

INFORMASI ARTIKEL

Received: Juli, 05, 2022

Revised: Juli, 06, 2022

Available online: Juli, 07, 2022

at : <https://e-jurnal.ipphor.com/index.php/phc>

**Penyuluhan kesehatan tentang senam rematik lansia**

**Cindy Desmonika\*, Deny Eka Liasari, Renggo Prasetyo, Prima Dian Furqoni**

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Cindy Desmonika\*

**Abstract**

**Health education about rheumatic gymnastics for the elderly**

**Background:** Rheumatic gymnastics is a practical and effective method in maintaining a healthy body. The movements contained in rheumatic gymnastics are very effective, efficient, and logical movements because the series of movements are carried out regularly and organized for rheumatism sufferers.

**Purpose:** Respondents can know and understand about rheumatic gymnastics in the elderly

**Methods:** The implementation of the method used in community service is carried out in 2 stages, namely, firstly, nursing professional students explain about rheumatic gymnastics in the elderly and secondly after being given counseling, respondents are given questions and answers about rheumatic gymnastics in the elderly.

**Result:** respondents can know about elderly rheumatic gymnastics

**Conclusion:** respondents can understand about rheumatic gymnastics in the elderly

**Keywords:** Health Counseling; Rheumatic Gymnastics in the Elderly

**Abstrak**

**Pendahuluan:** Senam rematik merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh. Gerakan yang terkandung dalam senam rematik adalah gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakannya dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik

**Tujuan:** Responden dapat mengetahui dan memahami tentang senam rematik pada lansia

**Metode:** Pelaksanaan metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 tahap, yaitu pertama mahasiswa profesi ners menjelaskan tentang senam rematik pada lansia dan ke dua setelah diberikan penyuluhan, responden diberikan Tanya jawab tentang senam rematik pada lansia

**Hasil:** responden dapat mengetahui tentang senam rematik lansia

**Simpulan:** responden dapat memahami tentang senam rematik pada lansia

**Kata Kunci:** Penyuluhan Kesehatan; Senam Rematik Pada Lansia

**PENDAHULUAN**

Proses penuaan ditandai dengan perubahan fisiologis yang terjadi pada beberapa organ dan sistem. Perubahan yang terjadi menyebabkan penurunan fungsi tubuh untuk melakukan aktivitas. Seiring dengan peningkatan persentase lansia terjadi juga peningkatan jumlah dan tingkat kejadian penyakit kronis yang disebabkan oleh penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan serta kelemahan pada lansia. Tujuh golongan penyakit yang banyak

dilaporkan terjadi pada lansia adalah arthritis, hipertensi, gangguan pendengaran, kelainan jantung, sinusitis kronik, penurunan visus, dan gangguan pada tulang (Simbolon, 2021).

Masalah-masalah kesehatan akibat penuaan usia terjadi pada berbagai sistem tubuh salah satunya adalah rematik. Rematik ini merupakan penyakit inflamasi non bakterial yang bersifat

sistemik, progresif, cenderung kronik dan mengenai sendi serta jaringan ikat sendi secara simetris (Simbolon, 2021).

## Penyuluhan kesehatan tentang senam rematik lansia

Penderita reumatik di seluruh dunia telah mencapai angka 355 juta jiwa, artinya 1 dari 6 orang di dunia ini menderita reumatik. Diperkirakan angka terus bertambah hingga tahun 2025 dengan indikasi lebih dari 25% akan mengalami kelumpuhan. Munculnya penyakit ini memang pada usia lanjut. Namun secara kumulatif, jumlah penderita yang besar adalah kelompok usia lanjut dan jumlah paling kecil pada balita. WHO (World Health Organization) melaporkan bahwa 20% penduduk dunia terserang reumatik dimana 5-10% adalah yang berusia diatas 60 tahun (Novitasari et al, 2016).

