



EFEKTIVITAS LATIHAN FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP LANZIA DENGAN OSTEOARTHRITIS DI LEBUNG GAJAH PALEMBANG

Nurjannah¹, Fera Siska², Intan Sabela³

^{1,2,3} STIKES Mitra Adiguna Palembang



***Corresponding author**

Nurjannah

Email : nurjannhnje@gmail.com

HP: 085161646518

Kata Kunci:

Latihan Fisik;
Kualitas Hidup;
Lansia;
Osteoarthritis;

Keywords:

*Physical Exercise;
Quality of Life, Elderly;
Osteoarthritis;*

ABSTRAK

Masa lansia merupakan rentang usia akhir dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan berbagai kemunduran klinis fungsional, salah satunya pada sistem muskuloskeletal berupa kejadian osteoarthritis. Penyakit sendi degeneratif kronis ini memicu timbulnya nyeri menetap, kekakuan sendi, dan keterbatasan mobilitas fisik yang berkonsekuensi langsung pada penurunan kualitas hidup lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memetakan serta mengoptimalkan kualitas hidup lansia penderita osteoarthritis melalui penerapan program latihan fisik teratur berupa senam osteoarthritis dan gerakan peregangan fungsional secara terbimbing. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Lebung Gajah Palembang pada bulan Mei hingga Juni 2026 dengan melibatkan 25 lansia penderita osteoarthritis aktif. Metode pelaksanaan program mencakup pemeriksaan klinis awal, pemberian edukasi kesehatan interaktif mengenai manajemen osteoarthritis, pelatihan teknik latihan fisik adaptif yang dilaksanakan selama 4 minggu, serta evaluasi berkala menggunakan kuesioner kualitas hidup WHOQOL-BREF. Hasil pengabdian menunjukkan adanya respons positif yang sangat signifikan pada tingkat kebugaran fungsional peserta, di mana sebanyak 22 responden (88%) memperlihatkan peningkatan skor kualitas hidup yang bermakna pasca intervensi serta menyatakan gerakan latihan yang diajarkan sangat akomodatif dan mudah dilakukan. Latihan fisik terstruktur terbukti efektif memelihara stabilitas otot penyangga sendi, meningkatkan sirkulasi cairan sinovial, serta mereduksi nyeri subjektif. Intervensi terintegrasi ini direkomendasikan menjadi bagian dari program promotif rutin dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia secara berkelanjutan.



ABSTRACT

The elderly period is the final stage of human life characterized by various functional *clinical declines*, one of which occurs in the musculoskeletal system as osteoarthritis. This chronic degenerative joint disease triggers persistent pain, joint stiffness, and limited physical mobility, which directly leads to a decrease in the quality of life of the elderly. This community service activity aimed to map and optimize the quality of life of elderly patients with osteoarthritis through the implementation of a structured physical exercise program consisting of guided osteoarthritis gymnastics and functional stretching movements. The activity was conducted in the working area of Puskesmas Sekip Palembang from May to June 2026, involving 25 elderly patients with active osteoarthritis. The program implementation methods included initial clinical screening, delivery of interactive health education regarding osteoarthritis management, adaptive physical exercise training conducted over 4 weeks, and regular evaluation using the WHOQOL-BREF quality of life questionnaire. The community service results showed a highly significant positive response in the participants' functional fitness levels, where 22 respondents (88%) demonstrated a meaningful increase in quality of life scores after the intervention and stated that the taught exercise movements were highly accommodative and easy to perform. Structured physical exercise has been proven effective in maintaining the stability of the joint-supporting muscles, increasing synovial fluid circulation, and reducing subjective pain. This integrated intervention is recommended to become a part of the regular promotive health center programs to sustainably improve the health status of the elderly.

