



Edukasi Kesehatan Tentang Osteoarthritis dan Pemeriksaan Kekuatan Otot pada Lansia Gratis di Posyandu Lansia

Health Promotion on Osteoarthritis and Free Musculoskeletal Strength Assessment for Elderly at Posyandu Lansia

Dwi Lestari Mukti Palupi^{1*}, Mustain²

¹⁻² Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi: palupilestari@udb.ac.id

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 25 Mei 2026;

Revisi: 22 Juni 2026;

Diterima: 27 Juli 2026;

Terbit: 29 Juli 2026

Keywords: Elderly; Health Education; Muscle Strength; Osteoarthritis; Posyandu Lansia.

Abstract: The elderly experience declines in physical and biological functions, including a high risk of degenerative joint diseases such as osteoarthritis, which can cause disability. This community service activity aims to increase elderly knowledge regarding osteoarthritis and perform early detection screenings through muscle strength examinations at the Posyandu Lansia (Elderly Health Post) in the Serengan area, Surakarta. The method used was an educational-participatory approach integrating health education using leaflets and PPT, demonstrating elderly gymnastics through videos, and conducting direct muscle strength screening. The program's effectiveness was evaluated using a structured questionnaire with a pre-test and post-test design among 30 elderly respondents. The results showed a significant increase in knowledge, with the average score rising from 33.6% (pre-test) to 85.9% (post-test), indicating an average improvement of 52.3%. The highest increase was observed in the indicator of understanding osteoarthritis complications (56.5%). Furthermore, this activity successfully initiated social change, marked by the collective awareness of Posyandu cadres to establish osteoarthritis education and elderly gymnastics as a routine monthly program. Structured health education is proven effective in improving the understanding and independence of the elderly and empowering cadres as local leaders in the community.

Abstrak

Lanjut usia (lansia) mengalami penurunan fungsi fisik dan biologis, termasuk risiko tinggi terkena penyakit sendi degeneratif seperti osteoarthritis yang dapat menyebabkan disabilitas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai osteoarthritis serta melakukan skrining deteksi dini berupa pemeriksaan kekuatan otot di Posyandu Lansia wilayah Serengan, Surakarta. Metode yang digunakan adalah edukatif-partisipatif yang mengintegrasikan penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet dan PPT, pemutaran video demonstrasi senam lansia, serta pemeriksaan kekuatan otot secara langsung. Evaluasi program diukur menggunakan kuesioner terstruktur dengan desain pre-test dan post-test pada 30 responden lansia. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan nilai rata-rata meningkat dari 33,6% (pre-test) menjadi 85,9% (post-test) atau mengalami peningkatan rata-rata sebesar 52,3%. Peningkatan tertinggi terdapat pada indikator pemahaman komplikasi osteoarthritis (56,5%). Selain itu, kegiatan ini berhasil memicu perubahan sosial berupa terbentuknya kesadaran kolektif kader Posyandu untuk menjadikan edukasi osteoarthritis dan senam lansia sebagai program rutin bulanan. Edukasi kesehatan terstruktur ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kemandirian lansia serta memberdayakan kader sebagai local leader di komunitas.

Kata Kunci: Kekuatan Otot; Lansia; Osteoarthritis; Pendidikan Kesehatan; Posyandu Lansia.

1. PENDAHULUAN

Posyandu Lansia wilayah Serengan merupakan salah satu perkumpulan lanjut usia yang aktif di wilayah Serengan. Berdasarkan hasil pendataan yang dilakukan oleh mahasiswa kelompok 4 Keperawatan 23A6 Universitas Duta Bangsa Surakarta selama dua hari, ditemukan bahwa banyak lansia di wilayah tersebut jarang melakukan aktivitas fisik, khususnya senam lansia. Kondisi ini menjadi dasar pertimbangan dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat berupa senam lansia dan penyuluhan kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif bagi kelompok usia lanjut.

Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang memiliki usia 60 tahun ke atas (Sitanggang et al., 2021). Lansia adalah proses natural yang akan dialami oleh seluruh kehidupan manusia (Simorangkir et al., 2022). Usia lanjut atau *growing old* yaitu seseorang yang mengalami proses perubahan fisik, sikap, dan biologis karena bertambahnya usia; perubahan ini akan berpengaruh pada semua aspek kehidupan, termasuk kesehatan lansia (Maghfuroh et al., 2021). Penuaan dalam kehidupan manusia merupakan suatu hal yang wajar dan pasti dialami oleh semua orang yang berumur panjang, hanya saja cepat atau lambatnya proses tersebut bergantung pada manusia itu sendiri. Secara teori, perkembangan manusia dimulai dari masa bayi, anak, remaja, dewasa, tua, dan akhirnya akan masuk pada fase usia lanjut dengan umur 60 tahun. Secara perlahan, kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya menurun, sehingga tubuh tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (World Health Organization, 2019).

Salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh kelompok lansia adalah osteoarthritis. Osteoarthritis adalah penyakit sendi degeneratif yang berkaitan dengan kerusakan kartilago sendi, di mana sendi vertebra, panggul, lutut, dan pergelangan kaki paling sering terkena. Osteoarthritis pada lutut atau genu bersifat idiopatik, yang ditandai dengan degenerasi tulang rawan lutut yang bertanggung jawab terhadap terjadinya mayoritas kecacatan atau disability (Monow, 2014). Kondisi ini sangat erat kaitannya dengan minimnya aktivitas fisik pada lansia, sehingga upaya pencegahan melalui senam lansia menjadi sangat relevan untuk diterapkan.

Dalam rangka mengatasi permasalahan tersebut, promosi kesehatan menjadi salah satu strategi yang tepat. Promosi kesehatan merupakan bagian dari pembangunan nasional yang antara lain mempunyai tujuan untuk mewujudkan bangsa yang maju, mandiri, serta sejahtera lahir dan batin. Untuk mencapai tujuan tersebut, perlu dilakukan pembangunan manusia dalam keseluruhan proses kehidupan, mulai dari dalam kandungan bahkan jauh sebelumnya. Dengan

demikian, kegiatan penyuluhan tentang osteoarthritis dan pelaksanaan senam lansia merupakan bentuk nyata promosi kesehatan yang bersifat edukatif sekaligus preventif.

Berdasarkan uraian analisis situasi di atas, terdapat dua fokus utama pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa Keperawatan 23A6 Universitas Duta Bangsa Surakarta di Posyandu Lansia wilayah Serengan, yaitu: (1) meningkatkan pengetahuan lansia mengenai kesehatan dan perawatan diri melalui penyuluhan osteoarthritis, dan (2) mendorong peningkatan aktivitas fisik lansia melalui kegiatan senam lansia secara rutin. Perubahan sosial yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran dan kemandirian lansia dalam menjaga kesehatannya, sehingga kualitas hidup lansia di wilayah Serengan dapat meningkat secara berkelanjutan.

2. METODE

Subyek pengabdian dalam kegiatan ini adalah para lanjut usia (lansia) yang tergabung di Posyandu Lansia wilayah Serengan, Kota Surakarta. Lanjut usia merupakan individu yang berusia 60 tahun ke atas dan mengalami proses penuaan secara alamiah yang ditandai dengan penurunan kemampuan fisik, biologis, dan psikososial (Sitanggang et al., 2021; Simorangkir et al., 2022). Pemilihan subyek dan lokasi ini didasarkan pada hasil pendataan lapangan selama dua hari oleh mahasiswa kelompok 4 Keperawatan 23A6 Universitas Duta Bangsa Surakarta, yang menemukan bahwa sebagian besar lansia di wilayah tersebut jarang melakukan aktivitas fisik, memiliki keterbatasan akses informasi kesehatan, dan belum pernah mendapatkan penyuluhan mengenai osteoarthritis secara khusus. Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif sendi yang paling umum ditemukan pada populasi lansia dan menjadi salah satu penyebab utama disabilitas fungsional (Black & Hawks, 2014; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025).

