

**LAPORAN HASIL**  
**PENGABDIAN MASYARAKAT SEHAT DAN PRODUKTIF DENGAN**  
**PENDEKATAN FISIOTERAPI PADA LANSIA DI GKJ BEJIHARJO**

**OLEH:**

Gian Lisuari Adityasiwi,SST.,Ftr.,M.Fis. (0508019301)

Hana Kristina,Ftr.

(23-0135)



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM**  
**YOGYAKARTA**

**2023**

**HALAMAN PENGESAHAN  
PENGABDIAN MASYARAKAT DOSEN**

1. Judul :  
Pengabdian Masyarakat Sehat Dan Produktif Dengan Pendekatan Fisioterapi Pada Lansia Di GKJ Bejiharjo
2. Pengusul
  - a. Nama : Gian Lisuari Adityasiwi,SST.,Ftr.,M.Fis
  - b. NIDN : 0508019301
  - c. Jabatan/Golongan : Dosen
  - d. Program Studi : Fisioterapi
  - e. Perguruan Tinggi : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
  - f. Alamat Kantor/Telp : Jalan Johar Nurhadi No.6 Yogyakarta  
(0274) 517065
2. Lokasi Kegiatan/Mitra
  - a. Wilayah Mitra : GKJ Bejiharjo
  - b. Kabupaten/Kota : Gunung Kidul
  - c. Propinsi : Daerah Istimewa Yogyakarta
3. Luaran yang dihasilkan : Masyarakat Sehat Dan Produktif Dengan Pendekatan Fisioterapi Pada Lansia Di GKJ Bejiharjo
4. Jangka waktu Pelaksanaan: 1 bulan

Yogyakarta, 27 Juli 2023

Mengetahui,  
Ketua STIKES Bethesda Yakkum

Dosen Pengusul



Nurlia Kaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep.,  
Sp.Kep.MB., P.hD., NS  
NIDN 0527088101

Gian Lisuari Adityasiwi,SST.,Ftr.,M.Fis  
NIDN 0508019301

Menyetujui,  
PLT Ketua Unit Pengabdian kepada Masyarakat

Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS.  
NIDN 0504098601

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karuniaNya sehingga kami dapat menyelenggarakan pengabdian masyarakat dengan judul “Pengabdian Masyarakat Sehat Dan Produktif Dengan Pendekatan Fisioterapi Pada Lansia Di GKJ Bejiharjo”. Untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada yang penulis hormati:

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., P.hD., NS selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS selaku PLT ketua UPPM
3. Yakum dan Ekstramural yang telah bekerja sama memberikan lahan dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat.
4. Pihak perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta yang banyak membantu dalam peminjaman buku-buku referensi
5. Semua pihak yang tidak dapat penyusun sebutkan satu-persatu

Penyusun menyadari dalam penyusunan proposal pengabdian kepada masyarakat masyarakat ini masih banyak kekurangan, sehingga penyusun berharap kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan proposal ini. Penyusun berharap semoga laporan ini dapat berguna untuk selanjutnya.

Yogyakarta, 27 Juli 2023

Penyusun

## DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan.....	1
BAB II.....	2
A. Lansia.....	2
B. Gangguan muskuloskeletal.....	3
C. Peran dan program fisioterapi pada lansia.....	7
BAB III.....	10
A. Metode.....	10
B. Tabel SAP.....	10
C. Sasaran.....	10
BAB IV.....	11
A. Hasil dan Pembahasan.....	11
BAB V.....	12
A. Kesimpulan dan Saran.....	12
DAFTAR PUSTAKA.....	13

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2022, selama sepuluh tahun terakhir, persentase penduduk Lansia di Indonesia meningkat dari 7,57 persen pada 2012 dan menjadi 10,48 persen pada 2022. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9 persen pada 2045. Jumlah penduduk lanjut usia di DIY telah mencapai 16,25% menjadi yang tertinggi di antara semua provinsi di Indonesia. Rasio ketergantungan lanjut usia di daerah Yogyakarta bahkan mencapai 25,58%, yang berarti setiap 100 penduduk usia produktif, harus menanggung 26 orang lanjut usia, (Maladi, 2023).