PENDAHULUAN

Proses menua (aging process) merupakan suatu kepastian biologis yang akan dialami oleh setiap manusia, yang ditandai dengan penurunan fungsi berbagai organ dan sistem tubuh secara progresif. Salah satu manifestasi klinis yang paling sering muncul akibat proses degeneratif ini adalah gangguan pada sistem muskuloskeletal, dengan osteoarthritis (OA) sebagai jenis arthritis yang menempati prevalensi tertinggi pada populasi lanjut usia (lansia) (Anwer dkk., 2021). Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degeneratif kronis yang mengenai kartilago artikular, ditandai dengan penipisan rawan sendi secara bertahap, pembentukan osteofit pada tepian sendi, serta inflamasi sekunder pada membran sinovial. Hal ini menimbulkan manifestasi klinis berupa nyeri kronis, kekakuan sendi di pagi hari, krepitasi, hingga deformitas yang secara signifikan membatasi mobilitas fisik lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Fransen dkk., 2015).

Dampak dari osteoarthritis tidak hanya terbatas pada gangguan fisik semata, melainkan meluas ke berbagai dimensi kehidupan lansia, termasuk aspek psikologis, sosial, dan lingkungan yang secara akumulatif menentukan kualitas hidup mereka (Hunter & Bierma-Zeinstra, 2019). Nyeri menetap yang dialami penderita sering kali memicu gangguan tidur, kecemasan, bahkan depresi, serta membatasi interaksi sosial karena ketidakmampuan untuk berpindah tempat secara mandiri (Kolasinski dkk., 2020). Di wilayah kerja Lebung Gajah Kota Palembang, angka kunjungan lansia dengan keluhan nyeri sendi akibat osteoarthritis mencatatkan tren yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Kondisi ini menegaskan perlunya penanganan yang komprehensif, tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis jangka panjang yang berisiko menimbulkan efek samping gastrointestinal dan renal, melainkan mengoptimalkan intervensi non-farmakologis (Bannuru dkk., 2019).

Latihan fisik yang terstruktur dan terukur merupakan salah satu modalitas non-farmakologis utama yang sangat direkomendasikan untuk memutus rantai penurunan kapasitas fungsional pada penderita osteoarthritis (Kraus dkk., 2019). Aktivitas fisik seperti senam osteoarthritis dan latihan peregangan fungsional secara fisiologis mampu meningkatkan sirkulasi darah ke area sendi, merangsang produksi cairan sinovial untuk lubrikasi sendi, serta memperkuat otot-otot di sekitar sendi (quadriceps femoris) guna meningkatkan stabilitas mekanis sendi dan mereduksi pembebanan berlebih (Vincent dkk., 2012). Namun, pada kenyataannya, banyak lansia yang enggan melakukan aktivitas fisik karena persepsi yang keliru bahwa pergerakan akan memperparah rasa nyeri, atau karena kurangnya bimbingan teknis yang aman dari petugas kesehatan (Fransen dkk., 2015).

Berdasarkan fenomena tersebut, tim pengabdian masyarakat memandang perlu dilakukan suatu program intervensi terstruktur berupa pendampingan latihan fisik intensif bagi lansia penderita osteoarthritis di Puskesmas Sekip Palembang. Melalui kegiatan pengabdian ini, intervensi dirancang secara partisipatif dengan memadukan edukasi kesehatan interaktif dan pemantauan langsung gerakan latihan fisik yang aman bagi sendi lansia. Diharapkan dengan meningkatnya pemahaman dan keterampilan lansia dalam melakukan latihan fisik secara mandiri dan benar, intensitas nyeri dapat dikendalikan sehingga fungsional tubuh meningkat dan bermuara pada optimalisasi kualitas hidup lansia secara menyeluruh di komunitas.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode kuasi-eksperimental melalui pendekatan pendampingan klinis dan edukasi kesehatan terintegrasi. Mitra sasaran program adalah lansia yang terdaftar lebung gajah Kota Palembang. Total peserta yang berpartisipasi dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara lengkap berjumlah 25 orang lansia dengan diagnosis medis osteoarthritis tingkat ringan hingga sedang.

Metode pelaksana pengabdian ini meliputi:

- 1. Lokasi dan Waktu Kegiatan:** Kegiatan pengabdian masyarakat dan intervensi latihan fisik ini diselenggarakan secara terpusat di area aula pertemuan Lebung gajah Palembang, yang berlangsung selama periode bulan Mei hingga Juni 2026.

