

**PROSES FISIOTERAPI DAN PENINGKATAN PENGETAHUAN
TENTANG FISIOTERAPI PADA LANSIA DI KAB. SIMALUNGUN*****Physiotherapy Process And Improving Knowledge About Physiotherapy For
The Elderly In Simalungun District*****Isa Harpika Br. Ginting¹, Ruth Mala Livia Theola Lumbantoruan²****^{1,2}Universitas Efarina, Indonesia*****¹Email: isaharpikaginting@gmail.com****Abstract**

This study aims to evaluate community service activities that integrate physiotherapy and knowledge enhancement on exercise therapy and functional activities for the elderly in Simalungun Regency. The study was conducted in Raya Kahean Village using two-way discussions, live demonstrations, and quantitative evaluation through pre- and post-tests. The results showed a significant increase in the elderly's understanding and functional abilities after participating in the intervention program during 2020. These findings indicate that an integrative physiotherapy approach, with a combination of education and practical exercises, effectively improves the quality of life of the elderly and can be used as a model for similar activities in other areas.

Keywords: *Physiotherapy Process, Knowledge Enhancement, Physiotherapy*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kegiatan pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan proses fisioterapi dan peningkatan pengetahuan tentang terapi latihan serta aktivitas fungsional pada lansia di Kabupaten Simalungun. Studi dilakukan di Desa Raya Kahean dengan metode diskusi dua arah, demonstrasi langsung, dan evaluasi kuantitatif melalui pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman dan kemampuan fungsional lansia setelah mengikuti program intervensi selama 2020. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan fisioterapi yang integratif, dengan kombinasi edukasi dan latihan praktis, efektif meningkatkan kualitas hidup lansia serta dapat dijadikan model untuk kegiatan serupa di wilayah lain

Kata Kunci: *Proses Fisioterapi, Peningkatan Pengetahuan, Fisioterapi*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap penurunan fungsi tubuh, terutama dalam hal mobilitas, kekuatan otot, dan keseimbangan (Puriani et al., 2025). Di Kabupaten Simalungun, permasalahan kesehatan yang dialami oleh lansia semakin mendesak karena penurunan aktivitas fisik yang berujung pada penurunan kualitas hidup (Setya et al., 2025).

Meningkatnya kebutuhan untuk mendapatkan informasi dan pelayanan kesehatan secara menyeluruh telah memicu pelaksanaan program fisioterapi terpadu yang juga mengedukasi lansia mengenai pentingnya latihan dan aktivitas fungsional (Novianti & Rosadi, 2025). Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada pemberian terapi fisik, tetapi juga pada peningkatan pengetahuan melalui diskusi dan demonstrasi langsung yang merupakan pendekatan partisipatif dalam masyarakat (Apriani & Rahmawati, 2024).

Pentingnya Fisioterapi dan Edukasi Kesehatan

Fisioterapi memiliki peran penting dalam memulihkan dan mempertahankan kemampuan fungsional lansia, serta mencegah risiko jatuh dan gangguan mobilitas (Nurbagas et al., 2025). Strategi edukasi kesehatan semakin menunjang keberhasilan program fisioterapi karena meningkatkan pemahaman peserta terhadap manfaat tiap jenis latihan dan aktivitas fungsional. Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan dengan pendekatan dua arah – yaitu praktik langsung dan pemahaman konseptual – menjadi relevan dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat di Kabupaten Simalungun.

Tujuan utama kegiatan penelitian ini adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan lansia mengenai konsep dasar fisioterapi dan aktivitas fungsional melalui program pendidikan interaktif.
2. Meningkatkan kemampuan lansia dalam melakukan latihan terapi yang sesuai dengan kondisi fisik mereka.
3. Mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan dan fungsi fisik lansia sebelum dan sesudah intervensi.
4. Menyusun model kegiatan yang dapat diaplikasikan di wilayah lain sebagai upaya peningkatan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini dirancang sebagai studi intervensi dengan pendekatan kuasi-eksperimental (Faris et al., 2023). Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan dan kecakapan fisik lansia setelah mengikuti program terapi latihan. Meskipun tidak melibatkan kelompok kontrol secara ketat, evaluasi perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi digunakan untuk menilai efektivitas program (Yuliadarwati & Pinurti, 2024).

Kegiatan dilakukan di Desa Raya Kahean, Kabupaten Simalungun pada tahun 2020. Partisipan terdiri dari lansia yang tinggal di wilayah tersebut, dengan jumlah sampel yang relatif kecil namun representatif untuk memperoleh gambaran umum tentang perubahan fungsi dan pengetahuan. Informasi dasar mengenai karakteristik partisipan dikumpulkan melalui kuesioner awal yang mencakup usia, kondisi kesehatan, dan riwayat aktivitas fisik (Situmorang, 2021).

