

PKM KELOMPOK LANJUT USIA, DALAM PENINGKATAN PENGETAHUAN REMATIK DAN LATIHAN SENAM REMATIK DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MACCINI SAWAH MAKASSAR

Pkm Elderly Group, In Increasing The Knowledge Of Rheumatism And Rheumatic Gymnastic Exercises In The Working Area Of The Maccini Sawah Puskesmas Makassar

Ekayanti Hafidah Ahmad*, Ricky Zainuddin, Sanghati, Erna Kasim, Nurbaiti, Andi Arniyanti, Ain Zakaria, Jailani Tilitu

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar, Program Studi Diploma III Keperawatan, Indonesia

*Corresponding Author Email: ekayanti.h.a@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa usia lanjut seseorang akan mendapati beberapa perubahan yang harus dihadapi. Perubahan tersebut antara lain terjadinya kemunduran fungsi pada system respirasi, kardiovaskuler dan muskuloskeletal. Survey awal yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan ditemukan Sebagian besar lansia mengalami rematik. Permasalahan yang dihadapi saat ini Sebagian besar usia lanjut masih minimnya pengetahuan mengenai rematik, belum memahami cara mengatasi atau mengobati rematik, dan media komunikasi informasi seperti leaflet/brosur masih kurang. Target dan luaran: selain luaran jurnal, target dalam pengabdian masyarakat ini adalah melaksanakan kegiatan penyuluhan Kesehatan pada lansia tentang penatalaksanaan rematik dengan melakukan senam lansia untuk pencegahan rematik. Metode pelaksanaan meliputi edukasi tentang rematik, senam rematik bersama secara rutin. Diharapkan kepada tenaga Kesehatan di wilayah kerja puskesmas maccini sawah dapat memantau, memotivasi serta meningkatkan Kesehatan lansia melalui kegiatan promosi Kesehatan berkala khususnya mengenai rematik.

Kata Kunci: Lansia; Rematik; Senam *Abstract*

ABSTRACT

In old age a person will find some changes that must be faced. These changes include the decline in function of the respiratory, cardiovascular and musculoskeletal systems. An initial survey conducted in the Work Area of the Maccini Sawah Health Center in Makassar, South Sulawesi Province found that most of the elderly had arthritis. Problems faced at this time Most of the elderly still lack knowledge about rheumatism, do not understand how to treat or treat rheumatism, and information communication media such as leaflets/brochures are still lacking. Target and outcome: apart from journal output, the target in this community service is to carry out health education activities for the elderly about the management of rheumatism by doing elderly gymnastics to prevent rheumatism. Methods of implementation include education about rheumatism, routine rheumatic gymnastics together. It is hoped that health workers in the working area of the Maccini Sawah Health Center can monitor, motivate and improve the health of the elderly through periodic health promotion activities, especially regarding rheumatism.

Keywords: Elderly; Rheumatism; Exercise

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara langsung menjadi tua, tetapi manusia melalui proses perkembangan yang dimulai dari bayi, anak-anak, dewasa hingga menjadi tua. Menurut Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan, seseorang yang dikatakan dengan lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2018, adanya peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia tahun 2019 yang diperkirakan akan terjadi peningkatan pada tahun 2045 menjadi 17,5 juta (10%) dan 57,0 juta jiwa (17,9%), hal yang sama akan terjadi di negara belahan dunia lainnya (Harsismanto et al., 2020). Menurut World Health Organization (2016), penderita rheumatoid arthritis di seluruh dunia mencapai 335 juta jiwa. Diperkirakan angka ini terus meningkat hingga tahun 2025 dengan indikasi lebih dari 25% akan mengalami kelumpuhan (Daryanti et al., 2020).

Pada masa lanjut usia seseorang akan mendapati beberapa perubahan yang harus dihadapi. Perubahan tersebut antara lain terjadi kemunduran fungsi pada sistem respirasi, kardiovaskuler dan *muskuloskeletal* (Noorratri & Leni, 2022). Seseorang dengan usia lanjut merupakan hal yang sangat rentan terhadap risiko berbagai penyakit salah satunya rematik. Rematik merupakan kondisi yang disertai nyeri dan kaku sendi pada sistem *Muskuloskeletal*. Penyakit rematik yang sering juga disebut arthritis (radang sendi) dan dianggap sebagai satu keadaan, mempunyai lebih dari 100 tipe kelainan yang berbeda. Penyakit ini terutama mengenai otot-otot skelet, tulang ligamentum, tendon dan persendian baik pada laki-laki maupun perempuan dengan segala usia, tetapi kelompok lansia lebih banyak terkena serangan rematik.