Proporsi lansia akan tiga kali lipat selama 30 tahun ke depan dan akan mencapai lebih dari 20% dari populasi dunia pada tahun 2050, selain itu peningkatan eksponensial dari orang tua terutama disebabkan kenaikan harapan hidup, terutama terjadi di negaranegara berkembang seiring hal ini berbanding lurus dengan kenaikan angka harapan hidup yang mengakibatkan angka kejadian kondisi kronik non-menular yang lain mengarah ke peningkatan morbiditas dan kecacatan (Fejer and Ruhe, 2012).

Berdasarkan data WHO, salah satu gangguan paling umum yang terjadi pada populasi lansia adalah gangguan muskuloskeletal. WHO mengidentifikasi empat kondisi gangguan muskuloskeletal pada lansia yaitu: osteoarthritis (OA), rheumatoid arthritis (RA), osteoporosis dan back pain (WHO, 2003; Lucky, 2017).

Lansia memiliki berbagai macam permasalahan terutama pada beberapa sistem yang ada pada tubuh lansia tersebut seperti, perubahan sistem muskuloskeletal yang paling konsisten dan terlihat jelas pada lansia adalah massa otot pada ekstermitas bawah, kekuatan serta perubahan komponen saraf. Terjadinya tingkat atrofi yang tinggi pada otot-otot gastrocnemius dan vasti, grup otot hamstring dan quadriceps. selama proses penuaan terjadi, otot-otot

abdominal juga berkurang massa ototnya namun berbeda dengan lansia yang sedang tirah baring maka grub otot abdominal justru meningkat masa ototnya namun berkurang kekuatannya (Kehler et al., 2019).

Berkembangnya teknologi dan kreativitas di bidang ilmu fisioterapi mengarahkan untuk mengembangkan program pengabdian masyarakat di bidang fisioterapi geriatri, salah satunya yaitu layanan fisioterapi untuk lansia dengan berbagai permasalahan yang terjadi pada lansia. Program ini merupakan program fisioterapi yang dirancang dalam sebuah kegiatan yang disusun secara sistematis untuk mencapai suatu tujuan fisioterapi berupa preventif, promotif, kuratif dan rehabilitative pada lansia ataupun geriatrik. Program ini bertujuan mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh pada lansia, sehingga lansia dapat beraktivitas mandiri dan meningkatkan kualitas hidup lansia dalam pencegahannya ke arah geriatrik.

## **B. Tujuan**

1. Tujuan umum  
Meningkatkan kemampuan fungsional masyarakat kelas lansia secara optimal dengan keluhan musculoskeletal diberikan intervensi fisioterapi sekaligus edukasi dan home program
2. Tujuan khusus
  - a. Mengidentifikasi gangguan musculoskeletal pada lansia
  - b. Meningkatkan aktivitas fungsional dan meningkatkan kemandirian masyarakat dengan keluhan musculoskeletal dengan pemberian intervensi fisioterapi
  - c. Program edukasi kesehatan bagi lansia dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan lansia untuk mencegah dan menurunkan permasalahan kesehatan pada lansia, serta dapat menurunkan beban ekonomi dan kesehatan.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Lansia**

Menurut Peraturan Presiden Nomo 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan, yang dimaksud dengan Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik aspek sosial, ekonomi maupun aspek kesehatan. Ditinjau dari aspek kesehatan, kelompok lansia akan mengalami penurunan derajat kesehatan, baik secara alamiah maupun akibat penyakit sehingga diperlukan pendekatan khusus bagi kelompok lansia dan upaya perbaikan kualitas kesehatan secara berkelanjutan.

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut Aging Process atau proses penuaan. Proses penuaan mengakibatkan perubahan pada struktur tulang, dimana volume dan masa tulang menurun. Kondisi menyebabkan lansia mengalami osteoporosis dan meningkatkan resiko fraktur. Perubahan struktur molekuler pada kartilago artikuler mengakibatkan kartilago menjadi menipis dan berpengaruh pada terjadinya osteoarthritis pada lansia. Proses penuaan juga mengakibatkan perubahan pada struktur diskus intervertebral, dimana integritas jaringan kolagen pada annulus fibrosus menipis dan mengakibatkan resiko nucleus pulposus keluar dari diskus meningkat. Perubahan pada struktur diskus intervertebralis mengakibatkan penurunan ketebalan diskus dan kompresi pada vertebra (Roberts et al., 2016).

