansia umumnya masih terfokus pada pemeriksaan

kesehatan rutin seperti pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, Lingkar Lengan dan pemeriksaan gula darah, sementara edukasi *self-management* dan latihan mandiri untuk OA lutut belum menjadi program terstruktur. Keterbatasan informasi, dan anggapan bahwa nyeri sendi merupakan proses penuaan yang tidak dapat dicegah menjadi hambatan utama dalam upaya pengelolaan penyakit secara mandiri.

Permasalahan utama yang dihadapi komunitas lansia di 4 posga di bawah binaan UPTD Puskesmas Pakis adalah kurangnya pengetahuan tentang Osteoarthritis lutut, penyebab, faktor resiko (usia, obesitas, aktivitas fisik), masih kurangnya kemampuan lansia dalam mengelola osteoarthritis secara mandiri, dan lokasi posga yang jauh dari rumah lansia menjadi hambatan partisipasi rutin dalam pemantauan kesehatan. Oleh karena itu, fokus pengabdian masyarakat ini diarahkan pada pemberdayaan lansia melalui edukasi *self-management* dan Latihan mandiri osteoarthritis lutut yang mudah dipahami, aplikatif, dan dapat dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan di rumah. Pendekatan pemberdayaan dipilih karena lansia tidak hanya diposisikan sebagai penerima layanan, tetapi sebagai subyek aktif yang mampu mengontrol dan meningkatkan kesehatannya sendiri melalui peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri dalam mengelola penyakit kronis.

Posga dengan lansia dipilih sebagai subyek pengabdian karena merupakan wadah pelayanan kesehatan berbasis komunitas yang strategis, mudah diakses, dan memiliki kedekatan sosial dengan lansia. Melalui posga, intervensi edukasi dan Latihan mandiri dapat dilaksanakan secara berkelompok, dan didukung oleh kader Kesehatan setempat. Selain itu lansia di posga merupakan kelompok rentan yang membutuhkan intervensi promotif dan preventif untuk mencegah perburukan osteoarthritis lutut dan dampak disabilitas jangka panjang.

Pelaksanaan pengabdian Masyarakat di posyandu lansia juga sarana penerapan ilmu pengetahuan dan keterampilan secara nyata, sekaligus berkontribusi pada penyelesaian masalah kesehatan masyarakat secara kontekstual

## Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam beberapa tahap. Hal ini dilakukan dalam rangka mencapai tujuan pengabdian masyarakat yaitu meningkatkan pengetahuan lansia tentang osteoarthritis lutut, pemahaman lansia tentang konsep *self-management* dan keterampilan lansia dalam melakukan Latihan mandiri osteoarthritis secara benar, aman, dan teratur yang dilakukan dengan cara memberikan pendidikan Kesehatan kepada lansia dan kader posyandu lansia di Posga RW IX Dukuh Kupang Timur, Kelurahan Pakis Surabaya.

Tahapan-tahapan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dari:

### 1) Tahap persiapan (Pra-kegiatan)

- a. Koordinasi dengan kader lansia “Dewi Sartika” RW IX Dukuh Kupang Timur, Surabaya dan Puskesmas Pakis Surabaya
- b. Identifikasi melalui wawancara awal dan skrining gejala OA lutut sederhana yang dilakukan pada saat posga, Selasa, 6 Januari 2026
- c. Penyusunan materi edukasi (presentasi/penyuluhan, leaflet pengetahuan dan

Latihan OA lutut)

d. Persiapan alat peraga dan alat bantu Latihan (kursi yang stabil, matras

## 2) Tahap Pelaksanaan (Kegiatan inti)

Tahap ini dilakukan pada hari Selasa, 20 Januari 2026, jam 08.00. Kegiatan ini bersamaan dengan kegiatan senam lansia yang dilakukan setiap hari Selasa. Kegiatan senam dimulai jam 06.30-07.30, dilanjutkan dengan pemberian pre-test pengetahuan lansia tentang OA lutut. Setelah mengisi *pre-test*, dilanjutkan dengan pemberian materi Edukasi Pendidikan Kesehatan dengan menggunakan media leaflet, demonstrasi latihan dan sesi tanya jawab yang interaktif.



Gambar 1. Edukasi Pendidikan Kesehatan



Gambar 2. Latihan Quadriceps dan Hamstring sets

## 3) Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan segera setelah sesi tanya jawab dengan memberikan *post-test* kuisioner pengetahuan. Observasi partisipasi juga dilakukan dengan melihat Tingkat keterlibatan, antusiasme lansia dalam bertanya, dan kemampuan mengikuti contoh latihan yang diberikan supaya dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Evaluasi dampak awal dilakukan oleh penyuluh melalui kader lansia via WA.



## Hasil

Tabel 1 dan 2 menyajikan hasil dari Tingkat pengetahuan lansia setelah mendapatkan edukasi Pendidikan Kesehatan tentang pengetahuan OA lutut dan latihan mandiri yang aman. Lansia yang mengikuti edukasi yaitu 21 lansia perempuan dan laki-laki.

Tabel 1. Karakteristik lansia di Posyandu Lansia RW IX Kelurahan Pakis, Surabaya

Variabel	Frekuensi	Prosentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	3	14
Perempuan	18	86
<b>Usia</b>		
60-69 tahun	5	24
70-79 tahun	12	57
≥ 80 tahun	4	19
<b>Indeks Massa Tubuh</b>		
Kurang	1	5
Normal	8	38
Kelebihan berat badan	4	19
Obesitas	8	38
<b>Pendidikan</b>		
SD	1	5
SMP	4	19
SMA	7	33
PT	5	24
Lainnya	4	19
<b>Di rumah tinggal dengan</b>		
Sendiri	2	10
keluarga	19	90
<b>Lansia dengan nyeri</b>		
Nyeri lutut	15	71
Tidak nyeri lutut	6	29

Tabel 2, terjadi peningkatan pengetahuan yang sangat bermakna pada tingkat pengetahuan lansia setelah mendapatkan edukasi. Sebelum pemberian edukasi (*pre-test*), mayoritas lansia berada pada kategori cukup (57%) dan kurang (24%), sedangkan hanya 19% yang memiliki pengetahuan baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum edukasi pemahaman lansia mengenai osteoarthritis lutut dan pengelolaannya masih terbatas.

Setelah diberikan edukasi (*post-test*), terjadi perubahan yang signifikan, dimana 90% lansia berada pada kategori pengetahuan baik, dan tidak terdapat lagi lansia dengan kategori pengetahuan kurang (0%). Penurunan tajam pada kategori cukup, dari 57% menjadi 10% menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami peningkatan pemahaman ke tingkat yang lebih optimal.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan lansia tentang Pengetahuan Osteoarthritis Lutut dan latihan Mandiri pada Lansia di Posyandu Lansia Dewi Sartika RW IX Kelurahan Pakis, Surabaya

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Edukasi (Pre-test)	Persentase (%)	Sesudah Edukasi (Post-test)	Persentase (%)
Baik	4	19	19	90
Cukup	12	57	2	10
Kurang	5	24	0	0
Total	21	100	21	100

## Diskusi

Lansia dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 21 lansia, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (86%) dan berada pada rentang usia 70-79 tahun (57%). Kondisi ini mencerminkan kelompok lansia dengan resiko tinggi mengalami osteoarthritis, akibat proses degeneratif dan penurunan fungsi sendi. Berdasarkan indeks massa tubuh, sebagian besar responden berada pada kategori obesitas dan berat badan berlebih (57%), yang diketahui meningkatkan beban mekanik pada sendi lutut dan memperberat gejala osteoarthritis (Warwick et al., 2022).

Tingkat Pendidikan lansia yang bervariasi menuntut pendekatan edukatif *self-management* yang sederhana dan aplikatif. Sebagian besar responden tinggal bersama keluarga (90%), sehingga memberikan potensi dukungan sosial dalam melaksanakan latihan mandiri. Sebanyak 71% lansia melaporkan nyeri lutut, menunjukkan bahwa osteoarthritis lutut merupakan masalah kesehatan yang nyata di posyandu lansia.

