
**PKM EDUKASI PENANGANAN OSTEOARTRITIS BAGI IBU-IBU PKK
RT 03 RW 05 KELURAHAN PEDALANGAN KECAMATAN BANYUMANIK**

Zainal Abidin, Didik Purnomo, Kuswardani Kuswardani

Universitas Widya Husada Semarang, INDONESIA

Email: dani2wh@gmail.com

| **Diterima/Submitted:** 28 September 2025 | **Direvisi/Revised:** 28 Oktober 2025 |

| **Diterima/Accepted:** 09 Februari 2026 | **Dipublikasikan/Published:** 24 Februari 2026 |

Abstract

Increasing human age is a sign of decreasing tissue ability to repair itself, the older the human age, the body and physiological functions will also decrease so that there is a chance of getting non-communicable diseases such as osteoarthritis, especially in the knees. This community service (PKM) aims to provide assistance and training to prevent and treat knee pain caused by osteoarthritis, particularly in the knees of PKK RT 03 RW 05 mothers from Pedalangan Village, Banyumanik District. This PkM activity uses the method of providing counseling, conducting discussions and training to treat knee pain due to osteoarthritis. After the post-test, the results were obtained that 20 PKK RT 03 RW 05 mothers, Pedalangan Village, Banyumanik District, 100% understood how to prevent osteoarthritis and could transmit how to exercise to reduce pain due to osteoarthritis in the knees properly and correctly.

Keywords: PKK Mothers, Osteoarthritis, Treatment.

Abstrak

Bertambahnya usia manusia merupakan tanda berkurangnya kemampuan jaringan dalam memperbaiki diri, semakin tua usia manusia maka akan menyebabkan fungsi tubuh dan fisiologis juga menurun sehingga adanya peluang menderita penyakit tidak menular seperti osteorhtitis terutama pada lutut. Pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini mempunyai target memberikan pendampingan dan memberikan pelatihan cara mencegah dan menangani nyeri lutut akibat osteorhtitis terutama pada lutut pada ibu-ibu PKK RT 03 RW 05 Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik. Kegiatan PkM ini menggunakan metode memberi penyuluhan, melakukan diskusi dan pelatihan menangani nyeri lutut akibat osteorhtitis. Setelah dilakukan *post-test* di dapatkan hasil 20 orang ibu-ibu PKK RT 03 RW 05 Kelurahan

Pedalangan Kecamatan Banyumanik 100% paham tentang cara pencegahan terjadinya osteorthtitis dan dapat mempraktikkan cara *exercise* mengurangi nyeri akibat *osteorthtitis* pada lutut dengan baik dan benar.

Kata-kata kunci: Ibu-ibu PKK, *Osteorthtitis*, Penanganan.

PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat (PkM) menyasasar pada kelompok ibu-ibu PKK RT 03 RW 05 Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik yang mempunyai usia yang bervariasi antara umur 30-65 tahun. Menurut Indiani 2024 proses menua adalah hilangnya kemampuan jaringan secara perlahan-lahan dalam memperbaiki diri. Dengan bertambahnya usia maka juga pertanda akan terjadi penurunan secara fisik, sosial, mental, dan fungsi fisiologis sehingga adanya peluang terjadi penyakit tidak menular yang salah satunya adalah osteorthtitis pada lutut [1].

Osteorthtitis pada lutut merupakan salah satu penyakit degeneratif yang biasanya di alami oleh para paru baya (45-54 tahun) sampai dengan usia tua (75-95 tahun). Osteorthtitis adalah penyakit nyeri sendi sehingga menyebabkan gangguan gerak pada sendi. Osteorthtitis bersifat kronis dengan ditandai dengan pengikisan tulang rawan sendi, sehingga menyebabkan penurunan fungsi sendi dan menurunkan produktivitas si penderita. Kondisi osteorthtitis kronis dapat menimbulkan nyeri hebat, sehingga mengganggu aktivitas dasar dalam berkegiatan keseharian. Karena rasa nyeri ini 80% penderita osteorthtitis kesulitan dalam bergerak dan menghambat rutinitas keseharaianya [2].

Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan pada laporannya yang berjudul ‘Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024’, bahwa Indonesia pada tahun 2024 usia lansia mencapai 65,82 juta (20,31%) dari total penduduk pada 2045. Dalam jangka waktu 2015-2024 lansia nyaris naik 4%, dan pada saat ini lansia di Indonesia sudah mencapai 12%. Menurut RISKESDAS osteoarthritis prevalensinya pada usia 61 tahun sebanyak 5%. Menurut penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura 2019 terdapat 217 pasien osteoarthritis lutut pada usia paru baya sampai usia tua [3].

Osteorthtitis dapat terjadi di berbagai sendi pada tubuh manusia, tapi seringkali diderita oleh sendi yang menjadi topangan beban berat badan yaitu seperti sendi lutut. Data dari *Centrals for Disease Control and Prevention* (CDC) memperlihatkan adanya penderita osteorthtitis sebanyak 40% [4]. Patofisiologi dari osteorthtitis terjadinya mekanisme secara kompleks seperti adanya proses degradatif, kerusakan pada kartilago dan subchondral. Selain itu, adanya

cairan sinovial yang meradang, sehingga menyebabkan adanya faktor biokimia, genetik, dan tekanan mekanis [5].

Problematika yang sering dialami oleh penderita *osteoarthritis* antara lain adalah rasa nyeri terutama saat beraktivitas, kaku sendi, krepitasi, penurunan kekuatan otot, dan gerak yang terbatas [6]. Fisioterapi mempunyai peran penting dalam mengatasi problematika *osteoarthritis* dengan memberikan program edukasi penanganan *osteoarthritis* dengan tujuan mengurangi nyeri, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan lingkup gerak sendi, dan meningkatkan aktivitas dasar, sehingga dapat mencegah kerusakan sendi lebih lanjut [7]. Salah satu intervensi fisioterapi yang dapat dilakukan oleh fisioterapi adalah dengan exercise terapi berupa Gerakan-gerakan yang efektif dalam mencegah dan mengurangi problematika sakit *osteoarthritis*.

Fakta yang terjadi di masyarakat menunjukkan bila penyakit *osteoarthritis* dapat terjadi pada siapa saja terutama para usia paru baya dan lanjut usia penyebab yang berbeda-beda [8]. Dari hasil pengamatan tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat menemukan bahwa salah satu problematika matoritas dari pada ibu-ibu PKK RT 03 RW 05 Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik sering mengeluhkan nyeri sendi terutama di pinggang dan lutut, namun para peserta PKK tersebut mengeluhkan mempunyai keterbatasan pengetahuan tentang penyakit *osteoarthritis*, cara mencegah, dan car menangani penyakit tersebut agar tidak menambah kerusakan sendi lebih lanjut.

Seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi, maka mendorong fisioterapi komunitas Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga Universitas Widya Husada Semarang melakukan pengabdian kepada masyarakat pada ibu-ibu PKK RT 03 RW 05 Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik secara sistematis bertujuan memberikan edukasi penanganan *osteoarthritis* dengan cara memberikan preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif pada peserta PkM.

METODE PENGABDIAN

PkM Edukasi Penanganan *Osteoarthritis* bagi Ibu-ibu PKK RT 03 RW 05 Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik dilaksanakan dengan berbagai tahapan sebagai berikut:

Pembukaan

Sebelum acara pengabdian kepada masyarakat (PkM) dimulai dilakukan pemeriksaan vital sign yang meliputi tekanan darah, denyut nadi, hitung nafas, berat badan, suhu, dan pemeriksaan

husus fisioterapi pada area lutut untuk mengetahui ada tidaknya masalah pada area lutut para ibu-ibu PKK RT 03 RW 05 Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik.

Ceramah dan pelatihan exercise terapi

- a. Penyampaian sosialisasi tentang pengertian, penyebab, komplikasi, pencegahan, dan pengobatan penyakit osteoarthritis pada ibu-ibu PKK RT 03 RW 05 Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik dengan menggunakan power point dan pembagian brosur.
- b. Exercise terapi dilakukan dengan cara melatih para peserta Gerakan-gerakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi lutut, meningkatkan kekuatan otot, menambah lingkup gerak sendi dan menjaga mobilitas sendi lutut akibat osteoarthritis.

Diskusi

Diskusi dilakukan dengan tujuan memberikan kesempatan peserta menyampaikan kendala – kendala yang dihadapi oleh setiap peserta dalam memahami tentang osteoarthritis dan cara menangani problematika osteoarthritis tersebut.

