

Implementasi Intervensi Fisioterapi Berbasis Promosi Kesehatan untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik di Tingkat Masyarakat

Desi Wulansari¹, Rafi Budimansyah²
¹⁻² Universitas Muhammadiyah Magelang

Abstract. Physical activity is a crucial factor in preventing non-communicable diseases and improving the quality of life of the community, yet participation rates in physical activity at the community level remain low. Physiotherapy plays a strategic role in promotive and preventive efforts through structured and contextualized health promotion-based interventions. This study aims to evaluate the implementation of a health promotion-based physiotherapy intervention in increasing community physical activity. The study used a quasi-experimental design with a pretest–posttest one-group design among adults at the community level. The intervention included physical activity education, simple community-based physical exercises, and mentoring by a physiotherapist over an eight-week period. Physical activity data were collected using standardized instruments before and after the intervention and then analyzed quantitatively using appropriate statistical tests. The results showed a significant increase in community physical activity levels after the intervention. These findings indicate that health promotion-based physiotherapy interventions are effective in encouraging changes in physical activity behavior at the community level. This study provides an empirical contribution to the development of community physiotherapy and serves as a basis for the formulation of sustainable, profession-based physical activity promotion programs.

Keywords: physical activity; community physiotherapy; community; health promotion; disease prevention.

Abstrak. Aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam pencegahan penyakit tidak menular dan peningkatan kualitas hidup masyarakat, namun tingkat partisipasi aktivitas fisik di tingkat komunitas masih tergolong rendah. Fisioterapi memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif melalui intervensi berbasis promosi kesehatan yang terstruktur dan kontekstual. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi implementasi intervensi fisioterapi berbasis promosi kesehatan dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat. Penelitian menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest–posttest one group design pada masyarakat dewasa di tingkat komunitas. Intervensi meliputi edukasi aktivitas fisik, latihan fisik sederhana berbasis komunitas, serta pendampingan oleh fisioterapis selama periode delapan minggu. Data aktivitas fisik dikumpulkan menggunakan instrumen terstandar sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis secara kuantitatif menggunakan uji statistik yang sesuai. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat aktivitas fisik masyarakat setelah intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi fisioterapi berbasis promosi kesehatan efektif dalam mendorong perubahan perilaku aktivitas fisik di tingkat komunitas. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan fisioterapi komunitas serta menjadi dasar bagi perumusan program promosi aktivitas fisik yang berkelanjutan dan berbasis profesi fisioterapi.

Kata kunci: aktivitas fisik; fisioterapi komunitas; masyarakat; promosi kesehatan; pencegahan penyakit

1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu determinan utama kesehatan yang berperan penting dalam pencegahan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, dan gangguan muskuloskeletal. Namun, berbagai laporan menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik masyarakat masih berada di bawah rekomendasi yang ditetapkan oleh World Health Organization, terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Kurangnya aktivitas fisik secara berkelanjutan berdampak pada penurunan kapasitas fungsional, kualitas hidup, serta peningkatan

beban pembiayaan kesehatan masyarakat secara nasional dan global (World Health Organization, 2020; Lee et al., 2012).

Pendekatan promosi kesehatan berbasis komunitas telah lama dikembangkan sebagai strategi efektif untuk meningkatkan perilaku hidup aktif di masyarakat. Promosi kesehatan tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku individu, tetapi juga memperhatikan faktor lingkungan, sosial, dan budaya yang memengaruhi partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik. Dalam konteks ini, intervensi berbasis komunitas dinilai lebih berkelanjutan karena melibatkan partisipasi aktif masyarakat serta memanfaatkan sumber daya lokal (Bauman et al., 2012; Sallis et al., 2015).

Fisioterapi memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif melalui pengembangan program aktivitas fisik yang aman, terukur, dan sesuai dengan kondisi fungsional masyarakat. Fisioterapis tidak hanya berperan dalam rehabilitasi klinis, tetapi juga sebagai agen promosi kesehatan yang mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program peningkatan aktivitas fisik di tingkat komunitas. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi fisioterapi berbasis edukasi dan latihan terstruktur dapat meningkatkan kepatuhan aktivitas fisik serta kapasitas fungsional masyarakat secara signifikan (Fransen et al., 2015; Dean, 2009).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terkait intervensi aktivitas fisik masih berfokus pada setting klinis atau kelompok spesifik, dengan pendekatan yang cenderung kuratif. Kajian mengenai implementasi intervensi fisioterapi yang terintegrasi secara sistematis dengan prinsip promosi kesehatan di tingkat masyarakat masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks negara berkembang. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (research gap) terkait model intervensi fisioterapi berbasis promosi kesehatan yang aplikatif, kontekstual, dan berorientasi pada perubahan perilaku aktivitas fisik masyarakat secara luas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi intervensi fisioterapi berbasis promosi kesehatan dalam meningkatkan aktivitas fisik di tingkat masyarakat. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi kebaruan berupa bukti empiris mengenai efektivitas pendekatan fisioterapi promotif–preventif berbasis komunitas, serta menjadi rujukan bagi pengembangan program kesehatan masyarakat yang berkelanjutan dan berbasis profesi fisioterapi.