Usia Harapan Hidup (UHH) merupakan salah satu indikator keberhasilan pencapaian pembangunan nasional terutama di bidang kesehatan. Sejak tahun 2004/2015 memperlihatkan adanya peningkatan Usia Harapan Hidup di Indonesia dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun dan di prediksi akan meningkat pada tahun 2030-2035. Hasil proyeksi penduduk 2010-2035, Indonesia akan memasuki periode lansia dimana 10% penduduk akan berusia 60 tahun ke atas di tahun 2020 dan 17% pada tahun 2020. Jumlah lansia mencapai 8,03% dari jumlah penduduk 257.912.349 jiwa. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Semakin tinggi angka harapan hidup pada lansia menyebabkan semakin banyak masalah yang timbul pada lansia yang di akibatkan oleh proses penuaan dan masalah degenerative yang menurunkan daya tahan tubuh. Terdapat dua jenis masalah terbesar pada lansia di urutan pertama yaitu hipertensi pada usia 55-64 tahun sebanyak 45,9% dan usia 65-74 tahun sebanyak 57,6%, untuk artritis menempati posisi kedua yaitu usia 55-64 tahun sebanyak 45% dan yang berusia 65-74 tahun sebanyak 51,9% (Manalu, 2021)

Provinsi Sulawesi Tenggara kasus penyakit reumatik terbilang tinggi di banding provinsi lain di sulawesi, hal ini di buktikan dengan data Provinsi Gorontalo 12,5%, Sulawesi Barat 14,3%, dan Sulawesi Tenggara 15,10%. Salah satu kabupaten di Sulawesi Tenggara yang kasus reumatik tertinggi menurut Riskesdas yaitu di Kabupaten Buton Tengah angka ini tertinggi dibanding kabupaten lain, hal ini dibuktikan dengan data Kabupaten Kolaka 10,3%, Muna 11,3%, dan Buton Tengah 13,0% (Dins Kesehatan Daerah Provinsi Sulawesi Tenggara, 2018).

Oleh karena itu, perlu mendapatkan perhatian yang serius karena penyakit ini merupakan

penyakit persendian sehingga akan mengganggu aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Indonesia mengalami peningkatan kejadian reumatik. Untuk mempertahankan dan meningkatkan status fungsional lansia dapat dilakukan tindakan preventif dan promotif kebugaran. Pada lansia yang menderita nyeri akibat reumatik, maka dengan mengurangi nyerinya diharapkan dapat membantu lansia mudah untuk melakukan ADL. Dalam mengurangi rasa nyeri sendi serta mencegah penyakit reumatik menjadi lebih parah, dapat digunakan metode gerak tubuh yang dikenal dengan senam rematik (Susoliowati, 2017).

Secara umum gerakan-gerakan senam rematik dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan gerak, fungsi, kekuatan dan daya tahan otot, kapasitas aerobik, keseimbangan, biomedik sendi dan rasa posisi sendi. Senam ini konsentrasinya pada gerakan sendi sambil meregangkan ototnya dan menguatkan ototnya, karena otot-otot inilah yang membantu sendi untuk menopang tubuh (Susoliowati, 2017). Dengan melakukan senam rematik diharapkan kualitas hidup lansia meningkat sehingga lansia dapat melakukan ADL dengan maksimal dan tidak menjadi beban bagi orang lain (Susoliowati, 2017).

Senam rematik merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh. Gerakan yang terkandung dalam senam rematik adalah gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakannya dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita reumatik (Oetari, 2019)

Berdasarkan survei yang dilakukan pada tanggal 10 Februari 2022 di Dusun Aryo Jipag Desa Sukajaya Lempasing diperoleh data bahwa belum pernah dilakukan senam rematik di panti, yang ada hanya senam kesehatan jasmani yang dilaksanakan setiap seminggu sekali yaitu setiap hari sabtu jam 16.00 dengan instruktur yang didatangkan dari luar. Dengan demikian, senam rematik diharapkan dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan lansia di Dusun Aryo Jipang Desa Sukajaya Lempasing.

Osteoarthritis merupakan penyebab utama dari nyeri muskuloskeletal yang dapat mengakibatkan hilangnya pergerakan sendi. Osteoarthritis oleh American College of Rheumatology diartikan sebagai kondisi dimana terdapat gejala kecacatan pada integritas tulang rawan. Osteoarthritis biasanya mengenai sendi penopang berat badan

(weight bearing) misalnya pada panggul, lutut, vertebra, dan dapat mengenai bahu, sendi-sendi jari tangan, dan pergelangan kaki (Manalu, 2021).

Rematik adalah penyakit inflamasi sistemik kronis, inflamasi sistemik yang dapat mempengaruhi banyak jaringan dan organ, terutama menyerang fleksibel (sinovial) sendi, dan dapat menyerang siapa saja yang rentan terkena penyakit rematik. Oleh karena itu, perlu mendapatkan perhatian yang serius karena penyakit ini merupakan penyakit persendian sehingga akan mengganggu aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. (Oetari, 2019).

