



PENANGANAN FISIOTERAPI PADA KASUS OSTEOARTHRITIS DI KLINIK KARYA SUCI

Physiotherapy Treatment For Osteoarthritis Cases At The Karya Suci Clinic

Marolop Parlindungan Napitu¹, Isa Harpika Br. Ginting², Desri Friti Anita
Purba³, Alexander Marbun⁴

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

^{*1}Email: centerkaryasuci.070113@gmail.com

²Email: isaharpikaginting@gmail.com

³Email: yenitrisnap@gmail.com

Abstract

This community service activity at the Karya Suci Clinic aims to address and improve the quality of life of patients with osteoarthritis through the implementation of physiotherapy interventions. Methods used include patient education, exercise therapy, manual techniques (such as joint mobilization and manual traction), and the use of physical modalities to reduce pain and improve joint function. This activity involves a comprehensive patient assessment following clinical evaluation standards, followed by a four-week physiotherapy program. Monitoring is carried out by measuring pain intensity, joint stiffness, and functional ability using instruments such as the WOMAC score. Results obtained show a significant reduction in pain intensity, increased range of motion, and improved quality of life for patients. This report presents a comprehensive overview of the intervention process and an analysis of the results obtained in the treatment of osteoarthritis at the clinic.

Keywords: Osteoarthritis, Physiotherapy, Exercise Therapy, Manual Mobilization, Patient Education, Karya Suci Clinic

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat di Klinik Karya Suci ini bertujuan untuk mengatasi dan meningkatkan kualitas hidup pasien dengan osteoarthritis melalui penerapan intervensi fisioterapi. Metode yang digunakan meliputi edukasi pasien, terapi latihan, teknik manual (seperti mobilisasi sendi dan traksi manual), serta penggunaan modalitas fisik untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan fungsi sendi. Pada kegiatan ini, dilakukan asesmen menyeluruh terhadap pasien mengikuti standar evaluasi klinis, dilanjutkan dengan pelaksanaan program fisioterapi selama empat minggu. Pemantauan dilakukan melalui pengukuran intensitas nyeri, kekakuan sendi, dan kemampuan fungsional menggunakan instrumen seperti skor WOMAC. Hasil yang diperoleh menunjukkan penurunan signifikan pada intensitas nyeri, peningkatan rentang gerak, dan perbaikan kualitas hidup pasien. Laporan ini menyajikan gambaran komprehensif mengenai proses intervensi serta analisis hasil yang diperoleh dalam upaya penanganan osteoarthritis di klinik tersebut.

Kata Kunci: Osteoarthritis, Fisioterapi, Terapi Latihan, Mobilisasi Manual, Edukasi Pasien, Klinik Karya Suci

PENDAHULUAN

Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif pada sendi yang ditandai dengan penipisan dan kerusakan kartilago serta perubahan struktur tulang subkondral (Cahyono & Hery Ernawati, 2021). Penyakit ini banyak dijumpai pada kelompok usia lanjut dan menyebabkan nyeri kronis, kekakuan, serta berkurangnya fungsi sendi, sehingga berdampak pada kualitas hidup penderitanya (Khairina et al., 2018). Peran fisioterapi dalam penanganan osteoarthritis sangat krusial, terutama sebagai intervensi nonfarmakologis yang berfokus pada pendidikan pasien, peningkatan kekuatan otot, serta peningkatan rentang gerak sendi melalui terapi latihan dan teknik manual. Klinik Karya Suci sebagai salah satu fasilitas kesehatan yang menangani pasien osteoarthritis telah mengembangkan program fisioterapi yang komprehensif guna mengoptimalkan rehabilitasi dan mendorong kemandirian pasien dalam aktivitas sehari-hari (Binti et al., 2015).

Osteoarthritis telah menjadi salah satu penyebab utama disabilitas di kalangan lansia, terutama karena dampaknya yang luas terhadap fungsi fisik dan kualitas hidup. Banyak penelitian menyatakan bahwa intervensi fisioterapi, seperti terapi latihan kombinasi (aerobik, kekuatan, fleksibilitas), edukasi tentang manajemen nyeri, dan penggunaan modalitas fisik (terapi panas/dingin, TENS) memiliki efek positif dalam mengatasi gejala osteoarthritis (Mustafa & Nahdiyyah, 2019). Klinik Karya Suci menyadari bahwa pendekatan multidisiplin diperlukan untuk menangani permasalahan ini (Napitu, 2018). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk menyediakan intervensi fisioterapi yang terpersonalisasi dan berbasis bukti guna menurunkan tingkat nyeri, meningkatkan mobilitas, dan memberikan edukasi mengenai manajemen penyakit kepada pasien di tingkat komunitas (Indra et al., 2021).