#### **B. Gangguan muskuloskeletal pada lansia**

Kelompok usia lanjut rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan. Hal ini disebabkan oleh penuaan anggota tubuh dan sistem kekebalan tubuh yang semakin melemah. Salah satu gangguan kesehatan yang kerap dialami adalah gangguan muskuloskeletal. Gangguan muskuloskeletal adalah penyakit

degeneratif yang berisiko terhadap lansia. Gangguan ini membuat jaringan tubuh rusak seiring berjalannya waktu. Sistem muskuloskeletal meliputi tulang, tulang rawan, tendon, dan jaringan ikat. Bagian tersebut berfungsi untuk menjaga postur tubuh dan membantu kamu untuk bergerak. Sistem muskuloskeletal dapat mengalami gangguan yang dikenal sebagai gangguan muskuloskeletal.

Gangguan muskuloskeletal dapat disebabkan oleh beberapa pemicu, seperti riwayat mengalami cedera, penyakit tertentu, gangguan tulang belakang, hingga usia. Gangguan ini menyebabkan kondisi jangka pendek, seperti terkilir hingga patah tulang. Pada kondisi panjangnya, hal yang bisa terjadi adalah cacat tubuh.. Pengidap gangguan muskuloskeletal merasakan beberapa gejala, seperti perasaan nyeri dan keterbatasan mobilitas serta fungsional, sehingga mengurangi kemampuan seseorang untuk beraktivitas. Pada tahapan yang parah dapat terjadi kerapuhan tulang, cedera, dan peradangan sistemik. Gangguan muskuloskeletal berbanding lurus dengan usia. Jaringan-jaringan akan mengalami peningkatan kerapuhan pada tulang, hilangnya ketahanan tulang rawan, menurunnya elastisitas ligamen, kekuatan otot yang melemah, dan penyebaran lemak yang mengurangi kemampuan jaringan untuk menjalankan fungsinya, (JCIC, 2023).

Ada berbagai gangguan musculoskeletal yang paling sering dijumpai pada lansia :

1. Osteoporosis

Osteoporosis dapat dijumpai tersebar di seluruh dunia dan sampai saat ini masih merupakan masalah dalam kesehatan masyarakat terutama di negara berkembang. Dalam sebuah penelitian yang pernah dilakukan di Amerika Serikat, Osteoporosis menyerang 20-25 juta penduduk, 1 (satu) di antara 2-3 wanita post-menopause dan lebih dari 50% penduduk di atas umur 75-80 tahun. Sekitar 80% penderita penyakit Osteoporosis adalah wanita. Berdasarkan data dari Depkes, jumlah penderita Osteoporosis di Indonesia jauh lebih besar dan merupakan negara dengan penderita Osteoporosis terbesar ke 2 setelah Negara Cina, (Tandra, 2017)

Osteoporosis adalah penyakit ketika kepadatan tulang secara perlahan berkurang, sehingga tulang menjadi lemah dan rentan akan fraktur (patah

tulang). Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, kondisi ini bisa diklasifikasikan menjadi dua, yaitu:

- a. Osteoporosis primer. Jenis ini terjadi pada wanita pascamenopause dan wanita atau pria berusia lanjut. Adapun osteoporosis primer terjadi akibat penurunan hormon estrogen pada usia lanjut atau setelah menopause yang memicu pengeroposan tulang.
- b. Osteoporosis sekunder. Penyebab osteoporosis jenis ini adalah penyakit atau kelainan tertentu, akibat tindakan operasi, atau pemberian obat.

Faktor risiko kondisi ini meliputi banyak faktor, beberapa bisa dimodifikasi dan sebagian lainnya tidak dapat pengidapnya modifikasi.

- a. Jenis kelamin. Perempuan lebih rentan mengalami osteoporosis daripada pria. Jika kamu ingin mengetahui mengapa wanita lebih rentan terkena penyakit ini, kamu bisa membaca artikel: Alasan Wanita Menopause Rentan Alami Osteoporosis.
- b. Usia. Sebagai penyakit degeneratif, penyakit ini menyerang individu dengan usia lanjut sekitar 40 tahun ke atas.
- c. Ras. Perempuan dengan etnis Kaukasia dan Asia memiliki risiko paling tinggi daripada perempuan Hispanik dan kulit hitam.
- d. Riwayat keluarga. Adanya kerabat yang mengidap osteoporosis dapat meningkatkan risiko seseorang.
- e. Hormon seks. Kadar estrogen yang rendah berkaitan dengan siklus menstruasi yang tidak teratur, maupun menopause dapat menyebabkan osteoporosis pada perempuan. Sedangkan pada laki-laki, kadar testosteron yang rendah dapat menyebabkan penyakit tulang ini.
- f. Anoreksia nervosa. Pada anoreksia nervosa, tubuh tidak mendapatkan nutrisi yang seharusnya. Akibatnya tubuh mengalami kekurangan komponen yang bermanfaat untuk menjaga kepadatan tulang.
- g. Defisiensi asupan tertentu. Kurangnya kalsium dan vitamin D dapat menyebabkan tulang menjadi rapuh.

