

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG RHEMATOID ARTHRITIS DAN SENAM
REMATIK PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA MUGI SEHAT**

Febi Septiani^{1*}, Indri Heri Susanti², Silvi Yuanita³, Nurun Nabila⁴, Putri
Aziizah Thurfa⁵, Putri Sella Adelia⁶, Riang Gumanti⁷, Rifmawati Widya
Pratami⁸, Salsabila Saputri⁹, Satria Tegar Baratha Yuda¹⁰

¹⁻¹⁰Universitas Harapan Bangsa

Email Korespondensi: febis3430@gmail.com

Disubmit: 26 Januari 2024

Diterima: 30 Januari 2024

Diterbitkan: 01 Maret 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.14032>

ABSTRAK

Prevalensi *rheumatoid arthritis* berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan di Indonesia adalah 11,9% berdasarkan diagnosis atau gejala adalah 24,7%. Prevalensi berdasarkan usia penderita *rheumatoid arthritis* 45-54 tahun mencapai 37,2%, usia 55-64 tahun sebanyak 45,0%, usia 65-74 tahun sebanyak 51,9% dan usia lebih dari 75 tahun mencapai 54,8%. *Rheumatoid arthritis* penyakit yang menyerang pada bagian sendi sehingga mengakibatkan struktur ataupun jaringan terganggu sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari. Untuk mengurangi nyeri sendi yang dialami penderita dapat dilakukan dengan non farmakologi yaitu dengan senam rematik. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pencegahan penyakit *Rheumatoid arthritis* pada lansia di Posyandu Mugi Sehat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan praktik senam rematik. Pasca pengabdian masyarakat diketahui bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan terkait dengan *Rheumatoid arthritis*. Kegiatan pengabdian masyarakat penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait berbagai penyakit dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan penyakit *rheumatoid arthritis* sehingga dapat mengurangi tingkat kesakitan dan menurunkan prevalensi *rheumatoid arthritis* di Indonesia sendiri.

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

ABSTRACT

The prevalence of rheumatoid arthritis based on diagnosis by health workers in Indonesia is 11.9% based on diagnosis or symptoms is 24.7%. The prevalence based on rheumatoid arthritis sufferers aged 45-54 years reached 37.2%, aged 55-64 years was 45.0%, aged 65-74 years was 51.9% and aged over 75 years reached 54.8%. Rheumatoid arthritis, also known as rheumatic disease, is inflammation of the joints which causes the structure or tissue around it to become disturbed, which causes daily activities to be disrupted. To reduce joint pain experienced by sufferers, it can be done non-pharmacological, namely rheumatic exercises. Community service activities aim to provide an understanding and prevention of rheumatoid arthritis in the elderly at Posyandu Mugi Sehat. The method used in this activity is health education using lecture,

discussion, question and answer methods, and rheumatic exercise practice. After community service, it was discovered that participants experienced increased knowledge related to Rheumatoid arthritis. It is important to carry out community service activities to increase public knowledge regarding various diseases and increase public awareness of the importance of preventing rheumatoid arthritis so that it can reduce the level of morbidity and reduce the prevalence of rheumatoid arthritis in Indonesia itself.

Keywords: Prevention, Rheumatoid Arthritis, Rheumatic Exercise

1. PENDAHULUAN

Rheumatoid arthritis merupakan kasus penyakit yang masih menjadi masalah di Indonesia sendiri. *Rheumatoid arthritis* penyakit yang menyerang pada bagian sendi sehingga mengakibatkan struktur ataupun jaringan terganggu sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari (Deane & Holers, 2021).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi *rheumatoid arthritis* berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan di Indonesia adalah 11,9% berdasarkan diagnosis atau gejala adalah 24,7%. Prevalensi berdasarkan usia penderita *rheumatoid arthritis* 45-54 tahun mencapai 37,2%, usia 55-64 tahun sebanyak 45,0%, usia 65-74 tahun sebanyak 51,9% dan usia lebih dari 75 tahun mencapai 54,8%. Prevalensi yang mengalami penyakit *rheumatoid arthritis* di Jawa Tengah sendiri mencapai 6.78% jiwa (Kemenkes RI, 2018).

Penderita *rheumatoid arthritis* biasanya akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktifitas sehari-hari karena nyeri yang dialaminya. Berdasarkan hal tersebut penderita yang mengalami *rheumatoid arthritis* merasa stress dan juga takut untuk menjalankan aktifitas sehari-hari (Saputri, Hamdiana, & Adriani, 2022).

