

PELAKSANAAN SENAM REMATIK PADA LANSIA DI DUSUN 1 DESA BANGUN REJO KECAMATAN TANJUNG MORAWA

Petra Diansari Zega¹, Rosmega², Soni³, Gurreti Engelina Manurung⁴
^{1,2,3,4}STIKes Mitra Husada Medan

petradiansarizega56@gmail.com , rosmega28@gmail.com , sonisatriasoni8430@gmail.com,
angelmanurung718@gmail.com

Abstrak

Rheumatoid arthritis merupakan penyakit inflamasi sistemik kronis yang terjadi pada jaringan di sekitar sendi dan radang sendi. Risiko *rheumatoid arthritis* meningkat seiring bertambahnya usia, dengan usia antara 65 hingga 80 tahun. Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia dengan *rheumatoid arthritis* yaitu senam rematik. Senam rematik mampu mengurangi nyeri sendi yang dialami oleh penderita *rheumatoid arthritis*. Hasil studi pendahuluan di Dusun I Desa Bangun Rejo didapatkan bahwa 15 lansia mengalami nyeri sedang di bagian lutut dan jari tangan serta mengalami kekakuan, dan 15 orang lansia tersebut belum mengetahui cara melakukan senam rematik untuk mengurangi nyeri sendi yang dialami. Solusi yang diberikan yaitu melakukan pengabdian masyarakat melalui pelaksanaan senam rematik pada lansia dan ini juga salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat mengurangi nyeri bagi penderita *rheumatoid arthritis*. Hasil yang didapatkan setelah intervensi senam rematik selama 3 minggu yaitu terdapat penurunan nyeri dari skala nyeri sedang dengan jumlah 17 orang (56,7%) menjadi 9 orang (30%). Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu aktivitas fisik berupa senam rematik lansia sangat efektif dalam mengurangi nyeri yang dialami oleh lansia dengan *rheumatoid arthritis*.

Kata Kunci : *Rheumatoid Arthritis*, Senam Rematik, Lansia

PENDAHULUAN

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2016 mengelompokkan usia lanjut ke dalam tiga kategori antara lain: pra lanjut usia (45-59 tahun), lanjut usia (60-69 tahun), dan lanjut usia risiko tinggi (> 70 tahun atau usia \geq 60 tahun dengan masalah kesehatan). Berdasarkan peraturan tersebut, data statistik populasi lansia di Indonesia pada tahun 2021 sebanyak 37,6 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa

populasi lansia di Indonesia sangat banyak dan terus meningkat.

Data jumlah lansia yang ada di daerah

Salah satu penyakit muskuloskeletal yang dialami oleh lansia yaitu *rheumatoid arthritis*. *Rheumatoid arthritis* adalah penyakit inflamasi sistemik kronis. Inflamasi terjadi pada jaringan di sekitar sendi, dan radang sendi merupakan ciri khas dari *rheumatoid arthritis*. Penyakit ini juga dapat menyebabkan peradangan dan cedera pada organ lain di dalam tubuh (Nair & Peate, 2015). Risiko terjadinya *rheumatoid arthritis* akan meningkat

seiring bertambahnya usia, dengan insiden puncak usia antara 65 hingga 80 tahun (Chauhan et al., 2022).

Secara global, prevalensi *rheumathoid arthritis* adalah 14,9 pada tahun 2017, yang terus mengalami peningkatan sebesar 8,2% dari tahun 1990. Prevalensi standar usia dan angka tahun hidup yang disesuaikan dengan disabilitas meningkat seiring bertambahnya usia dan lebih tinggi pada Wanita, dan tertinggi pada kelompok usia Wanita 70-74 dan usia pria 75-79 (Safiri et al., 2019). Data dari Riskesdas (2018) tentang prevalensi penyakit sendi di Indonesia pada penduduk dengan umur ≥ 15 tahun sebanyak 7,30 % dan pada daerah Provinsi Sumatera Utara sebesar 5,35 %. Penyakit ini paling banyak dijumpai pada kelompok umur > 75 tahun sebanyak 18,95%, pada kelompok umur 65-74 tahun sebesar 18,63%, dan kelompok umur 55-64 tahun sebesar 15,55%. Desa Bangun Rejo merupakan salah satu wilayah yang berada di Kabupaten Deli Serdang, Berdasarkan data dari Riskesdas Sumatera Utara pada tahun 2018 tentang prevalensi penderita penyakit sendi di wilayah Kabupaten Deli Serdang sebesar 6,67% dengan mayoritas usia berada pada kategori 65-74 tahun sebesar 17,76%.

Penyakit gangguan muskuloskeletal menyebabkan keterbatasan dalam mobilitas dan aktivitas sehari-hari, nyeri, kelelahan, perubahan citra diri, dan gangguan tidur, serta efek sistemik yang dapat menyebabkan kegagalan organ dan kematian (Hinkle & Cheever, 2018). Gambaran karakteristik *rheumathoid arthritis* adalah poliartritis simetris (sinovitis) persisten yang mengenai tangan dan kaki, namun, setiap sendi yang dilapisi oleh membran sinovial dapat terlibat. Manifestasi klinis awal *rheumathoid arthritis* yaitu nyeri sendi, kekakuan sendi pagi hari yang berlangsung lebih dari 1 jam. Selama perjalanan penyakit, manifestasi klinis RA bervariasi, biasanya mencerminkan stadium dan tingkat keparahan penyakit. Nyeri sendi simetris, pembengkakan, hangat, eritema, dan kurangnya fungsi adalah gejala

klasik. Seiring perkembangan penyakit, lutut, bahu, pinggul, siku, pergelangan kaki, tulang belakang leher, dan sendi temporomandibular terpengaruh. Timbulnya gejala biasanya akut (Hinkle & Cheever, 2018).

Salah satu cara untuk mengatasi manifestasi klinis *rheumathoid arthritis* yaitu dengan aktifitas fisik. Aktifitas fisik sangat direkomendasikan bagi penderita *rheumathoid arthritis*. Salah satu aktifitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia yaitu senam rematik yang mampu mengurangi nyeri bagi para penderita *rheumathoid arthritis*. Menurut Desmonika et al., (2022) senam rematik merupakan aktivitas fisik lansia yang praktis dan juga efektif dalam memelihara kesehatan tubuh. Gerakan senam rematik dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik.

Hasil penelitian Elviani et al., (2021) menunjukkan bahwa setelah diberikan senam rematik pada derita *rheumathoid arthritis* di di Desa Perigi, Kecamatan Pulau Pinang, Kabupaten Lahat selama satu bulan, dengan satu kali kegiatan setiap minggu dan durasi 8 menit, memperoleh hasil terjadi penurunan skala nyeri 15 orang peserta yang mengalami nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Senam rematik mampu mempengaruhi kerja *cerebral cortex* sehingga mampu emberikan persepsi positif dan relaksasi yang berdampak pada perasaan bahagia dan mengurangi nyeri.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan lansia pada tanggal 14 April 2022 di Dusun I Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang di dapatkan data bahwa 15 lansia mengalami nyeri sedang di bagian lutut dan jari tangan serta mengalami kekakuan, dan 15 orang lansia tersebut belum mengetahui cara melakukan senam rematik dalam mengurangi nyeri sendi yang di alami. Dari data studi pendahuluan tersebut, kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang senam rematik pada lansia yang mengalami *rheumathoid arthritis*, dan kegiatan ini merupakan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat

dilakukan untuk mengurangi nyeri bagi penderita *rheumathoid arthritis*

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan penyuluhan tentang senam rematik dan kemudian di demonstrasikan kepada lansia. Lokasi pengabdian masyarakat yaitu di rumah warga Dusun I Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan selama tiga minggu dengan dua kali pertemuan seminggu, kemudian mengidentifikasi masalah kesehatan yang dialami oleh lansia, pemeriksaan kesehatan lansia, dan pelaksanaan senam rematik lansia. Adapun rangkaian kegiatan pengabdian yang dilakukan antaralain:

1. Tahap Perencanaan

Tahapan pada proses perencanaan ini meliputi survey lokasi penelitian, permohonan izin kepada pemerintah beserta perangkat Desa Bangun Rejo khususnya Dusun 1, studi pendahuluan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan pada lansia, dan persiapan penyediaan materi baik video maupun power point terkait senam rematik.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan oleh tim yang terdiri dari dosen dan mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan. Kegiatan dimulai dengan penyuluhan yang diawali dengan pembukaan dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan. Selanjutnya, penyampaian materi tentang senam rematik dan diakhiri dengan pelaksanaan senam rematik yang dilakukan oleh lansia. Senam rematik yang dilakukan terdiri dari 20 gerakan yang melatih kekuatan ekstremitas atas dan ekstremitas bawah.