- h. Faktor risiko lain yang dapat dimodifikasi. Contohnya seperti penggunaan obat-obatan tertentu, kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol

Osteoporosis dikenal sebagai penyakit sunyi atau silent disease, sebab pengidap tidak merasakan gejala apa pun pada tahap awal penyakit. Namun, begitu tulang melemah karena osteoporosis, berikut gejala yang bisa dialami:

- a. Sakit punggung, akibat tulang belakang yang patah atau kolaps.
- b. Menurunnya tinggi badan dari waktu ke waktu.
- c. Postur bungkuk. Namun, postur bungkuk tak hanya mengindikasikan osteoporosis. Sebab, kondisi ini juga dapat menjadi gejala kifosis/Postur Tubuh Bungkuk.
- d. Tulang mudah patah.

## 2. Osteoarthritis

Osteoarthritis adalah masalah kesehatan berupa pengapuran sendi akibat kerusakan tulang rawan. Osteoarthritis ini terjadi ketika tulang rawan yang bertugas melindungi bagian ujung tulang keras mengalami kerusakan. Di samping itu, osteoarthritis adalah penyakit yang kerap kali timbul sebagai komplikasi dari osteoporosis.

Penyebab osteoarthritis yaitu ada kerusakan pada tulang rawan (kartilago) yang berfungsi untuk melindungi ujung tulang keras dari gesekan. Di samping itu, ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan risiko osteoarthritis meningkat. Berikut di antaranya:

- a. Berat badan berlebih atau obesitas.
- b. Memiliki riwayat keluarga yang mengidap penyakit osteoarthritis.
- c. Lanjut usia.
- d. Berjenis kelamin wanita.
- e. Wanita yang sudah mengalami menopause.
- f. Pernah mengalami cedera pada sendi.
- g. Pernah melakukan operasi pada tulang dan sendi.

- h. Sering beraktivitas fisik dengan intensitas tinggi, seperti angkat beban, dan lain sebagainya.
- i. Mengidap penyakit metabolik, seperti diabetes.

Penderita Osteoarthritis akan mengalami gejala awal seperti nyeri sendi dan sendi kaku. Adapun beberapa gejala osteoarthritis yang harus diwaspadai adalah sebagai berikut:

- a. Sendi terasa sakit saat digerakkan. Namun, rasa sakit tersebut akan membaik saat sendi tidak digerakkan.
- b. Sendi terasa kaku, terutama saat pagi hari.
- c. Melemahnya otot di sekitar sendi yang bermasalah.
- d. Munculnya suara gesekan ketika sendi sedang digerakkan.
- e. Pembengkakan pada area sendi, seperti di jari tangan, lutut, siku, dan lain sebagainya.

### 3. Rheumatoid Arthritis

Rheumatoid arthritis adalah peradangan jangka panjang pada sendi akibat sistem kekebalan tubuh yang secara keliru menyerang tubuh. Jika dibiarkan, radang sendi yang memburuk bisa menyebabkan gangguan fungsi sendi dan perubahan pada bentuk sendi tersebut. Rheumatoid arthritis ditandai dengan bengkak, nyeri, dan kaku pada sendi.

Beberapa faktor risiko yang bisa memicu seseorang mengalami rheumatoid arthritis, yaitu:

- a. Usia, khususnya usia 40 tahun ke atas.
- b. Merokok.
- c. Jenis kelamin. Pria lebih jarang terkena penyakit rheumatoid arthritis, jika dibandingkan dengan wanita
- d. Mengalami obesitas.

Gejala penyakit rheumatoid arthritis akan berbeda, namun gejala yang paling sering muncul yaitu rasa kaku, kemerahan, bengkak, terasa hangat dan timbul rasa nyeri.

