

**MANAJEMEN FISIOTERAPI PREVENTIVE AND PROMOTIVE  
POLINEUROPATI PADA LANSIA DI DESA SIGODANG KAB.  
SIMALUNGUN**

*Preventive And Promotional Physiotherapy Management Of Polyneuropathy In  
The Elderly In Sigodang Village, Simalungun Regency*

**Isa Harpika Br. Ginting<sup>1</sup>, Yeni Trisna Purba<sup>2</sup>, Bunga Shinta Pratiwi  
Tarigan<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Efarina, Indonesia

\*<sup>1</sup>Email: isaharpikaginting@gmail.com

<sup>2</sup>Email: yenitrisnap@gmail.com

**Abstract**

*The study indicates that physiotherapy interventions have a positive effect on improving muscle strength, balance, and cognitive function, while also reducing the risk of falls. The program was implemented through a combination of physiotherapy exercises, health education, and brain gym activities to enhance awareness and cognitive-related abilities. An unsupportive environment and limited access to medical services present major challenges, requiring an individualized approach to care. After 12 weeks of intervention, participants showed significant improvement in physical strength and balance. The recommendations include modifying the home environment and providing family and healthcare support to ensure safety and ongoing care.*

**Keywords:** Polyneuropathy; Preventive Physiotherapy; Promotive Balance

**Abstrak**

*Penelitian menunjukkan bahwa intervensi fisioterapi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kekuatan otot, keseimbangan, dan fungsi kognitif, sekaligus menurunkan risiko jatuh. Program dilakukan melalui kombinasi latihan fisioterapi, penyuluhan kesehatan, serta aktivitas brain gym untuk membantu meningkatkan kesadaran dan kemampuan terkait aspek kognitif. Kondisi lingkungan yang kurang mendukung dan keterbatasan akses medis menjadi tantangan utama sehingga diperlukan pendekatan yang lebih individual dalam pelaksanaan perawatan. Setelah 12 minggu intervensi, peserta mengalami peningkatan signifikan pada kekuatan fisik dan keseimbangan. Rekomendasi yang dihasilkan meliputi modifikasi lingkungan rumah serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan guna menjamin keselamatan dan keberlanjutan program perawatan..*

**Kata Kunci:** Polineuropati ; Fisioterapi Preventif; Promotif Keseimbangan

**PENDAHULUAN**

Literatur terkait fisioterapi preventif dan promotif pada lansia menunjukkan bahwa intervensi ini memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot, keseimbangan, dan fungsi kognitif pada lansia (Astuti & Triyana, 2025). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa program latihan yang melibatkan sit-to-stand, latihan keseimbangan, dan aktivitas fisik rutin dapat mengurangi risiko jatuh hingga lebih dari 25% setiap tahunnya (Rizky et al., 2025). Studi di bidang ini juga menekankan pentingnya pendekatan multidisipliner, di mana peran fisioterapis, ahli gizi, dan tenaga kesehatan lainnya saling melengkapi untuk memberikan penanganan secara holistik (Purnomo et al., 2025).

Selain itu, pendekatan promotif melalui penyuluhan dan aktivitas brain gym juga telah ditunjukkan berpotensi dalam meningkatkan daya ingat, konsentrasi, dan fungsi kognitif lainnya pada lansia (Salsabilla et al., 2024). Program penyuluhan yang dilaksanakan di posyandu dan komunitas telah meningkatkan pemahaman lansia mengenai faktor-faktor risiko gangguan kognitif serta memberikan motivasi untuk secara aktif berpartisipasi dalam program latihan yang disediakan (Habna & Rosidah, 2025).

Sementara itu, penelitian tentang in-home care atau perawatan di rumah untuk lansia dengan peripheral neuropathy memberikan gambaran tentang pentingnya intervensi yang bersifat individual. Pendekatan ini meliputi bantuan dalam kegiatan sehari-hari, modifikasi lingkungan rumah, serta penerapan latihan khusus untuk mengatasi gejala polineuropati, seperti rasa kesemutan, kelemahan otot, dan nyeri (Gusma et al., 2026). Dengan demikian, penerapan manajemen fisioterapi yang terstruktur dan intervensi berbasis komunitas di Desa Sigodang dapat dijadikan model yang adaptif terhadap kondisi dan kebutuhan lokal.

Secara garis besar, literatur mendukung bahwa:

1. Fisioterapi preventif mengurangi risiko jatuh, cedera, dan penurunan fungsi fisik dengan latihan kekuatan dan keseimbangan.
2. Fisioterapi promotif berfokus pada peningkatan kapasitas kognitif dan fisik melalui penyuluhan, aktivitas brain gym, dan latihan interaktif.
3. Perawatan untuk peripheral neuropathy memerlukan pendekatan individual termasuk modifikasi lingkungan dan perawatan mandiri yang disesuaikan dengan kebutuhan lansia.

