

KEGIATAN PENYULUHAN TENTANG REMATIK PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NGARAS KABUPATEN PESISIR BARAT

Umi Romayati Keswara¹, Dewi Kusumaningsih², Wahid Tri Wahudi³, Rahmat Hidayat⁴

¹ Akademi Keperawatan Malahayati, Bandar Lampung

^{2,3} Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati, Lampung

⁴ Puskesmas Ngaras, Pesisir Barat

Email: umiromayatikeswara.76@gmail.com; dewikusumaningsih@gmail.com;
nisun.yudi@yahoo.com; hidayat.rahmat@gmail.com

ABSTRAK

Rematik, pegal linu, nyeri otot dan sendi, merupakan penyakit - penyakit yang tidak asing dalam kehidupan kita sehari-hari. Dan kebanyakan pada masyarakat lansia (lanjut usia) yang memang dekat dengan gangguan rematik yang merupakan salah satu dari penyakit degeneratif. Tujuan kegiatan setelah mengikuti penyuluhan diharapkan peserta mengetahui perawatan rematik. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Senin tanggal 18 Desember 2017. Adapun metode yang akan digunakan pada penyuluhan ini melalui ceramah, tanya jawab dan diskusi dengan media poster dan pembagian leaflet pada peserta. Terdapat perubahan sebesar 70% pengetahuan dan perawatan rematik lansia bertambah. Dengan demikian, disarankan agar peserta lansia bisa melakukan perawatan penyakit rematik dengan menghindari faktor pencetus serta melakukan senam rematik.

Kata kunci: Rematik, Lansia, Perawatan.

ABSTRACT

Rheumatism, stiff, muscle and joint pain, are common illnesses in our lives. And mostly in elder people who are close to rheumatic disorders which is one of the degenerative diseases. The objective of the activity is increasing knowledge of participants about rheumatic care. This activity was done at Monday, December 18, 2017. The education was done using poster and leaflets. The result of education showed an increase knowledge in elder people is about 70%. Recommended that elderly participants can perform rheumatic disease treatment by avoiding trigger factors and performing rheumatic exercises.

Keywords: Rheumatism, Elderly, Care.

1. PENDAHULUAN

Rematik, pegal linu, nyeri otot dan sendi, merupakan penyakit - penyakit yang tidak asing dalam kehidupan kita sehari-hari. Dan kebanyakan pada masyarakat lansia (lanjut usia) yang memang dekat dengan gangguan rematik yang merupakan salah satu dari penyakit degeneratif (FKUI/RSCM, 2009).

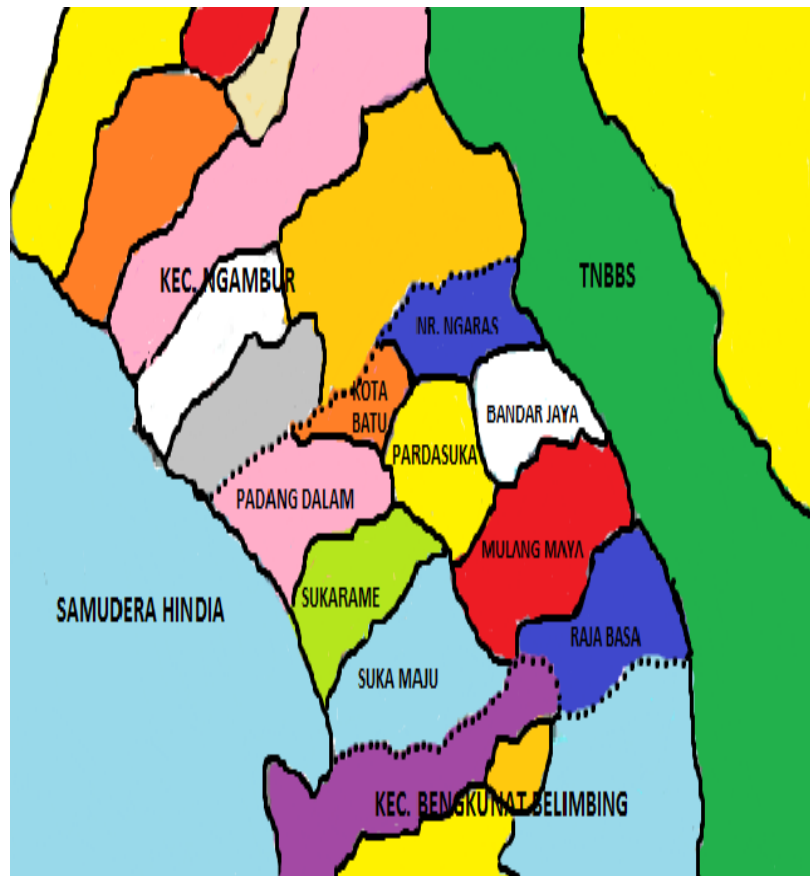
Dalam kehidupan sehari - hari obat rematik atau pegal linu sangat mudah didapatkan, bahkan kita dapat dengan mudah mendapatkannya dengan membeli di warung-warung, toko, ataupun apotek - apotek tanpa harus berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter. Sangat praktis, namun kebanyakan masyarakat tidak mempertimbangkan dan tidak mempedulikan efek sampingnya jika ternyata obat yang dibeli tersebut salah atau malah menimbulkan efek balik (kontra indikasi). Banyak pasien yang mungkin karena merasa cocok dengan obat yang pernah diresepkan oleh dokternya kemudian, ketika sakit lagi, mengulang resep tadi dengan membeli di toko obat. Padahal, tanpa disadari penggunaan obat rematik yang tidak tepat bisa menyebabkan efek samping kerusakan lambung atau saluran cerna (Makmun, 2009).