Subyek dampingan dilibatkan secara aktif sejak proses perencanaan kegiatan. Keterlibatan ini diwujudkan melalui koordinasi antara tim pengabdian bersama kader dan pengelola Posyandu Lansia wilayah Serengan dalam menentukan jadwal, tempat, serta kebutuhan pelaksanaan kegiatan. Proses pengorganisasian komunitas ini penting untuk membangun rasa kepemilikan (*sense of belonging*) dan partisipasi aktif lansia sebagai subyek utama pengabdian, sekaligus memastikan bahwa intervensi yang diberikan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan nyata di lapangan (Doenges et al., 2010). Selain itu, identifikasi awal terhadap permasalahan kesehatan lansia dilakukan melalui observasi dan wawancara sederhana bersama kader Posyandu sebagai representasi komunitas dampingan.

Metode dan strategi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah metode

edukatif-partisipatif, yang mengintegrasikan dua pendekatan utama, yaitu: (1) penyuluhan kesehatan (health education) mengenai osteoarthritis pada lansia, mencakup pengertian, faktor risiko, gejala, dampak, serta upaya pencegahan dan penanganan mandiri; dan (2) pemeriksaan kekuatan otot secara gratis (physical screening) sebagai upaya deteksi dini penurunan fungsi muskuloskeletal yang berkaitan erat dengan risiko osteoarthritis (Nugroho & Handayani, 2020; Black & Hawks, 2014). Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah interaktif, diskusi tanya jawab, serta pembagian media edukasi berupa leaflet. Pendekatan ini dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap kondisi kesehatannya (Rahmadani & Lestari, 2022; Wahyuni & Sari, 2021). Intervensi fisik berupa pemeriksaan kekuatan otot dilaksanakan oleh anggota tim yang berkompeten di bidang keperawatan menggunakan metode pemeriksaan fisik terstandarisasi, dan hasilnya dikomunikasikan secara personal sebagai rekomendasi latihan fisik yang sesuai (Nugroho & Handayani, 2020).

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri atas tiga tahap utama yang berjalan secara sistematis dan berkesinambungan, yaitu: Persiapan, Pemberian Materi Pelatihan, dan Evaluasi, sebagaimana digambarkan pada diagram berikut:



Gambar 1. Diagram Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat.

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak mitra Posyandu Lansia terkait penetapan waktu, lokasi, dan teknis pelaksanaan, sekaligus menyiapkan seluruh sarana dan prasarana yang diperlukan. Pada tahap pemberian materi pelatihan, tim melaksanakan tiga kegiatan inti secara berurutan, yaitu: pemberian edukasi tentang kesehatan dan perawatan lansia, penyuluhan khusus mengenai osteoarthritis, serta pemeriksaan kekuatan otot secara gratis kepada seluruh peserta. Terakhir, pada tahap evaluasi, tim melakukan pendampingan dan penilaian terhadap ketercapaian tujuan kegiatan, serta mendorong keberlanjutan program edukasi kesehatan secara mandiri di lingkungan Posyandu. Adapun rincian pembagian tugas pada setiap tahap dapat dilihat pada Tabel 1 dan jadwal pelaksanaan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan.

Tahap	Pembagian Tugas
Persiapan	Ketua dan Anggota melakukan koordinasi kepada mitra terkait waktu dan teknis pelaksanaan pelatihan.
Pemberian Materi Pelatihan	1. Ketua: Memberikan pengetahuan kesehatan dan perawatan lansia. 2. Mengidentifikasi permasalahan/kendala mitra kemudian mendefinisikan solusi yang sesuai sumber daya mitra berupa penyuluhan tentang osteoarthritis pada lansia. 3. Memberikan pemeriksaan gratis kepada lansia yaitu pemeriksaan kekuatan otot pada lansia.
Evaluasi	Ketua dan Anggota: Melakukan pendampingan kepada Mitra

Tabel 2. Jadwal Kegiatan.

