

# LAPORAN PENGABDIAN

Judul Pengabdian :

**Program Peningkatan Ketrampilan Melakukan Quadriceps Exercise Dosis Sedang Pada Pasien Osteoarthritis Di Wilayah Binaan Puskesmas Mulyorejo**



**umsurabaya**  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

**Fakultas  
Ilmu Kesehatan**

Disusun Oleh :

**Atik Swandari S.ST, M.Kes (0704038305)**

**Khabib Abdullah S.ST, M.Kes (0715088406)**

**Ken Siwi, S.Ftr., M.Biomed (01019502)**

**Jihan Tsabita (20201668008)**

**Alika Mansyah (20201668019)**

**PRODI SARJANA FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**Jl. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113**

**Telp. 031-3811966**

**<http://www.um-surabaya.ac.id>**

**2021-2022**

## HALAMAN PENGESAHAN

- Judul Pengabdian** : Program Peningkatan Ketrampilan melakukan Quadriceps Exercise dosis sedang Pada Pasien Osteoarthritis di wilayah binaan puskesmas mulyorejo
- Skema : Pengabdian
- Jumlah Dana : Rp5.337.500
- Ketua Pengabdian**
- a. Nama Lengkap : Atik Swandari S.ST, M.Kes
  - b. NIDN : 0704038305
  - c. Jabatan Fungsional : Dosen Pengajar
  - d. Program Studi : S1 Fisioterapi
  - e. No Hp : 081331944771
  - f. Alamat Email : atik.swandari@um-surabaya.ac.id
- Anggota Pengabdian (1)**
- a. Nama Lengkap : Khabib Abdullah S.ST, M.Kes
  - b. NIDN : 0715088406
  - c. Perguruan Tinggi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Pengabdian (2)**
- a. Nama Lengkap : Ken Siwi, S.Ftr., M.Biomed
  - b. NIDN : 01019502
  - c. Perguruan Tinggi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Mahasiswa (1)**
- a. Nama Lengkap : Jihan Tsabita
  - b. NIM : 20201668008
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Mahasiswa (2)**
- a. Nama Lengkap : Alike Mansyah
  - b. NIM : 20201668019
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 13 Juli 2022

Mengetahui,  
Dekan FIK UMS Surabaya



Dr. Nur Mukarromah, SKM., M.Kes  
NIDN. 0713069202

Ketua Pengabdian

Atik Swandari S.ST, M.Kes  
NIDN. 0704038305

Menyetujui  
Ketua DPPM UMSurabaya



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0730016501

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah atas segala limpahan berkah dan rahmat ALLAH SWT dapat terlaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang langsung berhubungan dengan masyarakat. Salah satu kegiatan yang kami lakukan adalah kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Program Peningkatan Keterampilan Melakukan Quadriceps Exercise Dosis Sedang Pada Pasien Osteoarthritis Di Wilayah Binaan Puskesmas Mulyorejo” Di Gedung pusat bisnis dan inovasi Universitas Muhammadiyah Surabaya”.

Kegiatan ini terlaksana berkat bantuan dan peran serta berbagai pihak, untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor UM Surabaya yang telah mendukung dan memberikan kebijakan untuk melakukan program pengabdian masyarakat ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah menyetujui pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.
3. Semua staf Dosen dan Mahasiswa di lingkungan Prodi S1 Fisioterapi atas partisipasinya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini

Akhir kata kami menyelesaikan laporan ini dan semoga bermanfaat bagi kepentingan bersama.

Surabaya, 20 Juni 2022  
Ketua Pelaksana



Atik Swandari, SST., M.Kes

# DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Kegiatan .....	1
1.2 Tujuan Kegiatan .....	6
1.3 Manfaat Kegiatan .....	6
<b>BAB II PELAKSANAAN KEGIATAN</b> .....	<b>7</b>
2.1 Sasaran Kegiatan .....	7
2.2 Prosedur Pelaksanaan Kegiatan .....	7
2.3 Hasil dan Evaluasi Kegiatan .....	7
<b>BAB III PENUTUP</b> .....	<b>8</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>9</b>

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Kegiatan**

Universitas Muhammadiyah Surabaya mengemban tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian, pengabdian kepada masyarakat dan Al Islam Kemuhammadiyah. Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) sebagai bagian dari UM Surabaya memiliki program pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh dosen sesuai dengan Visi dan Misi Universitas. Dalam program ini, kami melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul kegiatan “Pelayanan Fisioterapi Osteoarthritis Lutut Di Wilayah Binaan Puskesmas Mulyorejo Surabaya”. Melalui pengabdian masyarakat diharapkan dosen dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki yang secara langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat. Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan investasi untuk keberhasilan pembangunan bangsa. Untuk itu perlu diselenggarakan pengembangan kesehatan secara menyeluruh agar terwujud masyarakat yang sehat.

Penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah merupakan perwujudan kepedulian kepada masyarakat akan kebutuhan pelayanan fisioterapi. Pada pengabdian ini berbagai macam pelayanan fisioterapi diberikan kepada masyarakat umum khususnya masyarakat di wilayah Mulyorejo Surabaya. Salah satu dari pelayanan tersebut adalah pelayanan pada osteoarthritis knee yang umumnya diderita oleh orang dewasa terutama wanita.

Osteoarthritis merupakan penyebab disabilitas pada orang tua dimana prevalensinya akan semakin bertambah seiring dengan harapan hidup populasi global yang semakin meningkat (Sacitharan, 2019). Menurut World Health Organization tahun 2013

diperkirakan pada tahun 2050 orang berusia diatas 60 tahun akan menyumbang lebih dari 20% populasi dunia, dimana 15% diantaranya memiliki gejala OA sedangkan sepertiganya mengalami kecacatan yang parah yakni tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Di Indonesia sendiri prevalensi OA lutut mencapai 15,5% pada laki-laki dan 12,7% pada perempuan (Nos et al., 2020). Gejala utama yang khas dan sering dialami oleh penderita OA adalah timbulnya nyeri yang disebabkan oleh terkikisnya jaringan tulang rawan yang terletak pada sendi artikular sehingga mengakibatkan gesekan antar tulang saat bergerak (Sacitharan, 2019). Oleh sebab itu, nyeri yang berkembang konstan dari waktu ke waktu menjadi lebih parah akan menghambat fungsi mobilitas dan merusak kualitas hidup penderitanya. Dimana jenis latihan quadriceps strengthening exercise ini disarankan oleh semua panduan klinis dalam manajemen OA lutut karena kelemahan pada kelompok otot quadriceps sebagai stabilisator dinamis sendi lutut dapat memperparah progresifitas penyakit (Bennell & Hinman, 2011). Dalam sebuah studi meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi strengthening exercise dengan weight bearing atau non weight bearing terbukti menurunkan intensitas nyeri dibandingkan dengan aerobic exercise (Susko & Fitzgerald, 2013). Penelitian lain juga menunjukkan adanya perubahan nilai nyeri yang signifikan melalui perbandingan sebelum dan sesudah intervensi quadriceps strengthening exercise diukur dengan VAS dan WOMAC (Bokaeian et al., 2018). Namun, dalam penelitian lain menunjukkan bahwa quadriceps training tidak 3 efektif jika dibandingkan neuromuscular training terkait dengan intensitas nyeri, kekakuan, dan kemampuan berjalan (Rashid et al., 2018).

## **1.2 Tujuan Kegiatan**

Tujuan dari kegiatan ini adalah membantu meringankan keluhan yang dialami oleh masyarakat yang menderita osteoarthritis lutut khususnya masalah nyeri dan meningkatkan aktivitas fungsional.

Tujuan lainnya adalah untuk memperkenalkan dan mengedukasi tentang fisioterapi pada masyarakat umum khususnya pada kasus osteoarthritis lutut.

### **1.3 Manfaat Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan modalitas fisioterapi untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kemampuan aktivitas fungsional pada osteoarthritis lutut, dan juga bisa sebagai rujukan untuk mengembangkan latihan jenis lain pada kasus osteoarthritis lutut..

## **BAB II**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN**

#### **2.1 Sasaran Kegiatan**

Sasaran kegiatan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adalah semua masyarakat umum yang datang pada saat acara. Dari seluruh masyarakat yang hadir terdapat 12 yang mengalami osteoarthritis lutut.