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Sosialisasi dan Pendaftaran
 - a. Sosialisasi kegiatan dilakukan melalui pertemuan komunitas dan media lokal.
 - b. Lansia yang berminat mengikuti program mendaftar melalui formulir pendaftaran yang didistribusikan oleh kader kesehatan setempat.
2. Pre-Test
 - a. Pengukuran awal untuk menilai pengetahuan dan kemampuan fungsional lansia dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan pengukuran fisik sederhana (Stephanie & Yuliadarwati, 2025).
3. Intervensi Pendidikan dan Latihan
 - a. Sesi Edukasi: Diselenggarakan secara interaktif dengan materi mengenai konsep dasar fisioterapi, pentingnya latihan, serta cara melakukan aktivitas fungsional secara aman.
 - b. Sesi Demonstrasi dan Latihan: Menggunakan metode diskusi dua arah dan

demonstrasi langsung di mana instruktur menunjukkan teknik-teknik latihan, diikuti oleh praktik bersama peserta.

4. Post-Test dan Evaluasi

- Dilakukan pengukuran ulang terhadap pengetahuan dan fungsi fisik untuk menilai efektivitas intervensi.
- Diskusi kelompok (focus group discussion) juga dilakukan untuk mendapatkan umpan balik kualitatif dari para peserta

Instrumen Evaluasi

a. Kuesioner Pengetahuan

Dikembangkan untuk mengukur tingkat pemahaman lansia mengenai konsep fisioterapi, teknik latihan, dan aktivitas fungsional (Wahid et al., 2023).

b. Tes Fungsi Fisik

Meliputi pengukuran kecepatan berjalan, keseimbangan dan kekuatan otot sederhana.

c. Observasi Partisipatif

Dilakukan oleh instruktur untuk menilai kinerja lansia saat melakukan latihan.

d. Diskusi Kelompok

Menggunakan metode focus group untuk menggali persepsi dan pengalaman peserta setelah mengikuti program.

Tabel 1 Rangkuman metode pengukuran dan evaluasi yang digunakan dalam kegiatan ini

Komponen Evaluasi	Metode Pengukuran	Tujuan Pengukuran
Pre-Test	Kuesioner dan pengukuran fisik	Menilai kondisi awal pengetahuan dan fungsi fisik
Sesi Edukasi dan Latihan	Observasi langsung & diskusi	Meningkatkan pemahaman dan keterampilan fisik
Post-Test	Kuesioner dan pengukuran fisik	Mengukur perubahan setelah intervensi
Focus Group Discussion	Wawancara terstruktur	Mendapatkan umpan balik kualitatif peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test

Setelah dilakukan intervensi, didapati bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil post-test baik dari segi pengetahuan maupun kemampuan fisik. Berikut adalah beberapa temuan utama:

Peningkatan Skor Pengetahuan:

Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari nilai awal yang cukup rendah pada pre-test menjadi nilai yang lebih tinggi pada post-test. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan selama sesi edukasi dapat diterima dengan baik oleh lansia dan mampu meningkatkan pemahaman mereka tentang fisioterapi.

Perbaikan dalam Kemampuan Fisik

Pengukuran terhadap fungsi fisik lansia, seperti keseimbangan serta kekuatan otot, menunjukkan peningkatan performa. Sebagian besar peserta melaporkan peningkatan dalam aktivitas sehari-hari dan menurunnya ketakutan terhadap jatuh.

Analisis Data Kuantitatif

Pengujian statistik menggunakan metode t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa program intervensi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan fungsi fisik lansia.

Analisis Data Kualitatif

Dari diskusi kelompok dan wawancara mendalam, ditemukan bahwa para peserta merasa lebih percaya diri dalam melakukan latihan fisik. Mereka juga mengapresiasi adanya pendekatan dua arah dalam komunikasi yang memungkinkan mereka untuk bertanya dan berdiskusi secara langsung dengan pengajar. Umpan balik ini sangat berharga untuk perbaikan program di masa mendatang.

Visualisasi Hasil Evaluasi

Berikut adalah tabel yang memperlihatkan perbandingan rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi:

Tabel 2 Perbandingan rata-rata skor evaluasi pre-test dan post-test pada program fisioterapi

Aspek Evaluasi	Skor Pre-Test	Skor Post-Test	Peningkatan (%)
Pengetahuan Fisioterapi	45	75	66,67
Fungsi Fisik	40	70	75,00

PEMBAHASAN**Efektivitas Program Intervensi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis fisioterapi yang mengombinasikan edukasi dan latihan praktik dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan fungsional lansia secara signifikan. Peningkatan skor pengetahuan dan fungsi fisik yang diperoleh dari hasil evaluasi mendukung keberhasilan metode pengajaran yang digunakan.

Pendekatan diskusi dua arah dan demonstrasi langsung memungkinkan partisipan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan keterampilan praktis, sehingga kegiatan ini sangat cocok untuk diterapkan dalam konteks pemberdayaan lansia di daerah terpencil atau dengan akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan.

Implikasi bagi Peningkatan Kualitas Hidup

Peningkatan pengetahuan mengenai fisioterapi dan kemampuan melakukan latihan serta aktivitas fungsional secara langsung berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Hal ini dapat mengurangi risiko kecelakaan, meningkatkan kemandirian, dan mengoptimalkan peran lansia dalam kehidupan sosial komunitas. Dengan demikian, program semacam ini dapat dijadikan model untuk upaya pemberdayaan kesehatan di tingkat lokal dan regional.