Gangguan pada persendian sering dikeluhkan oleh lanjut usia dan menempati urutan ke dua dengan presentase 14,5%, setelah penyakit kardiovaskuler melihat pola penyakit masyarakat usia >55 tahun (WHO, 2018). di Indonesia sendiri prevalensi penyakit sendi cukup tinggi, yaitu sebesar 24,7%. angka kejadian penyakit sendi pada usia 45-54 mencapai 37,2%, usia 55-64 sebanyak 45,0%, usia 65-74 sebesar 51,9% serta prevalensi usia lebih dari 75 tahun adalah 54,8% (Meek, 2013). di Jawa Tengah sendiri kejadian *rheumatoid arthritis* mencapai 6,78% jiwa (Riskesdas, 2018). Umumnya rematik adalah penyakit inflamasi pada sendi yang dapat menimbulkan kerusakan pada sendi yang dapat menimbulkan kerusakan pada tulang dan akan

menimbulkan kecacatan (Meek, 2013). Hal ini menjadikan rematik butuh penanganan yang tepat dan baik. Penatalaksanaan pada rematik sendiri terbagi menjadi 2, yaitu secara farmakologi dan secara non farmakologi. Rheumatoid Arthritis merupakan penyakit autoimun yang ditandai adanya peradangan sendi terutama sendi tangan dan kaki dan menimbulkan rasa nyeri (Olviani et al., 2020). Farmakologi merupakan salah satu penatalaksanaan yang menggunakan medikasi atau obat seperti penggunaan OAINS, DMARD dan Operasi (Larasuci Arini dan T.Eltrikanawati, 2020). Sedangkan penatalaksanaan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan manajemen energi, termoterapi, olahraga, *hidrokinesioterapi*, terapi okupasi, *hand excercise*, podiatri, diet dan terapi komplementer (Massase kaki). (Ejf et al., 2021; NICE, 2018)

Salah satu dari olahraga fisik sederhana dan mudah dilakukan adalah senam rematik. Senam rematik merupakan rangkaian gerakan yang sangat efektif, efisien dan logis yang dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik (Desmonika et al., 2022) Senam ini bermanfaat untuk mempertahankan lingkup gerak sendi secara maksimal, mengurangi nyeri sendi dan menjaga kesehatan jasmani penderita rematik. (Transyah & Rahma, 2020). Manfaat lainnya yaitu tulang menjadi lebih lentur, otot tetap kencang, memperlancar peredaran darah, menjaga kadar lemak darah tetap normal, tidak mudah mengalami cedera dan kecepatan reaksi sel tubuh menjadi lebih baik (Marsiemi et al., 2023). Penelitian empiris melaporkan bahwa senam rematik yang dilakukan selama 3 kali seminggu dengan durasi 30 menit, dapat menurunkan rata-rata skala nyeri dari skala 3,05 menjadi 0,93 (Sari et al., 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh penyakit reumatik banyak dikeluhkan oleh masyarakat khususnya pada lanjut usia (lansia) di Wilayah PKM Maccini Sawah yakni sebanyak 35 peserta. berdasarkan latar belakang diatas dan perlunya dosen melakukan pengabdian kepada masyarakat, maka tim penyuluh merasa tertarik untuk memberikan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan seputar penyakit rematik, pengobatan dan penanganannya dengan latihan senam rematik.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan pada bulan februari-maret 2023 dengan sasaran lanjut usia (Lansia) penderita rematik yang bertempat tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan setelah mengikuti penyuluhan dan

senam lansia untuk rematik, lansia mampu memahami dan mendemonstrasikan kembali tentang tata cara senam rematik. Adapun metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Makassar telah dilakukan sesuai dengan rencana sebelumnya dan dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Proses Persiapan, Pelaksanaan, Monitoring dan Evaluasi

