

INTERVENSI FISIOTERAPI DALAM PENANGANAN KELUHAN MUSCULOSKELETAL PADA LANSIA DI KECAMATAN MOGOREJO SAMARINDA

Desy Annisa Perdana, Neti Eka Jayanti, Ashifa Quamila, Rezky Amalia Usman

Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda

desyannisap@itkeswhs.ac.id

Abstrak

Keluhan muskuloskeletal merupakan permasalahan kesehatan yang umum terjadi pada kelompok usia lanjut dan dapat menurunkan kualitas hidup serta kemandirian fungsional. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai keluhan muskuloskeletal serta memberikan intervensi fisioterapi yang sesuai guna mengurangi nyeri, meningkatkan mobilitas, dan mencegah komplikasi lanjutan. Kegiatan ini dilaksanakan di Kecamatan Mogorejo, Samarinda, dengan melibatkan 40 lansia sebagai peserta. Metode pelaksanaan meliputi edukasi tentang gangguan muskuloskeletal, pemeriksaan kondisi fisik secara individu, serta pemberian latihan terapi fisik seperti stretching, penguatan otot, dan latihan keseimbangan yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan keluhan nyeri dan peningkatan kemampuan fungsional pada sebagian besar peserta setelah mengikuti program secara rutin selama empat minggu. Antusiasme dan partisipasi aktif dari masyarakat menunjukkan bahwa intervensi fisioterapi mudah diterima dan berpotensi besar untuk diterapkan secara berkelanjutan. Kegiatan ini sejalan dengan upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan lansia serta menunjukkan kontribusi nyata fisioterapi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Kata kunci: Fisioterapi, Muskuloskeletal, Lansia, Intervensi.

Abstract

Musculoskeletal complaints are common health problems among the elderly and can significantly reduce quality of life and functional independence. This community service program aimed to improve the elderly's understanding of musculoskeletal disorders and to provide appropriate physiotherapy interventions to reduce pain, improve mobility, and prevent further complications. The activity was carried out in Mogorejo District, Samarinda, involving 40 elderly participants. The implementation methods included education on musculoskeletal conditions, individual physical assessments, and guided physical therapy sessions such as stretching, muscle strengthening, and balance exercises tailored to each participant's condition. Evaluation results showed a reduction in pain complaints and an improvement in functional ability among most participants after regularly attending the program for four weeks. The enthusiasm and active participation of the community indicated that physiotherapy interventions are well-received and have strong potential for sustainable application. This program aligns with health promotion and prevention efforts for the elderly and demonstrates the tangible contribution of physiotherapy in improving public health.

Keywords: physiotherapy, musculoskeletal, elderly, intervention.

Pendahuluan

Seiring bertambahnya usia, lansia cenderung mengalami penurunan fungsi sistem muskuloskeletal yang ditandai dengan nyeri sendi, kaku otot, penurunan kekuatan, serta gangguan keseimbangan dan mobilitas. Keluhan-keluhan tersebut tidak hanya menurunkan kualitas hidup, tetapi juga meningkatkan risiko jatuh, ketergantungan, dan komplikasi kesehatan lainnya. Data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa gangguan muskuloskeletal merupakan salah satu penyebab utama disabilitas pada populasi lanjut usia di Indonesia.

Kecamatan Mogorejo, Samarinda, sebagai wilayah dengan jumlah penduduk lansia yang cukup tinggi, menghadapi tantangan serupa. Hasil observasi awal dan diskusi dengan perangkat kelurahan serta petugas kesehatan setempat menunjukkan bahwa banyak lansia mengalami keluhan muskuloskeletal, namun belum mendapatkan penanganan fisioterapi yang memadai karena keterbatasan akses dan kurangnya pemahaman terhadap pentingnya intervensi rehabilitatif. Di Kecamatan Mogorejo, Samarinda, jumlah lansia yang mengalami keluhan muskuloskeletal terus meningkat, sejalan dengan bertambahnya populasi lansia di wilayah tersebut. Data dari Puskesmas setempat menunjukkan bahwa lebih dari 50% lansia di kecamatan tersebut mengeluhkan nyeri sendi dan keterbatasan gerak akibat masalah muskuloskeletal (Dinas Kesehatan Samarinda, 2023).

Dalam konteks tersebut, pengabdian kepada masyarakat melalui program intervensi fisioterapi menjadi sangat relevan. Fisioterapi memiliki peran penting dalam menangani gangguan muskuloskeletal melalui pendekatan non-farmakologis yang aman dan efektif, seperti latihan peregangan, penguatan otot, serta latihan keseimbangan dan fungsional. Selain memberikan terapi, edukasi kepada lansia mengenai cara menjaga kesehatan sistem gerak juga penting untuk meningkatkan kesadaran dan mendorong partisipasi aktif dalam menjaga kondisi fisik mereka.