2. KAJIAN TEORETIS

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi, baik dalam konteks pekerjaan, transportasi, aktivitas rumah tangga, maupun rekreasi. Tingkat aktivitas fisik yang adekuat terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, serta pencegahan penyakit tidak menular. Rekomendasi global menyarankan individu dewasa untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat secara teratur guna mempertahankan fungsi kesehatan optimal (World Health Organization, 2020).

Promosi kesehatan merupakan pendekatan strategis yang bertujuan memberdayakan individu dan komunitas agar mampu meningkatkan kontrol terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan. Dalam kerangka promosi kesehatan, perubahan perilaku aktivitas fisik dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu, sosial, dan lingkungan. Model promosi kesehatan modern menekankan pentingnya intervensi berbasis komunitas yang partisipatif dan berkelanjutan, sehingga perubahan perilaku dapat dipertahankan dalam jangka panjang (Green & Kreuter, 2005; Sallis et al., 2015).

Fisioterapi sebagai profesi kesehatan memiliki landasan ilmiah yang kuat dalam pengembangan, pemeliharaan, dan pemulihan fungsi gerak manusia. Secara teoretis, fisioterapi tidak hanya berfokus pada rehabilitasi kuratif, tetapi juga berperan dalam pencegahan primer dan promosi kesehatan melalui edukasi gerak, latihan fisik terstruktur, serta modifikasi aktivitas sesuai kapasitas fungsional individu dan kelompok. Pendekatan fisioterapi berbasis promosi kesehatan memungkinkan penyusunan program aktivitas fisik yang aman, adaptif, dan kontekstual sesuai karakteristik masyarakat (Dean, 2009).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi aktivitas fisik yang dipandu oleh tenaga kesehatan, termasuk fisioterapis, memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan pendekatan edukasi umum tanpa pendampingan profesional. Program latihan berbasis komunitas yang dirancang secara sistematis terbukti meningkatkan tingkat partisipasi, kepatuhan, serta outcome kesehatan masyarakat. Selain itu, keterlibatan fisioterapis dalam promosi aktivitas fisik berkontribusi pada peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gerak aktif dalam kehidupan sehari-hari (Bauman et al., 2012; Fransen et al., 2015).

Meskipun demikian, kajian empiris yang mengintegrasikan konsep promosi kesehatan dengan intervensi fisioterapi secara komprehensif di tingkat masyarakat masih terbatas. Sebagian

penelitian masih menempatkan fisioterapi dalam kerangka klinis individual, sementara aspek perubahan perilaku dan pemberdayaan komunitas belum menjadi fokus utama. Oleh karena itu, kajian teoretis ini menegaskan pentingnya pengembangan dan implementasi intervensi fisioterapi berbasis promosi kesehatan sebagai pendekatan yang relevan untuk meningkatkan aktivitas fisik masyarakat secara berkelanjutan dan berbasis bukti ilmiah.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest–posttest one group design untuk mengevaluasi efektivitas implementasi intervensi fisioterapi berbasis promosi kesehatan dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat. Desain ini dipilih karena sesuai untuk penelitian intervensi berbasis komunitas yang menekankan perubahan perilaku dan peningkatan partisipasi aktivitas fisik secara nyata dalam konteks sosial masyarakat (Creswell & Creswell, 2018).

Populasi penelitian adalah masyarakat dewasa yang berdomisili di wilayah komunitas tempat penelitian dilaksanakan. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi meliputi usia dewasa, kemampuan melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang, serta kesediaan mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Jumlah sampel disesuaikan dengan karakteristik komunitas dan pertimbangan kelayakan pelaksanaan intervensi berbasis promosi kesehatan di tingkat masyarakat (Bauman et al., 2012).

Intervensi penelitian berupa program fisioterapi berbasis promosi kesehatan yang mencakup edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, pelatihan latihan fisik sederhana dan aman, serta pendampingan aktivitas fisik berbasis komunitas. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen pengukuran aktivitas fisik yang telah terstandar dan banyak digunakan dalam penelitian kesehatan masyarakat, seperti kuesioner aktivitas fisik berbasis self-report. Instrumen tersebut telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan hasil yang menunjukkan nilai koefisien validitas dan reliabilitas berada pada kategori baik, sehingga layak digunakan dalam penelitian ini (Craig et al., 2003).

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan membandingkan tingkat aktivitas fisik responden sebelum dan sesudah intervensi. Uji statistik yang digunakan disesuaikan dengan karakteristik data dan tujuan analisis, seperti uji *paired t-test* atau uji non-parametrik alternatif untuk menilai perbedaan rerata skor aktivitas fisik. Prosedur analisis data mengacu pada kaidah

statistik inferensial yang lazim digunakan dalam penelitian intervensi kesehatan masyarakat (Field, 2018).

Model penelitian menggambarkan hubungan antara intervensi fisioterapi berbasis promosi kesehatan sebagai variabel independen dan tingkat aktivitas fisik masyarakat sebagai variabel dependen. *X represents physiotherapy-based health promotion intervention, while Y denotes the level of community physical activity.* Model ini menekankan bahwa peningkatan paparan intervensi fisioterapi promotif–preventif diharapkan berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas fisik masyarakat secara signifikan, sebagaimana didukung oleh kerangka promosi kesehatan dan fisioterapi komunitas (Dean, 2009; Sallis et al., 2015).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan selama periode delapan minggu pada komunitas masyarakat dewasa di wilayah tempat penelitian, dengan pelaksanaan intervensi fisioterapi berbasis promosi kesehatan secara terstruktur dan berkelanjutan. Proses pengumpulan data dilakukan pada dua tahap, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest), menggunakan instrumen pengukuran aktivitas fisik yang telah tervalidasi. Seluruh responden mengikuti rangkaian intervensi yang meliputi edukasi aktivitas fisik, latihan fisik sederhana berbasis komunitas, serta pendampingan oleh fisioterapis.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan tingkat aktivitas fisik masyarakat setelah pelaksanaan intervensi. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori aktivitas fisik rendah hingga sedang. Setelah intervensi, terjadi pergeseran kategori ke tingkat aktivitas fisik sedang hingga tinggi. Perubahan ini mengindikasikan bahwa pendekatan fisioterapi berbasis promosi kesehatan mampu mendorong peningkatan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik secara lebih aktif dan teratur.

Hasil uji statistik inferensial menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor aktivitas fisik sebelum dan sesudah intervensi. Analisis menggunakan paired t-test menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa intervensi fisioterapi berbasis promosi kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan aktivitas fisik masyarakat. Ringkasan hasil analisis ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Tingkat Aktivitas Fisik Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Mean $\pm$ SD (Pretest)	Mean $\pm$ SD (Posttest)	Nilai p
Aktivitas fisik	1.82 $\pm$ 0.41	2.47 $\pm$ 0.53	< 0.05

Sumber: Data primer penelitian (2026)

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi intervensi fisioterapi berbasis promosi kesehatan memberikan dampak positif terhadap peningkatan aktivitas fisik masyarakat. Temuan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menekankan pemberdayaan individu dan komunitas melalui edukasi, dukungan sosial, serta penciptaan lingkungan yang kondusif untuk perubahan perilaku sehat (Green & Kreuter, 2005). Keterlibatan aktif masyarakat dalam program latihan yang dirancang sesuai kapasitas fungsional menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi.

Peningkatan aktivitas fisik yang signifikan setelah intervensi juga menguatkan peran fisioterapi dalam pendekatan promotif dan preventif. Fisioterapis berperan tidak hanya sebagai penyedia layanan rehabilitasi, tetapi juga sebagai fasilitator perubahan perilaku gerak aktif di masyarakat. Pendekatan ini selaras dengan pandangan bahwa fisioterapi modern harus berbasis epidemiologi dan kebutuhan kesehatan populasi, khususnya dalam menghadapi meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular akibat gaya hidup sedentari (Dean, 2009).