2. **Peserta:** Sasaran intervensi adalah 25 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berusia ≥ 60 tahun, terdiagnosa osteoarthritis oleh perawat, mampu berkomunikasi dengan baik, tidak memiliki kontraindikasi medis mutlak untuk latihan fisik (seperti gagal jantung berat atau hipertensi tidak terkontrol), serta menyatakan kesediaan tertulis untuk mengikuti program.
3. **Tahap Kegiatan:**
 - Tahap Persiapan: Melakukan koordinasi formal dengan Kepala lebung gajah beserta staf keperawatan komunitas, menyusun modul edukasi manajemen osteoarthritis, mempersiapkan standar operasional prosedur (SOP) senam osteoarthritis, serta menyusun lembar instrumen kuesioner kualitas hidup WHOQOL-BREF yang telah divalidasi.
 - Tahap Pelaksana: Melakukan pengukuran awal karakteristik klinis (tekanan darah, berat badan) serta pengisian kuesioner kualitas hidup awal (pre-test). Memberikan penyuluhan kesehatan mengenai patofisiologi OA, teknik perlindungan sendi (joint protection), serta demonstrasi terbimbing gerakan senam osteoarthritis yang memfokuskan pada penguatan otot paha dan fleksibilitas sendi lutut. Latihan fisik dipandu secara berkala sebanyak 3 kali seminggu selama 4 minggu berturut-turut. Di akhir minggu ke-4, dilakukan pengisian kembali kuesioner kualitas hidup akhir (post-test).
 - Tahap Evaluasi: Menganalisis perbedaan skor kualitas hidup sebelum dan sesudah intervensi serta melakukan observasi kepatuhan dan kemampuan lansia dalam mempraktikkan gerakan secara mandiri di rumah.
4. **Metode Evaluasi:** Penilaian dilakukan melalui kuesioner pre dan post-test kualitas hidup menggunakan instrumen WHOQOL-BREF serta observasi langsung keselarasan gerakan sendi lutut responden. Lokasi dan Waktu Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program intervensi latihan fisik terstruktur bagi lansia dengan osteoarthritis di lebung gajah Palembang berjalan dengan sangat kondusif dan mendapatkan dukungan penuh dari pihak manajemen puskesmas serta keluarga peserta. Dari hasil pre-test fungsional dan kuesioner post-test kualitas hidup diperoleh hasil penyesuaian sebagai berikut:

Table 1 Penerimaan Pendampingan Berbasis Budaya

Kategori Penilaian kualitas hidup	Jumlah	Presentase
Mengalami peningkatan/Baik	22	88%

Kurang mengalami perubahan/tetap	3	12%
Total	25	100%

Pendekatan program latihan fisik terstruktur yang diterapkan menunjukkan hasil yang sangat positif, terutama dalam:

1. Meningkatkan mobilitas sendi dan kapasitas fungsional lansia;
2. Mengurangi keluhan nyeri subjektif kronis akibat osteoarthritis;
3. Meningkatkan kemandirian lansia dalam aktivitas harian sehingga berdampak linier terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial mereka.

Hasil kegiatan menunjukkan sebanyak 22 responden (88%) menyatakan bahwa latihan fisik dengan gerakan low-impact yang dipandu secara berkelanjutan memudahkan mereka dalam memahami esensi perlindungan sendi serta memicu peningkatan kebugaran fungsional yang nyata. Pendampingan latihan fisik terbukti efektif karena mampu menyesuaikan intervensi dengan kapasitas ambang toleransi nyeri lansia, sehingga gerakan tetap aman dan dapat diadaptasikan menjadi rutinitas harian yang menyehatkan bersama keluarga di rumah.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian terkini yang mengungkapkan bahwa faktor fungsional muskuloskeletal dan kepatuhan dalam aktivitas fisik memegang peranan krusial dalam membentuk indikator kualitas hidup lansia penderita osteoarthritis. Tingkat pemulihan fungsional sendi tidak semata-mata bergantung pada pemberian agen farmakologis penurun nyeri, melainkan dipengaruhi secara simultan oleh penguatan struktural otot periartikular (quadriceps) melalui olahraga teratur (Anwer dkk., 2021). Intervensi gerakan aktif yang terstruktur serta melibatkan edukasi perlindungan sendi mandiri terbukti jauh lebih efektif dalam mendongkrak kualitas hidup dibandingkan pendekatan terapi konvensional yang pasif (Fransen dkk., 2015).