Tantangan dan Rekomendasi

Meskipun hasil penelitian menunjukkan dampak positif, terdapat beberapa tantangan yang muncul, antara lain:

Keterbatasan Partisipasi

Tidak semua lansia memiliki kesempatan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan karena keterbatasan mobilitas dan kondisi kesehatan.

Kendala Sumber Daya

Pengadaan instruktur yang kompeten dan fasilitas pendukung masih menjadi kendala di beberapa wilayah.

Untuk mengatasi tantangan tersebut, disarankan agar:

- a. Program dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan dari pemerintah daerah dan lembaga kesehatan setempat.
- b. Pelatihan bagi kader kesehatan lokal ditingkatkan sehingga mereka dapat menjadi agen perubahan dalam menyebarkan informasi dan praktik fisioterapi.
- c. Pendekatan inovatif melalui penggunaan media digital dan kelompok diskusi daring dapat membantu menjangkau lebih banyak lansia.

Perbandingan dengan Studi Sebelumnya

Temuan dari penelitian ini sejalan dengan beberapa studi terdahulu yang juga menekankan pentingnya integrasi antara edukasi kesehatan dan terapi fisik dalam meningkatkan fungsi serta kemandirian lansia. Studi tentang "TERAPI LATIHAN DAN AKTIFITAS FUNGSIONAL PADA LANSIA DI DESA RAYA KAHEAN" menunjukkan adanya signifikansi perbaikan pada aspek fisik dan pemahaman konsep latihan, yang mendukung bukti empiris dari penelitian ini.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan kegiatan fisioterapi dan peningkatan pengetahuan tentang aktivitas fungsional telah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Kabupaten Simalungun. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan dan fungsi fisik, serta meningkatkan kepercayaan diri bagi para lansia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Adapun temuan-temuan kunci dari penelitian ini dapat dirangkum sebagai berikut:

1. Peningkatan skor pengetahuan dan fungsi fisik lansia setelah intervensi menunjukkan efektivitas program pendidikan dan latihan yang terpadu.
2. Pendekatan interaktif melalui diskusi dua arah dan demonstrasi langsung sangat mendukung pemahaman dan adopsi teknik fisioterapi yang benar.
3. Tantangan seperti keterbatasan partisipasi dan sumber daya perlu diatasi melalui kerjasama lintas sektor dan peningkatan kapasitas lokal.
4. Model kegiatan ini dapat direplikasi dan disesuaikan dengan kebutuhan daerah lain untuk pemberdayaan kesehatan lansia secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, A. N., & Rahmawati, N. A. (2024). Upaya Fisioterapi Meningkatkan Pengetahuan Ibu Menyusui Terkait Pijat Oksitosin di Kedungkandang Malang. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 4(2), 435–438.
- Faris, S., Sitompul, A. I., & Nainggolan, T. (2023). INFLUENCE TUITION FEES AND FACILITIES ON STUDENT DECISIONS FOR CHOOSE STUDY AT THE FACULTY OF AGRO TECHNOLOGY, UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0). *Jurnal Ekonomi*, 12(02), 2023. <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/Ekonomi>
- Novianti, V. I., & Rosadi, R. (2025). Peningkatan Pengetahuan dan Penanganan Nyeri Haid melalui Edukasi Fisioterapi pada Siswa Pondok Pesantren Darul Fikri Malang. *URNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA*, 3(8), 4249–4253.
- Nurbagas, G. W., Baruna, A. H., & Febriani, N. (2025). Penyuluhan Fisioterapi

- Komunitas Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Musculoskeletal Disorders Pada Siswa MTsN 7 Malang. *URNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA*, 3(9), 4490–4495.
- Puriani, A. D., Multazam, A., & Fitriyah, Q. (2025). Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Dalam Meningkatkan Pengetahuan Mengenai Duduk Sehat di SDI Al-Abror. *URNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA*, 3(1), 188–195.
- Setya, A., Purukan, A., Rahim, A. F., & Prasetya, A. M. (2025). PROGRAM EDUKASI FISIOTERAPI DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN MANAJEMEN DISMENORE PADA KOMUNITAS REMAJA PUTRI DI SMP NASIONAL MALANG. *JURNAL MEDIKA MENGABDI*, 01(02), 63–67.
- 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.
- Stephanie, A., & Yuliadarwati, N. M. (2025). Penyuluhan Fisioterapi Ergonomi dan K3 Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Neck Pain di Toko Bangunan Murah Samarinda , Kalimantan Timur. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA*, 3(2), 467–474.
- Wahid, M. A., Rahmanto, S., & P, H. A. S. (2023). PENYULUHAN FISIOTERAPI KOMUNITAS DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG LOW BACK PAIN PADA POSYANDU LANSIA DI DESA WONOKERSO. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(3), 300–306.
- Yuliadarwati, N. M., & Pinurti, H. (2024). Promosi Kesehatan dan Strategi Fisioterapi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Komunitas Keluarga Tentang Hipertensi di Kelurahan Madurejo. *JGEN : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 413–418.