Reumatik adalah penyakit inflamasi sistemik kronis, inflamasi sistemik yang dapat mempengaruhi banyak jaringan dan organ terutama menyerang fleksibel (sinovial) sendi dan dapat menyerang siapa saja yang rentan terkena penyakit reumatik. Penyakit reumatik ini dibagi menjadi dua golongan berdasarkan lokasinya yaitu reumatik artikuler (pada persendihan, seperti rheumatoid arthritis (AR), osteoarthritis (OA), dan goutarthritis) dan reumatik non artikuler (diluar persendian, seperti bursitis dan tendinitis)(Syamsudin, 2021).

Reumatoid arthritis (RA) merupakan penyakit autoimun yang penyebabnya belum diketahui dan ditandai dengan sinovitis erosif (peradangan erosif lapisan dalam sendi) dan terjadinya radang sendi simetris, lokasi yang sama antara bagian tubuh kanan dan kiri (Sari, 2017).

#### **Penyebab Rematik**

Etiologi RA belum diketahui dengan pasti. Namun,kejadiannya dikorelasikan dengan interaksi yang kompleks antara faktor genetik dan lingkungan (Oetari, 2019). Ada beberapa teori yang dikemukakan mengenai penyebab reumatoidarthritis, yaitu: Infeksi streptokokus hemolitikus dan streptokokus non-hemolitikus, endokrin, autoimun, metabolic, factor genetic serta factor pemicu lingkungan (gaya hidup dan mandi malam). Pada saat ini, reumatoid arthritis diduga disebabkan oleh factor autoimun dan infeksi. Autoimun ini bereaksi terhadap kolagen tipe II : factor infeksi mungkin disebabkan oleh virus dan organisme mikroplasma atau group diferoid yang menghasilkan antigen kolagentipe II dari tulang rawan sendi penderita. Kelainan yang dapat terjadi pada suatu arthritis reumatoid yaitu kelainan pada daerah artikuler (Stadium I di sebut stadium sinovitis, Stadium II di sebut Stadium destruksi,

dan Stadium III di sebut stadium deformitas). Kelainan pada jaringan ekstra-artikuler. Perubahan patologis yang dapat terjadi pada jaringan ekstra-artikuler adalah pada otot : terjadi miopati, pada pembuluh darah perifer : terjadi proliferasi tunika intima, lesi pada pembuluh darah arterioli dan venosa, pada Kelenjar limfe: terjadi pembesaran limfe yang berasal dari aliran limfe, sendi, hiperplasi folikuler, peningkatan aktivitas systemretikulo endothelial dan proliferasi yang mengakibatkan splenomegaly, pada Saraf : terjadi nekrosis fokal, reaksi epiteloid serta infiltrasi leukosit dan Visera (Oetari,2019).

#### **Tanda dan Gejala Rematik**

Tanda dan gejala yang dapat dijumpai pada penderita osteoarthritis seperti kekakuan yang terjadi pada pagi hari umumnya 15 menit atau lebih karena perubahan dalam sendi, terjadi pembesaran pada sendi (deformitas), perubahan gaya berjalan, biasanya juga terdapat tanda-tanda terjadinya peradangan pada sendi (nyeri tekan, gangguan gerak, rasa hangat yang merata dan warna kemerahan), dan biasanya nyeri akan bertambah dengan aktivitas, membaik dengan istirahat. Rasa nyeri pada sendi dapat disebabkan karena pergerakan atau menahan beban berat karena terdapat perubahan pada bentuk sendi (Manalu, 2021).

Manifestasi klinis ditentukan oleh stadium dan tingkat keparahan penyakit yaitu nyeri, pembengkakan, sensasi hangat, eritema, dan kurangnya fungsi pada sendi adalah gejala klasik. Palpasi sendi mengungkapkan adanya jaringan yang menyerupai spons atau lunak. Cairan biasanya dapat di aspirasi dari sendi(Oetari, 2019).

#### **Makanan yang harus dihindari, dibatasi dan diperbolehkan**

Dihindari : Kelompok I Kandungan purin tinggi (100-1000 mg purin/100 g bahan makanan). Yaitu : Otak, Hati, Jantung, Ginjal, Jeroan, Ekstrak daging atau kaldu, Bebek, ikan sarden, Makarel, Remis, Kerang.