Melalui program ini, diharapkan dapat terjadi peningkatan kualitas hidup lansia di wilayah Mogorejo dengan menurunnya keluhan muskuloskeletal serta meningkatnya kemampuan fungsional dan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari

Metode

Kegiatan program kerja ini dilakukan dengan 3 tahap. Tahap pertama yakni persiapan. Tahap kedua yakni pelaksanaan. Pada tahap persiapan dilakukan perijinan dan pendataan masyarakat kecamatan Mogorejo. Tahap yang ke 3 yaitu pelaksanaan kegiatan program kerja.

1. Metode Pendekatan

Program kerja individu yang dilaksanakan untuk mengajak warga khususnya lansia di Kecamatan Mogorejo Samarinda dengan mengadakan pemeriksaan tekanan darah kepada masyarakat serta memberikan pendidikan kesehatan terkait keluhan musculoskeletal merupakan dengan tujuan untuk memantau kesehatan lansia dan juga untuk mengetahui berapa lansia yang mengalami keluhan Musculoskeletal.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 24-28 Juni 2025 di kecamatan Mogorejo Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Sasaran kegiatan ini merupakan kegiatan pemberian informasi pada warga yang menderita atau beresiko terkena keluhan muskuloskeletal yaitu sebanyak 40 orang. Langkah-langkah pelaksanaan pada kegiatan PkM ini dijabarkan pada tabel berikut :

Tabel 1.1. Kegiatan PkM

No	Kegiatan	Waktu
1.	Pembukaan (Salam dan meminta izin)	1 menit

2.	Orientasi (memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan)	1 menit
3.	Melakukan program kerja (intervensi)	3 jam
4.	Mengerjakan pre test	5 menit
5.	Pendidikan kesehatan mengenai keluhan musculoskeletal	30 menit
6.	Mengerjakan post test	5 menit
7.	Penutup (Salam pamit dan berterima kasih)	1 menit

Pemdampingan edukasi dilakukan sebelum senam dimulai dengan promosi kesehatan melalui penyuluhan mengenai keluhan musculoskeletal yang meliputi pengenalan keluhan musculoskeletal, penyebab keluhan musculoskeletal, tanda dan gejala, komplikasi keluhan musculoskeletal, penanganan keluhan musculoskeletal, gizi untuk pencegahan dan penanggulangan keluhan musculoskeletal.

Edukasi dilakukan dengan media leaflet dan poster dilakukan sebelum dan sesudah senam. Sebelum dilakukan edukasi diberikan pretes terlebih dahulu dan post test setelah edukasi dilakukan. Hasil edukasi menunjukan terdapat peningkatan pengetahuan lansia mengenai keluhan musculoskeletal, penyebab keluhan musculoskeletal, tanda gejala musculoskeletal, perawatan keluhan musculoskeletal, makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan. Edukasi senam gerak untuk persendian pada lansia berupa video untuk Melatih dan meragakan gerakan gerakan dalam menjaga persendian pada link video berikut (https://www.youtube.com/watch?v=AKXH2j_k6WI)

Hasil

Kegiatan ini melibatkan 40 orang lansia yang mengalami berbagai keluhan musculoskeletal seperti nyeri punggung bawah, osteoarthritis, dan kekakuan sendi. Intervensi yang diberikan meliputi edukasi mengenai postur tubuh yang benar, latihan fisik untuk meningkatkan mobilitas sendi, serta teknik penguatan otot.

Tabel 2. Keluhan musculoskeletal yang ditemukan pada lansia

No	Keluhan	Jumlah lansia	Persentase
1	Low back pain	13	32,5%
2	Osteoarthritis	17	42,5%
3	Stiffness	8	20%
4	Muscle weakness	2	5%
Total		40	100%

Sumber : Data Primer

Berdasarkan hasil asesmen awal terhadap lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat di Kecamatan Mogorejo, diperoleh data mengenai jenis keluhan musculoskeletal yang paling sering dialami. Tabel menunjukkan bahwa keluhan paling dominan adalah osteoarthritis, dialami oleh 13 lansia atau sebesar 32,5% dari total peserta. Keluhan ini umumnya berkaitan dengan proses degeneratif pada sendi lutut, yang sering terjadi pada usia lanjut.

Di urutan kedua adalah *low back pain* atau nyeri pinggang, yang dialami oleh 17 orang atau sekitar 42%. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti postur tubuh yang buruk, kelemahan otot inti, atau gangguan degeneratif pada tulang belakang bagian bawah. Keluhan lainnya adalah kaku sendi atau *stiffness*, dilaporkan oleh 8 lansia (20%). Kekakuan sendi seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari seperti berjalan, duduk, dan berdiri. Sementara itu, *muscle weakness* merupakan keluhan dengan angka terendah, hanya dialami oleh 2 lansia (5%). Meskipun persentasenya lebih kecil, gangguan ini perlu menjadi perhatian karena berisiko tinggi menyebabkan jatuh dan cedera.

