

**PENINGKATAN KESEHATAN PERSENDIAN MELALUI SENAM
PENCEGAHAN OSTEOARTRITIS DI KEC. GUNUNG MALIGAS*****Improving Joint Health Through Osteoarthritis Prevention Exercises in
Gunung Maligas District***

**Muliati¹, Marolop Parlindungan Napitu, Isa Harpika Br. Ginting³, I Ngurah
Gede Verar Fujastawan⁴, Margaretha Togatorop⁵**

^{1,2,3,4,5}Universitas Efarina, Indonesia

***¹Email: centerkaryasuci.070113@gmail.com**

²Email: isaharpikaginting@gmail.com

³Email: guzhtoo@gmail.com

Abstract

Osteoarthritis is a degenerative disease commonly experienced by the community, especially among the elderly, which can reduce quality of life due to pain and limited mobility. This community service activity aimed to improve community knowledge, skills, and awareness in maintaining joint health through osteoarthritis prevention exercise in Gunung Maligas District. The methods used included socialization, exercise training, mentoring, and evaluation. The results showed an increase in community understanding of osteoarthritis as well as their ability to perform preventive exercises. In addition, exercise groups were formed to ensure program sustainability. The activity also had a positive impact, including a reduction in joint pain complaints among participants. Therefore, osteoarthritis prevention exercise can be an effective strategy to improve community joint health sustainably.

Keywords: Osteoarthritis, Gymnastics, Joint Health, Prevention, Community Service

Abstrak

Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif yang banyak dialami oleh masyarakat, terutama pada kelompok usia lanjut, yang dapat menurunkan kualitas hidup akibat nyeri dan keterbatasan gerak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan persendian melalui senam pencegahan osteoarthritis di Kecamatan Gunung Maligas. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, pelatihan senam, pendampingan, dan evaluasi kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai osteoarthritis serta kemampuan dalam melakukan senam pencegahan. Selain itu, terbentuk kelompok senam sebagai upaya keberlanjutan program. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif berupa penurunan keluhan nyeri sendi pada sebagian peserta. Dengan demikian, senam pencegahan osteoarthritis dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesehatan persendian masyarakat secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Osteoarthritis, Senam, Kesehatan Persendian, Pencegahan, Pengabdian Masyarakat

PENDAHULUAN

Osteoarthritis merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak dialami oleh masyarakat, khususnya kelompok usia lanjut. Kondisi ini ditandai dengan kerusakan tulang rawan sendi yang menyebabkan nyeri, kaku, serta

penurunan fungsi gerak (Sitinjak et al., 2016). Seiring bertambahnya usia, risiko seseorang untuk mengalami osteoarthritis semakin meningkat, terutama jika disertai dengan gaya hidup yang kurang aktif dan kurangnya kesadaran terhadap pentingnya kesehatan persendian (Ramayanti & Sulistyawati, 2023).

Di Kecamatan Gunung Maligas, sebagian besar masyarakat bekerja di sektor informal yang menuntut aktivitas fisik berulang seperti bertani dan berdagang (Nugroho & Sari, 2019). Aktivitas tersebut, jika tidak diimbangi dengan pola hidup sehat dan latihan yang tepat, dapat mempercepat terjadinya kerusakan sendi. Selain itu, minimnya edukasi mengenai pencegahan osteoarthritis menyebabkan masyarakat kurang memahami cara menjaga kesehatan persendian secara optimal (Saputri et al., 2025).

Kurangnya program promotif dan preventif di bidang kesehatan persendian juga menjadi faktor yang memperparah kondisi ini. Kegiatan kesehatan yang ada masih lebih berfokus pada pengobatan dibandingkan pencegahan. Padahal, pencegahan melalui aktivitas fisik yang terarah seperti senam khusus dapat membantu menjaga fleksibilitas dan kekuatan sendi sehingga menurunkan risiko osteoarthritis (Rahman et al., 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam menjaga kesehatan persendian. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pelaksanaan senam pencegahan osteoarthritis yang mudah dilakukan, terjangkau, dan dapat diaplikasikan secara berkelanjutan oleh masyarakat.

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat di Kecamatan Gunung Maligas belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai osteoarthritis dan cara pencegahannya. Banyak warga yang menganggap nyeri sendi sebagai hal biasa akibat kelelahan atau usia, sehingga tidak melakukan upaya pencegahan sejak dini (Rahman et al., 2024).

Selain itu, kegiatan olahraga terstruktur masih sangat terbatas. Meskipun terdapat beberapa kegiatan senam di tingkat desa, namun belum secara khusus dirancang untuk menjaga kesehatan persendian. Hal ini menyebabkan manfaat yang diperoleh masyarakat belum optimal dalam mencegah gangguan sendi.

