

**SENAM REMATIK PADA LANSIA DI PONDOK MAA'RIF MUSLIMIN
KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN UTARA
KOTA PADANGSIDIMPUAN**

**Mastiur Napitupulu¹, Asnil Adli Simamora², Suryani Sagala³, Nanda Masraini
Daulay⁴, Edy Sujoko⁵,**

^{1,2,3,4,5}Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas
AuFa Royhan Di Kota Padangsidempuan
(mastiurn@gmail.com, 081376443770)

ABSTRAK

Usia 60 tahun ke atas , lansia kerap mengalami penurunan fungsi baik fisik, sosial, dan mental. Akibatnya, tidak sedikit yang menimbulkan berbagai permasalahan. Rematik, atau di kenal juga sebagai arthritis reumatoid, merupakan salah satu penyakit autoimun yang sering menyerang lansia. Penyakit ini menyebabkan peradangan pada persendian yang dapat memicu rasa nyeri, pembengkakan, hingga kerusakan pada sendi. Pondok Lansia Maa'rif Muslimin merupakan pondok pesantren yang berada kecamatan Padangsidempuan Utara Kota Padangsidempuan. Metode Pelaksanaan melakukan edukasi ceramah, demonstrasi dan pelatihan senam. Jumlah yang mengikuti edukasi adalah 25 orang tetapi jumlah yang mengikuti pelatihan adalah 20 orang. Ada 5 orang lansia yang tidak bisa mengikuti pelatihan dengan kriteria keterbatasan gerak, penderita penyakit kronis yang menjadi kontra indikasi dalam mengikuti latihan senam reumatik. Metode Edukasi dan latihan dilakukan adalah ceramah dan demonstrasi di Pondok Lansia Maa'rif Muslimin Kec. Padangsidempuan Utara Kota Padangsidempuan. Lansia mengikuti Edukasi dan pelatihan dengan antusias, , lansia pondok lansia dapat mengulang dengan kalimat sendiri tetapi dalam dalam konsep materi yang diberikan oleh pemateri, lansia dapat menyelesaikan senam reumatik dengan antusias tanpa ada keluhan. Disarankan pada pemilik pondok lansia Maa'rif Muslimin membuat skedule senam reumatik dan lansia menjadikan senam reumatik menjadi budaya.

Kata kunci : Pondok Lansia_Arthritis Reumatoid_Senam Reumatik

ABSTRACT

Aged 60 years and above, the elderly often experience a decline in physical, social, and mental function. As a result, not a few cause various problems. Rheumatism, also known as rheumatoid arthritis, is one of the autoimmune diseases that often affect the elderly. This disease causes inflammation in the joints which can trigger pain, swelling, and damage to the joints. Pondok Lansia Maa'rif Muslimin is an Islamic boarding school located in North Padangsidempuan sub-district, Padangsidempuan City. The method of implementation is to educate lectures, demonstrations and gymnastics training. The number of people who participated in the education was 25 people but the number who participated in the training was 20 people. There are 5 elderly people who cannot take part in training with the criteria of limited movement, people with chronic diseases who are contraindications in participating in rheumatic gymnastics exercises. The method of education and training carried out is lectures and demonstrations at the Maa'rif Musl Elderly Pond

Keywords : Pondok Lansia_ Rheumatoid Arthritis_ Rheumatic Gymnastics

1. PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan rangkaian dua kata yang terdiri dari kata “pondok” dan “pesantren”. Pondok berarti kamar, gubuk, rumah kecil, yang dipakai dalam

bahasa Indonesia dengan menekankan kesederhanaan bangunanya. Ada juga yang berpendapat bahwa pondok berasal dari kata "funduq" yang berarti ruang tempat tidur, wisma atau hotel sederhana. Karena pondok secara umumnya memang merupakan

tempat penampungan sederhana bagi para pelajar yang jauh dari tempat asalnya (Nining K.A, 2021).