3. Tahap Penutup dan Evaluasi

Pada tahap dilakukan penilaian skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan menggunakan lembar observasi *Numerical Rating Scale (NRS)*.

Senam rematik lansia terdiri dari 20 gerakan dengan waktu pelaksanaan selama 15 menit. Posisi

lansia selama pelaksanaan senam yaitu dengan posisi duduk, sehingga lansia dengan nyaman melakukan senam rematik. Gerakan senam rematik lansia melatih rentang gerak ekstremitas bagian atas dan bawah, serta gerakan ini dapat mengurangi nyeri pada sendi.

Semua lansia yang mengalami masalah *rheumathoid arthritis* diikutsertakan terlibat dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berupa senam rematik selama 6 kali pertemuan (dua kali seminggu) selama 3 minggu. Setelah mengikuti kegiatan pengabdian ini, peserta diukur skala nyeri yang dialami untuk mengetahui dampak penerapan senam rematik terhadap penurunan nyeri.

Pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 3 minggu di Dusun I Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Karakteristik usia lansia terbanyak pada kelompok umur 60-69 tahun dan mayoritas berjenis kelamin perempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik lansia yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat yaitu lansia yang berjenis kelamin perempuan sejumlah 18 orang (60%) dan lansia yang berjenis kelamin laki-laki sejumlah 8 orang (40%). Lansia yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini berusia 60-69 tahun sejumlah 15 orang (50%), berusia 45-59 tahun sejumlah 10 orang (33,3%) dan yang berusia >70 tahun sejumlah 5 orang (16,7%). Hal ini dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1 Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	40
Perempuan	18	60
Usia		
45-59 tahun	10	33,3
60-69 tahun	15	50,0
> 70 tahun	5	16,7

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Pelaksanaan Senam Rematik Lansia bertujuan untuk mengurangi nyeri sendi yang dialami oleh lansia dengan *rheumathoid arthritis*. Kegiatan ini dilakukan di Dusun 1 Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh lansia dari rentang umur 45 sampai umur 70 tahun keatas. Lansia yang berpartisipasi sebanyak 30 orang.

Skala nyeri yang dialami oleh lansia sebelum dilakukan senam rematik diperoleh bahwa sejumlah 13 orang (43,3%) mengalami nyeri ringan dan mengalami nyeri sedang sebanyak 17 orang (56,7%) mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan senam rematik dan dilakukan pengukuran ulang terhadap nyeri yang dialami oleh lansia diperoleh hasil bahwa sebanyak 21 orang (70%) mengalami nyeri ringan dan sebanyak 9 orang (30%) mengalami nyeri sedang. Hal ini dapat dilihat pada table 2 dibawah ini.

Tabel 2 Skala Nyeri Lansia Sebelum dan Setelah Pelaksanaan Senam Rematik

Skala Nyeri	Jumlah	Persentasi
Sebelum		
Intervensi	13	43,3
Nyeri ringan	17	56,7
Nyeri sedang		
Sesudah		
Intervensi	21	70
Nyeri ringan	9	30
Nyeri sedang		

Menurut Bas et al., (2016) nyeri pada penderita *rheumathoid arthritis* adalah salah satu gejala yang paling menantang dan pasien *rheumathoid arthritis* menilai bahwa meredakan nyeri sebagai salah satu prioritas utama untuk peningkatan kesehatan dan kualitas hidup. Hal ini juga didukung oleh Svensson et al., (2020) yang menyatakan bahwa nyeri merupakan keluhan yang paling umum dan mengganggu pada pasien *rheumatoid arthritis* (RA) yang memiliki efek negatif yang cukup besar pada kesehatan, fungsi, dan kualitas hidup yang dialami.

Pada pasien dengan *rheumathoid arthritis*, nyeri mungkin menjadi masalah paling serius, yang secara signifikan akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan efisiensi kerja. Oleh karena itu, sangat penting untuk menemukan cara yang tepat untuk mengurangi rasa nyeri pasien *rheumathoid arthritis* (Cao et al., 2020).