#### **2.2 Prosedur Pelaksanaan Kegiatan**

Sebelum mengadakan pelayanan diawali dengan senam fisioterapi bersama yang dipandu oleh salah satu dosen prodi Sarjana Fisioterapi. Setelah melakukan senam kemudian masyarakat yang mengalami nyeri lutut duduk dan beristirahat sambil menunggu giliran untuk dilakukan penanganan fisioterapi. Kemudian pasien masuk satu persatu ke dalam bilik pelayanan sesuai antrian dengan cara di panggil satu persatu oleh fisioterapist untuk mendapatkan penanganan berupa ultrasound dan terapi Latihan.

#### **2.3 Hasil Dan Evaluasi**

Pelaksanaan pelayanan fisioterapi diterima dengan baik oleh masyarakat dan warga khususnya di wilayah Mulyorejo. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapatkan respon positif dari seluruh peserta. Selain mendapatkan pelayan fisioterapi, masyarakat umum juga mendapatkan edukasi tentang fisioterapi.

Antusiasnya masyarakat yang mendapatkan pelayanan dibuktikan dengan banyaknya permintaan untuk diadakan kegiatan pengabdian secara rutin dan permintaan agar Universitas Muhammadiyah Surabaya membuka pelayanan fisioterapi agar mereka bisa datang untuk menjalani terapi secara rutin.



Intervensi quadriceps strengthening exercise selain diberikan pada penderita OA lutut derajat ringan hingga berat, latihan ini juga aman untuk diberikan pada penderita OA lutut dengan komorbid obesitas dan riwayat TKA. Dimana dalam sebuah studi yang membandingkan antara intervensi quadriceps strengthening dengan weight bearing atau non weight bearing menimbulkan efek yang sama tanpa ada perbedaan yang signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri (Moreira et al., 2019). Sementara dalam sebuah studi menunjukkan intervensi weight bearing memiliki perubahan angka yang lebih besar dibandingkan dengan latihan non weight bearing dikarenakan bentuk latihan dari weight bearing mengarah pada kapasitas fungsional sedangkan latihan non weight bearing dilakukan dalam posisi sitting atau supine lying bertujuan untuk menyasar otot tertentu (Bennell et al., 2020).

### **BAB III**

### **PENUTUP**

Demikian laporan Pengabdian masyarakat dengan tema “**Program Peningkatan Pengetahuan tentang Peran Fisioterapi dalam Pengelolaan Osteoarthritis di puskesmas wilayah binaan Mulyorejo**” kami sampaikan. Terima kasih saya ucapkan kepada berbagai pihak yang telah membantu dan mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar tanpa ada kendala dan hambatan. Saya berharap semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat bagi dosen, mahasiswa serta masyarakat yang telah berpartisipasi. Akhir kata semoga kegiatan ini dapat berkelanjutan dengan baik. Atas perhatian dan kerjasama yang diberikan, saya ucapkan terimakasih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bennell, K. L., Nelligan, R. K., Kimp, A. J., Schwartz, S., Kasza, J., Wrigley, T. V., Metcalf, B., Hodges, P. W., & Hinman, R. S. (2020). What type of exercise is most effective for people with knee osteoarthritis and comorbid obesity?: The TARGET randomized controlled trial. *Osteoarthritis and Cartilage*, 28(6), 755–765. <https://doi.org/10.1016/j.joca.2020.02.838>
- Bennell, Kim L., & Hinman, R. S. (2011). A review of the clinical evidence for exercise in osteoarthritis of the hip and knee. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(1), 4–9. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2010.08.002>
- Bokaeian, H. R., Bakhtiary, A. H., Mirmohammadkhani, M., & Moghimi, J. (2018). Quadriceps strengthening exercises may not change pain and function in knee osteoarthritis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 22(2), 528–533. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.06.013>
- Kilinc, S., Kabayel, D. D., & Ozdemir, F. (2020). Comparison of the effectiveness of isokinetic exercise vs isometric exercise performed at different angles in patients with knee osteoarthritis. *Isokinetics and Exercise Science*, 28(1), 35–47. <https://doi.org/10.3233/IES-193136>
- Moreira, V. M. P. S., da Silva Soares, F., Hattori, W. T., & Dionisio, V. C. (2019). A comparison of the efficacy of nonweight-bearing and weightbearing exercise programmes on function and pain pressure thresholds in knee osteoarthritis: a randomised study. *European Journal of Physiotherapy*, 0(0), 1–8. <https://doi.org/10.1080/21679169.2019.1663928>
- Nos, P., Didik, P., & Dasar, S. (2020). *Indonesian Journal of Science*. 1(1), 18– 25.
- Rashid, S. A., Moiz, A., Sharma, S., & Raza, S. (n.d.). Comparisons of Neuromuscular Training Versus Quadriceps Training on Gait and WOMAC Index in Patients With Knee Osteoarthritis and Varus Malalignment. *Journal of Chiropractic Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2018.07.003>
- Sacitharan, P. K. (2019). Ageing and osteoarthritis. In *Subcellular Biochemistry* (Vol. 91). [https://doi.org/10.1007/978-981-13-3681-2\\_6](https://doi.org/10.1007/978-981-13-3681-2_6)

## Lampiran

### Rincian Biaya

NO	HONOR KEGIATAN	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Honorarium Asisten PKM	3	Hari	Rp 500.000	Rp 1.500.000
<b>Sub Total</b>					
NO	BELANJA BAHAN HABIS	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Kertas HVS	2	Rim	Rp 33.500	Rp 67.000
2	Tinta Printer Epson Black	2	Botol	Rp 110.000	Rp 220.000
3	Tinta Printer Epson Cyan, Magenta, Yellow	1	Botol	Rp 107.500	Rp 107.500
4	Data Kuota Internet	2	Orang	Rp 52.000	Rp 104.000
5	Bolpoin	5	Box	Rp 15.500	Rp 77.500
6	Bolpoin tebal	5	Buah	Rp 26.500	Rp 132.500
7	Map Coklat	5	Lusin	Rp 32.550	Rp 162.750
8	Map L Transparan	5	Lusin	Rp 24.500	Rp 122.500
9	Map Kancing tebal	5	Buah	Rp 11.250	Rp 56.250
10	Boxfile	5	Buah	Rp 18.900	Rp 94.500
11	Lem	5	Buah	Rp 38.000	Rp 190.000
12	Masker	4	Box	Rp 20.000	Rp 80.000
13	Hand Sanitizer	3	Paket	Rp 38.500	Rp 115.500
14	Face shield	5	Buah	Rp 7.500	Rp 37.500
15	Konsumsi	25	Buah	Rp 25.000	Rp 625.000
16	Penggandaan Kuisisioner	20	Eksemplar	Rp 24.500	Rp 490.000
17	Penggandaan Penjelasan PkM	20	Eksemplar	Rp 10.500	Rp 210.000
18	X-Banner	2	Buah	Rp 100.000	Rp 200.000
19	Absensi Kegiatan Penelitian	3	Paket	Rp 15.000	Rp 45.000
20	Penggandaan Laporan	4	Eksemplar	Rp 50.000	Rp 200.000
<b>Sub Total</b>					<b>Rp 4.837.500</b>
NO	Lain-lain	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Perjalanan Belanja Alat dan Bahan	1	Kali	Rp 250.000	Rp 250.000
2	Perjalanan Ke Tempat PkM	1	Kali	Rp 250.000	Rp 250.000
<b>Sub Total</b>					<b>Rp 500.000</b>
<b>TOTAL PENGELUARAN</b>					<b>Rp 5.337.500</b>

## 1. Foto Kegiatan













2. ABSENSI

**ABSENSI PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT**

Nama pelaksana : Atik Swandari SST., M.Kes.

Judul : Pelayanan Fisioterapi Pada Osteoarthritis Lutut Di Wilayah Binaan  
Puskesmas Mulyorejo Surabaya

Hari/ Tanggal : Minggu, 19 Juni 2022

No.	Nama	Tanda tangan	
1	Endang Suparti	1	Endang
2	Suryana		2
3	Suryono	3	Dini
4	Titik Wahyuni		4
5	Supriyati	5	Indra
6	Jeni		6
7	Lasmini	7	Jeni
8	Wedarti		8
9	Muriahin	9	Muriahin
10	Hartati		10
11	Poniyah	11	Poniyah
12	Henis S		12
13		13	
14			14
15		15	
16			16
17		17	
18			18
19		19	
20			20
21			

Surabaya, 19 Juni 2022

Ketua pelaksana

Atik Swandari SST., M.Kes.

**SURAT TUGAS****Nomor: 70/TGS/IL.3.AU/LPPM/F/2022***Assalaamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
Jabatan : Kepala LPPM  
Unit Kerja : LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dengan ini menugaskan:

No	Nama	NIP/NIDN/NIM	Jabatan
1	Atik Swandari S.ST, M.Kes	0704038305	Dosen UMSurabaya
2	Khabib Abdullah S.ST, M.Kes	0715088406	Dosen UMSurabaya
3	Ken Siwi, S.Ftr., M.Biomed	01019502	Dosen UMSurabaya
4	Jihan Tsabita	20201668008	Mahasiswa UMSurabaya
5	Alika Mansyah	20201668019	Mahasiswa UMSurabaya

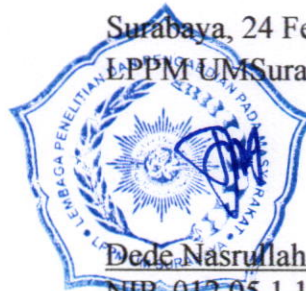
Untuk melaksanakan Pegabdian kepada masyarakat dengan judul Program Peningkatan Ketrampilan melakukan Quadriceps Exercise dosis sedang Pada Pasien Osteoarthritis di wilayah binaan puskesmas mulyorejo. Pengabdian ini dilaksanakan di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UMSurabaya pada semester tahun akademik 2021-2022.

Demikian surat tugas ini, harap menjadikan periksa dan dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

*Wassalaamu'alaikum Wr. Wb*

Surabaya, 24 February 2022

LPPM UMSurabaya



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 012.05.1.1987.14.113





**SURAT KONTRAK PEGABDIAN INTERNAL  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM)  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
Nomor: 70/SP/IL.3.AU/LPPM/F/2022**

Pada hari ini **Kamis** tanggal **Dua Puluh Empat** bulan **Februari** tahun **Dua Ribu Dua Puluh Dua**, kami yang bertandatangan dibawah ini :

1. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep. : Kepala LPPM UMSurabaya yang bertindak atas nama Rektor UMSurabaya dalam surat perjanjian ini disebut sebagai **PIHAK PERTAMA**;
2. Atik Swandari S.ST, M.Kes : Dosen UM Surabaya, yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

untuk bersepakat dalam pendanaan dan pelaksanaan program pengabdian:

- Judul : Program Peningkatan Ketrampilan melakukan Quadriceps Exercise dosis sedang Pada Pasien Osteoarthritis di wilayah binaan puskesmas mulyorejo
- Anggota : 1. Khabib Abdullah S.ST, M.Kes  
2. Ken Siwi, S.Ftr., M.Biomed  
3. Jihan Tsabita  
4. Alike Mansyah

dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. **PIHAK PERTAMA** menyetujui pendanaan dan memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan program pengabdian perguruan tinggi tahun 2022.
2. **PIHAK KEDUA** menjamin keaslian pengabdian yang diajukan dan tidak pernah mendapatkan pendanaan dari pihak lain sebelumnya.
3. **PIHAK KEDUA** bertanggungjawab secara penuh pada seluruh tahapan pelaksanaan pengabdian dan penggunaan dana hibah serta melaporkannya secara berkala kepada **PIHAK PERTAMA**.
4. **PIHAK KEDUA** berkewajiban memberikan laporan kegiatan pengabdian dari awal sampai akhir pelaksanaan pengabdian kepada LPPM selaku **PIHAK PERTAMA**.
5. **PIHAK KEDUA** berkewajiban menyelesaikan urusan pajak sesuai kebijakan yang berlaku.
6. **PIHAK PERTAMA** akan mengirimkan dana hibah pengabdian internal sebesar Rp5.337.500,- (Lima Juta Tiga Ratus Tiga Puluh Tujuh Ribu Lima Ratus Rupiah) ke rekening ketua pelaksana pengabdian.
7. Adapun dokumen yang wajib diberikan oleh **PIHAK KEDUA** sebagai laporan pertanggung jawaban adalah:

- a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
  - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.

