



UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN LANSIA DENGAN REMATIK DI KELURAHAN AMPANG MELALUI PELAKSANAAN SENAM REMATIK

Aida Minropa¹, Nova Fridalni², Guslinda³, Ises Reni⁴, Masni Hayati⁵, Ikhsan Jumaris, Helmi Zikra,

^{1,2,3,4,5} Prodi D III Keperawatan / STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

E-mail : aidaminropa2@gmail.com

Article History:

Received: 10 Juni 2022

Revised: 13 Juni 2022

Accepted: 6 Juli 2022

Kata Kunci : Lansia, rematik, senam rematik

Keywords: Rheumatic, Elderly, Rheumatic Gymnastics

Abstrak:

Latar Belakang : *Rheumatoid Arthritis* atau yang lebih dikenal dengan rematik merupakan penyakit inflamasi sistemik kronik yang menyebabkan tulang sendi destruksi, deformitas, dan mengakibatkan ketidakmampuan. Puskesmas Ambacang melayani lansia dengan rematik. Catatan kunjungan poli lansia Puskesmas Ambacang terdapat 58 lansia mengalami rematik pada bulan Januari dan Februari 2022. Keadaan sendi yang nyeri dan kaku terutama pada pagi hari dapat diminimalkan dengan melakukan senam rematik. Berdasarkan data di atas kami melaksanakan kegiatan pengabdian dengan judul upaya peningkatan kesehatan lansia rematik dengan senam rematik di Kelurahan Ampang wilayah kerja Puskesmas Ambacang.

Metode : Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Ampang wilayah kerja Puskesmas Ambacang pada hari Kamis tanggal 4 Maret 2022. Kegiatan ini diawali penyuluhan kesehatan tentang rematik pada lansia yang dilanjutkan dengan pelaksanaan senam rematik.

Hasil: Kegiatan pengabdian ini di hadiri oleh 13 orang lansia. Peserta yang hadir pada kegiatan berperan aktif selama kegiatan berlangsung, Peserta mengajukan pertanyaan saat sesi diskusi setelah penyuluhan dan mengikuti semua gerakan senam yang diperagakan.

Abstract:

Background: Rheumatoid arthritis or better known as rheumatism is a chronic systemic inflammatory disease that causes joint destruction, deformity, and disability. Ambacang Health Center serves the elderly with rheumatism. There were 58 elderly people visiting the Ambacang Health Center who experienced rheumatism in January and February 2022. Pain and stiffness in the joints, especially in the morning, could be minimized by doing rheumatic exercises. Based on the data above, we carried out service activities with the title of efforts to improve the health of the elderly with rheumatism with rheumatic gymnastics in the Ampang Village, the working area of the Ambacang Health Center.

Methods: This community service activity was carried out in the Ampang Village, the working area of the Ambacang Health Center on Thursday, March 4, 2022. This activity began with health counseling about rheumatism in the elderly, followed by the implementation of rheumatic gymnastics.

Result: This service activity was attended by 13 elderly people. Participants who attended the activity played an active role during the activity. Participants asked questions during the discussion session after the counseling and followed all the gymnastics movements that were demonstrated.

Pendahuluan

Rheumatoid Arthritis atau yang lebih dikenal dengan rematik adalah penyakit autoimun progresif dengan inflamasi kronik yang menyerang sistem muskuloskeletal namun dapat melibatkan organ dan sistem tubuh secara keseluruhan. Rematik 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. Penyakit rematik ditandai dengan pembengkakan, nyeri sendi serta destruksi jaringan sinovial yang disertai gangguan pergerakan diikuti dengan kematian prematur (Arini, 2020).

Penyebab dari rematik pada lansia secara umum belum diketahui, biasanya penyakit ini berasal dari pengaruh genetik, lingkungan, hormon, dan faktor sistem reproduksi. Faktor pencetus terbesar reamtik adalah faktor infeksi seperti bakteri, mikroplasma, dan virus. Faktor umur juga mempengaruhi penyebab dari rematik dengan bertambahnya umur, prevalensi dan beratnya nyeri sendi semakin meningkat (Wahyudi, 2017).

Dampak rematik pada lansia dapat mengancam jiwa penderitanya atau hanya menimbulkan gangguan kenyamanan, dan masalah yang disebabkan oleh penyakit rematik tidak hanya berupa keterbatasan yang tampak jelas pada mobilitas dan aktivitas hidup sehari-hari tetapi juga efek sistemik yang tidak jelas dapat menimbulkan kegagalan organ dan kematian atau mengakibatkan masalah seperti rasa nyeri. Keadaan yang mudah lelah, perubahan citra diri serta juga gangguan tidur (Langow, 2018).