Dibatasi : Kelompok II Kandungan purin sedang (9-100 mg purin/100 g bahan makanan), maksimal dikonsumsi 50-75 g daging, ikan atau unggas atau 1 mangkuk (100 g) sayuran sehari. Yaitu : Daging sapi, Ikan, Ayam, Udang, Kacang kering, Tahu, Tempe, Asparagus, Bayam, Daun singkong, Kangkung, Melinjo, Daun so

Diperbolehkan : Kelompok III Kandungan purin rendah, yaitu : Nasi, ubi, jagung, singkong, roti,

mei, bihun, tepung beras, cake, kue-kue kering, pudding, susu, semua sayuran dan buah-buahan kecuali yang dibatasi.

(Suryani, 2018).

### **Pengertian Senam Rematik**

Senam lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini kan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh. Senam rematik merupakan suatu metode yang baik untuk pencegahan dan meringankan gejala-gejala serta dapat berfungsi sebagai terapi tambahan (Simbolon, 2021).

Senam rematik merupakan senam yang berfokus untuk mempertahankan lingkup ruang gerak sendi secara maksimal. Salah satu tujuan dari senam rematik ini yaitu untuk mengurangi nyeri sendi dan menjaga keseimbangan jasmani pada penderita osteoarthritis (Heri, 2014 dalam Manalu, 2021).

Senam rematik merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh. Gerakan yang terkandung dalam senam rematik adalah gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakannya dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik (Simbolon, 2021)

### **Manfaat Senam Rematik**

Mengurangi nyeri pada penderita rematik, menjaga kesehatan jasmani menjadi lebih baik, tulang menjadi lebih lentur, otot-otot akan menjadi tetap kencang, memperlancar peredaran darah, memperlancar cairan getah bening, menjaga kadar lemak tetap normal, jantung menjadi lebih sehat, tidak mudah mengalami cedera., kecepatan reaksi menjadi lebih baik.

### **Prosedur Pelaksanaan Senam Rematik**

#### **Gerakan Duduk**

Angkat kedua bahu keatas mendekati telinga, putar kedepan dan kebelakang, bungkukan badan, kedua lengan meraih ujung kaki lantai, angkat kedua sisi sejajar dada, tarik kedepan dada, angkat paha dan lutut secara bergantian, kedua lengan menahan tubuh

Gerakan Berbaring Atau Tidur

Bentangkan kedua lengan dan tangan, ambil nafas dalam-dalam dan hembuskan, kedua tangan

disamping tekuk siku dan tangan mengempal, tekuk sendi panggul dan tekuk lutut dengan kedua tangan tarik sampai diatas dada, pegang erat kedua tangan diatas perut, tarik kebelakang kepala dan kebawah, angkat tungkai ke bawah bergantian dengan bantuan kedua tangan

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **Persiapan**

Ada persiapan, menyiapkan materi dan SAP Senam Rematik Lansia membuat ppt Senam Rematik Lansia Remaja dan materi narasumber Rematik yang baik dan Benar pada lansia Dusun Aryo Jipang dan menyiapkan lokasi untuk melakukan penyuluhan.

#### **Pelaksanaan**

Kegiatan penyuluhan kesehatan di lakukan di Dusun Aryo Jipang Desa Sukajaya Lempasing. Persiapan yang dilakukan berupa survey lokasi, koordinasi dengan Kepala Dusun Aryo Jipang mengenai kegiatan yang akan dilakukan, penyusunan materi penyuluhan, persiapan sarana dan prasarana, serta penyusunan jadwal kegiatan. Kegiatan penyuluhan dan ceramah teori disampaikan oleh mahasiswa keperawatan yang didampingi oleh dosen pembimbing. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pukul 09.00 – 10.00, penyuluhan akan di sampaikan dari mahasiswa Ners yaitu Triyono, S.Kep selama 30 menit memberi penyuluhan melalui Slide PPT. Setelah itu sesi tanya jawab antara mahasiswa profesi ners dengan lansia Dusun Aryo Jipang yang di dampingi oleh fasilitator dan penyuluhan kesehatan selesai pukul 10.00 WIB

#### **Evaluasi**

Setelah dilakukan evaluasi, lansia Dusun Aryo Jipang Desa Sukajaya Lempasing mampu dan antusias dalam memahami tentang senam rematik lansia, lansia Dusun Aryo Jipang Desa Sukajaya Lempasing aktif bertanya kepada penyuluh mengenai rematik dan senam rematik. Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari pemahaman lansia Dusun Aryo Jipang Desa Sukajaya Lempasing tentang rematik dan senam rematik. Kegiatan penyuluhan ini diikuti dengan total sebanyak 10 lansia.