Dalam upaya untuk penanganan *rheumatoid arthritis* dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu, terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi dapat diterapkan dengan obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan terapi seperti senam rematik, kompres jahe, *back massage*, tarik nafas dalam, hipnosis, dan lain-lain (Arisandi, 2023).

Berdasarkan penelitian Wahyuningsih (2020), salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi nyeri pada penderita *rheumatoid arthritis* yaitu dapat dilakukan dengan senam rematik. Senam rematik yaitu suatu metode yang digunakan untuk mencegah dan meringankan gejala-gejala dan sebagai terapi non farmakologis tambahan untuk mengatasi nyeri pada *rheumatoid arthritis*. Selain itu, senam rematik berfungsi untuk mengurangi nyeri sendi dan menjaga keseimbangan jasmani pada penderita *rheumatoid arthritis* (Wahyuningsih et al., 2020).

Hasil penelitian Suhendriyo (2014) menyatakan bahwa olahraga yang dilakukan lansia dapat mengurangi nyeri sendi dan rasa sakit. Hal tersebut dengan dibuktikannya olahraga ringan yang dilakukan selama 15-60 menit yang dilakukan rutin setiap minggunya (Suhendriyo, 2014). Strategi pengobatan dengan senam rematik dapat meningkatkan kemampuan berjalan pada lansia. Selain itu, senam rematik dapat meningkatkan status fungsional lansia dan dapat mencegah serta meningkatkan kebugaran dari penderita yang melakukan senam lansia (Lase, 2022). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Marsiami (2023) senam rematik dapat berpengaruh

terhadap penurunan nyeri sendi pada penderita *rheumatoid arthritis* yang ditunjukkan dengan *p-value* 0,000 (Marsiemi et al., 2023). Di Posyandu Lansia Mugi Sehat belum pernah dilakukannya sosialisasi terkait dengan penyakit *rheumatoid arthritis* sehingga pengusul tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan judul senam rematik untuk memberikan pemahaman dan pencegahan penyakit *Rheumatoid arthritis* pada lansia di Posyandu Mugi Sehat.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan analisis situasi, diketahui bahwa *rheumatoid arthritis* di Indonesia sendiri prevalensi penderita masih banyak dan memerlukan tindakan lebih lanjut. Permasalahan kesehatan yang dihadapi di Posyandu Lansia Mugi Sehat yaitu mengalami nyeri sendi, selain itu peserta juga tidak tahu bawah tanda dan gejala tersebut mengarah ke penyakit *rheumatoid arthritis*. Peserta juga tidak mengetahui cara pengobatan non farmakologi yang dapat diterapkan oleh penderita *rheumatoid arthritis*. Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukan edukasi tentang *rheumatoid arthritis*, cara pencegahan, dan terapi yang dapat mengurangi nyeri pada penderita *rheumatoid arthritis* supaya dapat meminimalkan nyeri sendi yang dialami lansia. Selain itu, dampak yang dialami oleh penderita menimbulkan pertanyaan terkait dengan perubahan gaya hidup yang dilakukan untuk menerapkan pola hidup sehat.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Menurut hasil penelitian Pramono menjelaskan bahwa *Rheumatoid arthritis* sendiri lebih sering terjadi pada usia lanjut (lansia) yang menyebabkan nyeri sendi (Pramono & Suci L, 2019).

Penurunan produktifitas dari kelompok usia yang mengalami penurunan fungsi juga menyebabkan terjadinya penurunan dalam melakukan aktifitas sehari-hari (Rohaedi, Putri, & Kharimah, 2016).

Dengan dilakukannya pengabdian masyarakat yaitu memberikan edukasi terkait dengan *Rheumatoid arthritis* dan memberikan terapi non farmakologi senam rematik dapat meningkatkan pemahaman terkait *Rheumatoid arthritis* dan meningkatkan pengetahuan terkait dengan pencegahan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia di Posyandu Mugi Sehat.

4. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut:

a. Persiapan

- 1) Dimulai dengan proses persetujuan dengan mitra posyandu mugi sehat dan mendiskusikan terkait dengan permasalahan yang dialami lansia sehingga dapat membuat perencanaan sesuai situasi analisis yang dialami oleh lansia.