Dari segi fasilitas, Kecamatan Gunung Maligas sebenarnya memiliki potensi untuk mendukung kegiatan kesehatan masyarakat, seperti adanya balai desa dan lapangan terbuka. Namun, pemanfaatannya belum maksimal untuk kegiatan promotif kesehatan. Hal ini membuka peluang untuk dilakukannya program senam pencegahan osteoarthritis sebagai intervensi yang relevan dan dibutuhkan.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai osteoarthritis dan cara pencegahannya, meningkatkan keterampilan masyarakat dalam melakukan senam pencegahan osteoarthritis, serta mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas fisik yang teratur.

METODE

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan, yaitu melakukan koordinasi dengan perangkat desa dan pihak terkait di Kecamatan Gunung Maligas. Pada tahap ini dilakukan penentuan lokasi, waktu kegiatan, serta sasaran peserta. Selain itu, tim juga menyiapkan materi edukasi dan panduan gerakan senam yang

akan digunakan selama kegiatan (Farezi et al., 2025).

Tahap selanjutnya adalah sosialisasi kepada masyarakat. Sosialisasi dilakukan melalui penyuluhan mengenai osteoarthritis, faktor risiko, gejala, serta pentingnya pencegahan melalui aktivitas fisik. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif agar mudah dipahami oleh peserta (Situmorang, 2021).

Setelah sosialisasi, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan senam pencegahan osteoarthritis. Peserta diajarkan gerakan-gerakan dasar yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, serta stabilitas sendi. Latihan dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kondisi peserta.

Untuk memastikan keberlanjutan kegiatan, dilakukan pendampingan kepada masyarakat. Pendampingan ini bertujuan untuk membantu peserta dalam mempraktikkan senam secara rutin serta membentuk kelompok senam di lingkungan masing-masing. Dengan demikian, kegiatan tidak berhenti setelah program selesai.

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan melihat perubahan pengetahuan, partisipasi peserta, serta kemampuan dalam melakukan gerakan senam. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk perbaikan program di masa yang akan datang (Wijaya et al., 2024)

HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kecamatan Gunung Maligas menunjukkan hasil yang positif. Kegiatan ini diikuti oleh berbagai kalangan masyarakat, terutama ibu rumah tangga dan lansia yang merupakan kelompok rentan terhadap osteoarthritis. Tingginya antusiasme peserta terlihat dari jumlah kehadiran yang melebihi target awal serta keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung.

Pada tahap sosialisasi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai osteoarthritis. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum mengetahui secara jelas penyebab dan cara pencegahan penyakit ini. Namun setelah diberikan penyuluhan, peserta mampu menjelaskan kembali informasi yang diperoleh, termasuk pentingnya menjaga berat badan, melakukan aktivitas fisik, dan menghindari beban berlebih pada sendi.

Kegiatan pelatihan senam juga berjalan dengan baik. Peserta mampu mengikuti gerakan yang diajarkan meskipun pada awalnya terdapat beberapa kesulitan, terutama pada peserta lansia. Dengan bimbingan instruktur, peserta постепенно mampu menyesuaikan diri dan melakukan gerakan dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa senam yang diberikan dapat diterima dan dipraktikkan oleh masyarakat.

Selain itu, terbentuk kelompok senam kecil di beberapa lingkungan warga sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini. Kelompok tersebut berkomitmen untuk melakukan senam secara rutin minimal satu kali dalam seminggu. Keberadaan kelompok ini menjadi indikator bahwa program memiliki dampak berkelanjutan.

Dari segi kesehatan, beberapa peserta melaporkan adanya penurunan keluhan nyeri sendi setelah rutin mengikuti senam selama beberapa minggu. Meskipun belum dilakukan pengukuran klinis secara mendalam, hal ini menjadi indikasi awal bahwa kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi masyarakat.

Kegiatan ini juga berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat akan

pentingnya pencegahan penyakit. Masyarakat menjadi lebih proaktif dalam menjaga kesehatan dan mulai mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat. Hal ini terlihat dari meningkatnya minat masyarakat terhadap kegiatan olahraga lainnya.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan praktis melalui senam pencegahan osteoarthritis efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat. Keberhasilan ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak, termasuk perangkat desa dan partisipasi aktif masyarakat.

PEMBAHASAN

Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas memiliki peran penting dalam upaya promotif dan preventif kesehatan. Senam pencegahan osteoarthritis merupakan salah satu bentuk intervensi yang sederhana namun efektif, karena dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia tanpa memerlukan peralatan khusus.

Peningkatan pengetahuan masyarakat setelah kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan masih sangat dibutuhkan, terutama di daerah yang memiliki keterbatasan akses informasi. Penyampaian materi yang interaktif dan mudah dipahami menjadi faktor penting dalam keberhasilan proses pembelajaran.