No	Tahapan	Kegiatan	Metode
A. Persiapan			
1	Sosialisasi Pertemuan dengan Petugas Puskesmas di Wilayah Kerja Maccini Sawah		
2	Menyiapkan bahan dan alat		
3	Perumusan solusi	Identifikasi masalah melalui survey di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah	Diskusi, tanya jawab
	a. Mengidentifikasi dan membahas temuan yang ada		
	b. Menyampaikan solusi	Solusi mengenai permasalahan dan strategi pelaksanaannya	
B. Pelaksanaan			
1	Penyuluhan Kesehatan	Penatalaksanaan rematik dengan meningkatkan pengetahuan, mencegah dan mengobati rematik	Diskusi, tanya jawab
2	Pemberian media	Pemberian Leaflet	Diskusi, tanya jawab
3	Senam Rematik	Latihan Senam	Demonstrasi
C. Monitoring dan Evaluasi			
1	Monitoring dan evaluasi dari perencanaan, pelaksanaan, hasil dan dampak yang dirasakan oleh lansia		Diskusi, tanya jawab

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Makassar telah disusun. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan kepada warga khususnya lansia yang menderita rematik yang bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah Makassar. Kegiatan ini dibantu oleh mahasiswa/I Program

Studi D.III Keperawatan STIK Makassar. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar warga yang bertempat tinggal di wilayah kerja puskesmas maccini sawah makassar ini memahami tentang apa itu rematik, gejala, penyebab, serta bagaimana cara mengobati dan mengatasi dengan melakukan senam rematik. Dimana sebelum melakukan senam rematik dilakukan pengukuran skala nyeri (*pretest*) dan sesudah senam dilakukan pengukuran skala nyeri (*posttest*) dengan menggunakan alat ukur NRS (*Numeric Rating Scale*).

Kegiatan ini dimulai dengan penyuluhan Kesehatan tentang rematik yang menderita rematik. Lansia sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. Beberapa lansia bertanya perihal upaya pencegahan kekambuhan rematik. Dengan memberikan edukasi melalui penyuluhan dan pembagian leaflet sebagai bahan bacaan bagi lansia seputar rematik. Dilanjutkan dengan latihan senam rematik.

Gambar 1. Pemberian Penyuluhan, Gambar 2. Sesi Tanya Jawab Gambar 3. Demonstrasi Senam Rematik



Gambar 3. Pemberian *Pretest/Posttest* Gambar 4. Foto Bersama Kepala Puskesmas Maccini Sawah

Senam rematik merupakan Latihan gerak untuk mencegah dan memberikan efek terapi terhadap gejala penyakit rematik. Latihan ini di tunjukkan kepada orang dengan kondisi sehat maupun penderita rematik. Manfaat senam rematik membantu penyembuhan. Metode gerak tubuh dalam senam rematik ini dapat membantu mengurangi resiko timbulnya rematik. Selain itu, sekaligus sebagai terapi untuk

menghilangkan gejala rematik yang berupa kekakuan dan nyeri sendi yang dirasakan pasien rematik (Purwoastuti, 2009). Berikut ini hasil pengukuran skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan senam rematik

Tabel 2. Hasil Pengukuran Skala Nyeri dengan Menggunakan Alat Ukur NRS (*Numeric Rating Scale*) Sebelum dan Setelah dilakukan Latihan Senam Rematik

No. Responden	Inisial Nama Responden	Skala Nyeri Pre	Skala Nyeri Post
1	JW	7	5
2	SB	7	6
3	MR	6	4
4	LS	6	5
5	DS	5	4
6	SL	8	6
7	HN	6	3
8	FT	6	4
9	DT	7	5
10	SF	6	4
11	AB	7	5
12	ML	7	6
13	AK	6	4
14	SH	6	5
15	BR	5	4
16	AN	8	6
17	BI	6	3
18	RW	6	4
19	NG	7	5
20	RT	6	4
21	PI	7	6
22	RH	6	4
23	BW	8	5
24	AS	7	5
25	HL	8	7
26	HH	6	3
27	ID	7	4
28	RN	6	5
29	AZ	7	4
30	BD	7	5
31	PR	8	6
32	NU	6	5
33	MA	6	4
34	WA	8	7
35	JO	7	6