Gejala yang sering timbul akibat efek samping dari obat-obat ini, antara lain gangguan maag berupa rasa sakit atau tidak nyaman di uluhati, mual, muntah, perlukaan bahkan tukak di lambung dan usus duabelas jari. Dan bisa mengakibatkan erosi klinis dilambung sehingga terjadi perdarahan saluran cerna bagian atas yang bisa berlanjut dengan kematian (Fahrial, 2008). Penelitian berikutnya (2009) resiko terjadinya tukak lambung 1 dari 5 pasien pemakai obat rematik atau pegal linu, tukak yang bergejala terjadi pada 1 dari 70 pasien pemakai obat rematik atau pegal linu.

Penyakit yang berhubungan dengan gangguan otot dan tulang sejak tahun 2015 sampai dengan tahun 2017 selalu masuk 5 besar penyakit terbanyak di Puskesmas Ngaras. Sehubungan dengan permasalahan diatas maka kami tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang rematik yang berguna untuk menambah pengetahuan lansia agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh para lansia disana.

2. MASALAH

Alasan kami mengadakan penyuluhan ini yaitu agar menambah pengetahuan lansia tentang penyakit rematik dan cara mencegah kekambuhan penyakit rematik jika sudah pernah mengalaminya. Kami melihat minimnya penyuluhan tentang penyakit ini di wilayah kerja puskesmas tersebut, padahal penyakit yang berhubungan dengan tulang termasuk salah satu dari 10 penyakit terbesar di Puskesmas tersebut.. Berikut peta wilayah kerja Puskesmas Ngaras.



Gambar 1.1. Peta lokasi UPTD Puskesmas Kota Bumi Lampung Utara

3. METODE

Metode dalam pelaksanaan yang pertama adalah ceramah Digunakan untuk menyampaikan materi, yang kedua tanya jawab digunakan untuk menambah pemahaman sasaran terhadap materi tentang rematik yang disampaikan.

4. HASIL & PEMBAHASAN

Laporan telah dikoordinasikan sesuai perencanaan, 100 % peserta menghadiri penyuluhan, Tempat dan media serta alat penyuluhan sesuai rencana. Untuk evaluasi proses yaitu waktu yang direncanakan sesuai pelaksanaan, lalu 70 % peserta aktif dalam kegiatan penyuluhan rematik yang menjadi keberhasilan 85 % peserta tidak meninggalkan ruangan selama penyuluhan, ini menandakan bahwa selama penyuluhan ada daya tarik bagi peserta. Selain itu untuk evaluasi hasil peserta dapat menyebutkan pengertian rematik dengan bahasa sendiri, peserta dapat menyebutkan penyebab rematik, beberapa peserta dapat menyebutkan tanda dan gejala dari rematik, peserta dapat menyebutkan akibat lanjut dari rematik, peserata dapat menyebutkan cara

perawatan rematik, dan peserta bisa menyebutkan cara pencegahan agar rematik tidak kambuh. Berikut gambar pelaksanaan senam rematik lansia:



Gambar 1.2. Penyuluhan dan Senam Lansia Penderita Rematik Lansia

5. SIMPULAN

Kesimpulan yang bisa ditarik adalah 70 % peserta aktif dalam kegiatan penyuluhan rematik yang menjadi keberhasilan 85 % peserta tidak meninggalkan ruangan selama penyuluhan. Peserta dapat menyebutkan pengertian rematik dengan bahasa sendiri, peserta dapat menyebutkan penyebab rematik, beberapa peserta dapat menyebutkan tanda dan gejala dari rematik, peserta dapat menyebutkan akibat lanjut dari rematik, peserata dapat menyebutkan cara perawatan rematik, dan peserta bisa menyebutkan cara pencegahan agar rematik tidak kambuh.

6. DAFTAR PUSTAKA

Brunner and Suddart. (2002). *Keperawatan Medikal Bedah Vol 2*. Jakarta: EGC.

Depkes RI. (2008), *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.

Fakhran N, (2017). *Pengetahuan dan Sikap Manula tentang Penyakit Rematik di Kemukiman Lamthom Kecamatan Lhoknga Kabupaten Aceh Besar*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah. Aceh. Dikutif dari <http://www.jim.unsyiah.ac.id/pendidikan-biologi/article/view/3704>, diakses Tanggal 9 Desember 2017.

Maryam, et al. (2011). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

Selawati, dkk. (2017). *Kompres Hangat Jahe Atau Tanpa Jahe Menurunkan Nyeri Sendi Lutut Lansia*. Stikes Kendal : Jawa Tengah. Dikutif dari <http://www.stikeskendal.ac.id/journal/index.php/PSKM/article/view/147>, diakses Tanggal 10 Desember 2017.

- Silaban, NY. (2015). *Gambaran Pengetahuan Penderita Rematik Tentang Perawatan Nyeri Sendi Di Dusun I Desa Sunggal Kanan Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang*. Aceh. Dikutif dari <http://jurnal.kampusimelda.ac.id/index.php/jikia/article/view/46>, diakses Tanggal 9 Desember 2017.
- Siahaan P, dkk. (2017). *Efektivitas Pijat Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Rematik Sedang Pada Wanita Lanjut Usia Di Desa Karyawangi Kabupaten Bandung Barat*. Bandung. Dikutif dari <http://jurnal.unai.edu/index.php/jsk/article/view/580>, , diakses Tanggal 10 Desember 2017.
- Suhendriyo (2014) . *Pengaruh Senam Rematik Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Penderita Osteoarthritis Lutut Di Karangasem Surakarta*. Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta. Jawa Tengah. Dikutif dari <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/82>. diakses Tanggal 9 Desember 2017.
- Suwarni A, dkk. (2017). *Effektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Berjalan Dengan Nyeri Sendi Untuk Mencapai Hidup Yang Sehat Dan Sejahtera Pada Lanjut Usia*. Universitas Sahit Surakarta. Jawa Tengah. Dikutif dari <http://www.jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JIKI/article/view/29>, diakses Tanggal 10 Desember 2017.
- Syam,S. (2012). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Rematik Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin*. STIKes Prima Nusantara. Sumatera Barat. Dikutif dari <http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/JKPN/article/view/163>, diakses Tanggal 10 Desember 2017.
- Tedampa Rdkk. (2016). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Artritis Reumatoid Di Puskesmas Kampung Baru Kecamatan Luwuk Kabupaten Banggai*. Fakultas Kedokteran. Universitas Sam Ratulangi. Manado. Dikutif dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/12876> diakses Tanggal 9 Desember 2017.
- Wulan & Elita R. (2016). *Faktor Risiko Kejadian Rematik Di Wilayah Kerja Puskesmas Alahan Panjang Kabupaten Solok*. Universitas Andalas. Sumatera Barat. Dikutif dari <http://scholar.unand.ac.id/31613/>, diakses Tanggal 10 Desember 2017.