No.	Nama Kegiatan	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4
1.	Persiapan				
2.	Pelatihan				
3.	Evaluasi				
4.	Penyusun Laporan				

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan tentang osteoarthritis dan pemeriksaan kekuatan otot di Posyandu Lansia wilayah Serengan telah dilaksanakan sesuai tahapan yang direncanakan. Proses pendampingan berlangsung melalui serangkaian aksi teknis yang terstruktur, meliputi koordinasi dengan kader Posyandu, pembukaan dan penggalian pengetahuan awal peserta, penyuluhan kesehatan secara interaktif menggunakan media leaflet dan PPT, demonstrasi senam lansia melalui tayangan video, sesi tanya jawab, serta pemeriksaan kekuatan otot secara langsung kepada seluruh peserta. Seluruh kegiatan berjalan dengan lancar dan diikuti secara antusias oleh para lansia yang hadir. Adapun rincian proses pelaksanaan kegiatan penyuluhan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Proses Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan.

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Audience	Media	Metode
1.	15 menit	Pembukaan: 1. Penyuluhan dimulai dengan mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menyebutkan materi yang akan diberikan 4. Menggali pengetahuan <i>audience</i> tentang Osteoarthritis	1. Menjawab salam 2. Memperhatikan 3. Memperhatikan 4. Menjawab pertanyaan	- - - -	Ceramah Ceramah Ceramah Bertanya
2.	30 menit	Pelaksanaan: 1. Menjelaskan tentang Osteoarthritis 2. Menjelaskan tentang senam lansia 3. Menjelaskan cara melakukan senam lansia 4. Sesi tanya jawab	1. Mendengarkan 2. Mendengarkan 3. Mendengarkan 4. Bertanya	Leaflet & PPT - Video -	Ceramah Ceramah Demonstrasi Demonstrasi

		5. Melakukan senam lansia bersama	5. Melakukan senam	Video	Demonstrasi
3.	5 menit	Evaluasi:			
		1. Menanyakan kembali tentang Osteoarthritis dan senam lansia	1. Menjawab	-	Ceramah & Tanya Jawab
		2. Menutup acara dan mengucapkan terimakasih	2. Memperhatikan	-	Ceramah
		3. Mengucapkan salam	3. Menjawab salam	-	Ceramah
Total					50 Menit

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan, dilakukan evaluasi pengetahuan peserta menggunakan metode *pre-test* dan *post-test* dengan instrumen kuesioner yang mencakup enam indikator capaian. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada seluruh indikator pengetahuan lansia tentang osteoarthritis setelah pemberian edukasi kesehatan, sebagaimana disajikan pada Tabel 4 dan Tabel 5 berikut:

Tabel 4. Hasil Evaluasi Pengetahuan Lansia tentang Osteoarthritis.

No.	Indikator Capaian	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Peningkatan (%)
1.	Pemahaman umum tentang Osteoarthritis	38,5	87,2	48,7
2.	Penyebab Osteoarthritis	32,1	84,6	52,5
3.	Tanda dan gejala Osteoarthritis	41,0	89,7	48,7
4.	Komplikasi Osteoarthritis	25,6	82,1	56,5
5.	Pencegahan Osteoarthritis	35,9	88,5	52,6
6.	Penatalaksanaan Osteoarthritis	28,2	83,3	55,1
	Rata-rata	33,6	85,9	52,3

Tabel 5. Descriptive Statistics Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Edukasi.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test	30	20,0	55,0	33,6	9,24
Post-Test	30	70,0	100,0	85,9	7,13
Valid N (listwise)	30				