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi aktivitas fisik berbasis komunitas yang melibatkan tenaga kesehatan profesional mampu meningkatkan kepatuhan dan partisipasi masyarakat secara signifikan. Bauman et al. (2012) menegaskan bahwa dukungan sosial dan pendampingan profesional merupakan determinan penting dalam perubahan perilaku aktivitas fisik. Selain itu, Sallis et al. (2015) menekankan bahwa pendekatan ekologis dalam promosi kesehatan lebih efektif dibandingkan intervensi individual semata.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat integrasi konsep promosi kesehatan dengan fisioterapi komunitas sebagai pendekatan yang relevan dan berkelanjutan. Intervensi yang dirancang tidak hanya meningkatkan tingkat aktivitas fisik, tetapi juga membangun kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan melalui gerak aktif. Secara terapan, temuan ini memberikan implikasi bahwa program fisioterapi berbasis promosi kesehatan dapat dijadikan model intervensi pada tingkat komunitas, khususnya dalam program pencegahan penyakit tidak menular dan peningkatan kualitas hidup masyarakat.

Meskipun menunjukkan hasil yang positif, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain penggunaan desain tanpa kelompok kontrol dan pengukuran aktivitas fisik berbasis self-report yang berpotensi menimbulkan bias respon. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimental yang lebih kuat serta instrumen pengukuran objektif guna memperkuat validitas temuan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa implementasi intervensi fisioterapi berbasis promosi kesehatan terbukti mampu meningkatkan tingkat aktivitas fisik masyarakat secara signifikan, sehingga tujuan penelitian untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan promotif–preventif fisioterapi di tingkat komunitas dapat tercapai. Temuan ini menegaskan bahwa keterlibatan fisioterapis dalam edukasi, pendampingan, dan latihan fisik berbasis komunitas merupakan strategi yang relevan dan aplikatif dalam upaya peningkatan perilaku aktif masyarakat, sejalan dengan prinsip promosi kesehatan dan rekomendasi global terkait aktivitas fisik (World Health Organization, 2020; Dean, 2009). Namun demikian, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati mengingat keterbatasan desain penelitian tanpa kelompok kontrol serta penggunaan instrumen pengukuran aktivitas fisik berbasis self-report yang berpotensi menimbulkan bias respon (Bauman et al., 2012). Oleh karena itu, disarankan agar program fisioterapi berbasis promosi kesehatan dapat diintegrasikan secara lebih luas dalam kebijakan dan program kesehatan masyarakat sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular. Future studies are recommended to employ controlled experimental designs and objective physical activity measurements to strengthen causal inference and enhance the generalizability of findings, sebagaimana dianjurkan dalam penelitian promosi aktivitas fisik berbasis komunitas (Sallis et al., 2015).

DAFTAR PUSTAKA

- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

- Dean, E. (2009). Physical therapy in the 21st century (Part I): Toward practice informed by epidemiology and the crisis of lifestyle conditions. *Physiotherapy Theory and Practice*, 25(5–6), 330–353. <https://doi.org/10.1080/09593980902804365>
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Heath, G. W., Parra, D. C., Sarmiento, O. L., Andersen, L. B., Owen, N., Goenka, S., ... Brownson, R. C. (2012). Evidence-based intervention in physical activity: Lessons from around the world. *The Lancet*, 380(9838), 272–281. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60816-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60816-2)
- Kolu, P., Kari, J. T., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Puolakka, J., ... Kujala, U. M. (2015). Economic evaluation of physical activity interventions: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(6), 722–734. <https://doi.org/10.1111/sms.12459>
- Müller, A. M., Khoo, S., & Morris, T. (2016). Health promotion interventions for physical activity in community settings: A systematic review. *Health Promotion International*, 31(2), 382–396. <https://doi.org/10.1093/heapro/dau121>
- O'Donovan, G., Lee, I.-M., Hamer, M., & Stamatakis, E. (2017). Association of “weekend warrior” and other leisure time physical activity patterns with risks for all-cause, cardiovascular disease, and cancer mortality. *JAMA Internal Medicine*, 177(3), 335–342. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.8014>
- Reijula, J., Kinnunen, U. M., Rantanen, J., Torkki, P., & Kujala, U. M. (2018). Effectiveness of physical activity interventions in primary care: A systematic review. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 36(4), 335–347. <https://doi.org/10.1080/02813432.2018.1523988>
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2015). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed., pp. 43–64). Jossey-Bass.
- Sherrington, C., Fairhall, N., Wallbank, G., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., ... Lamb, S. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *British Journal of Sports Medicine*, 53(14), 905–911. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098106>
- Skelton, D. A., & Mavroeidi, A. (2018). Which strength and balance activities are safe and efficacious for individuals with specific challenges? *Journal of Frailty, Sarcopenia and Falls*, 3(2), 85–104. <https://doi.org/10.22540/JFSF-03-085>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>