Di Klinik Karya Suci, terjadi peningkatan jumlah pasien dengan keluhan nyeri sendi, terutama pada lutut, pinggul, dan tangan yang konsisten dengan gejala osteoarthritis. Banyak pasien menghadapi keterbatasan aktivitas sehari-hari dan kesulitan dalam menjalani pekerjaan maupun aktivitas sosial (Rahayu & Ambarwati, 2021). Evaluasi awal dilakukan melalui pemeriksaan fisik, pengukuran rentang gerak, dan penggunaan instrumen penilaian seperti indeks WOMAC untuk menilai tingkat nyeri, kekakuan, dan kemampuan fungsional pasien.

Gambaran Kondisi Pasien:

1. Usia: Mayoritas pasien berusia >50 tahun.
2. Gejala Umum: Nyeri sendi yang meningkat saat aktivitas, kekakuan pada pagi hari selama kurang dari 30 menit, suara krepitasi saat bergerak.
3. Keterbatasan Aktivitas: Kesulitan berjalan, naik turun tangga, serta melakukan aktivitas rumah tangga.

Program intervensi di klinik ini berfokus pada pendekatan edukatif dan terapeutik bagi pasien untuk mengoptimalkan pemulihan fungsi sendi melalui intervensi yang telah terbukti efektif.

Tujuan utama dari kegiatan pengabdian masyarakat di Klinik Karya Suci ini adalah:

1. Mengurangi Nyeri: Menurunkan tingkat nyeri pada pasien osteoarthritis melalui intervensi fisioterapi yang terstruktur.

2. Meningkatkan Fungsi Sendi: Meningkatkan rentang gerak, kekuatan otot, dan stabilitas sendi melalui terapi latihan yang disesuaikan.
3. Memberikan Edukasi Pasien: Memberikan informasi yang komprehensif kepada pasien mengenai penyebab, progresi, dan manajemen osteoarthritis serta pentingnya keterlibatan aktif dalam program rehabilitasi.
4. Meningkatkan Kualitas Hidup: Mendorong peningkatan kualitas hidup pasien melalui peningkatan kemandirian dan partisipasi dalam aktivitas sehari-hari.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan intervensi fisioterapi yang terdiri dari beberapa komponen utama, yaitu:

Edukasi dan Konseling

Pasien diberikan penjelasan mengenai:

- Definisi dan patofisiologi osteoarthritis.
- Faktor risiko dan peran aktivitas fisik dalam manajemen penyakit.
- Teknik manajemen nyeri nonfarmakologis.

Edukasi ini disampaikan melalui sesi diskusi kelompok dan pemberian leaflet edukatif yang menjelaskan tata cara latihan serta tips untuk penyesuaian aktivitas harian.

Terapi Latihan

Program terapi latihan yang diberikan meliputi:

- Latihan Kekuatan: Peregangan dan penguatan otot-otot sekitar lutut, seperti quadriceps dan hamstring.
- Latihan Aerobik Ringan: Jalan kaki dan latihan berdampak rendah untuk meningkatkan daya tahan dan sirkulasi.
- Latihan Fleksibilitas: Peregangan dinamis dan statis untuk meningkatkan rentang gerak sendi.

Latihan ini disusun sesuai prinsip FITT (Frekuensi, Intensitas, Waktu, dan Tipe), di mana program latihan dikustomisasi berdasarkan evaluasi kondisi individual pasien (Wijaya et al., 2024), (Situmorang et al., 2020).

Teknik Mobilisasi Manual dan Traksi

Terapi manual dilakukan dengan teknik:

- Mobilisasi Sendi: Penggunaan teknik mobilisasi dengan gerakan (Mobilisasi dengan Gerakan/MWM) untuk mengurangi kekakuan sendi.
- Traksi Manual: Penerapan teknik traksi pada sendi lutut untuk mengurangi kompresi dan meningkatkan sirkulasi darah di area subkondral.

Modalitas Fisik

Intervensi tambahan seperti penggunaan:

- Terapi Panas dan Dingin: Aplikasi kompres hangat atau es untuk mengurangi peradangan dan nyeri.
- TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation): Terapi untuk mengurangi sensasi nyeri melalui stimulasi listrik ringan.

7.5. Pemantauan

Setiap pasien mendapatkan evaluasi berkala menggunakan:

- Indeks WOMAC: Untuk menilai nyeri, kekakuan, dan fungsi fisik.