Berdasarkan hasil analisis, penderita *rheumatoid arthritis* belum mengetahui terkait tanda gejala penyakit, pengobatan, dan belum mengetahui senam rematik merupakan bentuk latihan / olahraga dalam penanggulangan *rheumatoid arthritis*.

- 2) Menyediakan materi, leaflet, video edukasi dan kuisisioner.

Sebagai bentuk dukungan informasi, maka diperlukan sarana pembelajaran yang efektif sehingga dapat menunjang pelaksanaan kegiatan.

b. Pelaksanaan

Tindakan pengabdian masyarakat dimulai dengan beberapa tahapan yaitu: 1) Observasi, 2) Melakukan *pretest* dengan mengisi kuisisioner terkait *rheumatoid arthritis*, 3) Memberikan penyuluhan edukasi terkait dengan pengertian *rheumatoid arthritis*, 4) Memberikan simulasi senam rematik dan melakukan senam rematik bersama lansia, dan 5) Melakukan diskusi tanya jawab dan *posttest* yang bertujuan mengukur pemahaman lansia terkait dengan *rheumatoid arthritis*.

c. Evaluasi

Evaluasi pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode kualitatif yaitu mengumpulkan data-data selama proses kegiatan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang *rheumatoid arthritis* dilakukan bersama peserta lansia 24 orang pada tanggal 30 November 2023.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pengetahuan lansia sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan diukur dengan pengisian kuesioner terbuka dengan jumlah sebanyak 6 pertanyaan. Dari kuesioner *pre-test* tersebut didapatkan pengetahuan lansia tentang *rheumatoid arthritis* masih kurang, dibuktikan dengan jawaban dari lansia dalam kuesioner *pre-test* yang belum mengetahui terkait dengan penyakit *rheumatoid arthritis*, tanda gejala, pencegahan dll. Setelah diberikan pendidikan kesehatan dan simulasi senam rematik pengetahuan lansia meningkat dan lansia antusias untuk menerapkan senam rematik di rumah. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang *rheumatoid arthritis* dilakukan kepada lansia di Posyandu Lansia Mugi Sehat di Jl. Raden Patah RT 01/RW 01, Dukuhwaluh, Purwokerto pada tanggal 30 November 2023.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

b. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat difokuskan untuk meningkatkan pengetahuan peserta dan dapat mengurangi gejala nyeri sendi yang dialami peserta dengan diterapkannya senam rematik pada lansia. Peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah anggota Posyandu Lansia Mugi Sehat yang berjumlah 24 peserta dengan usia Pra lansia <60 tahun 8 peserta, Lansia 60-74 tahun 15 Peserta, Lansia tua 75-90 tahun 1 peserta. Jenis Kelamin peserta kegiatan penyuluhan yaitu perempuan sebanyak 24 peserta dan laki-laki 0 peserta.

Berdasarkan data World Health Organization penderita rheumatoid arthritis tahun 2018 mencapai 18 juta orang di seluruh dunia yang mengalami rheumatoid arthritis. Sekitar 70% penderita rheumatoid arthritis adalah wanita, dan 55% berusia lebih dari 55 tahun. 13 juta orang dengan rheumatoid arthritis mengalami tingkat keparahan (sedang atau berat) yang memerlukan rehabilitasi (World Health Organization, 2019). Rheumatoid arthritis menyebabkan terjadinya peradangan nyeri sendi yaitu terjadinya pembengkakan di sendi (Bullock et al., 2019). Pengetahuan yang kurang menyebabkan kurangnya sikap pencegahan penyakit rheumatoid arthritis sehingga terjadinya kekambuhan pada penyakit rheumatoid arthritis (Bawarodi, Rottie, & Malara, 2017). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Nurkholik tingkat pengetahuan yang kurang berhubungan dengan sikap lansia dalam pencegahan rheumatoid arthritis (Nurkholik, Nurlaelasari, Rohita, & Rosdiana, 2022).

Rheumatoid arthritis menyebabkan sering terjadinya nyeri sendi sehingga berpengaruh pada kegiatan sehari-hari. Untuk mengatasi hal tersebut dapat dilakukan dengan metode senam rematik yang bertujuan untuk mengatasi nyeri sendi dan mencegah penyakit rheumatoid arthritis bertambah parah (Sparks et al., 2019).

