

SOSIALISASI PENGETAHUAN FISIOTERAPI PADA LANSIA DI KELURAHAN SIMPANG PASIR

Neti Eka Jayanti¹, Kasim Nurhas Jaiddin², Wija Mira³, Milla Luna⁴

^{1,2,3,4}, Program Studi Fisioterapi, ITKES Wiyata Husada Samarinda

E-mail: neti@itkeswhs.ac.id

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik, yang berimplikasi terhadap menurunnya kualitas hidup serta kemandirian dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Fisioterapi memiliki kontribusi penting dalam mempertahankan dan meningkatkan kemampuan fungsional, sekaligus mencegah terjadinya komplikasi akibat proses degeneratif yang menyertai penuaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan para lansia mengenai pentingnya peran fisioterapi dalam menjaga kebugaran tubuh dan mencegah timbulnya disabilitas. Kegiatan ini juga bertujuan untuk memperkenalkan ilmu fisioterapi kepada masyarakat luas melalui penyuluhan dan pelayanan fisioterapi secara gratis yang diperuntukkan bagi orang tua dan lansia di wilayah Kelurahan Simpang Pasir. Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada tanggal 20 April 2025 dan diikuti oleh 84 peserta. Materi yang disampaikan dalam sesi penyuluhan mencakup pemahaman dasar tentang fisioterapi, jenis-jenis layanan fisioterapi, serta berbagai kondisi atau kasus yang dapat ditangani oleh fisioterapis. Sebelum penyuluhan dimulai, seluruh peserta diminta untuk mengisi kuesioner pre-test guna mengukur tingkat pengetahuan awal terhadap materi yang akan diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta mengenai manfaat fisioterapi, yang tercermin melalui tingginya antusiasme, partisipasi aktif, serta peningkatan nilai dari pre-test ke post-test. Analisis data menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0.000 < 0.05$. Setelah kegiatan penyuluhan, dilanjutkan dengan pemeriksaan dan penanganan fisioterapi secara cuma-cuma kepada seluruh peserta. Diharapkan, kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran lansia untuk menjalani gaya hidup aktif dan sehat melalui pendekatan fisioterapi. Abstrak terdiri dari satu paragraph, menggunakan Bahasa Indonesia dengan jenis Palatino Linotype, ukuran 10 pt, spasi tunggal. Abstrak tidak lebih dari 250 kata dan mengandung latar belakang, tujuan, hasil, dan kesimpulan (tanpa perlu ditulis sebagai bagian khusus yang terpisah). Hindari singkatan dan sitasi.

Kata kunci: Lansia, Fisioterapi, Sosialisasi, Kualitas Hidup

Abstract

Older adults are particularly vulnerable to physical decline, which can negatively impact their quality of life and independence. Physiotherapy plays an essential role in maintaining and improving mobility while preventing age-related health issues. To enhance awareness about the benefits of physiotherapy, a community outreach program was conducted targeting older adults in Kelurahan Simpang Pasir. The event took place on April 20, 2025, with 84 elderly participants attending. The program aimed to educate them on the basics of physiotherapy, including the types of services offered and common conditions treated by physiotherapists. Before the educational session, participants completed a pre-test questionnaire to assess their initial knowledge. Results showed a significant increase in participants' understanding of physiotherapy after the program, reflected in their enthusiasm, engagement, and improved post-test scores. Statistical analysis revealed a meaningful difference between pre- and post-test results, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), highlighting the program's effectiveness. In addition to education, free physiotherapy assessments and treatments were provided to all participants. This initiative is expected to promote greater awareness of physiotherapy's role in supporting physical health and encourage older adults to adopt more active, health-focused lifestyles through physiotherapy interventions.

Keywords: Elderly, Physiotherapy, Socialisation, Quality of life

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses biologis alami yang ditandai dengan penurunan bertahap kapasitas fisiologis dan fungsional tubuh, sehingga berdampak pada berkurangnya kemampuan individu dalam

menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Lansia umumnya mengalami perubahan degeneratif pada berbagai sistem tubuh, termasuk sistem muskuloskeletal, sistem saraf, dan sistem kardiovaskular, yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko jatuh, nyeri kronis, serta keterbatasan mobilitas (Setiati & Alwi, 2016). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2022), jumlah populasi lansia di Indonesia menunjukkan tren peningkatan setiap tahunnya, sehingga diperlukan perhatian khusus dalam penyediaan layanan kesehatan yang bersifat promotif, preventif, dan rehabilitatif. Dalam konteks tersebut, fisioterapi memegang peranan strategis dalam mempertahankan serta meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan non-farmakologis yang sistematis dan berbasis bukti.