- Skala Nyeri Visual Analog: Untuk pengukuran subjektif intensitas nyeri.
- Pemeriksaan Fisik: Pengukuran rentang gerak dan kekuatan otot.

Tabel 1 Parameter Fisioterapi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Parameter	Nilai Sebelum Intervensi	Nilai Sesudah Intervensi
Skor Nyeri (VAS)	7 – 8	3 – 4
Rentang Gerak (derajat)	80°	110°
Skor Kekakuan (WOMAC)	15	7
Fungsi Fisik	50/100	80/100

Tabel di atas menggambarkan perbandingan parameter utama yang diukur sebelum dan sesudah program fisioterapi, menunjukkan perbaikan signifikan pada nilai nyeri, rentang gerak, dan fungsi fisik pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama pelaksanaan kegiatan selama empat minggu, perbaikan yang signifikan ditemukan pada sebagian besar komponen evaluasi. Hasil-hasil utama yang diperoleh mencakup:

1. Penurunan Intensitas Nyeri

Pengukuran VAS menunjukkan penurunan skor nyeri rata-rata dari 7,5 menjadi 3,5, yang menunjukkan adanya pengurangan nyeri yang signifikan pada pasien.

2. Peningkatan Rentang Gerak dan Fungsi Sendi

Evaluasi rentang gerak pada lutut menunjukkan peningkatan rata-rata hingga 30° lebih lebar dibandingkan nilai awal, sehingga pasien dapat melakukan aktivitas seperti berjalan dan naik tangga dengan lebih mudah.

3. Perbaikan Skor WOMAC

Skor total WOMAC mengalami penurunan yang signifikan, mencerminkan perbaikan dalam aspek nyeri, kekakuan, dan fungsi fisik pasien. Rata-rata skor WOMAC menurun dari 49 menjadi 30.

4. Peningkatan Kualitas Hidup

Pasien melaporkan peningkatan kualitas hidup, terutama dalam aktivitas harian yang sebelumnya terbatas, seperti mandi, berpakaian, dan beraktivitas di luar rumah.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi fisioterapi yang komprehensif efektif dalam mengatasi gejala osteoarthritis pada pasien di Klinik Karya Suci. Berikut adalah beberapa analisis yang mendetail:

1. Efektivitas Terapi Latihan

Latihan kekuatan, aerobik, dan fleksibilitas terbukti meningkatkan kekuatan otot dan rentang gerak sendi yang berkontribusi pada pengurangan nyeri dan peningkatan fungsi. Hasil yang diperoleh sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa program latihan yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan gejala nyeri serta meningkatkan kualitas hidup pasien.

2. Peran Edukasi

Edukasi yang diberikan kepada pasien tentang pola hidup sehat, manajemen nyeri, dan pentingnya latihan secara aktif sangat berpengaruh pada motivasi pasien. Dengan pemahaman yang lebih baik, pasien menjadi lebih patuh terhadap program terapeutik, sehingga menghasilkan perbaikan yang signifikan.

3. Teknik Mobilisasi Manual dan Modalitas Fisik

Teknik mobilisasi, seperti traksi manual dan mobilisasi sendi, membantu mengurangi kekakuan dan peradangan, sehingga pasien mengalami peningkatan rentang gerak serta penurunan nyeri. Kombinasi strategi ini terbukti lebih efektif bila dikombinasikan dengan latihan aktif.

4. Pengukuran Hasil

Penggunaan instrumen klinis seperti VAS dan WOMAC sebagai alat ukur keberhasilan program memberikan data yang objektif mengenai perbaikan kondisi pasien. Penurunan skor pada kedua instrumen tersebut menunjukkan bahwa intervensi fisioterapi yang dilakukan memiliki manfaat klinis yang nyata.

5. Tantangan dan Faktor Penghambat:

Beberapa kendala yang ditemui selama pelaksanaan kegiatan meliputi:

- a. Tingkat kepatuhan pasien yang bervariasi.
- b. Keterbatasan fasilitas dan peralatan di klinik.
- c. Variasi tingkat keparahan osteoarthritis pada masing-masing pasien.

Upaya untuk mengatasi tantangan tersebut dilakukan melalui pendekatan individual dan penyesuaian program intervensi sesuai dengan kondisi spesifik tiap pasien. Hal ini mendukung pentingnya pendekatan interdisipliner dan evaluasi berkala untuk memastikan keberlanjutan perbaikan fungsi serta pengurangan nyeri.