### **C. Peran dan program fisioterapi pada lansia**

Fisioterapi pada geriatri atau lansia sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan kualitas hidup mereka. Geriatri adalah cabang ilmu kesehatan yang mempelajari tentang penuaan dan penyakit yang terkait dengan penuaan. Lansia sering mengalami penurunan fungsi fisik dan kognitif, yang dapat membatasi aktivitas sehari-hari mereka dan meningkatkan risiko jatuh. Penyakit pada lansia terkait dengan pola hidup sebelumnya dan penuaan. Penuaan secara alamiah sulit dicegah, tetapi dapat juga berupa penuaan yang bersifat sehat bukan penuaan yang ada patologi yang menyebabkan seseorang sulit beraktivitas. Seiring bertambahnya usia akan terjadi kemunduran fungsi tubuh. Gangguan yang menyebabkan lansia tirah baring lama dapat dihindari dengan pola hidup dan nutrisi yang baik. Penuaan bersifat irreversibel.

Fisioterapi dalam geriatri posisinya menurut WHO pada saat assesment pada lansia harus mencakup disease atau impairment, disability atau kecacatan, dan hambatannya. Cakupan ini harus mencakup beberapa bidang. Ada banyak tim atau profesional yang terlibat seperti dokter, perawat, pekerja sosial medik, ahli gizi, administrator, recreation volunteer, pemulihan medis (rehabilitasi seperti fisioterapi)

Peran dan program Fisioterapi dapat membantu lansia dalam beberapa cara, di antaranya:

1. Meningkatkan mobilitas: Fisioterapi dapat membantu lansia meningkatkan mobilitas dan mengurangi rasa sakit, kaku, dan kelemahan otot. Latihan dan teknik fisioterapi dapat membantu memperkuat otot dan meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh, yang dapat mengurangi risiko jatuh.
2. Meningkatkan kualitas hidup: Fisioterapi dapat membantu lansia untuk tetap mandiri dalam kegiatan sehari-hari mereka seperti berjalan, naik tangga, dan mencuci pakaian. Ini dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan membantu mereka merasa lebih percaya diri dan mandiri.

3. Mencegah penurunan fungsi fisik: Fisioterapi dapat membantu mencegah penurunan fungsi fisik dan kesehatan lansia, seperti masalah kesehatan jantung dan paru-paru, tekanan darah tinggi, dan diabetes.
4. Mengurangi rasa sakit: Fisioterapi dapat membantu mengurangi rasa sakit pada lansia, terutama pada kondisi yang terkait dengan penuaan seperti osteoarthritis dan osteoporosis.
5. Meningkatkan kesehatan mental: Fisioterapi juga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental lansia dengan meningkatkan rasa percaya diri dan membangun hubungan sosial.

Fisioterapi pada geriatri atau lansia biasanya melibatkan evaluasi fisik dan kognitif, perencanaan dan pelaksanaan program latihan dan terapi, serta pengawasan dan evaluasi terapi. Fisioterapi dapat membantu lansia mencapai tujuan mereka untuk tetap aktif dan mandiri, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah masalah kesehatan yang terkait dengan penuaan.

### BAB III

#### METODE DAN PELAKSANAAN KEGIATAN

##### A. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan di GKJ Bejihargojo dilakukan dengan metode wawancara, pemeriksaan, pemberian intervensi dan evaluasi.

##### B. Waktu Kegiatan

Waktu kegiatan pada hari Sabtu, 22 Juli 2023 pukul 08.00-14.00 WIB

##### C. Tabel SAP

Tahap Kegiatan	Detail Kegiatan	Estimasi Waktu
Pemeriksaan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Greeting</li><li>2. Assessment</li><li>3. Inspeksi</li><li>4. Palpasi</li><li>5. Quick Test</li><li>6. Indikasi-nKontraindikasi</li></ol>	5 Menit
Tindakan / Intervensi	Mengaplikasikan Intervensi Fisioterapi	30 Menit
Evaluasi Dan Penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tindakan Evaluasi</li><li>2. Memberikan Edukasi</li><li>3. Pemberian Homeprogram</li><li>4. Mengakhiri Dan Mengucapkan Salam</li></ol>	10 Menit

##### D. Sasaran

Yang menjadi sasaran program PKM adalah lansia jemaat GKJ Bejihargojo kec. Wonosari, Gunung Kidul