Hasil evaluasi tingkat pengetahuan lansia tentang osteoarthritis lutut menunjukkan adanya peningkatan signifikan setelah edukasi *self-management*. Sebelum intervensi, sebagian besar lansia berada pada kategori cukup (57%) dan kurang (24%), sedangkan hanya 19% yang memiliki pengetahuan baik. Kondisi ini mencerminkan masih terbatasnya pemahaman lansia mengenai osteoarthritis lutut serta upaya pengelolaan secara mandiri, yang sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa lansia sering menganggap nyeri sendi sebagai konsekuensi alami penuaan yang tidak dapat dikendalikan (Hunter & Bierma-zeinstra, 2019).

Setelah diberikan edukasi penyuluhan menggunakan *leaflet*, metode tanya jawab, dan demonstrasi latihan, terjadi perubahan yang sangat bermakna, di mana 90% lansia berada pada kategori pengetahuan baik, dan tidak ditemukan lagi lansia dengan pengetahuan kurang (0%). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai osteoarthritis lutut dan prinsip *self-management*. Peningkatan pengetahuan ini merupakan fondasi penting dalam mendorong perubahan perilaku Kesehatan dan kemandirian lansia (Lopez- et al., 2021; Nelligen et al., 2021).

Metode tanya jawab memungkinkan interaksi dua arah antara penyuluh dan lansia, sehingga lansia dapat menghubungkan materi dengan pengalaman nyeri yang dialami. Pendekatan ini meningkatkan partisipasi aktif dari lansia. Interaksi edukatif

yang partisipatif terbukti dapat meningkatkan keterlibatan dan pemahaman pada lansia (Aji et al., 2023) selain itu, demonstrasi latihan mandiri merupakan metode yang relevan bagi lansia karena menekankan pembelajaran praktik langsung. Lansia tidak hanya memahami manfaat latihan secara teoritis, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam melakukan latihan yang benar dan aman. Demonstrasi latihan berkontribusi dalam meningkatkan kepercayaan diri lansia untuk bergerak. Pendekatan ini juga memperkuat *self-efficacy* lansia, yang menurut Bandura merupakan faktor kunci dalam keberhasilan penerapan perilaku Kesehatan jangka panjang (Bandura, 1997).

Secara keseluruhan, peningkatan Tingkat pengetahuan yang ditunjukkan pada hasil *post-test* mengindikasikan bahwa edukasi berbasis *leaflet*, tanya jawab, dan demonstrasi latihan merupakan strategi yang efektif dan sesuai diterapkan di Posyandu lansia. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menjadi Langkah awal dalam pemberdayaan lansia untuk mengelola lutut secara mandiri dan berkelanjutan. Integrasi pendekatan edukatif dan praktik langsung diharapkan dapat mendukung peningkatan kualitas hidup lansia serta memperkuat peran posyandu sebagai pusat promosi dan pencegahan penyakit kronis.

## Kesimpulan dan Saran

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa pemberdayaan lansia melalui edukasi *self-management* dan latihan mandiri pada osteoarthritis lutut di Posyandu Lansia memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan lansia. Penerapan edukasi Pendidikan Kesehatan pada lansia mampu meningkatkan pemahaman kontekstual, keterlibatan aktif, serta kepercayaan diri lansia dalam mengelola OA lutut secara mandiri.

Berdasarkan dari hasil pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan, pengabdian memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Kader dan Keluarga Lansia  
Kader dan keluarga diharapkan berperan aktif dalam memotivasi dan mendampingi lansia untuk menerapkan latihan mandiri secara rutin di rumah untuk mencegah OA lutut memburuk
2. Bagi posyandu Lansia  
Disarankan agar edukasi *self-management* dan latihan mandiri OA lutut diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin Posyandu Lansia sebagai program berkelanjutan, dengan melibatkan kader sebagai fasilitator utama
3. Bagi Pengabdian Selanjutnya  
Kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang intervensi terhadap perubahan perilaku dan kualitas hidup lansia.

## Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya pada semua yang telah turut terlibat baik langsung maupun tidak langsung dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini, khususnya:

1. Kader Posyandu Lansia Dewi Sartika
2. Kepala Puskesmas Pakis dan seluruh Kader Posga RW IX, Kelurahan Pakis Surabaya
3. Pengelola Prodi S3 Kesehatan Masyarakat Universitas Strada Indonesia

## Daftar Referensi

- Aji, S. P., Nugrono, F. setyo, & Rahardjo, B. (2023). *PROMOSI DAN PENDIDIKAN KESEHATAN DI MASYARAKAT (Strategi dan Tahapannya)*. Padang: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Ferreira, R. M., Martins, P. N., & Gonçalves, R. S. (2024). Non-pharmacological and non-surgical interventions to manage patients with knee osteoarthritis: An umbrella review 5-year update. *Osteoarthritis and Cartilage Open*, 6(3), 100497. <https://doi.org/10.1016/j.ocarto.2024.100497>
- Gao, Y., Zheng, Y., He, Y., Lin, J., Liu, F., Fu, J., & Lin, R. (2024). The relationship between self-efficacy, health literacy, and quality of life in patients with chronic diseases: a cross-sectional study in China. *Frontiers in Public Health*, 12(September). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1430202>
- Hellmi, R. Y., Najirman, Manuaba, I. R. W., Rahmadi, A. R., Kurniari, P. K., Chair, M., Warlisti, I. V., Kurniawan, E., Isbagio, H., Kalim, H., Hidayat, R., Hamijoyo, L., Wahono, C. S., & Sumariyono. (2021). *Diagnosis dan Pengelolaan Osteoarthritis (Lutut, Tangan, dan Panggul)*.
- Hunter, D. J., & Bierma-zeinstra, S. (2019). Osteoarthritis. *The Lancet*, 393, 1745–1759. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30417-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30417-9)
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan RI. <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf>
- Kloppenburger, M., Namane, M., & Flavia Cicuttini. (2025). Osteoarthritis. *The Lancet*, 405(10472), 71–85.
- Kolasinski, S. L., Neogi, T., Hochberg, M. C., Oatis, C., Guyatt, G., Block, J., Callahan, L., Copenhaver, C., Dodge, C., Felson, D., Gellar, K., Harvey, W. F., Hawker, G., Herzig, E., Kwoh, C. K., Nelson, A. E., Samuels, J., Scanzello, C., White, D., ... Giradi, G. (2020). 2019 American College of Rheumatology / Arthritis Foundation Guideline for the Management of Osteoarthritis of the Hand , Hip , and Knee. 72(2), 220–233. <https://doi.org/10.1002/art.41142>
- Lopez-, M. A., Bordes, J. K., Lin, H., Volk, R. J., & Rizvi, T. (2021). A Randomized Controlled Trial Comparing Two Self- - Administered Educational Strategies for Patients With Knee Osteoarthritis. 3(3), 185–195. <https://doi.org/10.1002/acr2.11222>
- Nelligen, R. K., Hinman, R. S., Kasza, J., Crofts, S. J. C., & Bennel, K. L. (2021). Effects of a Self-directed Web-Based Strengthening Exercise and Physical Activity Program Supported by Automated Text Messages for People With Knee Osteoarthritis A Randomized Clinical Trial. 181(6), 776–785. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2021.0991>



- Warwick, D., Blom, A., & Whitehouse, M. (2022). *Apley & Solomon's: Concise System of Orthopaedic and Trauma* (Fifth Edit). Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.1201/9780429243974>
- Wojcieszek, A., Kurowska, A., Majda, A., Kołodziej, K., & Liszka, H. (2023). Relationship between Optimism , Self-Efficacy and Quality of Life : A Cross-Sectional Study in Elderly People with Knee Osteoarthritis. *Geriatrics*, 8(5). <https://doi.org/10.3390/geriatrics8050101>
- World Health Organization (WHO). (2023). Package of interventions for rehabilitation Module 2 Musculoskeletal conditions. In *Geneva: World Health Organization*.