6. Perbandingan dengan Studi Sebelumnya:

Hasil kegiatan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa intervensi fisioterapi memberikan dampak positif terutama dalam meningkatkan fungsi sendi dan menurunkan nyeri pada pasien osteoarthritis. Perbandingan data juga menunjukkan bahwa penurunan skor nyeri dan peningkatan fungsi pada klinik ini berada dalam rentang perbaikan yang didokumentasikan secara luas di penelitian-penelitian sebelumnya.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Klinik Karya Suci dengan menerapkan intervensi fisioterapi pada pasien osteoarthritis menunjukkan hasil yang menggembirakan dan signifikan. Poin-poin utama yang dapat disimpulkan adalah:

1. Penurunan Nyeri: Terapi kombinasi antara latihan fisik, teknik mobilisasi manual, dan modalitas terapi fisik memberikan penurunan signifikan pada intensitas nyeri pasien.
2. Peningkatan Fungsi Sendi: Rentang gerak dan kemampuan fungsional pasien meningkat secara signifikan, memungkinkan pasien melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih leluasa.
3. Peran Edukasi dan Dukungan Pasien: Edukasi yang intensif mengenai manajemen osteoarthritis serta penerapan pola hidup sehat meningkatkan kepatuhan dan

- motivasi pasien terhadap program terapi.
4. Manfaat Terapi Intervensi Multimodal: Gabungan antara latihan terarah, teknik manual, dan aplikasi modalitas fisik menghasilkan peningkatan kualitas hidup pasien secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Binti, A., Dat, M., Prabowo, T., & Tahid, A. (2015). Body Mass Index and Western Ontario & McMaster Universities Osteoarthritis Index in Patients with Knee Osteoarthritis in Dr . Hasan Sadikin General Hospital , Bandung in November 2012. *AMJ*, 2(November 2012), 453–457.
- Cahyono, S. D., & Hery Ernawati, R. N. (2021). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN MOTIVASI MENJALANI FISIOTERAPI PADA PASIEN PASCA STROKE DI POLI SYARAF DAN FISIOTERAPI RSUD DR. HARDJONO PONOROGO. *HEALTH SCIENCES JOURNAL*, 5(1).
- Indra, M., Permana, P., Made, L., Sri, I., Adiputra, H., Karmaya, N. M., Tirtayasa, K., Satriyasa, B. K., Studi, P., Fisiologi, M., Universitas, K., Faal, I., Kedokteran, F., Udayana, U., Fisioterapi, F., Esa, U., Kedokteran, F., Udayana, U., Fisioterapi, L. S., & Fungsional, K. (2021). PENAMBAHAN TEKNIK (PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION) PNF PADA LATIHAN STANDAR FISIOTERAPI LEBIH MENINGKATKAN SKOR KEMAMPUAN FUNGSIONAL DIBANDINGKAN DENGAN PENAMBAHAN TEKNIK (PROGRESSIVE RESISTANCE EXERCISE) PRE PADA LATIHAN STANDAR FISIOTERAP. *Sport and Fitness Journal*, 9(1), 49–54.
- Khairina, A. D., Moeliono, M. A., & Rahmadi, A. R. (2018). Correlation Between Radiographic Grading of Osteoarthritis , Pain Severity and Functional Status in Knee Osteoarthritis Patients. *AMJ*, 5(1), 43–46.
- Mustafa, R., & Nahdliyyah, A. I. (2019). PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KONDISI ASMA BRONCHIALE DENGAN MODALITAS INFRA MERAH, CHEST FISIOTERAPI DAN LATIHAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION DI BBKPM SURAKARTA. *Jurnal PENA Vol.33*, 33(1), 22–28.
- Napitu, M. P. (2018). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Calcaneus Spurs Sinistra di Klinik Fisioterapi Karya Suci Pematangsiantar. *2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 8(November), 50–52.
- Rahayu, U. B., & Ambarwati. (2021). PKM Edukasi dan Neurorestorasi pada Pasien Pasca Stroke di Praktik Fisioterapi MJ _ 9 Fisioterapi Center. *Jurnal Warta LPM*, 24(1), 1–10.
- Situmorang, D. M., Jamain, T. H., Sigalingging, E. D., & Yusuf, M. (2020). Jurnal Proaksi ANALYSIS OF MUDHARABAH MUSYARAKAH MURABAH AT BANK MANDIRI. *Jurnal Proaksi*, 10(4), 570–576. <https://doi.org/10.32534/jpk.v10i4.4933>
- 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*,
13(September), 1434–1444.