



EDUKASI DAN DEMONSTRASI PELAKSANAAN LATIHAN EKTREMITAS TANGAN DAN KAKI PADA LANSIA PENDERITA OSTEOARTHRITIS DI POSYANDU DAHLIA KELURAHAN LEBONG GAJAH PALEMBANG

Fera Siska

STIKES Mitra Adiguna Palembang



Corresponding author

*Fera Siska

Email : feesiska@gmail.com

HP: 0857-2257-1110

Kata Kunci:

Edukasi;

Demonstrasi Latihan Ektermitas;

Osteoarthritis;

Lansia;

Keywords:

Education;

Demonstration of Extremity

Exercises;

Osteoarthritis;

Elderly;

ABSTRAK

Populasi penuaan merupakan fenomena global dimana hampir setiap negara di dunia mengalami pertumbuhan jumlah serta porposisi lansia. United Nations atau PBB melaporkan terdapat 703 juta orang berusia diatas 65 tahun di dunia pada tahun 2019 dan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar dalam tahun 2050. Seiring bertambahnya usia dan semakin panjang harapan hidup, risiko munculnya penyakit degeneratif serta disabilitas juga meningkat. Salah satu penyakit degeneratif yang sering dialami pada lansia adalah Osteoarthritis. Pelaksanaan edukasi dan demonstrasi Latihan Ekstremitas Tangan dan Kaki dilakukan di posyandu dahlia.

ABSTRACT

An aging population is a global phenomenon, with nearly every country experiencing growth in the number and proportion of elderly people. The United Nations reported that there were 703 million people aged 65 and over in the world in 2019, and this number is expected to double to 1.5 billion by 2050. As age increases and life expectancy increases, the risk of developing degenerative diseases and disabilities also increases. One common degenerative disease in the elderly is osteoarthritis. Education and demonstrations of hand and foot extremity exercises were conducted at the Dahlia Integrated Health Service (Posyandu).

PENDAHULUAN

Populasi penuaan merupakan fenomena global dimana hampir setiap negara di dunia mengalami pertumbuhan jumlah serta porposisi lansia. United Nations atau PBB melaporkan terdapat 703 juta orang berusia diatas 65 tahun di



dunia pada tahun 2019 dan akan berlipatganda menjadi 1,5 miliar dalam tahun 2050. Penuaan tercepat terjadi pada negara-negara Asia Timur dan Tenggara, serta Amerika Latin dan Karibia (Nations, 2019). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2023, jumlah lansia di Indonesia mencapai 22,8 juta jiwa (8,4% dari total populasi), dengan tren peningkatan signifikan di daerah perkotaan (Firyal dkk, 2025).

Lansia merupakan seseorang yang sudah berusia 60 tahun. Proses menua ini sering mengakibatkan penurunan fungsi organ dan perkembangan fisik yang perlu dicegah dan di tangani. Jumlah lansia dari tahun ke tahun terindikasi mengalami peningkatan. Proporsi lanjut usia dari tahun ke tahun terus bertambah seiring dengan meningkatnya jumlah usia harapan hidup. Jumlah lanjut usia diperkirakan sampai 500 juta dan pada tahun 2025 diprediksikan akan mencapai 1,2 miliar (Fitriyah dkk, 2024).

Lanjut usia (lansia) adalah orang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Pada tahap ini, setiap individu tetap memiliki hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara, sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang RI Nomor 13 Tahun 1998. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) membagi masa lansia ke dalam beberapa kelompok, yaitu: usia 45–60 tahun disebut masa setengah baya (*madya*), usia 60–75 tahun disebut usia lanjut (*wreda utama*), usia 75–90 tahun disebut masa tua (*prawasana*), dan di atas 90 tahun disebut sangat tua (*wreda wasana*) (Akbar et al., 2021). Seiring bertambahnya usia dan semakin panjang harapan hidup, risiko munculnya penyakit degeneratif serta disabilitas juga meningkat. Salah satu penyakit degeneratif yang sering dialami pada lansia adalah Osteoarthritis (Firyal dkk, 2025).

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degenerative yang progresif dimana rawan kartilago yang melindungi ujung tulang mulai rusak, disertai perubahan reaktif pada tepi sendi dan tulang subkhondral yang menimbulkan rasa sakit dan hilangnya kemampuan gerak. Osteoarthritis merupakan penyakit yang ditandai dengan nyeri, kekakuan sendi dan fungsional akibat dari kerusakan tulang rawan sendi. Pada stadium lanjut tulang rawan sendi mengalami kerusakan, ditandai adanya fibrilasi, fisur, dan ulserasi yang dalam pada permukaan sendi. Paling sering mengenai vertebra, panggul, lutut, dan pergelangan tangan kaki (Permata Sari, 2022).

Osteoarthritis merupakan salah satu keluhan yang dapat ditangani oleh melalui Latihan fisik. Latihan fisik mempunyai peranan dalam segala aspek kehidupan masyarakat baik itu sehat maupun sakit. Program Latihan ekstremitas pada edukasi *activity daily living* osteoarthritis bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional sehingga bisa beraktifitas seperti biasanya, mengurangi impairment dan memperbaiki fungsi, melindungi sendi dari kerusakan lebih lanjut, serta mencegah disabilitas dan menurunnya kesehatan yang terjadi secara sekunder karena inaktivitas dengan meningkatkan level aktifitas fisik sehari-hari dan memperbaiki daya tahan fisik. Edukasi *activity daily living* untuk kondisi osteoarthritis knee meliputi latihan stretching, latihan fleksibilitas, dan senam osteoarthritis (Permata Sari, 2022).