Role Play

Narasumber akan memberikan penjelasan secara detail apabila peserta mengalami kendala dalam memahami tentang cara melakukan dengan gerakan yang benar pada saat exercise terapi.

Evaluasi dan pendampingan

Pendampingan dilakukan selama tiga bulan dan evaluasi dilakukan sebulan sekali pada saat kegiatan PKK dilaksanakan, untuk memastikan tingkat pemahaman para peserta pengabdian masyarakat tersebut sangat baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi penanganan osteoarthritis bagi ibu-ibu PKK RT 03 RW 05 kelurahan Pedalangan kecamatan Banyumanik di hadiri 20 orang peserta, kegiatan PkM ini dilaksanakan dengan cara sebagai berikut:

Sosialisasi tentang edukasi penanganan osteoarthritis bagi ibu-ibu PKK RT 03 RW 05 kelurahan Pedalangan kecamatan Banyumanik seperti terlihat pada gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1. Sosialisasi

Sosialisasi dilakukan dengan metode ceramah dan menampilkan materi melalui power point yang menjelaskan tentang osteoarthritis dan pembagian brosur tentang exercise terapi berupa gambar-gambar gerakan untuk pencegahan dan penanganan problematika *osteoarthritis*. Dari total 20 peserta setelah di analisa didapatkan hasil sebelum di berikan sosialisasi hanya 5 orang cukup paham tentang osteoarthritis dan setelah di berikan sosialisasi menjadi 20 orang sangat paham tentang osteoarthritis.



Gambar 2. Hasil Pre Dan Post Test Sosialisasi

Setelah dilakukan sosialisasi materi osteoarthritis tim pengabdian kepada masyarakat (PkM) melakukan proses post-test dengan cara menyebarkan kuesioner adapun isi dari pertanyaannya adalah sebagai berikut [9], [17]. Pengertian, penyebab, komplikasi, cara pencegahan osteoarthritis, dan cara mengatasi agar kerusakan sendi tidak berkelanjutan.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu cara preventif yang sangat efektif dalam mengurangi resiko osteoarthritis. Peserta yang mendapatkan edukasi kesehatan, terbukti lebih mampu mencegah gejala dan memperbaiki kualitas hidup sehat [10]. Sosialisasi kesehatan tentang edukasi penanganan osteoarthritis merupakan salah satu cara meningkatkan pengetahuan tentang

pentingnya kesehatan sendi, sehingga masyarakat sadar, paham dan mengerti, serta dapat menyebarluaskan informasi tentang pentingnya pencegahan dan penanganan osteoartritis. Dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan masyarakat dapat membina dan memelihara perilaku sehat [11], [16] terutama pada ibu-ibu PKK RT 03 RW 05 kelurahan Pedalangan kecamatan Banyumanik.

Osteoartritis sering disebut dengan penyakit degeneratif yang sering dijumpai pada lanjut usia dan pada usia lebih muda karena disebabkan oleh obesitas dan trauma. Osteoartritis dapat menyebabkan rasa nyeri, penurunan kekuatan otot, penurunan lingkup gerak sendi dan bahkan sampai sehingga dapat mengalami keterbatasan fungsional aktivitas dari derajat ringan sampai berat. Penurunan fungsional aktivitas pada penderita osteoartritis rerata dapat mencapai 25% [12].

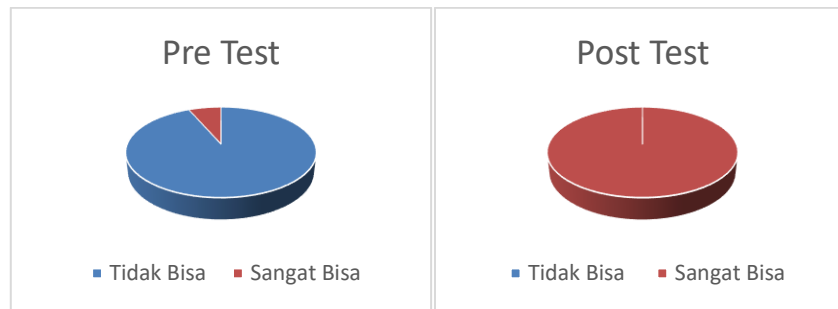
Pelatihan tentang cara melakukan exercise terapi dalam rangka mencegah dan penanganan osteoartritis bagi ibu-ibu PKK RT 03 RW 05 kelurahan Pedalangan kecamatan Banyumanik.



