



## PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA DENGAN OSTEOARTHRITIS MELALUI PEMBERIAN SENAM OSTEOARTHRITIS TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI DI POSYANDU LANSIA MELATI RT 06 KELURAHAN LEBUNG GAJAH KOTA PALEMBANG

Italia<sup>1</sup>, Elvrinica Christina<sup>2</sup>  
STIKES Mitra Adiguna



### \*Corresponding author

Italia

Email : [italia.effendi@gmail.com](mailto:italia.effendi@gmail.com)

Hp 085215079422

### Kata Kunci:

Osteoarthritis;  
Senam Osteoarthritis;  
Latihan Fisik;  
Kualitas Hidup;  
Lansia;

### Keywords

*Osteoarthritis;*  
*Osteoarthritis Exercise;*  
*Physical Exercise;*  
*Quality Of Life;*  
*Older Adults;*  
;

### ABSTRAK

Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif pada sendi yang sering dialami oleh lansia dan dapat menyebabkan nyeri, kekakuan sendi, penurunan mobilitas, serta berdampak pada penurunan kualitas hidup. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi keluhan tersebut adalah melalui latihan fisik berupa senam osteoarthritis. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pemberian senam osteoarthritis di Posyandu Lansia Melati RT 06 Kelurahan Lebung Gajah Kota Palembang. Kegiatan diikuti oleh 38 orang lansia dengan osteoarthritis. Metode pelaksanaan meliputi edukasi kesehatan mengenai osteoarthritis, demonstrasi gerakan senam osteoarthritis, praktik latihan fisik secara bersama, serta pendampingan oleh tim pengabdian. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kualitas hidup peserta sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan kuesioner. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kualitas hidup lansia setelah mengikuti program latihan fisik, yang ditandai dengan meningkatnya jumlah peserta pada kategori kualitas hidup baik dan menurunnya jumlah peserta pada kategori kualitas hidup kurang. Peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama mengikuti kegiatan serta mampu mempraktikkan gerakan senam secara mandiri. Kegiatan ini menunjukkan bahwa senam osteoarthritis merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat diterapkan di Posyandu Lansia untuk membantu meningkatkan kualitas hidup dan mempertahankan kemampuan fungsional lansia dengan osteoarthritis.



## **ABSTRACT**

*Osteoarthritis is a degenerative joint disease commonly experienced by older adults, causing pain, joint stiffness, decreased mobility, and reduced quality of life. One of the recommended non-pharmacological interventions to alleviate these problems is physical exercise in the form of osteoarthritis exercise. This Community Service Program aimed to improve the quality of life of older adults through the implementation of osteoarthritis exercise at Melati Elderly Integrated Health Post (Posyandu Lansia) RT 06, Lebung Gajah, Palembang. The program involved 38 older adults diagnosed with osteoarthritis. The activities included health education on osteoarthritis, demonstration of osteoarthritis exercise movements, group exercise sessions, and direct assistance provided by the community service team. Program evaluation was conducted by comparing participants' quality of life before and after the intervention using a quality-of-life questionnaire. The results demonstrated an improvement in participants' quality of life, indicated by an increase in the number of older adults categorized as having a good quality of life and a decrease in those with poor quality of life. Participants also showed high enthusiasm throughout the activities and were able to perform the exercise movements independently. This community service program indicates that osteoarthritis exercise is an effective promotive and preventive strategy that can be implemented in elderly integrated health posts to improve quality of life and maintain functional ability among older adults with osteoarthritis.*

## **PENDAHULUAN**

Proses penuaan merupakan suatu kondisi alami yang menyebabkan terjadinya perubahan pada berbagai sistem tubuh, salah satunya sistem muskuloskeletal. Menurut World Health Organization (WHO), penuaan merupakan proses fisiologis yang terjadi secara bertahap dan menyebabkan penurunan kemampuan tubuh dalam mempertahankan fungsi optimalnya. Salah satu gangguan kesehatan yang sering terjadi pada kelompok lanjut usia adalah osteoarthritis (OA), yaitu penyakit sendi degeneratif yang ditandai dengan kerusakan progresif pada kartilago sendi, perubahan struktur tulang, kekakuan, dan nyeri sendi.

WHO menyatakan bahwa osteoarthritis merupakan salah satu penyakit muskuloskeletal yang paling sering menyebabkan keterbatasan aktivitas dan kecacatan pada kelompok lanjut usia. Nyeri dan kekakuan sendi akibat osteoarthritis dapat menurunkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, mengurangi mobilitas, serta berdampak terhadap penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif untuk membantu lansia dalam mengelola keluhan osteoarthritis.