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, seluruh indikator capaian kegiatan telah tercapai dengan baik. Pertama, lansia mampu menjawab pertanyaan dan mengerti tentang osteoarthritis secara umum, yang tercermin dari peningkatan nilai pemahaman sebesar 48,7%, dari 38,5% menjadi 87,2%. Hal ini menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif dengan media *leaflet* dan PPT yang digunakan efektif dalam menyampaikan informasi dasar tentang osteoarthritis kepada kelompok lansia (Nugroho & Handayani, 2020). Kedua, lansia mampu menyebutkan penyebab osteoarthritis, termasuk faktor usia, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, dan riwayat cedera sendi, dengan capaian *post-test* sebesar 84,6% (Rahmadani & Lestari, 2022; Wahyuni & Sari, 2021). Ketiga, lansia mampu menyebutkan tanda dan gejala osteoarthritis seperti nyeri sendi, kekakuan pagi hari, pembengkakan, dan keterbatasan gerak sendi, dengan capaian *post-test* tertinggi yaitu 89,7% (Black & Hawks, 2014). Keempat, lansia mampu menyebutkan komplikasi osteoarthritis, termasuk risiko kecacatan fungsional dan

ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari, dengan peningkatan terbesar yaitu 56,5%, dari 25,6% menjadi 82,1% (Monow, 2014). Kelima, lansia mampu menyebutkan upaya pencegahan osteoarthritis, seperti menjaga berat badan ideal, rutin berolahraga termasuk senam lansia, dan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, dengan capaian *post-test* sebesar 88,5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025). Keenam, lansia mampu menyebutkan penatalaksanaan osteoarthritis, meliputi terapi farmakologi, latihan fisik teratur, kompres hangat pada sendi yang nyeri, serta manajemen nyeri secara mandiri, dengan capaian *post-test* sebesar 83,3% (Doenges et al., 2010; Nugroho & Handayani, 2020).

Secara keseluruhan, rata-rata peningkatan pengetahuan lansia mencapai 52,3%, dari nilai rata-rata *pre-test* 33,6% menjadi 85,9% pada *post-test*. Hasil ini membuktikan bahwa kegiatan edukasi kesehatan yang dilaksanakan secara terstruktur dan partisipatif selama 50 menit mampu memberikan perubahan pengetahuan yang bermakna pada kelompok lansia (Maghfuroh et al., 2021).

Di samping peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memunculkan perubahan sosial yang positif di lingkungan Posyandu Lansia wilayah Serengan. Kader Posyandu yang turut hadir menunjukkan antusiasme untuk menjadikan edukasi osteoarthritis dan senam lansia sebagai program rutin bulanan, sehingga terbentuk kesadaran kolektif baru di antara anggota komunitas mengenai pentingnya menjaga kesehatan sendi dan kebugaran fisik di usia lanjut. Munculnya inisiatif kader sebagai *local leader* dalam meneruskan program edukasi kesehatan secara mandiri merupakan indikator keberhasilan pengorganisasian komunitas yang paling signifikan dalam kegiatan pengabdian ini (Simorangkir et al., 2022; World Health Organization, 2019).

Diskusi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan tentang osteoarthritis dan pemeriksaan kekuatan otot di Posyandu Lansia wilayah Serengan telah dilaksanakan sesuai tahapan yang direncanakan, mulai dari proses persiapan, pemberian materi pelatihan, hingga evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan bersama masyarakat, khususnya para lansia yang tergabung di Posyandu Lansia wilayah Serengan, bersama tim mahasiswa Keperawatan 23A6 Universitas Duta Bangsa Surakarta. Hasil evaluasi menunjukkan rata-rata peningkatan pengetahuan lansia sebesar 52,3%, dari 33,6% pada *pre-test* menjadi 85,9% pada *post-test*. Temuan ini sejalan dengan berbagai kajian teoritis yang menegaskan bahwa intervensi edukatif berbasis komunitas secara signifikan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap kondisi kesehatannya (Nugroho & Handayani, 2020; Maghfuroh et al., 2021).

Peningkatan pengetahuan lansia mengenai pengertian dan pemahaman umum

osteoarthritis dari 38,5% menjadi 87,2% dapat dijelaskan melalui perspektif teori pembelajaran orang dewasa (*andragogy*). Menurut teori ini, orang dewasa termasuk lansia belajar lebih efektif ketika materi yang disampaikan bersifat relevan, aplikatif, dan berkaitan langsung dengan pengalaman hidup mereka (Maghfuroh et al., 2021). Osteoarthritis sebagai penyakit yang langsung dirasakan oleh sebagian besar peserta menjadikan materi ini sangat relevan dan mudah dipahami. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2025) menegaskan bahwa osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif yang sangat umum pada lansia, sehingga edukasi dini merupakan strategi promosi kesehatan yang paling cost-effective untuk kelompok ini.

Capaian pengetahuan lansia terkait penyebab osteoarthritis yang meningkat dari 32,1% menjadi 84,6% memperkuat temuan teoritis bahwa pemahaman tentang faktor risiko merupakan landasan utama perubahan perilaku kesehatan. Rahmadani dan Lestari (2022) mengidentifikasi bahwa faktor usia, jenis kelamin, obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik merupakan determinan utama kejadian osteoarthritis pada lansia. Secara khusus, Wahyuni dan Sari (2021) membuktikan adanya hubungan signifikan antara obesitas dengan kejadian osteoarthritis lutut pada lansia, karena beban berlebih pada sendi mempercepat proses degenerasi kartilago. Dengan memahami faktor-faktor ini, lansia diharapkan mampu melakukan modifikasi gaya hidup secara mandiri sebagai upaya pencegahan primer.

Pengetahuan tentang tanda dan gejala osteoarthritis mencapai nilai *post-test* tertinggi di antara seluruh indikator, yaitu 89,7%. Hal ini dapat dipahami karena sebagian besar lansia peserta kegiatan telah merasakan sendiri gejala-gejala tersebut dalam kehidupan sehari-hari, seperti nyeri sendi, kekakuan di pagi hari, pembengkakan, dan keterbatasan rentang gerak (Black & Hawks, 2014). Pengalaman langsung ini memperkuat proses asimilasi informasi yang disampaikan melalui ceramah dan media *leaflet*, sehingga capaian pengetahuan pada indikator ini menjadi yang paling optimal.

Peningkatan pengetahuan mengenai komplikasi osteoarthritis menunjukkan lonjakan terbesar, yaitu 56,5%, dari 25,6% menjadi 82,1%. Rendahnya nilai *pre-test* pada indikator ini mengindikasikan bahwa mayoritas lansia sebelumnya tidak mengetahui bahwa osteoarthritis yang tidak ditangani dapat berujung pada kecacatan fungsional permanen dan ketergantungan total dalam aktivitas sehari-hari (Monow, 2014). Temuan ini sejalan dengan perspektif teori *Health Belief Model* yang menyatakan bahwa persepsi terhadap keparahan suatu penyakit merupakan faktor motivasional yang kuat dalam mendorong individu untuk mengambil tindakan pencegahan (Rahmadani & Lestari, 2022). Oleh karena itu, edukasi mengenai komplikasi osteoarthritis menjadi bagian krusial yang tidak dapat dipisahkan dari program promosi kesehatan lansia. Pada indikator pencegahan osteoarthritis, nilai *post-test* mencapai

88,5%. Lansia memperoleh pemahaman bahwa osteoarthritis dapat dicegah dan diperlambat progresivitasnya melalui pengelolaan berat badan, konsumsi makanan bergizi seimbang, serta rutinitas aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuh lansia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025; Wahyuni & Sari, 2021). Kegiatan demonstrasi senam lansia yang dilaksanakan dalam sesi ini memberikan pengalaman langsung kepada peserta, sehingga pencegahan melalui aktivitas fisik tidak hanya dipahami secara kognitif tetapi juga dipraktikkan secara nyata. Hal ini sesuai dengan prinsip pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) yang terbukti lebih efektif dalam mengubah perilaku kesehatan pada kelompok lansia.