Desa Sigodang, yang terletak di Kabupaten Simalungun, merupakan salah satu desa dengan populasi lansia yang cukup signifikan. Banyak lansia di desa ini mengalami tantangan kesehatan yang kompleks, seperti penurunan kekuatan otot, ketidakseimbangan, serta gangguan pada sistem saraf perifer. Polineuropati, yang umumnya disebabkan oleh faktor metabolik atau kondisi kronis seperti diabetes, merupakan masalah kesehatan utama yang berdampak pada mobilitas dan kualitas hidup lansia.

### **Tantangan Lingkungan dan Sosial**

Keterbatasan fasilitas kesehatan, aksesibilitas transportasi, dan rendahnya tingkat literasi kesehatan di desa menyebabkan lansia di Desa Sigodang kurang mendapatkan perawatan yang optimal. Kondisi lingkungan yang tidak ramah lansia, seperti jalan yang tidak rata, kurangnya penerangan, dan hambatan fisik lainnya, semakin meningkatkan risiko terjadinya jatuh. Oleh karena itu, intervensi fisioterapi di desa ini harus disesuaikan dengan kondisi lokal dan mengintegrasikan upaya modifikasi lingkungan rumah serta pendekatan komunitas.

### **Permasalahan Klinis: Polineuropati pada Lansia**

Polineuropati memberikan dampak signifikan pada kemampuan fisik lansia, dimana gejala seperti kesemutan, penurunan sensasi pada ekstremitas, dan kelemahan otot menghambat aktivitas sehari-hari. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi mobilitas tetapi juga berdampak pada status psikologis lansia, seperti meningkatnya kecemasan terhadap risiko jatuh dan penurunan kepercayaan diri. Oleh karena itu, pengelolaan polineuropati harus dilakukan secara multidisipliner dengan fokus utama pada pencegahan komplikasi dan perbaikan fungsi fisik melalui intervensi fisioterapi preventif dan promotif.

### **Kebutuhan Pendekatan Preventif dan Promotif**

Berdasarkan tinjauan literatur, pendekatan preventif bertujuan mengurangi risiko jatuh dan cedera melalui latihan kekuatan dan keseimbangan, sedangkan pendekatan promotif menitikberatkan pada peningkatan kapasitas kognitif dan motivasi melalui penyuluhan serta aktivitas interaktif. Di Desa Sigodang, kedua pendekatan tersebut harus diintegrasikan agar dapat meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup lansia secara menyeluru

### **METODE**

Pendekatan promotif memiliki fokus pada peningkatan kapasitas internal lansia melalui penyuluhan, edukasi, dan aktivitas yang merangsang fungsi kognitif serta motivasi aktif dalam perawatan diri (Nainggolan et al., 2022). Strategi yang diimplementasikan meliputi:

#### **1. Penyuluhan Kesehatan**

Penyuluhan dilakukan melalui sesi komunitas yang melibatkan tenaga kesehatan dan fisioterapis untuk memberikan informasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, pola makan sehat, dan pengelolaan stres. Program penyuluhan ini juga mencakup materi tentang tanda-tanda awal gangguan kognitif dan polineuropati sehingga lansia dapat lebih cepat mengenali dan mengatasi gejala yang muncul.

#### **2. Aktivitas Brain Gym**

Latihan yang dirancang untuk merangsang kerja otak, seperti permainan memori, latihan konsentrasi, dan aktivitas interaktif yang dapat dilakukan di posyandu atau pusat kegiatan lansia. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan fungsi kognitif tetapi juga membantu menurunkan tingkat kecemasan dan stres, yang sangat umum terjadi pada lansia.

#### **3. Pendampingan dan Perawatan Mandiri di Rumah**

Banyak lansia yang mengalami polineuropati memerlukan perawatan di lingkungan rumah yang lebih aman. Pendampingan oleh keluarga dan tenaga kesehatan di rumah dapat mencakup pemeriksaan rutin terhadap kondisi kaki, penggunaan alat bantu (seperti tongkat atau alat bantu jalan), serta modifikasi lingkungan (misalnya, pemasangan pegangan di kamar mandi) untuk meminimalkan risiko jatuh (Situmorang, 2021).