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah senam osteoarthritis. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot sekitar sendi, mempertahankan fleksibilitas, memperbaiki rentang gerak, meningkatkan sirkulasi darah, serta membantu mengurangi intensitas nyeri pada penderita osteoarthritis. Senam yang dilakukan secara teratur juga dapat membantu lansia tetap aktif dan mempertahankan kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil identifikasi awal di Posyandu Lansia Melati RT 06 Kelurahan Lebung Gajah Kota Palembang, terdapat 38 lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dengan sebagian besar mengalami keluhan nyeri sendi yang berkaitan dengan osteoarthritis. Hasil observasi menunjukkan bahwa masih terdapat lansia yang belum mengetahui latihan fisik yang tepat untuk membantu mengurangi keluhan nyeri sendi dan meningkatkan fungsi gerak.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui penerapan senam osteoarthritis sebagai upaya mengurangi nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis di Posyandu Lansia Melati RT 06 Lebung Gajah Palembang. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan lansia dalam melakukan latihan fisik secara mandiri sehingga mampu membantu menurunkan nyeri sendi dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan metode kuasi-eksperimental dengan pendekatan pendampingan klinis dan edukasi kesehatan secara terintegrasi. Mitra sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia yang terdaftar di Posyandu Lansia Melati RT 06 Kelurahan Lebung Gajah Kota Palembang. Jumlah peserta yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara lengkap sebanyak 38 orang lansia dengan diagnosis medis osteoarthritis (OA) derajat ringan hingga sedang.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian meliputi beberapa tahapan sebagai berikut:

### **1. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan pemberian intervensi berupa latihan fisik senam osteoarthritis dilaksanakan secara terpusat di Posyandu Lansia Melati RT 06 Kelurahan Lebung Gajah Kota Palembang. Kegiatan berlangsung selama periode bulan Januari sampai dengan Februari 2026.

### **2. Peserta Kegiatan**

Sasaran kegiatan adalah 38 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Adapun kriteria inklusi peserta meliputi:

- Lansia berusia  $\geq 60$  tahun;
- Telah mendapatkan diagnosis osteoarthritis berdasarkan pemeriksaan tenaga kesehatan/perawat;
- Mampu berkomunikasi dengan baik;
- Tidak memiliki kontraindikasi medis absolut untuk mengikuti latihan fisik, seperti gagal jantung berat atau hipertensi yang tidak terkontrol;

- Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan memberikan persetujuan tertulis (*informed consent*).

Kegiatan intervensi dilakukan melalui pemberian edukasi kesehatan mengenai osteoarthritis serta penerapan senam osteoarthritis sebagai latihan fisik nonfarmakologis yang bertujuan membantu mengurangi nyeri sendi, meningkatkan fungsi gerak, dan mendukung peningkatan kualitas hidup lansia

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 38 orang lansia dengan osteoarthritis yang memenuhi kriteria inklusi dan mengikuti seluruh rangkaian latihan fisik berupa senam osteoarthritis. Evaluasi dilakukan dengan mengukur kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah mengikuti program latihan fisik menggunakan kuesioner kualitas hidup.

Tabel 1. Distribusi Kualitas Hidup Lansia Sebelum Latihan Fisik (n = 38)

| Kualitas Hidup | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------------|---------------|----------------|
| <b>Baik</b>    | 6             | 15,8           |
| <b>Cukup</b>   | 14            | 36,8           |
| <b>Kurang</b>  | 18            | 47,4           |
| <b>Total</b>   | <b>38</b>     | <b>100</b>     |

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebelum mengikuti latihan fisik sebagian besar lansia memiliki kualitas hidup dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 18 responden (47,4%), diikuti kategori cukup sebanyak 14 responden (36,8%), sedangkan kategori baik sebanyak 6 responden (15,8%).

Tabel 2. Distribusi Kualitas Hidup Lansia Setelah Latihan Fisik (n = 38)

| Kualitas Hidup | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------------|---------------|----------------|
| <b>Baik</b>    | 21            | 55,3           |
| <b>Cukup</b>   | 13            | 34,2           |
| <b>Kurang</b>  | 4             | 10,5           |
| <b>Total</b>   | <b>38</b>     | <b>100</b>     |

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah mengikuti latihan fisik terjadi peningkatan kualitas hidup lansia. Sebagian besar responden berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 21 responden (55,3%), diikuti kategori cukup sebanyak 13 responden (34,2%), sedangkan kategori kurang menurun menjadi 4 responden (10,5%).

Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan proporsi lansia dengan kualitas hidup kategori baik setelah mengikuti latihan fisik berupa senam

osteoarthritis. Sebaliknya, jumlah responden dengan kualitas hidup kategori kurang mengalami penurunan dibandingkan sebelum intervensi.



## Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pemberian latihan fisik berupa senam osteoarthritis kepada lansia di Posyandu Lansia Melati RT 06 Kelurahan Lebung Gajah Palembang. Kegiatan diawali dengan penyampaian edukasi mengenai osteoarthritis, manfaat latihan fisik, dan demonstrasi gerakan senam, kemudian dilanjutkan dengan praktik bersama yang didampingi oleh tim pengabdian. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta tampak antusias mengikuti setiap gerakan sesuai dengan kemampuan fisiknya. Pendampingan secara langsung bertujuan untuk memastikan gerakan dilakukan dengan benar sehingga manfaat latihan dapat diperoleh secara optimal serta meminimalkan risiko cedera. Pendekatan praktik langsung seperti ini dinilai lebih efektif karena peserta dapat mempelajari gerakan dengan mengamati dan mempraktikkannya secara bersamaan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa setelah mengikuti latihan fisik terjadi peningkatan kualitas hidup pada lansia. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta memiliki kualitas hidup pada kategori kurang, sedangkan setelah mengikuti program senam osteoarthritis sebagian besar peserta berada pada kategori kualitas hidup baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa latihan fisik dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang membantu lansia mempertahankan kemampuan fungsional, meningkatkan mobilitas, dan mendukung aktivitas sehari-hari secara

mandiri. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik maupun psikologis sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia (World Health Organization [WHO], 2022).