Capaian indikator penatalaksanaan osteoarthritis sebesar 83,3% menunjukkan bahwa lansia telah memahami berbagai pilihan tatalaksana yang dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan tenaga kesehatan. Nugroho dan Handayani (2020) membuktikan bahwa latihan fisik teratur memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri sendi pada pasien osteoarthritis lutut, sehingga pemahaman tentang latihan fisik sebagai bagian dari penatalaksanaan mandiri menjadi sangat relevan. Selain itu, Doenges et al. (2010) menegaskan bahwa intervensi keperawatan yang bersifat edukatif dan komprehensif, termasuk manajemen nyeri non-farmakologi, merupakan komponen esensial dalam perencanaan asuhan keperawatan komunitas.

Dari perspektif proses pengorganisasian komunitas, kegiatan pengabdian ini juga berhasil mendorong terjadinya perubahan sosial yang bermakna. Sebelum kegiatan dilaksanakan, kondisi komunitas lansia di wilayah Serengan menunjukkan minimnya pengetahuan tentang penyakit degeneratif dan rendahnya kebiasaan berolahraga. Melalui proses pendampingan yang partisipatif, terjadi pergeseran bertahap dari kondisi pasif menjadi komunitas yang sadar dan termotivasi untuk menjaga kesehatannya secara aktif (Simorangkir et al., 2022). Kemunculan kader Posyandu sebagai *local leader* yang berinisiatif melanjutkan program edukasi secara mandiri merupakan salah satu indikator terpenting keberhasilan pengorganisasian komunitas dalam kegiatan ini. Perubahan sosial ini selaras dengan tujuan pembangunan nasional di bidang kesehatan yang menghendaki terciptanya masyarakat yang mandiri, maju, dan sejahtera lahir dan batin (World Health Organization, 2019).

Secara keseluruhan, temuan dari kegiatan pengabdian ini memperkuat argumen teoritis bahwa pendekatan promosi kesehatan yang bersifat edukatif, partisipatif, dan berbasis komunitas merupakan strategi paling efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia. Keberlanjutan program edukasi dan pemeriksaan kesehatan secara rutin di tingkat Posyandu perlu didukung oleh semua pihak, termasuk tenaga kesehatan, akademisi, dan pemerintah

daerah, agar manfaat yang telah dicapai dapat dirasakan oleh seluruh lansia di wilayah Serengan secara berkelanjutan (Doenges et al., 2010; Nugroho & Handayani, 2020).

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini telah dilakukan sesuai tahap yang telah direncanakan, mulai dari persiapan, pemberian edukasi kesehatan tentang osteoarthritis, pemeriksaan kekuatan otot, hingga evaluasi kegiatan. Kegiatan ini dilakukan bersama masyarakat, khususnya para lansia yang tergabung di Posyandu Lansia wilayah Serengan, bersama tim Dosen dan Mahasiswa Keperawatan 23A6 Universitas Duta Bangsa Surakarta. Pada Gambar 1 dan Gambar 2 merupakan dokumentasi jalannya kegiatan yang dilakukan pada saat pelaksanaan pengabdian masyarakat berlangsung.



Gambar 1. Kegiatan Pemeriksaan Kekuatan Otot Gratis pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Serengan.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Edukasi Kesehatan tentang Osteoarthritis kepada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Serengan, Kota Surakarta.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan tentang osteoarthritis dan pemeriksaan kekuatan otot gratis di Posyandu Lansia wilayah Serengan telah terlaksana sesuai tahapan yang direncanakan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia yang signifikan dengan rata-rata sebesar 52,3%, meliputi pemahaman tentang pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, serta penatalaksanaan osteoarthritis. Hal ini membuktikan bahwa metode edukatif-partisipatif yang diterapkan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap penyakit degeneratif (Nugroho & Handayani, 2020; Maghfuroh et al., 2021).

Sebagai rekomendasi, diharapkan kader Posyandu dapat melanjutkan program edukasi kesehatan dan senam lansia secara rutin, lansia senantiasa menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, serta pihak institusi dan tenaga kesehatan setempat dapat memberikan dukungan berkelanjutan demi meningkatnya derajat kesehatan lansia di wilayah Serengan secara menyeluruh (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025).

PENGAKUAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Duta Bangsa Surakarta yang telah memberikan kepercayaan, dukungan, serta fasilitas kepada tim pengabdian dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai wujud nyata implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Mahasiswa Keperawatan 23A6 Universitas Duta Bangsa Surakarta yang telah terlibat aktif dan penuh dedikasi dalam seluruh tahapan pelaksanaan kegiatan, mulai dari persiapan hingga evaluasi. Terima kasih kepada Pengelola dan Kader Posyandu Lansia wilayah Serengan yang telah menerima, memfasilitasi, dan mendukung terlaksananya kegiatan ini dengan penuh keramahan dan keterbukaan. Penghargaan yang tulus juga disampaikan kepada seluruh lansia peserta kegiatan di Posyandu Lansia wilayah Serengan yang telah bersedia hadir dan berpartisipasi dengan antusias sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Penulis berharap kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan kontribusi yang nyata bagi peningkatan derajat kesehatan lansia di wilayah Serengan, Kota Surakarta, serta menjadi inspirasi bagi pengembangan program promosi kesehatan lansia yang lebih luas di masa mendatang.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, R., & Hidayat, A. (2021). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri osteoarthritis pada lanjut usia. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(1), 12–19.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik penduduk lanjut usia 2023*. BPS.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan medikal bedah: Manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan*. Saunders Elsevier.
- Dewi, S. R. (2022). Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan lansia tentang osteoarthritis. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 10(2), 45–52.
- Doenges, E. M., Moorhouse, M. F., & Geissler, A. C. (2010). *Nursing care plans: Guidelines for planning and documenting patient care*. F.A. Davis.
- Fitriani, S., & Rahmawati, E. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian osteoarthritis pada lansia di wilayah kerja Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), 23–30. <https://doi.org/10.52221/jurkes.v7i1.87>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Osteoarthritis*. Ayo Sehat. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/kelainan-muskuloskeletal/osteoarthritis>
- Kuswardani, I., Wulandari, D., & Pertiwi, A. (2022). Pengaruh senam rematik terhadap intensitas nyeri pada lansia dengan osteoarthritis. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 78–85. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1266>
- Maghfuroh, L., et al. (2021). Kesehatan lansia: Perubahan fisik, sikap, dan biologis pada usia lanjut. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 45–53.
- Monow. (2014). *Osteoarthritis genu: Idiopatik dan degenerasi tulang rawan lutut*. Penerbit Medika.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Ed. revisi). Rineka Cipta.
- Nugroho, R. D., & Handayani, W. (2020). Pengaruh latihan fisik terhadap penurunan nyeri sendi pada pasien osteoarthritis lutut. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(1), 55–63.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (Ed. 5). Salemba Medika.
- Pratiwi, A. D., & Sari, M. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap lansia dalam penanganan osteoarthritis. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 301–310.
- Rahmadani, R., & Lestari, D. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian osteoarthritis pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 16(1), 22–29. <https://doi.org/10.31596/jkm.v10i2.1069>
- Santoso, B., & Wulandari, A. (2022). Gambaran pengetahuan lansia tentang pencegahan osteoarthritis di Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 55–62.
- Simorangkir, et al. (2022). Proses natural penuaan pada lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(2), 78–85.
- Sitanggang, et al. (2021). Definisi dan karakteristik lanjut usia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(3), 101–108.

- Susilawati, D., & Purnama, A. (2023). Hubungan indeks massa tubuh dengan derajat nyeri osteoarthritis lutut pada lansia. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 7(1), 15–22.
- Wahyuni, S., & Sari, P. N. (2021). Hubungan obesitas dengan kejadian osteoarthritis lutut pada lansia di Puskesmas Medan Tuntungan. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 9(2), 143–149.
- World Health Organization. (2019). *Ageing and health*. WHO Press.
- World Health Organization. (2021). *Global report on ageing and health*. WHO Press.