Aktifitas fisik dapat mengurangi nyeri sendi pada pasien dengan *rheumathoid arthritis*. Hasil penelitian meta-analisis dari studi observasional menunjukkan bahwa tingkat aktifitas fisik yang lebih tinggi berhubungan dengan penurunan risiko *rheumathoid arthritis*. Aktifitas fisik mengurangi produksi biomarker inflamasi, seperti protein C-reaktif, molekul adhesi intraseluler-1 terlarut dan molekul adhesi vaskular (Sun et al., 2021).



Gambar 1: Pelaksanaan Senam Rematik Di Dusun I Desa Bangun Rejo)



Gambar 2: Foto Bersama lansia yang mengikuti senam rematik

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan Mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan di Dusun I Desa Bagun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Hasil pelaksanaan senam rematik menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada lansia dengan *rheumathoid arthritis* jika dibandingkan dengan skala nyeri sebelum dilaksanakan senam rematik. Diharapkan senam rematik ini dapat dilakukan secara berkelanjutan oleh lansia di rumah sebagai kegiatan aktifitas fisik yang dapat mengurangi nyeri sendi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Imran Saputra Surbakti, MM selaku Ketua Yayasan Mitra Husada Medan yang sudah memberi dukungan dan memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIKes Mitra Husada Medan yang memberikan dukungan, motivasi dan arahan selama proses kegiatan pengabdian masyarakat. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Bangun Rejo yang telah memberikan izin kepada kami untuk melakukan pengabdian masyarakat. Terimakasih juga kepada kepala dusun, tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, dan kader kesehatan di Desa Bangun Rejo yang telah membantu dan memfasilitasi proses

kegiatan ini, sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Indonesia 2022*. Badan Pusat Statistik.
- Bas, D. B., Su, J., Wigerblad, G., & Svensson, C. I. (2016). Pain in Rheumatoid Arthritis: Models and Mechanisms. *Future Science Group, 6*(3), 265–284. <https://doi.org/10.2217/pmt.16.4>
- Cao, Y., Fan, D., & Yin, Y. (2020). Pain Mechanism in Rheumatoid Arthritis: From Cytokines to Central Sensitization. *Mediators of Inflammation, 2020*. <https://doi.org/10.1155/2020/2076328>
- Chauhan, K., Jandu, J. S., Goyal, A., & Dhahir, M. A. Al. (2022). Rheumatoid Arthritis. In *Stat Pearls*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441999>
- Desmonika, C., Liasari, D. E., Prasetyo, R., & Furqoni, P. D. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang senam rematik lansia Cindy Desmonika*, Deny Eka Liasari, Renggo Prasetyo, Prima Dian Furqoni Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati Korepondensi penulis: Cindy Desmonika*. *Journal of Public Health Concerns, 2*(2), 77–84.
- Elviani, Y., S., Z., & Ari Wibowo, W. D. (2021). Pelatihan Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Pada Penderita Rheumatoid Arthritis Didesa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat Tahun 2020. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 5*(1), 428. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.5573>
- Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2018). *Medical-Surgical Nursing* (14th edit). Wolters Kluwer Health.

Nair, M., & Peate, I. (2015). *Pathophysiology for Nurses at a Glance* (I. Peate (ed.); First, Vol. 1999, Issue December). Wiley Blackwell.

Safiri, S., Kolahi, A. A., Hoy, D., Smith, E., Bettampadi, D., Mansournia, M. A., Almasi-Hashiani, A., Ashrafi-Asgarabad, A., Moradi-Lakeh, M., Qorbani, M., Collins, G., Woolf, A. D., March, L., & Cross, M. (2019). Global, Regional and National Burden of Rheumatoid Arthritis 1990-2017: a Systematic Analysis of the Global Burden of Disease Study 2017. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 78(11), 1463–1471.
<https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2019-215920>

Sun, L., Zhu, J., Ling, Y., Mi, S., Li, Y., Wang, T.,

& Li, Y. (2021). Physical activity and the risk of rheumatoid arthritis: Evidence from meta-analysis and Mendelian randomization. *International Journal of Epidemiology*, 50(5), 1593–1603.
<https://doi.org/10.1093/ije/dyab052>

Svensson, B., Forslind, K., & Andersson, M. (2020). Unacceptable Pain in the BARFOT Inception Cohort of Patients With Rheumatoid Arthritis: A Long-Term Study. *Scandinavian Journal of Rheumatology*, 49(5), 371–378.
<https://doi.org/10.1080/03009742.2020.1729404>