Kejadian rematik pada lansia tiap tahun adalah sekitar 3 kasus per 10.000 populasi, dan angka prevelansinya sekitar 1% meningkat dengan bertambahnya usia dan memuncak antara usia 35 dan 50 tahun. Di Indonesia pada tahun 2020 jumlah lanjut usia 28,8 juta jiwa mengalami berbagai macam penyakit diantaranya rematik sebanyak 49,0%. Prevalensi rematik di Indonesia cukup tinggi yaitu salah satu dari 12 penyakit tidak menular. Berdasarkan pusat data BPS Provinsi Sumatera Barat, rematik merupakan salah satu penyakit terbanyak yang di derita oleh lansia yaitu pada tahun 2008 sebanyak 28% dari 4.209.817 lansia menderita penyakit rematik, pada tahun 2018 prevalensi rematik tersebut adalah 7,3% (Andri, dkk, 2020)

Berdasarkan data laporan tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2018 untuk penyakit rematik masih tergolong ke dalam 10 penyakit terbanyak di kota Padang yaitu berada dalam urutan ke 7 dengan jumlah 8.256 penderita dan diperkirakan angka ini terus meningkat hingga tahun 2025 dengan indikasi lebih dari 25% akan mengalami kelumpuhan (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2019). Berdasarkan pencatatan di Puskesmas Ambacang terdapat 58 lansia yang berobat rematik pada bulan Januari dan Februari 2022.

Dalam perawatan rematik lansia dapat melakukan upaya preventif dengan melakukan olahraga secara teratur, melakukan pengaturan pola diet seimbang dengan mengurangi makanan yang mengandung tinggi purin dan tinggi protein. Untuk dapat melaksanakan upaya preventif tersebut diperlukan informasi kesehatan yang adekuat bagi lansia agar dapat menjadi dasar pembentukan perilaku kesehatan yang lebih baik dalam perawatan rematik yang dialaminya. Hal ini dikarenakan pengetahuan merupakan fungsi dari sikap, menurut fungsi ini manusia mempunyai dorongan dasar untuk ingin tahu, untuk mencapai penalaran dan untuk mengorganisasikan pengalaman (Notoatmodjo, 2014). Diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit rematik dan lansia dapat melakukan upaya-upaya mengurangi masalah yang timbulnya akibat penyakit rematik yang dialaminya khususnya lansia di Puskesmas Ambacang.

Metode Pelaksanaan

Rancangan mekanisme pelaksanaan kegiatan ini akan dilakukan terdiri dari 3 (tiga) tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Uraian kegiatan yang akan dilaksanakan pada setiap tahap adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Persiapan kepanitiaan yang terdiri dari dosen, tenaga kependidikan dan mahasiswa Prodi D III Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang. Tim telah menyusun proposal pengabdian masyarakat dan menentukan pembagian tanggung jawab dalam mempersiapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

2. Pelaksanaan

Kegiatan direncanakan pada hari Kamis tanggal 4 Maret 2022 yang dimulai pada jam 07.30 – 09.00 WIB, dengan rincian sebagai berikut:

- a. Jumlah peserta direncanakan sesuai hasil pendataan, lansia yang bersedia ada 15 orang.
- b. Registrasi peserta dengan mendata nama, umur dan alamat peserta selama 10 menit.
- c. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang Rematik dan Senam Rematik selama 20 menit.
- d. Peserta dipersilahkan bertanya setelah mendengarkan penjelasan dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh presenter selama 20 menit.

- e. Pelaksanaan senam rematik yang dipandu oleh mahasiswa selama 30 menit.

3. Evaluasi

Evaluasi akan dilakukan terhadap proses pemberian pendidikan kesehatan dan pelaksanaan senam rematik pada lansia untuk mengetahui kendala, kekurangan atau kelemahan dari pelaksanaan kegiatan.

Hasil

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 4 Maret 2022 yang dihadiri oleh 13 orang lansia dari 15 orang direncanakan yang mengalami penyakit rematik dengan tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan

Persiapan kepanitiaan yang terdiri dari dosen, tenaga kependidikan dan mahasiswa Prodi D III Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang yang berjumlah 6 orang. Tim telah menyusun proposal pengabdian masyarakat dan menentukan pembagian tanggung jawab dalam mempersiapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

2. Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 4 Maret 2022 yang dimulai pada jam 07.30 – 09.00 WIB, dengan rincian sebagai berikut:

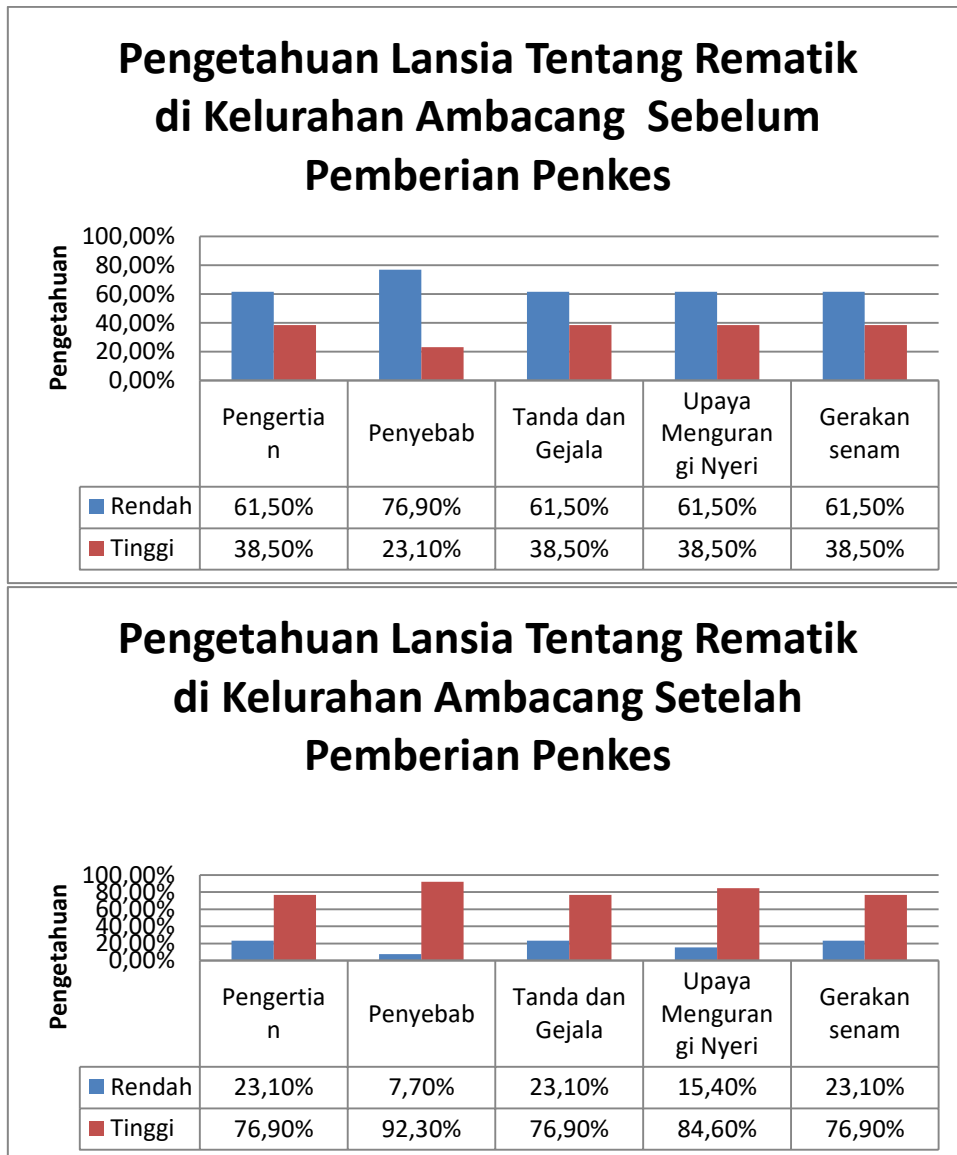
- a. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 13 (86,7%) orang lansia, ada 2 orang lansia yang berhalangan hadir karena ada kegiatan lain.
- b. Registrasi peserta dengan mendata nama, umur dan alamat peserta berlangsung dari jam 07.30 – 07.45 WIB.
- c. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang Rematik dan Senam Rematik berlangsung dari jam 07.45 – 08.010 WIB.
- d. Tanya jawab dengan peserta dilaksanakan dari jam 08.10 – 08.30 WIB. Ada 8 (61,5%) lansia yang bertanya tentang materi penkes. Pertanyaan yang diajukan meliputi tentang mengapa nyeri sering terjadi pada pagi hari, makanan pantangan bagi pasien rematik, cara mengurangi rasa nyeri pada sendi dan mengapa orang tua banyak yang menderita rematik.
- e. Pelaksanaan senam rematik yang dipandu oleh mahasiswa berlangsung selama 30 menit dari jam 08.30 – 09.00 WIB.

2. Evaluasi

- a. Pada tahap evaluasi didapatkan 75% peserta dapat menjawab pertanyaan terkait materi penkes, yang diajukan oleh moderator. Pengetahuan lansia sebelum diberikan pendidikan kesehatan didapatkan 5 (38,5%) lansia menjawab pengertian dan tanda dan gejala rematik dengan benar, 3 orang lansia (23,1%) menjawab tentang penyebab rematik dengan benar, 5 orang lansia (38,5%) menjawab upaya untuk mengurangi nyeri rematik dengan benar dan , 3 orang lansia (23,1%) menjawab pernah melakukan senam rematik. Pengetahuan lansia setelah diberikan pendidikan kesehatan didapatkan 10 (76,9%) lansia menjawab pengertian dan

tanda dan gejala rematik dengan benar, 12 orang lansia (92,3%) menjawab tentang penyebab rematik dengan benar, 11 orang lansia (84,6%) menjawab upaya untuk mengurangi nyeri rematik dengan benar dan , 10 orang lansia (76,9%) dapat mempragakan gerakan senam rematik dengan benar. Semua lansia mengatakan nyeri dan kaku pada sendi berkurang setelah melakukan gerakan senam.