Perkembangan OA dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, antara lain usia yang semakin bertambah, kelebihan berat badan, jenis kelamin, keturunan atau faktor genetik, serta perbedaan ras dan etnis. Selain itu, pola makan yang kurang

baik, kebiasaan merokok, jenis pekerjaan yang banyak memberi beban pada sendi, tingkat aktivitas fisik, maupun cedera yang pernah dialami juga dapat memperbesar kemungkinan terjadinya OA. Semua faktor tersebut saling berkaitan dan berperan dalam mempercepat kerusakan sendi pada penderita osteoarthritis. Gejala paling umum osteoarthritis lutut adalah nyeri di sekitar sendi lutut yang bisa terasa tumpul, tajam, konstan, atau hilang timbul, disertai penurunan rentang gerak, bunyi gemeretak atau letupan pada sendi, kelemahan otot, bengkak, lutut terasa terkunci atau melemah, serta nyeri dan kaku yang sering muncul di pagi hari, setelah duduk lama, atau setelah beristirahat Panjang (Firyal dkk, 2025).

Di RT 09 Kelurahan Lebong Gajah Palembang lansia yang hadir pada pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat rata-rata berusia 60-80 tahun. Saat dilakukan anamnesa keperawatan ditemukan data semua lansia pernah mengalami perasaan tidak nyaman di daerah sendi kaki dan tangan. Pada umumnya lansia disana belum memahami apa itu osteoarthritis serta bagaimana cara untuk mengatasi keluhan nyeri jika serangan muncul. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Posyandu Dahlia RT 09 Kelurahan Lebong Gajah Palembang. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan agar lansia memahami dan melakukan Latihan ekstremitas tangan dan kaki agar nyeri osteoarthritis berkurang, Data jumlah lansia di RT 09 Kelurahan Lebong Gajah Palembang pada Januari 2026 Didapatkan Jumlah Lansia 38 Orang Lansia (Kelurahan Lebong Gajah, 2026)

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini dirancang untuk mencapai tujuan utama Kegiatan pengabdian kepada pada lansia dalam memberikan edukasi dan demonstrasi Latihan fisik ekstremitas tangan dan kaki. Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahapan sebagai berikut: Persiapan Kegiatan. Sebelum pelaksanaan kegiatan, dilakukan persiapan yang meliputi: 1. Survei Lokasi: Mengunjungi RT 09 Kelurahan Lebong Gajah serta posyandu Dahlia untuk mengamati lingkungan, sarana, dan fasilitas pendukung kegiatan. 2. Perizinan: Mengurus izin kepada pihak instansi terkait untuk pelaksanaan kegiatan. 3. Pengadaan Alat dan Bahan SAP, Leaflet, Sound System, Microfone, Kursi

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 20 Januari di Posyandu Dahlia Kelurahan Lebong Gajah. Pada tahap pra interaksi peneliti melakukan persiapan kegiatan berupa kegiatan survei tempat pengabdian kepada Masyarakat, mengurus perizinan, pengurusan administrasi, persiapan alat, bahan dan materi. Kemudian masuk ke tahap interaksi, dimulai dengan pembukaan, pada fase ini peneliti menyapa para lansia yang sudah berkumpul di ruang pertemuan Posyandu Dahlia yang bertempat di RT 09 Kelurahan Lebong Gajah Palembang, kemudian masuk pada tahap penyampaian edukasi melalui pemberian materi dan demonstrasi kegiatan, pada penyampaian materi peneliti memberikan penyuluhan mengenai konsep terjadinya osteoarthritis meliputi defenisi, etiologi, manifestasi klinis,

komplikasi dan penatalaksanaan nonfarmakologi osteoarthritis kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi Latihan fisik ekstermitas tangan dan kaki. Kegiatan pada fase ini berlangsung selama 45 menit. Kemudian masuk ke tahap terminasi dengan menanyakan perasaan para lansia setelah mengikuti kegiatan tersebut dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Lansia yang berhasil menjawab akan mendapatkan *reinforcement* dari peneliti.



Gambar 1 Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil dilaksanakan dengan tujuan mengevaluasi Edukasi dan demonstrasi pelaksanaan Latihan ekstremitas tangan dan kaki sebagai berikut:

1. Edukasi dan demonstrasi pelaksanaan Latihan ekstremitas tangan dan kaki dilaksanakan kepada lansia yang mengalami penurunan fungsi system muskuloskeletal
2. Kegiatan tersebut dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan fungsi system musculoskeletal pada lansia
3. Edukasi dan demonstrasi pelaksanaan Latihan ekstremitas tangan dan kaki ini harus dijadikan agenda rutin yang diberikan kepada lansia oleh pihak Posyandu Dahlia yang bertempat di kelurahan lebong gajah Palembang sebagai tempat pelaksanaan kegiatan posyandu lansia.
4. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan sesuai dengan waktu dan agenda yang sudah ditetapkan sebelumnya

DAFTAR PUSTAKA

Firyal, 2025. *Edukasi Program Terapi Latihan Fisioterapi Kasus Osteoarthritis Lutut Pada Lansia di Posyandu Lansia RW06 Kelurahan Tulusrejo*. Malang : Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa.



Permata Sari, 2022. *Edukasi Activity Daily Living Pada Penderita Osteoarthritis Knee Di Kelurahan Talang. Banjar : Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin.*

Fitriyah dkk, 2024. *Kesehatan Sendi Optimal : Edukasi Osteoarthritis Bagi Lansia Di Desa Gedongan. Surakarta : Journal of Student Research (JSR)*