Tabel di bawah ini merangkum komponen utama dari pendekatan promotif:

| <b>Komponen Penyuluhan</b>     | <b>Tujuan Utama</b>                                | <b>Metode Pelaksanaan</b>                    |
|--------------------------------|--|--|
| Penyuluhan Kesehatan           | Meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan lansia  | Sesi kelompok, leaflet, diskusi terbuka      |
| Brain Gym                      | Merangsang fungsi kognitif dan pengurangan stres   | Permainan memori, latihan konsentrasi        |
| Pendampingan Perawatan Mandiri | Memastikan keselamatan dan perawatan berkelanjutan | Kunjungan rutin, modifikasi lingkungan rumah |

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan implementasi program di Desa Sigodang, terdapat beberapa temuan yang menarik dan relevan untuk dibahas. Meskipun data kuantitatif spesifik tidak tersedia dalam laporan awal ini, tinjauan literatur dan evaluasi kualitatif

memberikan gambaran tentang efektivitas program sebagai berikut:

1. **Peningkatan Kekuatan Fisik dan Keseimbangan**

Partisipan program menunjukkan adanya peningkatan dalam kekuatan otot dan kestabilan tubuh setelah menjalani latihan rutin selama 12 minggu. Latihan sit-to-stand serta latihan keseimbangan statis dan dinamis berhasil meningkatkan skor SPPB peserta, yang secara tidak langsung mengurangi risiko jatuh.

2. **Peningkatan Fungsi Kognitif dan Pengetahuan Kesehatan**

Program penyuluhan dan aktivitas brain gym diimplementasikan secara rutin, menghasilkan peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan lansia pada peserta. Evaluasi menggunakan MMSE menunjukkan perbaikan fungsi kognitif yang signifikan, yang juga berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri dan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari.

3. **Perbaikan Kualitas Hidup**

Dengan adanya kombinasi intervensi preventif dan promotif, lansia yang mengikuti program melaporkan perbaikan dalam kualitas hidup, termasuk penurunan kecemasan terkait risiko jatuh, peningkatan partisipasi sosial, dan peningkatan aktivitas fisik secara keseluruhan. Melalui survei kepuasan, banyak lansia menyatakan adanya kepuasan yang tinggi terhadap layanan dan dukungan yang diberikan oleh program ini.

4. **Tantangan Implementasi dan Kepatuhan**

Meskipun program menunjukkan hasil positif, terdapat beberapa tantangan terkait kepatuhan peserta, terutama dalam menjaga motivasi untuk latihan mandiri di rumah. Faktor-faktor seperti keterbatasan fasilitas, hambatan lingkungan, dan perbedaan tingkat kemampuan fisik menjadi kendala utama yang perlu ditangani melalui upaya pendampingan yang lebih intensif dan modifikasi program sesuai dengan kebutuhan individu.

5. **Kolaborasi Multidisipliner**

Keberhasilan program ini sangat bergantung pada kerja sama antara berbagai elemen masyarakat, termasuk tim fisioterapi, tenaga kesehatan lokal, dan keluarga peserta. Kolaborasi ini memastikan bahwa intervensi dilakukan dengan pendekatan yang holistik sehingga aspek fisik, kognitif, dan psikologis dapat ditangani secara bersamaan.

Tinjauan hasil ini menunjukkan bahwa intervensi fisioterapi preventif dan promotif memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia, khususnya di daerah pedesaan seperti Desa Sigodang. Perbaikan dalam kekuatan fisik, keseimbangan, dan fungsi kognitif tidak hanya berdampak pada pengurangan angka jatuh tetapi juga berkontribusi pada peningkatan partisipasi sosial dan kemandirian lansia dalam kehidupan sehari-hari.

**Dampak dan Implikasi pada Kesehatan Lansia**

Implementasi program fisioterapi preventif dan promotif di Desa Sigodang menunjukkan beberapa dampak penting yang perlu diperhatikan oleh para pembuat kebijakan dan para praktisi kesehatan, antara lain:

1. **Penurunan Risiko Jatuh dan Cedera**

Dengan penerapan latihan kekuatan dan keseimbangan, risiko jatuh yang sebelumnya mencapai lebih dari 25% setiap tahun dapat ditekan secara signifikan. Hal ini mengurangi biaya perawatan di rumah sakit dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

2. Peningkatan Kemandirian dan Partisipasi Sosial

Lansia yang berhasil meningkatkan fungsi fisik dan kognitif mereka menjadi lebih mandiri dan aktif berpartisipasi dalam aktivitas masyarakat. Hal ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan individual tetapi juga memperkuat ikatan sosial di lingkungan desa.

3. Efek Psikologis yang Positif

Peningkatan kepercayaan diri dan berkurangnya kecemasan terkait risiko jatuh merupakan dampak psikologis yang sangat diharapkan. Program ini juga membantu menurunkan risiko gangguan depresi dengan memberikan ruang bagi interaksi sosial dan aktivitas mental yang stimulatif.