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di GKJ Bejihargo kec. Wonosari, Gunung Kidul yang dilaksanakan dalam satu hari dengan rangkaian kegiatan sebagai berikut :

1. Seluruh lansia yang telah melalui pemeriksaan kesehatan seperti cek TD, HR, GDS, oleh dokter dari RS Bethesda Wonosari dilakukan pemeriksaan oleh dokter lalu diberikan rujukan menuju fisioterapi.
2. Didalam ruang Tindakan fisioterapi, lansia disambut dengan ramah dan salam, lalu dilakukan wawancara dan assessment
3. Fisioterapi melakukan pemeriksaan secara inspeksi dan palpasi, jika diperlukan dilakukan pemeriksaan dengan test spesifik untuk menegakkan diagnose fisioterapi
4. Memastikan indikasi dan kontra-indikasi terhadap intervensi fisioterapi
5. Melakukan treatment intervensi fisioterapi sesuai dengan diagnosa fisioterapi. Pemberian terapi intervensi fisioterapi berupa US, TENS, IR, Manual therapy, dan Exercises sesuai dengan kondisi pasien
6. Melakukan evaluasi dengan pemeriksaan ulang
7. Memberikan edukasi dan homeprogram untuk lansia yang telah selesai diberikan terapi

Jumlah total lansia yang telah diberikan terapi, edukasi, dan homeprogram adalah 22 lansia dengan sebaran kasus antara lain, OA, RA, Diabetes, LBP, Neck pain, dengan komplikasi lainnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat di GKJ Bejihargjo kec. Wonosari, Gunung Kidul, adalah sebagai berikut :

1. Masalah Kesehatan yang dialami oleh lansia di GKJ Bejihargjo kec. Wonosari, Gunung Kidul Sebagian besar adalah kasus muskulskeletal
2. Pemberian terapi intervensi fisioterapi berupa US, TENS, IR, Manual therapy, dan Exercise menghasilkan respon penurunan nyeri dan meningkatkan sugesti pasien terhadap tenaga medis
3. Pemberian edukasi dan homeprogram dengan meberikan arahan beserta leaflet dan catatan
4. Kegiatan PKM tersebut berjalan dengan lancar dengan jumlah lansia yang mengunjungi ruang Tindakan fisioterapi sejumlah 22 lansia

#### **B. Saran**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar namun ada beberapa kendala yang sebenarnya bisa diatasi dengan mudah jika lebih diperhatikan dalam persiapan alat dan ketersediaan fasilitas, akan lebih baik jika tersedia bed, matras, alat kebersihan berupa tong sampah, tissue, towel, dan APD seperti handscoon dan hand sanitizer.

## DAFTAR PUSTAKA

BPS, (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022

Fejer, R. and Ruhe, A. (2012) 'What is the prevalence of musculoskeletal problems in the elderly population in developed countries ? A systematic critical literature review'. *Chiropractic & Manual Therapies*. 20:31. doi: 10.1186/2045-709X-20-31

*Journal of Clinical Imaging Science*. Diakses pada 2023. Musculoskeletal Disorders in the Elderly

Lucky, T.M., Ahmad, S.S., Zaman, S.B., Bakhtiar., Biswas, A., Choyan, N.A., Rahman, A., Roy, R.C., Musa, A.S. (2017). Pattern of musculoskeletal disorder among geriatric people residing old home. *MOJ Public Health*; 5(4): 112-115. DOI: 10.15406/ mojph.2017.05.00134

Maladi, (2023). <https://www.bkkbn.go.id/berita-peringatan-hari-lanjut-usia-nasional-2023-bkkbn-dorong-pembentukan-lansia-bermartabat>

Peraturan Presiden Nomor 88 tentang Strategi Nasional Kelanjutan.

Roberts, S., Colombier, P., Sowman, A., Mennan, C., Rolfing, J., Guicheux, J., Edwards, J. (2016). 'Ageing in the musculoskeletal system - cellular function and dysfunction throughout life'. *Acta Orthopaedica*, 87:15-25.

Tandra, Hans. (2017). *Segala Sesuatu yang Anda Ketahui tentang Osteoporosis Mengenal, Mengatasi, dan Mencegah Tulang Keropos*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

WHO. (2015). 'World report on ageing and health', WHO Publications.