Tabel diatas memperlihatkan hasil bahwa dari 35 lansia didapatkan adanya perubahan skala nyeri dari sedang menjadi ringan. Lansia merasa senang dengan

adanya pemberian edukasi serta latihan senam rematik. lansia mengatakan setelah diberikan edukasi serta melakukan senam rematik bersama nyeri menjadi berkurang. Kegiatan ini sejalan dengan penelitian Erna Elfrida Simanjuntak (2018) yang mana mengemukakan bahwa latihan senam rematik ada pengaruh signifikan antara sebelum dan sesudah latihan senam rematik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Peserta penyuluhan dapat memahami apa itu rematik, gejala serta bagaimana mengobati, melakukan pencegahan rematik, dan peserta mampu melaksanakan senam rematik rutin di rumah secara mandiri. Diharapkan kepada tenaga Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah dapat memantau, memotivasi serta meningkatkan kesehatan lansia melalui kegiatan latihan senam kesehatan berkala khususnya mengenai rematik.

DAFTAR PUSTAKA

- Daryanti, Widiyanto, B., & Sudirman. (2020). Literature Review Yang Berhubungan Dengan Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Nursing Arts*, XIV(1), 7–12.
- Desmonika, C., Liasari, D. E., Prasetyo, R., & Furqoni, P. D. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang senam rematik lansia. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(2), 77–84
- Ejf, S., Moreira, A., Vaz, C., Ca, B., & Mateus, E. (2021). *Portuguese Multidisciplinary Recommendations for Non-Pharmacological and Non-Surgical Interventions in Patients with Rheumatoid Arthritis*. 40–54.
- Farrar, J. T., Young Jr, J. P., LaMoreaux, L., Werth, J. L., & Poole, R. M. (2001). Clinical importance of changes in chronic pain intensity measured on an 11-point numerical pain rating scale. *Pain*, 94(2), 149-158.
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). *Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia*.
- Larasuci Arini, M. K., & Ns. T. Eltrikanawati, M. K. (2020). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Rheumathoid Arthritis*. Pustaka Galeri Mandiri. <https://books.google.co.id/books?id=4Q3oDwAAQBAJ>
- Transyah, C. H., & Rahma, D. (2020). Systematic Review : Pengaruh Senam Rematik Terhadap Skala Nyeri Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(2), 64–74.
- Marsiami, A. S., Sari, I. F., Fahrudiana, F., & W, W. D. (2023). Manfaat Senam Rematik pada Lansia yang Mengalami Rheumatoid Arthritis. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i1.111>

- Meek, R. &. (2013). *Management Of Chronic Pain In Elderly, Frail Patient: Finding A Suitable, Personalized Method Of Control* Dove. Medical Press Ltd, 37:46.Ejf, S., Duarte, C., Rj, F., Am, P.,
- Noorratri, E. D., & Leni, A. S. M. (2022). *Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Life Pada Masa Pandemi Di Wilayah Posyandu Lansia Melati Arum Kentingan Surakarta*. Physio Journal, 1(2), 10–14.
- Olviani, Y., Sari, E. L., & Sari, E. L. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Rebusan Air Serai Terhadap Penurunan Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru Provinsi Kalimantan Selatan. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(1), 387–396. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i1.536>
- Purwoastuti, E, Th. (2009). *Waspadai Gangguan Rematik*. Yogyakarta: Kanisius.
- Riskesdas, K. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/17518113/44/8/085201>
- Sari, M. N., Ramadhaniyati, & Wulandari, D. (2019). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Perubahan Skor Nyeri Sendi pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kelurahan Sungai Jawi Luar Kecamatan Pontianak barat Kota Pontianak. *Jurnal Proners*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jpn.v4i1.34158>
- Simanjuntak E (2018). *Pengaruh Rutinitas Senam Rematik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Yang Menderita Rematik Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi Tahun 2018*. Scientia Journal. Vol.7 No. 2 Desember 2020. <https://media.neliti.com/media/publications/286365-pengaruh-rutinitas-senam-rematik-terhada-887375b9.pdf>