### **SIMPULAN**

Proses penuaan ditandai dengan perubahan fisiologis yang terjadi pada beberapa organ dan sistem. Perubahan yang terjadi menyebabkan

Penyuluhan kesehatan tentang senam rematik lansia

penurunan fungsi tubuh untuk melakukan aktivitas. Masalah-masalah kesehatan akibat penuaan usia terjadi pada berbagai sistem tubuh salah satunya adalah rematik. Rematik ini merupakan penyakit inflamasi non bakterial yang bersifat sistemik, progresif, cenderung kronik dan mengenai sendi serta jaringan ikat sendi secara simetris (Chairuddin, 2011 dalam Simbolon, 2021).

Oleh karena itu, perlu mendapatkan perhatian yang serius karena penyakit ini merupakan penyakit persendian sehingga akan mengganggu aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Indonesia mengalami peningkatan kejadian reumatik. Untuk mempertahankan dan meningkatkan status fungsional lansia dapat dilakukan tindakan preventif dan promotif kebugaran. Pada lansia yang menderita nyeri akibat rematik, maka dengan mengurangi nyerinya. Dalam mengurangi rasa nyeri sendi serta mencegah penyakit rematik menjadi lebih parah, dapat digunakan metode gerak tubuh yang dikenal dengan senam rematik

**SARAN**

Bagi Masyarakat

Dapat memberikan pemahaman kepada lansia tentang pentingnya melakukan senam rematik untuk mengurangi skala nyeri pada penderita osteoarthritis. Sehingga dapat mengurangi jumlah penderita osteoarthritis di Indonesia dan lansia penderita rematik dapat melakukan aktivitas sehari-hari dalam kehidupannya.

Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan khususnya pelayanan keperawatan khususnya di Rumah Sakit maupun Puskesmas. Untuk memberikan pelatihan tentang pentingnya senam rematik dalam mengurangi skala nyeri pada lansia penderita rematik pada lansia.

Bagi instansi pendidik

Dapat meningkatkan pengetahuan dan memotivasi mahasiswa calon perawat dalam pengaruh senam rematik terhadap pengurangan skala nyeri pada lansia dengan rematik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Kemendes RI, 2016. Situasi Lanjut Usia (LANSIA) Di Indonesia. Edisi 1. Infodatin, Jakarta.  
 Kementerian Kesehatan, 2018. Hasil Utama RISKESDAS 2018.  
 Novitasari, L., Perwitasari, D. A. & Khoirunisa, S. (2016). Validity Of Short Form 36 (SF-36)

Indonesian Version On Rheumatoid Arthritis Patients. *JKKI: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 7, 80-86.  
 Manalu, S. K. (2021). Karya Tulis Ilmiah Pengaruh Senam Rematik Terhadap Pengurangan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis.  
 Rezita Dwi Oetari, R. D. O. (2020). Penerapan Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Dalam Memberikan Asuhan Keperawatan Pada Pasien Rematik (Doctoral Dissertation, Universitas Perintis Indonesia).  
 Sari, R. F. N. (2017). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Tn.K Dengan Rheumatoid Arthritis Di Wilayah Puskesmas Puger Jember (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Jember).  
 Simbolon, M. E. (2021). Literature Riview : Efektivitas Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis.  
 Suryani, I, Dkk. (2018). Dietetik Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia .  
 Susilowati, T. (2017). Senam Rematik Tingkatkan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living Di Panti Tresna Wreda Dharma Bakti Surakarta. *Gaster*, 2012, 15.1: 28-36  
 Syamsuddin, S., & Zulkifli, A. (2021). The Faktor Risiko Kejadian Penyakit Reumatik Di Wilayah Kerja Puskesmas Mawasangka Kabupaten Buton Tengah Tahun 2019. *Indonesian Journal Of Health And Medical*, 1(2), 348-357.

Cindy Desmonika\*, Deny Eka Liasari, Renggo Prasetyo, Prima Dian Furqoni

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati  
 Korepondensi penulis: Cindy Desmonika\*

**LAMPIRAN  
FOTO KEGIATAN**



Cindy Desmonika\*, Deny Eka Liasari, Renggo Prasetyo, Prima Dian Furqoni

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati  
Korepondensi penulis: Cindy Desmonika\*

Penyuluhan kesehatan tentang senam rematik lansia



Kegiatan Terapi Komplemeter  
Tempat : Rumah Warga Rt.002 Dusun Aryo Jipang



Cindy Desmonika\*, Deny Eka Liasari, Renggo Prasetyo, Prima Dian Furqoni

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati  
Korepondensi penulis: Cindy Desmonika\*

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\*