Perbandingan pengetahuan lansia dengan rematik di Kelurahan Ambacang sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :



- b. Evaluasi terhadap pelaksanaan senam rematik, didapatkan semua peserta terlihat antusias dan bersemangat mengikuti gerakan senam yang diperagakan dan merasakan senang dan merasakan sendi-sendi merasa nyaman setelah digerakkan dengan senam rematik. Pasien menyarankan pelaksanaan senam ini bisa dilaksanakan rutin untuk mereka dan dilaksanakan di lapangan yang lebih sesuai dengan kegiatan senam.

Diskusi

Lansia yang hadir sebagai peserta pengabdian kepada masyarakat ini menyatakan bahwa pengetahuannya tentang penyakit rematik yang dideritanya telah bertambah. Peserta kegiatan ini juga menyatakan mau melakukan senam rematik secara rutin dan mengkonsumsi obat herbal sesuai kondisinya di rumah. Peserta mengatakan bahwa rematik adalah penyakit yang dapat menyebabkan nyeri pada sendi dan terjadi seiring bertambahnya usia.

Pada usia lanjut maka proses degeneratif pada tubuh akan terjadi seiring bertambahnya usia, penyakit rematik salah satu penyakit yang lazim pada lansia yang akan meningkatkan resiko terjadinya nyeri sendi. Nyeri sendi yang dialami akan menurunkan aktivitas fisik lansia dan berdampak pada penurunan lingkup gerak sendi. Salah satu tindakan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi skala nyeri adalah senam rematik. Senam rematik merupakan latihan gerak untuk mencegah dan memberikan efek terapi terhadap gejala penyakit rematik. Metode gerak tubuh dalam Senam rematik ini dapat membantu mengurangi resiko timbulnya rematik (Gosana, 2020).

Latihan senam rematik akan bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani jika dilaksanakan dalam zona latihan paling sedikit 15 menit (Afnuhazi, 2018). Aplikasi penerapan senam rematik pada lansia didalam 5 artikel yang dianalisis didapatkan waktu yang digunakan kurang lebih selama 40 menit yang dilakukan minimal 2 kali dalam 1 minggu. Hal ini sangat efektif dan sesuai dengan energi yang dikeluarkan lansia. Waktu latihan fisik yang dilakukan lebih dari 30 menit akan mengakibatkan kelelahan pada lansia sehingga menimbulkan ketidaknyamanan (Octa, Alvina R; Febrina, 2020).

Kesimpulan dan Saran

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat peserta kegiatan dapat memahami tentang penyakit rematik dan perawatan rematik di rumah serta peserta juga sudah bisa melakukan gerakan senam rematik.

Diharapkan nanti peserta dapat melakukan senam rematik secara mandiri atau berkelompok dan dapat mengurangi atau menghindari makanan yang dapat memicu timbulnya nyeri sendi dan selalu berkonsultasi dengan dokter di Puskesmas Ambacang jika ada keluhan.

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Pimpinan Puskesmas Ambacang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada Tim untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Ampang wilayah kerja Puskesmas Ambacang. Tidak lupa tim juga mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan ini

Daftar Referensi

- Andri, Juli; Padila; Sartika, Andri; Putri, Selviyana, Ega N; J, H. (2020). Tingkat Pengetahuan Terhadap Penanganan Penyakit Rheumatodi Arthritis Pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1).
- Arini, L. E. (2020). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Reumathoid Arthritis*. Pustaka Geleri Mandiri.
- Dinas Kesehatan kota Padang. (2019). *Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2018*.
- Gosana. (2020). *Terapi Latihan Fisik Rematik*. Shira Medika.
- Langow, S. S. (2018). *A to Z Penyakit Rematik Autoimun. Penyakit Rematik Autoimun*. Shira Medika.
- Afnuhazi, (2018) Pengaruh Senam Rematik Terhadap Nyeri Rematik Pada Lansia. *Menara Ilmu XII* (79)
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nunohoni; Tulaat. (2011). *Senam Rematik Tingkatkan Kemandirian Lansia dalam Melakukan Activity Daily Living (ADL)*.
- Octa, Alvina R; Febrina, W. (2020). Implementasi Evidence Based Nursing Pada Pasien Rematik : Studi Kasus. *Real Ini Nursing Journal*, 3(1).
- Wahyudi. (2017). *Penyakit Rematik*. Nuha Medika.