Gambar 3. Pelatihan *Exercise* Terapi

Pelatihan gerakan exercise terapi dilakukan dengan cara memberikan contoh gerakan terlebih dahulu dan peserta PkM menirukan gerakan sesuai dengan yang dicontohkan. Menurut Erika tahun 2024 pada jurnal pengabdiannya menyatakan bahwa pengobatan pada penyakit osteoartritis dapat dilakukan dengan exercise terapi berupa olahraga yang aman. exercise terapi olahraga merupakan jenis pengobatan non-farmakologis yang paling efektif bagi penderita osteoartritis dalam mengurangi nyeri, meningkatkan kekuatan otot, menambah lingkup gerak sendi, dan meningkatkan mobilitas sendi lutut [13].

Sebelum pelatihan exercise terapi berupa olahraga dilakukan *pre-test* dan setelah pelatihan juga dilakukan *post-test* kembali, dalam kegiatan pelatihan ini didapatkan hasil yang sangat signifikan dari *pre-test* mereka tidak bisa sama sekli gerakan *exercise* terapi *osteoarthritis* menjadi sangat bisa melakukan gerakan *exercise* terapi *osteoarthritis*.



Gambar 4. Hasil *Pre Dan Post Test* Pelatihan

Penanganan fisioterapi pada penderita *osteoarthritis* adalah dengan *exercise* terapi yang dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita di rumah. Adapun gerak *exercise* dengan gerakan peregangan dan latihan penguatan otot area lutut. Gerakkan yang diberikan oleh fisioterapi sangat mudah dipelajari, dan memberikan manfaat pengurangan nyeri lutut, peningkatan kekuatan otot, peningkatan lingkup gerak sendi sehingga dapat mengurangi beban area lutut [14]. Gerakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi problematika *osteoarthritis* antara lain adalah [15]. *Inside thigh muscle and gluteal muscle tense, Quadriceps tense, Quadriceps strengthening-step down, Quadriceps stretch, Hamstring stretch, Quadriceps strengthening-minisquats*. Gerakan *exercise* terapi tersebut mempunyai manfaat pencegahan dan penanganan pada problematika *osteoarthritis* agar kerusakan tidak semakin berkelanjutan.

KESIMPULAN

Selama tiga bulan kegiatan sosialisasi dan pelatihan PkM edukasi penanganan *osteoarthritis* bagi ibu-ibu PKK RT 03 RW 05 kelurahan Pedalangan kecamatan Banyumanik dalam rangka memberikan edukasi kesehatan tentang pencegahan dan penanganan *osteoarthritis* yang efektif, aman dan murah karena dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan manfaat pada peserta ibu-ibu PKK RT 03 RW 05 kelurahan Pedalangan kecamatan Banyumanik dalam menambah kualitas kesehatan mereka dalam mencegah dan mengatasi problematika *osteoarthritis* agar tidak berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Indiani W, Rahmawati NA, Lisna L. Edukasi Kasus Osteoarthritis Knee Pada Lansia di

- Puskesmas Pembantu Buring, Puskesmas Kedungkandang, Kec. Kedungkandang Kota Malang. *J Pengabd Masy Fisioter Dan Kesehat Indones* 2024;3:1–7. <https://doi.org/10.59946/jpmfki.2024.287>.
- [2] Dwiyantri R, Al A, Almardyah A, Fitria CD, Oliviyani DA. Edukasi Risiko Knee Osteoarthritis dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup pada Komunitas Lansia 2024;2:223–8.
- [3] Astri Wahyuni, Imran Safei, Prema Hapsari Hidayati, Sultan Buraena, Shulhana Mokhtar. Karakteristik Osteoarthritis Genu pada Lansia yang Mendapatkan Rehabilitasi Medik di RSUD Hajjah Andi Depu. *Fakumi Med J J Mhs Kedokt* 2024;4:62–72. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i1.437>.
- [4] Putri RAASH. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Osteoarthritis Lutut pada Petani di Desa Bhakti Mulya Kecamatan Bengkayang. *J Kedokt Dan Kesehat* 2022;18. <https://doi.org/10.33088/jmk.v6i2.209>.
- [5] Atari SP, Agistany NFF. Studi Literatur: Diagnosis Dan Tatalaksana Osteoarthritis. *J Ilmu Kedokt Dan Kesehat* 2023;10:3184–94. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i11.12255>.
- [6] Ahmad Naufal Alifa. Edukasi Fisioterapi Tentang Masalah Osteoarthritis Pada Lansia Di Posyandu Anggrek 1 Desa Pandansari Lor Kecamatan Jabung. *J Pengabd Masy Kita Semua* 2024;2:221–6.
- [7] Permata Sari I, Hasmar W, Faridah F. Edukasi Activity Daily Living Pada Penderita Osteoarthritis Knee Di Kelurahan Talang Banjar. *J Pengabd Masy Multidisiplin* 2022;5:69–73. <https://doi.org/10.36341/jpm.v5i2.2234>.
- [8] Mulyono HB, Jembise TL, Iswanto D. Edukasi Osteoarthritis (Oa) Dengan Intervensi E-Booklet Bagi Jamaah Al Manshuurin Kelurahan Yabansai, Distrik Heram Kota Jayapura, Papua. *J Pengabd Papua* 2024;8:1–7.
- [9] Hermawan D, Andoko, Kusumaningsih D, Crisanto EY. Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Pasien Tentang Osteoarthritis Di Puskesmas Kemiling, Bandar Lampung. *J Kreat Pengabd Kpd Masy* 2016;2:9–14.
- [10] Rahayuningsih N. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Lansia Dalam Pencegahan Dan Penanganan Osteoarthritis Di Desa Cisayong. *J Kreat Pengabd Kpd Masy* 2025;8:2258–

- [11] Ariyanti R, Sigit N, Anisyah L. Edukasi Kesehatan Terkait Upaya Swamedikasi Penyakit Osteoarthritis Pada Lansia. SELAPARANG J Pengabdian Masy Berkemajuan 2021;4:552. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i3.4802>.
- [12] Syafiuddin A, Bistara DN, F AHZ, Laili U, Millati FA, Mardhotillah RR, Khoiriyah L, Andini A, Amalia R, Dewi UM, Karya DF, Hatmanti NM, Rulyansah A, Lestari MW, H NM, Prayekti E, Karya DF, Rizki LK, S APR, Masrurah N, P EBP, Wafi AH, Authar N, Agustina H, Saputro HE, Romdloni MA. Editorial Tim Prociding Seminar Pengabdian kepada Masyarakat 2022 “ Berkarya Dan Mengabdikan Untuk Meningkatkan Kemandirian Masyarakat Pasca Pandemi ” n.d.
- [13] Erica Dimashanda. Edukasi Program Latihan Pada Penderita Osteoarthritis Lutut di Posyandu Lansia Mawar Setabelan Exercise Education Program For Knee Osteoarthritis Sufferers at Posyandu For The Elderly Mawar Setabelan. Cakrawala Junal Pengabdian Masy Glob 2024;3:25–32.
- [14] Pahlevi R, Baruna AH, Hati K. Penyuluhan Fisioterapi dan Edukasi Penanganan Penyakit Osteoarthritis pada Lansia di Posyandu Lawang 2024;2:3792–5.
- [15] Jannah EA, Irawan DS, Prasetya AM. Edukasi dan Strategi Terapi Latihan Berbasis Rumah untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Lutut di Posyandu Lansia Kelurahan Bandungrejosari Malang. J ABDIMAS-KU J Pengabdian Masy Kedokt 2023;2:7. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.1.7-15>.
- [16] FR Maulana, CM Putria, IR Fauzan, F Firdaus, Y Afrianto. (2024). PERAN EDUKASI STUNTING TERHADAP PENGETAHUAN PADA IBU YANG MEMPUNYAI ANAK STUNTING. JPMUJ 2 (2), 179-189.
- [17] Boki Jaleha, Kuswardani Kuswardani, Zainal Abidin, Suci Amanati, Novita Alfiani, Irawan Wibisono, Maya Triyanita, Didik Purnomo, Luhur Sesanti. (2025). PKM EDUKASI PENTINGNYA PHYSICAL ACTIVITY DALAM MENINGKATAN DAYA TAHAN JANTUNG PARU PADA SISWA SMA. JPMUJ 3 (3), 246-257.