

INTERVENSI EDUKATIF FISIOTERAPI PREVENTIF UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN FUNGSIONAL MASYARAKAT

Reza Adiana Putri¹, Rendi Fajar Pratama²,
Riska Dewi Aprilia³, Indah Puspitasari⁴
^{1,2,3,4}STKIP PGRI Pacitan

Korespondensi : rezaardianaputri@gmail.com

ABSTRACT

Functional independence refers to an individual's ability to perform daily activities independently without assistance from others. A decline in functional ability often occurs in the community, particularly among adults and the elderly, due to a lack of physical activity and limited knowledge regarding musculoskeletal health. This community service activity aimed to increase community knowledge and awareness about the importance of physical activity through preventive physiotherapy educational interventions. The methods used in this program included socialization, simple exercise practice, observation, and documentation. The educational materials covered the importance of physical activity, stretching exercises, balance training, and injury prevention in daily activities. The results showed that the community of Karangnongko Village demonstrated high enthusiasm in participating in the educational sessions and exercise practices. Furthermore, there was an improvement in community understanding of the importance of physical activity in maintaining body health and functional independence in daily activities. Therefore, preventive physiotherapy education can be an effective effort to improve health awareness and support functional independence among rural communities.

Keywords: preventive physiotherapy, health education, functional independence, community service

ABSTRAK

Kemandirian fungsional merupakan kemampuan individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri tanpa bantuan orang lain.. Penurunan kemampuan fungsional sering terjadi pada masyarakat, khususnya kelompok usia dewasa dan lansia, akibat kurangnya aktivitas fisik serta rendahnya pengetahuan mengenai kesehatan sistem muskuloskeletal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik melalui intervensi edukatif fisioterapi preventif. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi sosialisasi, praktik latihan sederhana, observasi, dan dokumentasi. Materi yang

diberikan meliputi pentingnya aktivitas fisik, latihan peregangan otot, latihan keseimbangan, serta pencegahan cedera dalam aktivitas sehari-hari. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat Desa Karangnongko memiliki antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan sosialisasi dan praktik latihan. Selain itu, terjadi peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan tubuh serta mempertahankan kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan edukasi fisioterapi preventif dapat menjadi salah satu upaya efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan serta mendukung kemandirian fungsional masyarakat di tingkat desa.

Kata kunci: fisioterapi preventif, edukasi kesehatan, kemandirian fungsional, pengabdian masyarakat.

Date of Submission :31-03-2026

Date of Acceptance : 20-04-2026

Date of Publish : 30-04-2026

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia. Salah satu indikator kesehatan masyarakat adalah kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri tanpa ketergantungan pada orang lain. Kemampuan tersebut dikenal sebagai kemandirian fungsional yang mencakup berbagai aktivitas dasar seperti berjalan, berdiri, duduk, serta melakukan aktivitas rumah tangga sederhana (Rosidatussholikhah, Hidayati, & Sari, 2021).

Pada masyarakat pedesaan, khususnya pada kelompok usia dewasa dan lansia, sering ditemukan berbagai permasalahan terkait penurunan kemampuan fungsional. Penurunan tersebut dapat disebabkan oleh proses penuaan, kurangnya aktifitas fisik, serta kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan sistem muskuloskeletal. Kondisi ini dapat berdampak pada meningkatnya resiko cedera, gangguan mobilitas, serta ketergantungan terhadap orang lain dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Handayani & Sius, 2022).

Menurut program pengabdian fisioterapi di Indonesia penurunan kekuatan otot, keseimbangan, serta fleksibilitas pada masyarakat usia lanjut dapat menyebabkan gangguan aktivitas fungsional yang berdampak pada kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional melalui pendekatan promotif dan preventif (Prasetyo & Purwantini, 2020).

Fisioterapi memiliki peran penting dalam upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat. Melalui pendekatan edukasi dan latihan fisik sederhana, fisioterapi dapat membantu masyarakat memahami cara menjaga kesehatan gerak, meningkatkan kekuatan otot, serta mencegah terjadinya cedera. Edukasi mengenai latihan keseimbangan dan aktivitas fisik terbukti dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat serta menurunkan resiko jatuh pada kelompok usia lanjut (Anggraini & Wulandari, 2021).

Selain itu, kegiatan edukasi fisioterapi juga dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya latihan mandiri sebagai upaya mempertahankan fungsi tubuh. Program edukasi dan latihan mandiri yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan kualitas hidup serta mempertahankan kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Saraswati, 2023).

Desa Karangnongko merupakan salah wilayah pedesaan yang memiliki jumlah masyarakat usia dewasa dan lansia yang cukup banyak. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian masyarakat masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik, latihan peregangan, serta pencegahan cedera pada aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan intervensi edukatif fisioterapi preventif sebagai upaya meningkatkan kemandirian fungsional masyarakat.

Kegiatan intervensi edukatif ini dilakukan melalui sosialisai kesehatan, pemberian materi mengenai latihan fisik sederhana, serta praktik gerakan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Melalui kegiatan tersebut diharapkan masyarakat dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan sistem muskuloskeletal serta menerapkan latihan sederhana dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut, program pengabdian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana intervensi edukatif fisioterapi preventif dapat meningkatkan kemandirian fungsional masyarakat di Karangnongko

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Karangnongko dengan melibatkan masyarakat setempat sebagai peserta kegiatan. Sasaran kegiatan adalah masyarakat usia dewasa dan lansia yang bersedia mengikuti kegiatan edukasi kesehatan. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan sistem muskuloskeletal melalui aktivitas fisik. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya aktivitas fisik, latihan peregangan otot, latihan keseimbangan, serta pencegahan cedera dalam aktivitas sehari-hari.