Tujuan intervensi fisioterapi pada populasi lanjut usia meliputi pemeliharaan fungsi gerak, peningkatan fleksibilitas dan kekuatan otot, serta pencegahan komplikasi akibat imobilisasi yang berkepanjangan. Pendekatan fisioterapi yang tepat dapat membantu mengurangi risiko jatuh, meningkatkan stabilitas postural, memperbaiki kualitas tidur, serta memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis lansia (Tschopp et al., 2019). Meskipun demikian, masih terdapat keterbatasan pemahaman di kalangan lansia mengenai manfaat fisioterapi, terutama dalam konteks menjaga kebugaran dan kemandirian pada usia lanjut. Keterbatasan ini umumnya disebabkan oleh rendahnya akses terhadap informasi kesehatan dan tingkat literasi yang masih minim, khususnya pada lansia yang tinggal di wilayah urban pinggiran seperti Kelurahan Simpang Pasir. Hal tersebut menjadi tantangan tersendiri dalam mengembangkan strategi promotif dan preventif berbasis komunitas.

Peningkatan pengetahuan masyarakat melalui kegiatan edukatif merupakan strategi yang efektif dalam menumbuhkan kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga kebugaran fisik. Penyuluhan yang dilakukan secara langsung dan interaktif tidak hanya menjadi media penyampaian informasi kesehatan yang relevan, tetapi juga membangun komunikasi dua arah antara tenaga kesehatan dan masyarakat. Dalam konteks ini, penyuluhan tentang fisioterapi mencakup aspek teoretis mengenai manfaat fisioterapi, serta praktik sederhana berupa demonstrasi latihan fisik yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Pendekatan edukatif semacam ini terbukti mampu mendorong perubahan perilaku lansia ke arah gaya hidup yang lebih aktif dan sehat (Sherrington et al., 2017).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan sebagai bentuk kontribusi akademik dalam mendukung program pemerintah untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia. Kelurahan Simpang Pasir dipilih sebagai lokasi kegiatan berdasarkan tingginya jumlah populasi lansia dan minimnya intervensi edukatif terintegrasi di wilayah tersebut. Melalui pelaksanaan penyuluhan dan layanan fisioterapi gratis, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dasar mengenai fisioterapi, meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik yang sesuai, serta mendukung proses pemulihan, pengembangan, dan pemeliharaan fungsi gerak tubuh pada masyarakat. Dengan demikian, kegiatan ini berperan dalam mendorong terciptanya komunitas lansia yang lebih sehat dan mandiri.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Simpang Pasir, Kecamatan Palaran, Kota Samarinda, Kalimantan Timur, dilaksanakan melalui serangkaian tahapan yang meliputi perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Metode yang digunakan dalam program ini mencakup penyuluhan atau edukasi kesehatan, pemeriksaan fisik, serta layanan fisioterapi gratis bagi masyarakat.

Penyuluhan dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat setempat dan ditujukan untuk meningkatkan pemahaman warga mengenai fisioterapi. Materi yang disampaikan mencakup definisi fisioterapi, ragam pelayanan fisioterapi, berbagai kasus yang umumnya ditangani oleh fisioterapis, serta teknik terapi relaksasi seperti stretching anggota gerak yang sering mengalami keluhan. Selain itu, peserta juga diberikan informasi mengenai prosedur akses layanan fisioterapi melalui program Jaminan Kesehatan Nasional (BPJS). Sebelum pemaparan materi dimulai, seluruh peserta diminta untuk mengisi kuesioner awal (pre-test) guna menilai tingkat pengetahuan dasar mereka. Setelah sesi penyuluhan berakhir, peserta kembali mengisi kuesioner (post-test) untuk mengukur peningkatan pemahaman.

Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan gratis, meliputi pengukuran tanda vital (berat badan, tinggi badan, tekanan darah, dan laju pernapasan), pemeriksaan kekuatan otot, lingkup gerak sendi, serta evaluasi postur tubuh. Pemeriksaan spesifik juga dilakukan berdasarkan keluhan individu masing-masing peserta. Hasil dari seluruh pemeriksaan ini digunakan sebagai dasar untuk

menentukan intervensi fisioterapi yang sesuai, serta sebagai bahan edukasi mengenai pola hidup sehat yang dapat diterapkan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan pada tanggal 20 April 2025 dan diikuti oleh 84 peserta yang merupakan warga Kecamatan Palaran, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Rangkaian kegiatan mencakup tiga pokok bahasan utama, yaitu: (1) pemahaman dasar mengenai fisioterapi, (2) pengenalan berbagai jenis layanan fisioterapi, serta (3) penjelasan mengenai kasus-kasus umum yang dapat ditangani melalui intervensi fisioterapi. Untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan, digunakan instrumen berupa kuesioner yang diisi oleh peserta sebelum dan sesudah kegiatan (pre-test dan post-test). Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terkait materi yang disampaikan. Analisis hasil menggunakan uji Paired Sample T-test yang menunjukkan angka yang signifikan antara nilai pre dengan post-test dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0.000 < 0.05$ (Lihat tabel 1).