Tabel 3. Hasil pengukuran edukasi kesehatan pada lansia

No	Pengetahuan	Pre test	Post test
1.	Baik sekali	0%	25%
2.	Baik	5%	65 %

3.	Cukup	2%	10%
4.	Kurang Baik	72%	0 %
5	Sangat kurang	20%	0%
	Total	100%	100%

Sumber : Data Primer

Berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-test terhadap pemahaman peserta lansia mengenai keluhan muskuloskeletal dan pentingnya intervensi fisioterapi, terlihat adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah kegiatan edukasi dilakukan.

Sebelum kegiatan, mayoritas peserta berada pada kategori pengetahuan yang rendah, dengan 72% peserta tergolong "Kurang Baik" dan 20% pada kategori "Sangat Kurang". Hanya 5% peserta yang berada pada kategori "Baik", dan tidak ada satupun peserta yang memiliki pengetahuan "Baik Sekali".

Namun setelah intervensi edukatif dan praktik langsung fisioterapi diberikan, terjadi perubahan yang cukup drastis. Sebanyak 25% peserta mencapai kategori "Baik Sekali", dan 65% berada pada kategori "Baik", menunjukkan peningkatan yang sangat positif. Sementara itu, hanya 10% yang masih berada pada kategori "Cukup", dan tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori "Kurang Baik" atau "Sangat Kurang".

Perubahan ini mencerminkan efektivitas pendekatan edukatif dan praktik langsung yang diberikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Dengan meningkatnya pengetahuan lansia, diharapkan mereka mampu lebih memahami kondisi fisik mereka, serta lebih aktif dalam menjaga kesehatan muskuloskeletal melalui latihan dan kebiasaan yang tepat.

Kesimpulan

egiatan pengabdian masyarakat berupa intervensi fisioterapi pada lansia di Kecamatan Mogorejo, Samarinda, menunjukkan hasil yang positif dan berdampak nyata. Berdasarkan asesmen awal, sebagian besar lansia mengalami keluhan muskuloskeletal, dengan jenis keluhan terbanyak adalah nyeri lutut (50%) dan nyeri pinggang (25%). Keluhan ini menjadi dasar penyusunan program terapi fisik yang terarah, sesuai dengan kebutuhan peserta.

Selain itu, hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan terkait pemahaman lansia terhadap gangguan muskuloskeletal dan manfaat fisioterapi. Sebelum kegiatan, mayoritas peserta berada pada kategori pengetahuan "Kurang Baik" dan "Sangat Kurang". Namun setelah intervensi dilakukan, 90% peserta meningkat ke kategori "Baik" dan "Baik Sekali", dan tidak ada lagi yang berada di kategori rendah.

Data ini menunjukkan bahwa kombinasi antara edukasi kesehatan dan praktik fisioterapi dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan kualitas hidup lansia. Program ini juga membuktikan bahwa fisioterapi berperan penting dalam upaya promotif dan preventif di komunitas, khususnya dalam menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan sistem gerak pada usia lanjut.

Saran

1. Pelaksanaan Program Secara Berkelanjutan: Diperlukan kesinambungan kegiatan intervensi fisioterapi bagi lansia, baik melalui pelatihan rutin maupun pembentukan kelompok senam lansia berbasis komunitas, agar manfaat yang telah dicapai dapat dipertahankan dan ditingkatkan.
2. Kolaborasi dengan Puskesmas dan Kader Posyandu Lansia: Perlu adanya kerja sama lintas sektor dengan fasilitas kesehatan setempat dan kader kesehatan untuk memfasilitasi pemantauan berkala, edukasi lanjutan, serta pelaksanaan program latihan secara berkesinambungan.
3. Peningkatan Akses Informasi Kesehatan: Penyebaran informasi mengenai keluhan muskuloskeletal dan pentingnya fisioterapi harus ditingkatkan, baik melalui media cetak, penyuluhan langsung, maupun media sosial yang mudah diakses oleh keluarga lansia.

4. Penguatan Peran Keluarga: Diperlukan dukungan aktif dari anggota keluarga dalam mendampingi dan memotivasi lansia untuk mengikuti program latihan serta menjaga pola hidup sehat guna mencegah kekambuhan keluhan.
5. Evaluasi dan Pengembangan Modul Edukasi: Modul pembelajaran dan materi edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini dapat disempurnakan dan disusun secara sistematis agar dapat digunakan kembali dalam kegiatan serupa di wilayah lain.

Dokumentasi