Partisipasi aktif masyarakat juga menjadi kunci keberhasilan kegiatan ini. Antusiasme peserta menunjukkan bahwa masyarakat sebenarnya memiliki keinginan untuk hidup sehat, namun membutuhkan fasilitasi dan pendampingan yang tepat. Oleh karena itu, keberlanjutan program sangat bergantung pada dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah desa dan tenaga kesehatan.

Dari sisi praktik, senam yang dilakukan terbukti dapat membantu mengurangi keluhan nyeri sendi. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot, serta menjaga fleksibilitas sendi. Dengan demikian, senam dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam pencegahan osteoarthritis.

Namun demikian, terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan waktu dan kondisi fisik peserta yang beragam. Hal ini memerlukan penyesuaian dalam metode pelatihan agar semua peserta dapat mengikuti kegiatan dengan aman dan nyaman.

Selain itu, keberlanjutan kegiatan masih menjadi tantangan. Meskipun telah terbentuk kelompok senam, diperlukan upaya lebih lanjut untuk memastikan kegiatan tersebut tetap berjalan secara konsisten. Peran kader kesehatan dan tokoh masyarakat sangat penting dalam menjaga keberlangsungan program.

Ke depan, kegiatan serupa perlu dikembangkan dengan pendekatan yang lebih terintegrasi, misalnya dengan melibatkan tenaga medis untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Dengan demikian, dampak kegiatan dapat diukur secara lebih objektif dan komprehensif.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui senam pencegahan osteoarthritis di Kecamatan Gunung Maligas berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan persendian. Program ini juga mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat yang berpotensi

memberikan dampak jangka panjang.

Untuk meningkatkan keberhasilan program di masa mendatang, diperlukan dukungan berkelanjutan dari berbagai pihak serta pengembangan kegiatan yang lebih terstruktur dan terintegrasi. Dengan demikian, upaya pencegahan osteoarthritis dapat dilakukan secara optimal dan memberikan manfaat yang lebih luas bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Farezi, M. S. Al, Sari, S. P., Azmi, Z., Mulyani, A. P., Sari, N., Widayati, S., & Hidayat, T. R. (2025). Edukasi Kesehatan Pencegahan Sakit Lutut Akibat Osteoarthritis Bagi Lansia di Posyandu Mentari Senja , Desa Sungai Selodang. *COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 418–423.
- Nugroho, S. H. P., & Sari, R. Y. (2019). Senam Yoga Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Penderita Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Babat Lamongan. *Abdimas Umtas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2 (2) , 1 4 8 – 1 5 3 .
- Rahman, I., Qudus, A., Sari, I., Sevia, D., & Tauvik, R. (2023). Sosialisasi Fisioterapi mengenai Senam Pencegahan Osteoarthritis terhadap Anggota TNI AU di RSAU dr . M . Salamun. *JURNAL PADMA*, 0(0), 208–213.
- Rahman, I., Qudus, A., Srimulyani, A., Turina, N., & Nurmallasari, R. (2024). PENYULUHAN DAN EDUKASI FISIOTERAPI MENGENAI SENAM PENCEGAHAN OSTEOARTHRITIS TERHADAP WARGA DI KANTOR RW 01 DAERAH MALEER V. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital (JUPE D)*, 3 (1) , 4 4 – 4 7 .
- Ramayanti, E. D., & Sulistyawati, W. (2023). Penerapan Terapi Komplementer : Senam Osteoporosis Dalam Penanganan Nyeri Sendi pada Lansia dengan Riwayat Osteoarthritis. *Jurnal Abdimas PHB*, 6(2), 408–412.
- Saputri, N. S., Anjasmara, B., Khasanah, N. L. F., & Wandira, L. A. (2025). Sosialisasi osteoarthritis sebagai upaya pencegahan dan peningkatan kualitas hidup lansia di desa jenggot sidoarjo. *BHAKTI NAGORI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 5(2), 1245–1250.
- Sitinjak, V. M., Hastuti, M. F., & Nurfianti, A. (2016). Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut The Effect of Rheumatoid Physical Exercises to Reduce Pain Intensity among Elderly Diagnosed with Knee Osteoarthritis. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4 (2) , 1 3 9 – 1 5 0 .
- Situmorang, D. M. (2021). Bimbingan Teknis (Bimtek) Pengawasan Koperasi Se-Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat “Pengembangan Koperasi dari Aspek Akuntansi.” *Abdimas Universal*, 3(1), 14–18.
- Wijaya, L. F., Chandra, A. G., Nainggolan, T., & Berlien, R. (2024). Pengaruh Kualitas Produk , Kualitas Pelayanan , Dan Personal Selling Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Pada PT . Indako. *Jurnal Minfo Polgan*, 1 3 (S e p t e m b e r) , 1 4 3 4 – 1 4 4 4 .