Senam osteoarthritis merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas sendi, memperkuat otot di sekitar sendi, meningkatkan keseimbangan tubuh, serta mempertahankan rentang gerak sendi. Gerakan yang dilakukan secara teratur dapat membantu mengurangi kekakuan sendi, meningkatkan sirkulasi darah, serta mengurangi rasa nyeri yang sering dialami oleh penderita osteoarthritis. Dengan berkurangnya keluhan tersebut, lansia menjadi lebih mudah melakukan aktivitas sehari-hari sehingga tingkat kemandirian dan kualitas hidupnya meningkat. Hal ini sejalan dengan rekomendasi Osteoarthritis Research Society International (OARSI) yang menyatakan bahwa latihan fisik merupakan terapi nonfarmakologis utama yang direkomendasikan bagi penderita osteoarthritis karena efektif memperbaiki fungsi fisik dan meningkatkan kualitas hidup (Bannuru et al., 2019).

Selain memberikan manfaat terhadap kondisi fisik, kegiatan senam yang dilakukan secara berkelompok juga memberikan manfaat psikososial bagi peserta. Selama kegiatan berlangsung, lansia berinteraksi dengan sesama peserta, saling memberikan motivasi, serta memperoleh dukungan dari kader Posyandu dan tenaga kesehatan. Interaksi sosial tersebut dapat meningkatkan semangat lansia untuk tetap aktif mengikuti kegiatan kesehatan di masyarakat. Dukungan sosial yang baik diketahui berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta membantu lansia mempertahankan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan (WHO, 2022).

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini juga dipengaruhi oleh metode pelaksanaan yang bersifat partisipatif. Tim pengabdian tidak hanya memberikan penyuluhan mengenai manfaat latihan fisik, tetapi juga membimbing peserta untuk mempraktikkan setiap gerakan secara bertahap sesuai kemampuan masing-masing. Metode tersebut memberikan kesempatan kepada peserta untuk belajar secara langsung sehingga lebih mudah memahami teknik gerakan yang benar. Pendekatan praktik langsung merupakan salah satu metode pendidikan kesehatan yang efektif karena mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri peserta dalam menerapkan perilaku sehat secara mandiri (Notoatmodjo, 2022).

Berdasarkan hasil kegiatan, latihan fisik berupa senam osteoarthritis memiliki potensi untuk diterapkan sebagai program rutin pada kegiatan Posyandu Lansia. Program ini relatif mudah dilaksanakan, tidak membutuhkan peralatan khusus, memiliki biaya yang rendah, serta dapat dilakukan secara berkelompok maupun mandiri di rumah. Dengan pelaksanaan yang berkesinambungan, diharapkan lansia mampu mempertahankan kemampuan fisik, mengurangi keterbatasan akibat osteoarthritis, serta meningkatkan kualitas hidupnya. Oleh karena itu, kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader Posyandu, keluarga, dan masyarakat sangat diperlukan agar program latihan fisik dapat berlangsung secara berkelanjutan dan memberikan manfaat jangka panjang bagi lansia.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penerapan latihan fisik berupa senam osteoarthritis di Posyandu Lansia Melati RT 06 Kelurahan Lebung

Gajah Palembang berjalan dengan baik dan diikuti secara aktif oleh seluruh peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kualitas hidup lansia setelah mengikuti latihan fisik, yang ditandai dengan meningkatnya jumlah peserta pada kategori kualitas hidup baik serta berkurangnya peserta pada kategori kualitas hidup kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan fisik merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat bagi lansia dengan osteoarthritis.

Pelaksanaan senam osteoarthritis secara rutin di Posyandu diharapkan dapat menjadi bagian dari program pelayanan kesehatan lansia untuk mempertahankan kemampuan fungsional, meningkatkan kemandirian, serta mendukung kualitas hidup yang lebih baik. Keberhasilan kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader Posyandu, dan keluarga dalam mendukung keberlanjutan program latihan fisik bagi lansia dengan osteoarthritis.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bannuru, R. R., Osani, M. C., Vaysbrot, E. E., *et al.* (2019). OARSI guidelines for the non-surgical management of knee, hip, and polyarticular osteoarthritis. *Osteoarthritis and Cartilage*, 27(11), 1578–1589. <https://doi.org/10.1016/j.joca.2019.06.011>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Puskesmas. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2022). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- World Health Organization. (2022). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization.