

Peningkatan Pengetahuan dan Kemampuan Lansia dalam Penanganan Nyeri Muskuloskeletal melalui Program Fisioterapi Komunitas di UPTD Griya Werdha Surabaya

Meisa Alvalen Cahyanti^{1*}, Margareth Eltaria², Gabriella Hervianny Putri Mahadewi³, Imelda Elisabeth Monica⁴, George Franklyn Layantara⁵, Martha Sri Astuti⁶, Dominggus Ruku Yudit Pramono⁷

¹ Klinik Meridian, Surabaya

² Karunya Family Center, Surabaya

³ RS Panti Waluyo Malang

⁴ Wage Sport Physio, Sidoarjo

⁵ RS Mayapada, Surabaya,

^{6,7} Program Studi Fisioterapi, STIKES Katolik St.Vincentius a Paulo Surabaya

*Email Korespondensi : marthasria@gmail.com

Informasi Artikel

Sejarah artikel:
Tanggal diterima
7 Januari 2026
Tanggal Revisi
12 Februari 2026
Diterima
7 April 2026
Diterbitkan
26 Mei 2026

ABSTRAK

Pendahuluan: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan muskuloskeletal seperti osteoarthritis lutut, nyeri punggung bawah (*low back pain*), dan nyeri bahu akibat proses degeneratif yang berdampak pada penurunan kemampuan fungsional dan kualitas hidup. Kurangnya pengetahuan lansia mengenai latihan fisioterapi mandiri menyebabkan penanganan nyeri muskuloskeletal belum optimal. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam penanganan nyeri muskuloskeletal melalui program fisioterapi komunitas di UPTD Griya Werdha Surabaya. **Metode:** Kegiatan dilakukan menggunakan metode edukatif dan partisipatif melalui penyuluhan, demonstrasi, latihan, pendampingan, dan evaluasi. Sasaran kegiatan 56 lansia penghuni UPTD Griya Werdha Surabaya yang mengalami keluhan muskuloskeletal. Intervensi yang diberikan meliputi latihan *Quadriceps Setting Exercise* dan *stretching hamstring* untuk nyeri lutut, latihan McKenzie untuk nyeri punggung bawah, serta *stretching* dan latihan aktif-pasif bahu untuk nyeri bahu. Evaluasi dilakukan menggunakan *Verbal Descriptor Scale* (VDS) dan observasi kemampuan fungsional lansia. **Hasil:** Keluhan terbanyak adalah nyeri lutut sebesar 65%, nyeri punggung bawah 20%, dan nyeri bahu 16%. Setelah pelaksanaan program, sebagian besar lansia mampu mengikuti latihan secara mandiri, memahami instruksi latihan, serta mengalami penurunan tingkat nyeri lutut menjadi 45%, nyeri punggung bawah menjadi 16%, nyeri bahu menjadi 18%, dan peningkatan kemampuan fungsional dalam aktivitas sehari-hari. Lansia juga menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. **Kesimpulan:** Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam melakukan latihan fisioterapi secara mandiri serta membantu menurunkan nyeri muskuloskeletal dan meningkatkan kemampuan fungsional lansia. Program ini dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia berbasis komunitas.

Kata kunci: lansia, fisioterapi komunitas, nyeri muskuloskeletal, osteoarthritis, latihan

ABSTRACT

Introduction: Elderly individuals are vulnerable to musculoskeletal disorders such as knee osteoarthritis, low back pain, and shoulder pain due to degenerative processes that may reduce functional ability and quality of life. Limited knowledge regarding independent physiotherapy exercises causes musculoskeletal pain management among the elderly to be less optimal.

Purpose: This community service program aimed to improve the knowledge and abilities of elderly individuals in managing musculoskeletal pain through a community physiotherapy program at UPTD Griya Werdha Surabaya.

Method: The program was conducted using educational and participatory methods through health education, demonstrations, exercise training, assistance, and evaluation. Participants consisted of 56 elderly residents experiencing musculoskeletal complaints. The interventions included Quadriceps Setting Exercise and hamstring stretching for knee pain, McKenzie exercises for low back pain, and shoulder stretching along with active-passive shoulder exercises for shoulder pain. Evaluation was carried out using the Verbal Descriptor Scale (VDS) and observation of functional abilities. **Result:** The most common complaint was knee pain (65%), followed by low back pain (20%) and shoulder pain (16%). After the program implementation, most elderly participants were able to perform the exercises independently, understand exercise instructions, and experience decreased pain levels as well as improved functional abilities in daily activities. Participants also showed enthusiasm and active participation throughout the program. **Conclusion:** The program improved the knowledge and abilities of elderly individuals in performing independent physiotherapy exercises and helped reduce musculoskeletal pain while improving functional abilities. This program can serve as an effective promotive and preventive effort to improve the quality of life of elderly individuals through a community-based approach.

Keywords : elderly, community physiotherapy, musculoskeletal pain, osteoarthritis, exercise

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok populasi yang mengalami proses penuaan secara fisiologis sehingga rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan, terutama gangguan sistem muskuloskeletal. Peningkatan usia menyebabkan terjadinya penurunan massa otot, kekuatan otot, elastisitas jaringan, fleksibilitas sendi, serta kapasitas fungsional tubuh. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian nyeri muskuloskeletal pada lansia, seperti osteoarthritis lutut, nyeri punggung bawah (*low back pain*), dan nyeri bahu (*World Health Organization, 2022*). Gangguan muskuloskeletal yang tidak tertangani dengan baik dapat menurunkan kemampuan mobilitas, membatasi aktivitas sehari-hari, meningkatkan ketergantungan, serta berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia (Briggs, 2018).

Nyeri muskuloskeletal pada lansia tidak hanya menimbulkan keluhan fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan sosial. Lansia dengan nyeri kronis cenderung mengalami keterbatasan aktivitas, penurunan partisipasi sosial, hingga risiko ketergantungan terhadap orang lain (Cieza, 2021). Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan untuk membantu lansia mempertahankan kemampuan fungsional dan kemandiriannya. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui program

fisioterapi komunitas yang menitikberatkan pada edukasi kesehatan, latihan terapeutik, dan pemberdayaan masyarakat.

Fisioterapi komunitas merupakan bentuk pelayanan fisioterapi berbasis masyarakat yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan, mencegah gangguan gerak dan fungsi, serta mengoptimalkan kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri (*World Confederation for Physical Therapy, 2019*). Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada tindakan kuratif, tetapi juga mengedepankan aspek promotif, preventif, dan rehabilitatif melalui edukasi serta pelatihan latihan fisik sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan. Program fisioterapi komunitas menjadi strategi yang relevan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia terkait penanganan nyeri muskuloskeletal.

UPTD Griya Werdha Surabaya merupakan salah satu institusi pelayanan sosial yang menaungi lansia dengan berbagai kondisi kesehatan, termasuk gangguan muskuloskeletal. Berdasarkan hasil pengkajian awal terhadap 69 lansia penghuni panti, ditemukan bahwa keluhan terbanyak yang dialami adalah nyeri lutut sebesar 65%, diikuti nyeri punggung bawah sebesar 20%, dan nyeri bahu sebesar 16%. Keluhan tersebut menyebabkan keterbatasan gerak, penurunan kemampuan fungsional, serta hambatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal. Selain itu, sebagian lansia masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai latihan sederhana yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi nyeri dan mempertahankan fungsi gerak.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dilaksanakan program pengabdian kepada masyarakat berupa fisioterapi komunitas bagi lansia di UPTD Griya Werdha Surabaya. Kegiatan dilaksanakan oleh mahasiswa fisioterapi melalui beberapa tahapan, yaitu penyuluhan kesehatan, demonstrasi latihan fisioterapi, pendampingan latihan, evaluasi tingkat nyeri, serta pemberdayaan lansia melalui latihan mandiri. Materi yang diberikan meliputi edukasi dan latihan penanganan osteoarthritis lutut, latihan *McKenzie* untuk *low back pain*, serta latihan *stretching* dan latihan aktif-pasif untuk nyeri bahu.

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai gangguan muskuloskeletal yang sering dialami, meningkatkan kemampuan lansia dalam melakukan latihan fisioterapi secara mandiri, membantu mengurangi tingkat nyeri muskuloskeletal, serta meningkatkan kemampuan fungsional lansia dalam aktivitas sehari-hari. Melalui kegiatan ini diharapkan tercipta lansia yang lebih sehat, aktif, mandiri, dan mampu mempertahankan kualitas hidup melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas.

MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Hasil pengkajian awal yang dilakukan di UPTD Griya Werdha Surabaya menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan muskuloskeletal berupa nyeri lutut 65%, nyeri punggung bawah (*low back pain*) 20%, dan nyeri bahu 16%. Gangguan tersebut merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia akibat proses degeneratif, penurunan kekuatan otot, penurunan fleksibilitas sendi, serta berkurangnya kemampuan fungsional tubuh seiring bertambahnya usia. Kondisi ini menyebabkan berbagai keterbatasan fisik yang berdampak langsung terhadap kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Keluhan nyeri muskuloskeletal yang dialami lansia menyebabkan keterbatasan gerak, kesulitan berjalan, gangguan keseimbangan, kesulitan melakukan transfer posisi dari duduk ke berdiri, hingga hambatan dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari seperti mandi,

berpakaian, mengambil barang, dan naik turun tangga. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani secara tepat, maka dapat meningkatkan risiko ketergantungan lansia terhadap pengasuh maupun tenaga kesehatan serta menurunkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

Selain masalah fisik, hasil pengkajian juga menunjukkan bahwa sebagian lansia masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai penanganan nyeri muskuloskeletal secara mandiri. Lansia belum memahami pentingnya aktivitas fisik dan latihan fisioterapi sederhana untuk membantu mengurangi nyeri, menjaga fleksibilitas sendi, meningkatkan kekuatan otot, serta mempertahankan kemampuan fungsional tubuh. Kurangnya edukasi dan pendampingan menyebabkan lansia cenderung pasif dan hanya bergantung pada terapi farmakologis dalam mengatasi keluhan nyeri yang dialami.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu program fisioterapi komunitas yang tidak hanya berfokus pada penanganan keluhan fisik, tetapi juga memberikan edukasi kesehatan, pelatihan latihan terapeutik, serta pendampingan secara berkelanjutan kepada lansia. Program fisioterapi komunitas diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam melakukan latihan mandiri sehingga mampu membantu mengurangi nyeri muskuloskeletal, meningkatkan kemampuan fungsional, serta mendukung terciptanya lansia yang lebih sehat, aktif, dan mandiri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di UPTD Griya Werdha Surabaya yang berlokasi di Kota Surabaya, Jawa Timur. Program fisioterapi komunitas ini memiliki signifikansi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas. Kegiatan ini membantu lansia memahami pentingnya menjaga kesehatan gerak dan fungsi tubuh melalui latihan fisioterapi sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan. Selain itu, program ini juga berperan dalam mengurangi risiko ketergantungan lansia akibat keterbatasan fisik dan nyeri muskuloskeletal.

Kontribusi kegiatan terlihat dari meningkatnya pengetahuan lansia mengenai penanganan nyeri muskuloskeletal, meningkatnya kemampuan lansia dalam melakukan latihan mandiri, serta meningkatnya partisipasi lansia dalam aktivitas fisik yang mendukung kesehatan dan kemampuan fungsional tubuh. Kegiatan ini juga memberikan manfaat edukatif bagi mahasiswa fisioterapi sebagai sarana pembelajaran dalam menerapkan pelayanan fisioterapi berbasis komunitas secara langsung di masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukatif dan partisipatif melalui penyuluhan kesehatan, demonstrasi latihan, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi. Metode tersebut dipilih untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam menangani nyeri muskuloskeletal secara mandiri melalui pendekatan fisioterapi komunitas. Penyuluhan dilakukan untuk memberikan edukasi mengenai gangguan muskuloskeletal yang sering dialami lansia, meliputi osteoarthritis lutut, nyeri punggung bawah (*low back pain*), dan nyeri bahu. Demonstrasi dilakukan untuk memperagakan latihan fisioterapi yang dapat dilakukan secara mandiri dan aman oleh lansia. Selanjutnya, pendampingan diberikan selama proses latihan untuk memastikan setiap gerakan dilakukan dengan benar sesuai kemampuan masing-masing peserta. Sasaran kegiatan adalah lansia penghuni panti yang mengalami keluhan muskuloskeletal. Berdasarkan hasil pengkajian awal terhadap 69 lansia, sebanyak 56 lansia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan melibatkan mahasiswa fisioterapi yang bertugas

melakukan edukasi, demonstrasi latihan, pendampingan, dan evaluasi kemampuan lansia selama program berlangsung.

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui empat tahapan utama pada tahun 2022, yaitu tahap pengkajian, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap pengkajian dilakukan sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi permasalahan muskuloskeletal yang dialami lansia melalui *assessment* kondisi kesehatan. Pada tahap ini dilakukan identifikasi keluhan utama dan lokasi nyeri yang dirasakan lansia, pengukuran tingkat nyeri menggunakan skala *Verbal Descriptor Scale* (VDS), pemeriksaan tekanan darah sebagai skrining kondisi umum, pemeriksaan keseimbangan dan kemampuan fungsional, serta observasi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil pengkajian awal, selanjutnya dilakukan tahap perencanaan program intervensi. Tahap ini meliputi penentuan materi penyuluhan kesehatan sesuai dengan permasalahan yang ditemukan pada lansia, penyusunan jadwal kegiatan, persiapan media edukasi berupa lembar balik dan alat pendukung latihan, serta penentuan jenis latihan fisioterapi yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan lansia. Perencanaan dilakukan untuk memastikan program dapat berjalan secara efektif dan sesuai kebutuhan peserta.

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan secara kelompok maupun individual. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai osteoarthritis lutut, nyeri punggung bawah (*low back pain*), dan nyeri bahu. Selain itu, dilakukan demonstrasi latihan fisioterapi selama 45 menit mengenai latihan mengurangi nyeri lutut, punggung bawah dan bahu yang dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia, pendampingan latihan fisioterapi pada masing-masing blok lansia, serta pelaksanaan *games* sederhana untuk meningkatkan motivasi, koordinasi, dan kemampuan motorik. Lansia juga diberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan latihan rutin dalam menjaga kemampuan gerak dan fungsi tubuh.

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui hasil pelaksanaan program terhadap kemampuan dan kondisi lansia setelah mengikuti kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui penilaian tingkat nyeri menggunakan skala VDS, observasi kemampuan lansia dalam melakukan latihan secara mandiri, penilaian peningkatan kemampuan fungsional dan partisipasi selama kegiatan berlangsung, serta evaluasi pemahaman lansia terhadap materi edukasi yang telah diberikan.

Intervensi fisioterapi yang diberikan disesuaikan dengan jenis keluhan muskuloskeletal yang dialami lansia. Pada lansia dengan keluhan nyeri lutut dilakukan edukasi mengenai osteoarthritis lutut, latihan *Quadriceps Setting in Free Pain Position*, *stretching* otot hamstring, serta evaluasi tingkat nyeri dan kemampuan fungsional masing-masing dilakukan selama 45 menit. Pada lansia dengan keluhan nyeri punggung bawah dilakukan edukasi mengenai *low back pain*, latihan *McKenzie*, pemeriksaan *Straight Leg Raise* (SLR), dan evaluasi tingkat nyeri setelah latihan. Sementara itu, pada lansia dengan keluhan nyeri bahu diberikan edukasi mengenai penyebab dan penanganan nyeri bahu, latihan *stretching* otot bahu, latihan aktif dan pasif sendi bahu, serta evaluasi kemampuan lingkup gerak sendi bahu setelah intervensi diberikan.



Gambar 1. Kegiatan Program Fisioterapi di UPTD Griya Werdha

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil assessment terhadap 69 lansia menunjukkan bahwa keluhan terbanyak adalah nyeri lutut sebanyak 33 orang (65%), nyeri punggung bawah sebanyak 10 orang (20%), dan nyeri bahu sebanyak 8 orang (16%). Selain itu terdapat beberapa keluhan lain seperti stroke, hipertensi, nyeri leher, dan kesemutan.

Sebagian besar lansia berada pada rentang usia 71–80 tahun sebanyak 36%, dengan jumlah perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Keluhan muskuloskeletal yang dialami menyebabkan keterbatasan aktivitas sehari-hari seperti berjalan, naik turun tangga, berpindah posisi, dan melakukan aktivitas rumah tangga.

Program fisioterapi komunitas dilaksanakan melalui penyuluhan, demonstrasi, latihan, dan pendampingan. Materi penyuluhan mencakup pengertian osteoarthritis lutut, faktor risiko, cara pencegahan, serta latihan sederhana untuk mengurangi nyeri. Latihan yang diberikan pada lansia dengan nyeri lutut berupa *quadriceps setting exercise* dan *stretching hamstring*. Pada lansia dengan nyeri punggung bawah diberikan latihan McKenzie, sedangkan pada lansia dengan nyeri bahu diberikan stretching dan latihan aktif-pasif bahu.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan baik dan sebagian besar lansia mengikuti kegiatan dengan antusias. Kegiatan juga diselingi dengan *games* sederhana untuk meningkatkan motivasi dan melatih kemampuan motorik lansia. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mampu mengikuti latihan yang diberikan dan memahami instruksi yang disampaikan. Pada kelompok nyeri lutut, lansia mampu melakukan latihan sebanyak 10 kali pengulangan dengan durasi tahan 5–10 detik.

Pada kelompok nyeri punggung bawah, sebagian besar lansia mampu mengikuti latihan McKenzie dengan baik, meskipun beberapa lansia mengalami kesulitan memahami instruksi karena keterbatasan komunikasi. Pada kelompok nyeri bahu, lansia mampu melakukan stretching dan latihan aktif-pasif dengan baik. Evaluasi juga menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri berdasarkan pengukuran VDS serta peningkatan kemampuan fungsional lansia dalam aktivitas sehari-hari.

Setelah kegiatan berakhir, evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mampu mengikuti latihan secara mandiri, memahami instruksi latihan, serta mengalami penurunan tingkat nyeri lutut menjadi 45%, nyeri punggung bawah menjadi 16%, nyeri bahu menjadi 18%.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa keluhan muskuloskeletal yang paling banyak dialami lansia di UPTD Griya Werdha Surabaya adalah nyeri lutut, diikuti nyeri punggung bawah (*low back pain*) dan nyeri bahu. Tingginya kejadian nyeri lutut pada lansia sejalan dengan meningkatnya prevalensi osteoarthritis pada kelompok

usia lanjut akibat proses degeneratif pada kartilago sendi, penurunan fleksibilitas jaringan, kelemahan otot, dan penurunan stabilitas sendi (Hunter, 2019). Osteoarthritis lutut merupakan salah satu penyebab utama keterbatasan mobilitas dan disabilitas pada lansia karena dapat menimbulkan nyeri kronis, kekakuan sendi, dan penurunan kemampuan fungsional (*World Health Organization, 2022*).

Sebagian besar peserta kegiatan berada pada rentang usia 71–80 tahun dan didominasi oleh perempuan. Kondisi ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan muskuloskeletal, terutama osteoarthritis, akibat perubahan hormonal paska menopause, penurunan massa otot, dan penurunan kepadatan tulang (Briggs, 2018). Gangguan muskuloskeletal yang dialami lansia pada kegiatan ini berdampak terhadap kemampuan aktivitas sehari-hari seperti berjalan, naik turun tangga, berpindah posisi, dan melakukan aktivitas personal. Keterbatasan tersebut dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup dan meningkatkan ketergantungan lansia terhadap orang lain apabila tidak dilakukan intervensi secara tepat.

Keluhan nyeri punggung bawah dan nyeri bahu juga ditemukan pada sebagian lansia. Nyeri punggung bawah pada lansia umumnya terjadi akibat perubahan degeneratif pada tulang belakang, kelemahan otot postural, serta penurunan fleksibilitas jaringan lunak (Maher, 2017). Sementara itu, nyeri bahu sering dikaitkan dengan keterbatasan lingkup gerak sendi, kelemahan otot rotator cuff, dan penurunan aktivitas fisik pada lansia. Kondisi tersebut dapat menghambat lansia dalam melakukan aktivitas fungsional seperti mengangkat tangan, berpakaian, dan mengambil barang di tempat tinggi.

Pelaksanaan program fisioterapi komunitas melalui penyuluhan, demonstrasi, latihan, dan pendampingan menunjukkan hasil yang positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kemampuan lansia. Metode demonstrasi dinilai efektif karena memberikan contoh gerakan secara langsung sehingga lebih mudah dipahami oleh lansia dibandingkan hanya melalui penjelasan verbal. Pendekatan edukatif dan praktik langsung membantu lansia memahami cara melakukan latihan sederhana secara mandiri dan aman. Hasil ini sejalan dengan konsep fisioterapi komunitas yang menekankan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan dan latihan fisik berbasis komunitas (*World Confederation for Physical Therapy, 2019*).

Pendampingan secara langsung selama latihan selama 2 minggu setiap hari juga memberikan dampak positif terhadap motivasi dan partisipasi lansia dalam mengikuti kegiatan. Lansia terlihat lebih antusias ketika latihan dilakukan secara bersama-sama dan diselingi dengan *games* sederhana yang melatih koordinasi dan kemampuan motorik. Pendekatan kelompok terbukti mampu meningkatkan interaksi sosial, rasa percaya diri, dan kepatuhan lansia dalam melakukan latihan fisik secara rutin. Selain itu, keterlibatan mahasiswa fisioterapi dalam pendampingan memberikan dukungan emosional dan membantu memastikan gerakan dilakukan dengan benar.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kemampuan lansia dalam melakukan latihan serta penurunan tingkat nyeri setelah intervensi diberikan. Pada kelompok nyeri lutut, latihan *Quadriceps Setting Exercise* dan *stretching* hamstring membantu meningkatkan kekuatan otot quadriceps, memperbaiki stabilitas sendi lutut, dan mengurangi nyeri. Penguatan otot quadriceps diketahui memiliki peran penting dalam mengurangi beban sendi lutut pada penderita osteoarthritis sehingga dapat meningkatkan kemampuan fungsional lansia (Fransen, 2015).

Pada kelompok nyeri punggung bawah, latihan *McKenzie* membantu mengurangi nyeri melalui mekanisme mobilisasi tulang belakang lumbar dan perbaikan postur tubuh. Latihan ini juga membantu meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi spasme otot sehingga dapat

memperbaiki kemampuan gerak lansia. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa latihan *McKenzie* efektif dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan fungsi pada pasien *low back pain* kronis (Aljaloud, 2019).

Sementara itu, pada kelompok nyeri bahu, pemberian *stretching* dan latihan aktif-pasif bahu membantu meningkatkan lingkup gerak sendi dan mengurangi kekakuan otot. Latihan gerak aktif dan pasif dapat meningkatkan fleksibilitas jaringan periartikular serta mempertahankan mobilitas sendi pada lansia. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mampu mengikuti latihan dengan baik dan mengalami peningkatan kemampuan gerak setelah intervensi diberikan.

Secara keseluruhan, program fisioterapi komunitas ini menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan lansia. Edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan latihan sederhana dan pendampingan secara langsung mampu meningkatkan pengetahuan, kemampuan latihan mandiri, serta kualitas hidup lansia. Program ini juga memperlihatkan bahwa latihan fisioterapi yang dilakukan secara rutin dapat membantu mengurangi nyeri muskuloskeletal dan meningkatkan kemampuan fungsional lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari

KESIMPULAN

Program fisioterapi komunitas di UPTD Griya Werdha Surabaya berhasil mengidentifikasi permasalahan muskuloskeletal utama pada lansia berupa nyeri lutut, nyeri punggung bawah, dan nyeri bahu. Kegiatan ini juga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan fungsional dan penurunan tingkat nyeri pada lansia setelah dilakukan intervensi fisioterapi. Pelaksanaan program melalui penyuluhan, demonstrasi, latihan, dan pendampingan mampu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam melakukan latihan fisioterapi secara mandiri. Dengan demikian, program fisioterapi komunitas dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada STIKES Katolik St.Vincentius a Paulo Surabaya sebagai sponsor utama dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alarcos Cieza, K. C. (2021). Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease study 2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10267), 2006–2017.
- Andrew M Briggs, M. J.-R. (2018). Musculoskeletal health conditions represent a global threat to healthy aging: A report for the 2015 World Health Organization World Report on Ageing and Health. *The Gerontologist*, S243–S255.
- Chris Maher, M. U. (2017). Non-specific low back pain. *The Lancet*, 389(10070), 736–747.
- David J Hunter, S. B.-Z. (2019). Osteoarthritis. *The Lancet*, 393(10182), 1745–1759.

Marlene Fransen, S. M. (2015). Exercise for osteoarthritis of the knee: A Cochrane systematic review.). *British Journal of Sports Medicine*, 49(24), 1554–1557.

Prof Chris Maher, M. U. (2017). Non-specific low back pain. *The Lancet*, 389(10070), 736–747 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30970-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30970-9).

Sulaiman O Aljaloud, A. L.-G. (2019). The effectiveness of McKenzie method compared to manual therapy for treating chronic low back pain: A systematic review. *Journal of Musculoskeletal Surgery and Research*, 3(4), 492–499.

World Confederation for Physical Therapy. (2019). *Policy statement: Community based rehabilitation*. London: WCPT.

World Health Organization. (2022). *Ageing and health*. Geneva: World Health Organization.