Terapi yang dapat digunakan yaitu dengan latihan senam rematik yang dilakukan satu kali setiap minggu dalam satu bulan, selain itu kegiatan dapat dilakukan selama 8 menit (Elviani, Gani, & Fauziah, 2022). Sesuai dengan penelitian Hasanah senam rematik berpengaruh terhadap penurunan nyeri Rheumatoid arthritis pada lansia (Hasanah, Afriyani, & Firmansyah, 2023). Hasil penelitian Kuswanto menunjukkan bahwa senam rematik berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri sendi Pengaruh senam rematik terhadap intensitas nyeri karena bertujuan mengurangi keluhan pada nyeri sendi dan meningkatkan kemampuan gerak dan kekuatan otot (Suwarni, A., Yani, I., & Murtutik, 2017).

6. KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pemahaman terkait dengan *rheumatoid* arthritis. Selain itu, peserta antusias melaksanakan senam rematik saat kegiatan penyuluhan dan ingin menerapkan senam rematik di rumah.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Arisandi. (2023). *Buku Keperawatan Gerontik*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Bawarodi, F., Rottie, J., & Malara, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekambuhan Penyakit Rematik Di Wilayah Puskesmas Beo Kabupaten Talaud. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*.
- Bullock, J., Rizvi, S. A. A., Saleh, A. M., Ahmed, S. S., Do, D. P., Ansari, R. A., & Ahmed, J. (2019). Rheumatoid arthritis: A brief overview of the treatment. *Medical Principles and Practice*. <https://doi.org/10.1159/000493390>
- Deane, K. D., & Holers, V. M. (2021). Rheumatoid Arthritis Pathogenesis, Prediction, and Prevention: An Emerging Paradigm Shift. *Arthritis and Rheumatology*. <https://doi.org/10.1002/art.41417>
- Elviani, Y., Gani, A., & Fauziah, E. (2022). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Pada Lansia di Desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(2), 99-104. Retrieved from <http://ojs.nchat.id/index.php/nchat/article/view/47>
- Hasanah, N. U., Afriyani, R., & Firmansyah, M. R. (2023). Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 907-911. Retrieved from <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/14798>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689-1699.
- Lase, A. (2022). The Relationship Of Elderly Exercise With Decrease Rheumatoid Arthritic Pain Scale In The Elderly At UPT PS Elderly Binjai-Province Social Office North Sumatra Year 2021. *Jurnal Kesehatan LLDikti Wilayah 1 (JUKES)*. <https://doi.org/10.54076/jukes.v2i2.219>
- Marsiarni, 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. Retrieved from

- <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/111/71>
- Nurkholik, D., Nurlaelasari, I., Rohita, T., & Rosdiana, N. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Lansia Dalam Mengatasi Kekambuhan Penyakit Reumatik Di Kelurahan Linggasari Kecamatan Ciamis. *Jurnal Keperawatan Galuh*.
<https://doi.org/10.25157/jkg.v4i1.7162>
- Pramono, W. H., & Suci L, Y. W. (2019). Penerapan Terapi Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Rematik Pada Lansia. *JKEP*.
<https://doi.org/10.32668/jkep.v4i2.263>
- Rohaedi, S., Putri, S. T., & Kharimah, A. D. (2016). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Livingdi Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*.
<https://doi.org/10.17509/jpki.v2i1.2848>
- Saputri, E., Hamdiana, & Adriani, L. (2022). Hubungan Nyeri Rheumatoid Arthritis Dengan Kemandirian Dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari Pada Lansia. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 4(2), 21-30. Retrieved from <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>
- Sparks, J. A., He, X., Huang, J., Fletcher, E. A., Zaccardelli, A., Friedlander, H. M., ... Doyle, T. J. (2019). Rheumatoid Arthritis Disease Activity Predicting Incident Clinically Apparent Rheumatoid Arthritis-Associated Interstitial Lung Disease: A Prospective Cohort Study. *Arthritis and Rheumatology*. <https://doi.org/10.1002/art.40904>
- Suhendriyo, S. (2014). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Penderita Osteoarthritis Lutut Di Karangasem Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 1-6. Retrieved from <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/82>
- Suwarni, A., Yani, I., & Murtutik, L. (2017). *Efektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Berjalan dengan Nyeri Sendi untuk Mencapai Hidup yang Sehat dan Sejahtera pada Lanjut Usia*.
- Wahyuningsih, S., Erwin, E., & Nurchayati, S. (2020). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Penderita Osteoarthritis. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(1), 16.
<https://doi.org/10.31258/jni.11.1.16-24>
- World Health Organization. (2019). Rheumatoid Arthritis.