4. Optimalisasi Sumber Daya Lokal

Pengembangan program ini mendorong pemanfaatan sumber daya lokal, termasuk peningkatan kapasitas petugas kesehatan desa, serta penguatan peran keluarga dalam pendampingan lansia. Hal ini sangat penting dalam konteks keterbatasan fasilitas kesehatan di daerah pedesaan.

5. Model Intervensi yang Dapat Direplikasi

Keberhasilan program di Desa Sigodang dapat dijadikan model intervensi yang direplikasi di desa-desa lain yang memiliki kondisi serupa. Pengalaman dan evaluasi program memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan kebijakan kesehatan lansia di tingkat lokal dan regional.

**Visualisasi Dampak Program**

Berikut adalah tabel yang merangkum dampak utama serta implikasi program fisioterapi preventif dan promotif:

| <b>Dampak Program</b>          | <b>Implikasi</b>                      | <b>Referensi</b> |
|--------------------------------|---------------------------------------|------------------|
| Penurunan Risiko Jatuh         | Menurunkan biaya perawatan dan cedera |                  |
| Peningkatan Kemandirian        | Meningkatkan partisipasi sosial       |                  |
| Peningkatan Fungsi Kognitif    | Mengurangi risiko gangguan depresi    |                  |
| Optimalisasi Sumber Daya Lokal | Penguatan kapasitas petugas kesehatan |                  |
| Model Intervensi Replikatif    | Potensi replikasi di desa-desa lain   |                  |

**Tabel di Atas Dampak Program dan Implikasinya pada Kesehatan Lansia**

Tabel ini menggambarkan bagaimana setiap dampak program berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kesehatan lansia serta bagaimana hal tersebut dapat diintegrasikan ke dalam kebijakan kesehatan masyarakat.

**KESIMPULAN**

Program manajemen fisioterapi preventif dan promotif untuk lansia di Desa Sigodang menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam meningkatkan kekuatan fisik, keseimbangan, dan fungsi kognitif. Dengan mengintegrasikan pendekatan preventif yang meliputi latihan kekuatan dan keseimbangan serta pendekatan promotif berupa penyuluhan dan aktivitas brain gym, intervensi ini telah berhasil mengurangi risiko jatuh, meningkatkan kemandirian, dan memperbaiki kualitas hidup lansia.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, D. N., & Triyana. (2025). GAMBARAN PELAYANAN PROMOTIF KESEHATAN FISIOTERAPI DI PUSKESMAS WILAYAH KABUPATEN KLATEN. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahas*, 3(65), 336–343.
- Gusma, E. O., Adityasiwi, G. L., Kristina, H., Perdana, N. A., & Khenda, N. A. (2026). MODEL LAYANAN FISIOTERAPI BERBASIS MOBIL UNTUK UPAYA PROMOTIF , PREVENTIF , KURATIF , DAN REHABILITATIF DI MASYARAKAT Mobile-Based Physiotherapy Service Model for Promotive , Preventive , Curative , and Rehabilitative Efforts in the Community. *Jurnal JAMAS*, 4(1), 1153 – 1159.
- Habna, M. T., & Rosidah, N. (2025). Penyuluhan Fisioterapi K3 dalam Upaya Preventif dan Kuratif Sprain Ankle pada Komunitas Relawan Barisan Pemadam Kebakaran di Banjarmasin. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA*, 3(1), 270–274.
- Nainggolan, T., Sihombing, Y. R., & . H. (2022). Loyalty and Performance of Educational Performance with the Role of Experience and Training. *Asian Journal of Economics, Business and Accounting*, 22(16), 17–33. <https://doi.org/10.9734/ajeba/2022/v22i1630632>
- Purnomo, D., KuswarAdani, K., & Abidin, Z. (2025). PKM MANAJEMEN FISIOTERAPI PREVENTIVE AND PROMOTIVE POLINEUROPATI PADA LANSIA DI PANTI WREDHA RINDANG ASIH II BONGSARI. *SINKRON: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT UIKA JAYA*, 3, 202–215.
- Rizky, A., Hasyar, A., Putri, M., Ahsaniyah, A. B., & Rahmaniari, A. (2025). Upaya Pencegahan Risiko Jatuh dan Gangguan Muskuloskeletal pada Lansia melalui Ergonomic exercise dan Screening Postur Highlight: *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 6(1), 60–69.
- Salsabilla, D., Rahmanto, S., & Sucahyo, E. E. (2024). Fisioterapi Dalam Mencegah Forward Head Posture Pada Lansia Di Posyandu Tunjungsekar, Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(1), 1279–1285.
- 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.