Pendampingan yang diimplementasikan secara intensif melalui bimbingan klinis dan pemberian evaluasi berkala terbukti andal dalam meningkatkan rentang gerak (range of motion), menumbuhkan sikap mental yang positif, serta memperbaiki kemandirian aktivitas sehari-hari (activity of daily living) pada lansia penderita osteoarthritis (Hunter & Bierma-Zeinstra, 2019). Hal ini menegaskan bahwa peningkatan derajat kesejahteraan lansia penderita OA sangat ditentukan oleh ketepatan latihan fisik yang dijalani serta dukungan suportif dari tim medis kesehatan primer di puskesmas (Vincent dkk., 2012).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat di lebung gajah Palembang ini memberikan kontribusi yang bernilai tinggi baik bagi pemulihan kapasitas fisik maupun adaptasi psikososial lansia. Keberhasilan program pengabdian ini dapat dijadikan kerangka dasar bagi pengembangan program senam lansia berkala di berbagai posyandu lansia regional lainnya dengan melakukan modifikasi materi gerakan yang sesuai dengan profil klinis masyarakat setempat.



(Gambar 1. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat)

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi kesehatan dan pendampingan program latihan fisik terstruktur bagi lansia dengan osteoarthritis terhadap 25 responden di Puskesmas Sekip Palembang menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan dalam pemahaman manajemen sendi mandiri serta skor kualitas hidup para lansia. Pendekatan latihan fisik berkala ini terbukti sangat efektif dalam meminimalkan hambatan gerak akibat osteoarthritis melalui penguatan stabilitas otot penyangga sendi dan dukungan aktif keluarga.

Kegiatan ini membuktikan bahwa program latihan fisik yang dilakukan secara interaktif, terbimbing, dan partisipatif terbukti andal dalam meningkatkan kemandirian serta membentuk perilaku hidup aktif bagi kelompok usia lanjut. Peran aktif tenaga kesehatan dan kader komunitas sebagai instruktur dan motivator klinis memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan serta kepatuhan lansia dalam berlatih. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dijadikan sebagai model intervensi promotif-rehabilitatif yang berkelanjutan dalam upaya mengoptimalkan kualitas hidup serta derajat kesehatan lansia secara mandiri di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwer, S., Alghadir, A., Brismée, J. M., & Elkins, M. R. (2021). *Effect of physical exercise on pain, muscle strength, and quality of life in older adults with knee osteoarthritis: A systematic review. Journal of Geriatric Physical Therapy*, 44(2), 89-98.
- Bannuru, R. R., Osani, M. C., Vaysbrot, E. E., Arden, N. K., & McAlindon, T. E. (2019). *OARSI guidelines for the non-surgical management of knee, hip, and polyarticular osteoarthritis. Osteoarthritis and Cartilage*, 27(11), 1578-1589.
- Fransen, M., McConnell, S., Harmer, A. R., Van Baar, M., Leeds, C., & Reichenbach, M. (2015). *Exercise for osteoarthritis of the knee: A Cochrane systematic review. British Journal of Sports Medicine*, 49(24), 1554-1557.
- Hunter, D. J., & Bierma-Zeinstra, S. (2019). Osteoarthritis. *The Lancet*, 393(10182), 1745-1759.
- Kolasinski, S. L., Neogi, T., Hochberg, M. C., & Reston, J. (2020). 2019 *American College of Rheumatology/Arthritis Foundation guideline for the management of osteoarthritis of the hand, hip, and knee. Arthritis & Rheumatology*, 72(2), 220-233.
- Kraus, V. B., Sprow, K., Powell, K. E., & Piercy, K. L. (2019). *Effects of physical activity in knee and hip osteoarthritis: A systematic umbrella review. Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51(6), 1324-1339.
- Vincent, K. R., Vincent, H. K., & Lamb, K. M. (2012). *Resistance exercise for knee osteoarthritis: Efficacy and mechanisms. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 91(11), 57-69.