Pihak Pertama



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK. 012.05.1.1987.14.113

Pihak Kedua

Atik Swandari S.ST, M.Kes  
NIDN. 0704038305





- a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
  - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.

Pihak Pertama



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK. 012.05.1.1987.14.113

Pihak Kedua



Atik Swandari S.ST, M.Kes  
NIDN. 0704038305



## KUITANSI

Sudah terima dari : Bendahara LPPM  
Uang sebesar : Lima Juta Tiga Ratus Tiga Puluh Tujuh Ribu Lima Ratus Rupiah  
(dengan huruf)  
Untuk pembayaran : Pelaksanaan pengabdian dengan pendanaan Internal

**Rp5.337.500,-**

Surabaya, 24 February 2022

Bendahara LPPM,  
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Ketua Pengabdian

Holy Ichda Wahyuni

Atik Swandari S.ST, M.Kes

# Program Peningkatan Ketrampilan Melakukan Quadriceps Exercise Dosis Sedang Pada Pasien Osteoarthritis Di Wilayah Binaan Puskesmas Mulyorejo

Atik Swandari<sup>1</sup>, Khabib Abdullah<sup>1</sup>, Ken Siwi<sup>1</sup>, Jihan Tsabita<sup>1</sup>, Alike Mansyah<sup>1</sup>, Muhammad Rizky Wibisono<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya, Kota Surabaya, Indonesia

\*e-mail korespondensi: atikswandari@um-surabaya.ac.id

## **Abstract**

*Osteoarthritis or is often called OA has quite a high prevalence of sufferers in Indonesia. So the community service activity organized by the lecturer in the bachelor of Physiotherapy study program at Muhammadiyah University with the title "Knee Osteoarthritis Physiotherapist Services in the Area Supported by the Mulyorejo Community Health Center, Surabaya" aims to help and relieve the complaints experienced by people who suffer from knee OA, especially regarding pain and increasing functional activity, another aim is to introduce and educate about physiotherapist to the general public, especially for osteoarthritis. It is hoped that the benefits of this activity can improve physiotherapy modalities to reduce pain and increase the ability to perform functional activities in knee OA. This Service activity method is carried out offline, participants first do morning exercises together and then are guided to walk to one of the beds to be examined and given intervention. This activity resulted in the enthusiasm of the community who received services which was proven by the many requests for this community service to be held regularly.*

**Keywords:** Community Service, Physiotherapy, Osteoarthritis

## **Abstrak**

*Osteoarthritis* atau yang sering di sebut OA ini memiliki prevalensi penderita yang cukup banyak di indonesia. Sehingga Kegiatan pengabdian masyarakat yang di selenggarakan oleh dosen program studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah dengan judul "Pelayanan Fisioterapis Osteoarthritis Lutut Di Wilayah Binaan Puskesmas Mulyorejo Surabaya" ini bertujuan untuk membantu dan meringankan keluhan yang dialami oleh masyarakat yang menderita OA lutut, khususnya pada masalah nyeri dan meningkatkan aktivitas fungsional, tujuan lainnya adalah untuk memperkenalkan dan mengedukasi tentang fisioterapis pada masyarakat umum terutama pada *osteoarthritis*. Manfaat kegiatan ini di harapkan dapat meningkatkan modalitas fisioterapi untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kemampuan aktivitas fungsional pad OA lutut. Metode kegiatan pengabdian ini dilakukan secara offline, peserta terlebih dahulu senam pagi bersama lalu akan dipandu untuk jalan ke salah satu bed untuk di periksa dan di beri intervensi. Kegiatan ini membuahkan antusiasme masyarakat yang mendapatkan pelayanan yang dbuktikan dengan banyaknya permintaan untuk diadakan pengabdian masyarakat ini secara rutin.

**Kata Kunci:** Pengabdian masyarakat, Fisioterapi, Osteoarthritis

Accepted: yyyy-mm-dd

Published: yyyy-mm-dd

## **PENDAHULUAN**

Osteoarthritis adalah peradangan kronis di sendi akibat kerusakan pada tulang rawan. Osteoarthritis adalah jenis arthritis atau radang sendi yang paling sering terjadi. Kondisi ini menyebabkan keluhan, seperti sendi sendi terasa sakit, kaku, dan bengkak.

Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif. Penyakit ini bisa menyerang semua sendi, tetapi kondisi ini sering terjadi di sendi jari tangan, lutut, pinggul, dan tulang punggung. Dan untuk gejala osteoarthritis sendiri umumnya berkembang secara bertahap seiringnya waktu. Osteoarthritis sendiri tidak bisa di sembuhkan, meski demikian ada sejumlah tindakan yang dapat dilakukan untuk meringankan gejala, mencegah perburukan, dan membantu agar penderita dapat beraktifitas kembali secara mandiri.

Universitas Muhammadiyah Surabaya mengemban tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian, pengabdian kepada masyarakat dan Al Islam Kemuhammadiyah. Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) sebagai bagian dari UM Surabaya memiliki program pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh dosen sesuai dengan Visi dan Misi Universitas. Dalam program ini, kami melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul kegiatan "Pelayanan Fisioterapi Osteoarthritis Lutut Di Wilayah Binaan Puskesmas Mulyorejo Surabaya". Melalui pengabdian masyarakat diharapkan dosen dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki yang secara langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat. Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan investasi untuk keberhasilan pembangunan bangsa. Untuk itu perlu diselenggarakan pengembangan kesehatan secara menyeluruh agar terwujud masyarakat yang sehat.

Penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah merupakan perwujudan kepedulian kepada masyarakat akan kebutuhan pelayanan fisioterapi. Pada pengabdian ini berbagai macam pelayanan fisioterapi diberikan kepada masyarakat umum khususnya masyarakat di wilayah Mulyorejo Surabaya. Salah satu dari pelayanan tersebut adalah pelayanan pada osteoarthritis knee yang umumnya diderita oleh orang dewasa terutama wanita.

### **TUJUAN DAN MANFAAT**

Tujuan dari kegiatan ini adalah membantu meringankan keluhan yang dialami oleh masyarakat yang menderita osteoarthritis lutut khususnya masalah nyeri dan meningkatkan aktivitas fungsional. Tujuan lainnya adalah untuk memperkenalkan dan mengedukasi tentang fisioterapi pada masyarakat umum khususnya pada kasus osteoarthritis lutut.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan modalitas fisioterapi untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kemampuan aktivitas fungsional pada osteoarthritis lutut, dan juga bisa sebagai rujukan untuk mengembangkan latihan jenis lain pada kasus osteoarthritis lutut

### **SASARAN**

Sasaran kegiatan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah semua masyarakat umum yang datang pada saat acara. Dari seluruh masyarakat yang hadir terdapat 12 yang mengalami osteoarthritis lutut.

### **METODE**

Sebelum mengadakan pelayanan diawali dengan senam fisioterapis bersama yang di pandu oleh salah satu dosen prodi S1 Fisioterapi. Setelah melakukan senam, masyarakat yang mengalami nyeri lutut beristirahat terlebih dahulu sambil menunggu giliran untuk dilakukan penanganan fisioterapi. Kemudian pasien masuk satu persatu ke dalam bilik pelayanan sesuai antrian dengan cara di panggil satu persatu oleh fisioterapis untuk mendapatkan penanganan berupa ultrasound dan terapi latihan.

### **HASIL DAN EVALUASI**

Pelaksanaan pelayanan fisioterapi diterima dengan baik oleh masyarakat dan warga khususnya di wilayah Mulyorejo. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapatkan respon positif dari seluruh peserta. Selain mendapatkan pelayanan fisioterapi, masyarakat umum juga mendapatkan edukasi tentang fisioterapi.



Antusiasnya masyarakat yang mendapatkan pelayanan dibuktikan dengan banyaknya permintaan untuk diadakan kegiatan pengabdian secara rutin dan permintaan agar Universitas Muhammadiyah Surabaya membuka pelayanan fisioterapi agar mereka bisa datang untuk menjalani terapi secara rutin.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan bahwa antusiasn masyarakat sangat besar, dan bahkan masyarakat berharap bahwa pengabdian ini dapat dilakukan secara rutin, dan untuk para dosen mendapat pembelajaran baru dan mampu memperkenalkan fisioterapi kepada masyarakat luas denganj baik dan mendapat sambutan atau respon yang baik dari masyarakat binaa wilayah mulyorejo ataupun masyarakat sekitar kampus.