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Nilai Kuesioner

Test	N	Statistika deskriptif	Paired T-Test		
		<i>M (Std.D)</i>	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre-test	84	8.4573 (1.77)	-14.677	79	0.000*
Post-test	84	12.1021 (1.32)			

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan mengenai fisioterapi. Peningkatan pemahaman ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif terhadap pengetahuan masyarakat. Pemanfaatan media pendukung seperti materi cetak dan video terbukti efektif dalam membantu peserta memahami informasi yang disampaikan. Selain itu, metode penyampaian yang bervariasi, meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi, turut berkontribusi terhadap tingginya antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan. Pengalaman langsung peserta dalam menerima layanan fisioterapi gratis juga memberikan nilai tambah, karena mampu membangkitkan minat dan keingintahuan lebih lanjut mengenai peran dan manfaat fisioterapi. Keberhasilan kegiatan ini membuka peluang untuk pelaksanaan program lanjutan di masa mendatang, dengan fokus pada evaluasi pengalaman dan perubahan perilaku masyarakat pasca-intervensi. Untuk mendukung hal tersebut, penggunaan instrumen evaluasi berbasis pendekatan Knowledge, Attitude, and Practice (KAP) direkomendasikan guna menilai dampak jangka panjang terhadap perilaku kesehatan masyarakat terkait fisioterapi.

SIMPULAN

Kegiatan yang telah dilaksanakan mencakup pemberian pemahaman dan pengenalan mengenai fisioterapi, jenis-jenis layanan fisioterapi, kasus-kasus yang umum ditangani oleh fisioterapis, serta pemberian pengalaman langsung kepada peserta melalui layanan fisioterapi gratis. Kegiatan ini diikuti oleh 84 peserta yang merupakan warga Kelurahan Simpang Pasir, Kecamatan Palaran, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai, peserta diminta untuk mengisi kuesioner awal guna mengukur tingkat pengetahuan awal terkait materi yang akan disampaikan. Sebagai bagian dari evaluasi, dilakukan pula pengukuran ulang terhadap tingkat pengetahuan peserta setelah penyuluhan dilaksanakan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai fisioterapi. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan kondisi fisik dan pemberian penanganan fisioterapi secara gratis kepada seluruh peserta.

SARAN

Kegiatan ini memberikan manfaat yang signifikan bagi masyarakat dengan tujuan utama memperkenalkan peran fisioterapi kepada warga, khususnya dalam hal pemeriksaan fungsi dan kemampuan gerak. Untuk mendukung peningkatan kesadaran kesehatan yang lebih luas, diperlukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat lanjutan yang difokuskan secara khusus pada warga Kelurahan Simpang Pasir serta masyarakat umum lainnya. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kesehatan secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara finansial maupun non-finansial, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada para peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam pelatihan ini, serta narasumber yang telah berbagi pengetahuan dan pengalaman berharga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambrose, A. F., Paul, G., & Hausdorff, J. M. (2013). Risk factors for falls among older adults: A review of the literature. *Maturitas*, 75(1), 51–61.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. Jakarta: BPS.
- BPS Kota. (2022). *Statistik Penduduk Lansia di Kelurahan Simpang Pasir*. Badan Pusat Statistik Kota.
- Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., ... & Zamboni, M. (2019). Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, 48(1), 16–31.
- Dinas Kesehatan Kota. (2023). *Laporan Kesehatan Masyarakat Kelurahan Simpang Pasir*.
- Fitzpatrick, R., Boulton, M., & Cicuttini, F. (2019). Community-based interventions for elderly health promotion: a review of approaches. *Journal of Community Health*, 44(5), 918-927.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. Jossey-Bass.
- Harvey, J. A., Chastin, S. F., Skelton, D. A. (2018). Prevalence of sedentary behavior in older adults: a systematic review. *Ageing Research Reviews*, 24, 178-192.
- Hendricks, H., Witteman, C., & van der Zee, J. (2010). Effectiveness of physiotherapy education programs for elderly patients. *Clinical Rehabilitation*, 24(1), 19–27.
- Kendall, M., Wiles, R., & Scott, A. (2015). The impact of tailored health education on older adults' engagement with physiotherapy. *Health Education Journal*, 74(4), 438–449.
- Moseley, A. M., Elkins, M., & Herbert, R. D. (2016). The role of education in physiotherapy: a systematic review. *Physiotherapy*, 102(3), 230-241.
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267.
- Rantanen, T. (2003). Muscle strength, disability and mortality. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 13(1), 3-8.
- Setiati, S., & Alwi, I. (2016). *Buku Ajar Geriatri*. Edisi 2. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Sherrington, C., Michaleff, Z. A., Fairhall, N., Paul, S. S., Tiedemann, A., Whitney, J., ... & Lord, S. R. (2017). Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 51(24), 1750-1758.
- Sherrington, C., Whitney, J. C., Lord, S. R., Herbert, R. D., Cumming, R. G., & Close, J. C. (2011). Effective exercise for the prevention of falls: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 56(12), 2234–2243.
- Tschopp, M., Sattelmayer, M. K., Hilfiker, R., & de Bie, R. A. (2019). Effectiveness of physical therapy interventions for older adults with musculoskeletal conditions. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 42(1), 1–15.
- World Health Organization. (2015). *World Report on Ageing and Health*. WHO Press.