2. Praktik Latihan Sederhana

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik latihan sederhana yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, serta keseimbangan tubuh. Latihan yang diberikan dirancang agar mudah dilakukan oleh masyarakat tanpa memerlukan peralatan khusus.

3. Observasi

Observasi dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk mengetahui tingkat partisipasi masyarakat serta respons peserta terhadap materi dan latihan yang diberikan.

4. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan foto kegiatan, catatan lapangan, serta dokumentasi proses pelaksanaan kegiatan sebagai bukti pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Sosialisasi Fisioterapi Preventif

Kegiatan sosialisasi fisioterapi preventif dilaksanakan melibatkan masyarakat Desa Karangnongko. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai pentingnya menjaga kesehatan sistem muskuloskeletal serta peran aktivitas fisik dalam mempertahankan kemampuan tubuh. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa intervensi edukatif fisioterapi preventif di Desa Karangnongko berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan tubuh serta mempertahankan kemampuan fungsional. Selama kegiatan berlangsung, masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan sosialisasi. Hal ini terlihat dari partisipasi aktif peserta dalam sesi diskusi serta keikutsertaan dalam praktik latihan yang diberikan. Masyarakat juga mengajukan berbagai pertanyaan terkait latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan pada otot dan sendi. Latihan peregangan dan latihan keseimbangan yang diberikan dalam kegiatan ini merupakan bentuk latihan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat. Latihan tersebut memiliki manfaat dalam meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, serta keseimbangan tubuh sehingga dapat membantu mempertahankan kemampuan fungsional individu (Samosir et al., 2022). Selain itu, kegiatan edukasi ini juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu menjaga kesehatan sendi, meningkatkan mobilitas tubuh, serta mencegah gangguan muskuloskeletal (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Materi yang disampaikan mencakup penjelasan mengenai :

- a. Pentingnya aktivitas fisik
- b. Resiko cedera kurangnya akibat kurangnya aktivitas fisik
- c. Pelatihan peregangan otot
- d. Latihan keseimbangan

Selain penyampaian materi secara teoritis, kegiatan ini juga dilengkapi dengan praktik gerakan latihan sederhana seperti peregangan otot dan latihan keseimbangan.

Latihan tersebut dirancang agar mudah dilakukan oleh masyarakat di rumah tanpa dilakukan perawatan khusus.

HASIL OBSERVASI KEGIATAN

Berdasarkan hasil kegiatan selama kegiatan berlangsung, masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan edukasi fisioterapi. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti sesi diskusi serta praktik gerakan latihan. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka baru mengetahui pentingnya latihan peregangan dan latihan keseimbangan untuk menjaga kesehatan tubuh. Setelah mengikuti kegiatan sosialisasi masyarakat mulai memahami bahwa aktivitas fisik sederhana dapat membantu menjaga kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas tubuh sehari-hari.

Dampak intervensi terhadap kemandirian fungsional.

Kegiatan edukasi fisioterapi preventif memberikan beberapa dampak positif terhadap masyarakat, antara lain :

1. Peningkatan pengetahuan masyarakat

Setelah mengikuti kegiatan sosialisasi, masyarakat memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui aktivitas fisik.

2. Peningkatan kesadaran aktivitas fisik

Masyarakat mulai menyadari pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk menjaga kesehatan.

3. Peningkatan partisipasi kegiatan kesehatan

Masyarakat menunjukkan keterkaitan untuk mengikuti kegiatan kesehatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan latihan tubuh.

Hasil tersebut sejalan dengan program pengabdian yang menunjukkan bahwa latihan fisik dan edukasi kesehatan dapat meningkatkan kemampuan fungsional serta kualitas hidup masyarakat usia lanjut.

Selain itu, edukasi fisioterapi juga dapat membantu masyarakat memahami cara melakukan latihan mandiri untuk menjaga kesehatan sendi dan otot.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui intervensi edukatif fisioterapi preventif di Desa Karangnongko berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan tubuh. Melalui kegiatan sosialisasi dan praktik latihan sederhana, masyarakat memperoleh pemahaman mengenai cara menjaga kesehatan sistem muskuloskeletal serta pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin. Dengan demikian, edukasi fisioterapi preventif

dapat menjadi salah satu upaya efektif dalam meningkatkan kemandirian fungsional masyarakat di tingkat desa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., & Wulandari, R. (2021). Edukasi latihan keseimbangan untuk menurunkan risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 21(2), 85–92.
- Handayani, R., & Sius, M. D. S. (2022). Pengaruh latihan core stability terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada lansia. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 45–52.
- Prasetyo, J., & Purwantini, D. (2020). Peran fisioterapi dalam meningkatkan aktivitas sehari-hari pada lansia dengan keterbatasan mobilitas. *Jurnal Terapi Fisik dan Rehabilitasi*, 5(2), 60–67.
- Saraswati, P. A. (2023). Upaya promotif dan preventif fisioterapi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 7(1), 12–18.
- Samosir, N. R., Simanjuntak, H., & Hutagalung, R. (2022). Latihan keseimbangan dan latihan fungsional terhadap peningkatan aktivitas harian lansia. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 120–128.
- Rosidatussholikhah, R., Hidayati, N., & Sari, D. (2021). Hubungan fungsi kognitif dengan aktifitas sehari-hari pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 150–156.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Fisioterapi di Fasilitas Kesehatan* Jakarta: Kemenkes RI.
- World Health Organization. (2021). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO.