

Edukasi Osteoarthritis dan Demonstrasi Latihan *Range of Motion* (ROM) untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat di Jalan Pesantren Lingkungan 15

Osteoarthritis Education and Range of Motion (ROM) Exercise Demonstration to Improve Community Knowledge at Jalan Pesantren Lingkungan 15

Julidia Safitri Parinduri^{1*}, Lilis Pujiati², Jesmo Aldoran Purba³

^{1*,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia

**Corresponding author:* E-mail: safitrijulidia@gmail.com

Abstrak

Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif sendi yang sering terjadi pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Kondisi ini ditandai dengan nyeri sendi, kekakuan, keterbatasan gerak, serta penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan penatalaksanaan osteoarthritis dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan mobilitas dan kualitas hidup. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang osteoarthritis serta memberikan keterampilan dalam melakukan latihan *Range of Motion* (ROM) sebagai upaya mempertahankan fungsi sendi. Kegiatan dilaksanakan pada Kamis, 11 Juni 2026 di Jalan Pesantren Lingkungan 15 dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung gerakan ROM. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi peserta dan sesi tanya jawab setelah penyuluhan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami pengertian, faktor risiko, gejala, pencegahan, serta penatalaksanaan osteoarthritis. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan gerakan ROM dengan baik dan benar sesuai arahan tim pelaksana. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan sendi sehingga dapat membantu mencegah terjadinya komplikasi akibat osteoarthritis.

Kata Kunci: Keperawatan Komunitas; Edukasi Kesehatan; Osteoarthritis

PENDAHULUAN

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degeneratif yang ditandai dengan kerusakan tulang rawan artikular, perubahan struktur tulang subkondral, dan peradangan ringan pada jaringan sekitar sendi (Rosadi,2022). Penyakit ini menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling banyak ditemukan pada kelompok usia lanjut dan menjadi penyebab utama gangguan mobilitas di berbagai negara. Osteoarthritis sering menyerang sendi lutut, panggul, tangan, dan tulang belakang sehingga mengakibatkan nyeri kronis, kekakuan, serta keterbatasan aktivitas fisik (Dewi, R. 2020).

Peningkatan angka harapan hidup menyebabkan jumlah penderita osteoarthritis semakin meningkat setiap tahunnya (Ismunandar et al., 2020). Faktor risiko yang berhubungan dengan osteoarthritis antara lain usia lanjut, obesitas, riwayat cedera sendi, aktivitas fisik berlebihan, faktor genetik, dan kelemahan otot. Apabila tidak ditangani dengan baik, osteoarthritis dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup serta ketergantungan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Putri, S et al, 2024).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak osteoarthritis adalah pemberian edukasi kesehatan dan latihan fisik yang sesuai (Yusnaini,et al. 2025). Latihan *Range of Motion* (ROM) merupakan latihan yang bertujuan mempertahankan fleksibilitas sendi, meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki sirkulasi darah, dan mencegah terjadinya kekakuan sendi (Nadhiroh, 2023). Latihan ini relatif

mudah dilakukan oleh masyarakat secara mandiri dan memiliki risiko yang rendah.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim mahasiswa STIKES Flora melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan mengenai osteoarthritis dan demonstrasi latihan ROM di Jalan Pesantren Lingkungan 15. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang osteoarthritis serta meningkatkan kemampuan masyarakat dalam melakukan latihan ROM sebagai upaya pencegahan dan pengelolaan osteoarthritis (Sari, N., dkk. 2023).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Kamis, 11 Juni 2026 di Jalan Pesantren Lingkungan 15. Sasaran kegiatan adalah masyarakat dewasa dan lansia yang berada di wilayah tersebut dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi penyusunan proposal, koordinasi dengan perangkat lingkungan setempat, penyusunan materi penyuluhan, serta pembuatan media edukasi berupa leaflet dan poster.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan pengenalan tim pelaksana. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai osteoarthritis yang meliputi pengertian, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, serta penatalaksanaan. Setelah penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan

untuk bertanya dan berdiskusi mengenai masalah kesehatan sendi yang mereka alami.

Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi latihan *Range of Motion* (ROM) pada ekstremitas atas dan ekstremitas bawah. Seluruh peserta mengikuti praktik secara langsung dengan pendampingan dari tim mahasiswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut teori pendidikan kesehatan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo, pendidikan kesehatan merupakan proses yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu sehingga mampu mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan. Dengan meningkatnya pengetahuan, masyarakat diharapkan dapat menerapkan perilaku pencegahan osteoarthritis secara mandiri

Selain edukasi kesehatan, demonstrasi latihan ROM menjadi bagian penting dalam kegiatan ini. Latihan ROM membantu meningkatkan fleksibilitas sendi, mempertahankan rentang gerak normal, serta mencegah kekakuan yang sering dialami oleh individu dengan osteoarthritis. Menurut teori keperawatan yang dijelaskan dalam *Fundamentals of Nursing*, latihan *Range of Motion* (ROM) bertujuan mempertahankan mobilitas sendi, meningkatkan sirkulasi darah, dan mencegah kontraktur pada sistem muskuloskeletal. Pelaksanaan latihan ROM secara teratur dapat membantu mempertahankan fungsi fisik serta mengurangi keterbatasan aktivitas pada penderita osteoarthritis (Matongka YH, et al. 2021).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan lancar dan mendapat sambutan yang baik dari masyarakat. Sebanyak 25 peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Peserta terdiri dari masyarakat dewasa dan lansia yang memiliki ketertarikan terhadap kesehatan sendi dan pencegahan penyakit osteoarthritis.

Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif sehingga peserta dapat memahami informasi yang diberikan dengan lebih mudah. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan mengenai nyeri sendi, kekakuan sendi, serta cara melakukan aktivitas fisik yang aman.

Pemberian edukasi kesehatan terbukti meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai osteoarthritis. Peserta mampu menjelaskan kembali pengertian osteoarthritis, faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahannya. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat (Aristi, 2025).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dan latihan fisik sederhana dapat meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menjaga kesehatan sendi. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan penyakit muskuloskeletal.

Selain edukasi kesehatan, demonstrasi latihan ROM menjadi bagian penting dalam kegiatan ini. Latihan ROM membantu meningkatkan fleksibilitas sendi, mempertahankan rentang gerak normal, serta mencegah kekakuan yang sering dialami oleh individu dengan osteoarthritis. Menurut teori keperawatan yang dijelaskan dalam *Fundamentals of Nursing*, latihan *Range of Motion* (ROM) bertujuan mempertahankan mobilitas sendi, meningkatkan sirkulasi darah, dan mencegah kontraktur pada sistem muskuloskeletal. Pelaksanaan latihan ROM secara teratur dapat membantu mempertahankan fungsi fisik serta mengurangi keterbatasan aktivitas pada penderita osteoarthritis.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kegiatan Penyuluhan

Aspek	Nilai	Ket
1	Kehadiran Peserta	25 orang
2	Partisipasi Selama Penyuluhan	Baik
3	Pemahaman Materi Osteoarthritis	Meningkat

Sumber Tabel: (Tentative)



Gambar 1. Proses penyampaian materi tentang ROM



Gambar 2. Mempraktikkan gerakan ROM



Gambar 3. Dosen memberikan arahan serta penjelasan tambahan terkait manfaat dan pelaksanaan latihan ROM kepada masyarakat



Gambar 4. Bersama Dosen Koordinator dan dosen pembimbing Mata Kuliah Agregat Komunitas

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan osteoarthritis Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan osteoarthritis dan demonstrasi latihan *Range of Motion* (ROM) yang dilaksanakan di Jalan Pesantren Lingkungan 15 pada tanggal 11 Juni 2026 berjalan dengan baik dan diikuti oleh 25 peserta. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai osteoarthritis serta meningkatkan kemampuan peserta dalam melakukan latihan ROM secara mandiri. Diharapkan masyarakat dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh untuk menjaga kesehatan sendi dan mencegah komplikasi akibat osteoarthritis.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Rheumatology. 2023. Guideline for the Management of Osteoarthritis.
- Dewi, R.(2020). Keperawatan Gerontik dan Penyakit Degeneratif pada Lansia.
- Helda. (2024). Osteoarthritis: Faktor Risiko, Gejala dan Penatalaksanaan.
- Ismunandar, Helmi, Rani Himayan, and Rasmi Zakiah Oktarlina.(2020) "Peningkatan Pengetahuan Mengenai Osteoarthritis Lutut pada Masyarakat Desa Branti Raya Lampung Selatan".
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Pedoman Penatalaksanaan Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kemenkes RI.
- Matongka YH, Astrid M,Hastono Sp.(2021)Pengaruh Latihan Range OF Motion Aktif terhadap Nyeri dan Rentang Gerak Sendi Lutut Pada Lansia dengan osteoarthritis di Puskesmas Doda sulawesi Tengah.
- Nadhiroh.(2023). Range Of Motion Pada Pasien Dengan Gangguan Mobilitas.
- Notoatmodjo, S. (2022). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, P.A., Perry, A.G. 2021. Fundamentals of Nursing. 11th Edition. St. Louis: Elsevier.
- Pratiwi,J.R.,Setiyono,E.,& Siswandi,I. 2021. Pengaruh Pelatihan Range Of Motion Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Lansia dengan Osteoarthritis.
- Putri, S. (2024). Faktor Risiko Osteoarthritis Pada Wanita Menopause.
- Smeltzer, S.C., Bare, B.G. 2020. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- World Health Organization. 2024. Musculoskeletal Conditions. Geneva: WHO.
- Yusnaini, Rika,Et al.(2025). "Aktivitas Fisik Untuk Mengurangi Nyeri Sendi: Edukasi dan Praktik di Komunitas".