Sejalan dengan perkembangan peradaban manusia, perkembangan pendidikan juga semakin menunjukkan kemajuannya secara terus menerus. Bahkan pendidikan berlangsung secara terus menerus dalam kehidupan manusia. Itu, menunjukkan bahwa pendidikan bukan hanya diperuntukkan bagi mereka yang berusia muda saja, namun juga bagi warga yang telah berusia lanjut. Dalam agama Islam, memandang bahwa pendidikan telah dimulai sejak manusia lahir dan berakhir pada waktu ia meninggal dunia (Daulay, 2014).

Di usia tua inilah, seseorang dikatakan berada dalam puncak keemasaan, ini karena tidak semua orang mampu untuk mencapai tahap akhir dalam perkembangan kehidupan manusia. Sedangkan lanjut usia sendiri dipahami sebagai seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan, 2017).

Menurut Sunaryo, dkk (2015) di usia 60 tahun ke atas ini, lansia kerap mengalami penurunan fungsi baik fisik, sosial, dan mental. Akibatnya, tidak sedikit yang menimbulkan berbagai permasalahan. Permasalahan yang cukup krusial selain penurunan fungsi fisik dan sosial adalah permasalahan kesehatan mental.

Rematik, atau di kenal juga sebagai arthritis reumatoid, merupakan salah satu penyakit autoimun yang sering menyerang lansia. Penyakit ini menyebabkan peradangan

pada persendian yang dapat memicu rasa nyeri, pembengkakan, hingga kerusakan pada sendi. Rheumatoid arthritis (RA) merupakan penyakit autoimun yang paling sering terjadi di masyarakat. Penyakit ini ditandai dengan peradangan pada lapisan sinovium sendi. Hal itu dapat menyebabkan kerusakan sendi jangka panjang, rasa sakit yang berkepanjangan, kehilangan fungsi dan kecacatan (Singh et al., 2015). Penyebab dari RA masih belum diketahui, ada yang menyebutkan faktor genetik dan faktor lingkungan dapat meningkatkan risiko penyakit RA (Firestein et al., 2017).

Penatalaksanaan rematik terdiri dari 2 yaitu secara farmakologis seperti obat-obatan analgetik, anti inflamasi dan non farmakologis seperti kompres dingin, dan salah satunya yaitu senam rematik untuk menghilangkan rasa nyeri pada sendi serta inflamasi pada sendi. Penurunan aktivitas fungsional lansia menyebabkan penurunan lingkup gerak sendi (LGS). Lingkup gerak sendi merupakan gerakan pada bagian tubuh yang dilakukan oleh otot otot yang menggerakkan tulang pada persendian dalam berbagai pola dan juga rentang gerak, kekuatan otot-otot merupakan kekuatan yang berasal dari luar. Senam rematik merupakan senam yang berfokus pada mempertahankan lingkup gerak sendi secara maksimal. Tujuan dari senam rematik ini yaitu mengurangi nyeri sendi dan menjaga kesehatan jasmani penderita rematik. (Transyah & Rahma, 2021).

Secara umum gerakan pada senam rematik dapat meningkatkan kemampuan gerak, fungsi, kekuatan dan daya tahan otot. senam

ini konsentrasinya yaitu pada gerakan sendi dengan meregangkan ototnya dan menguatkan ototnya, dikarenakan ototnya inilah yang membantu sendi untuk menopang tubuh (Elviani et al., 2022).

2. METODE PELAKSANAAN

Pondok Lansia Maa'rif Muslimin merupakan pondok pesantren yang berada kecamatan Padangsidimpuan Utara Kota Padangsidimpuan. Metode Pelaksanaan melakukan edukasi ceramah, demonstrasi dan pelatihan senam reumatik. Tujuan edukasi dan pelatihan adalah untuk memberikan pengetahuan tentang reumatik dan penatalaksanaan non farmakologi dengan melakukan latihan senam reumatik.

Populasi dalam edukasi dan latihan senam reumatik ini adalah seluruh penghuni pondok lansia maa'rif Muslimin yaitu 25 orang lansia. Jumlah yang mengikuti edukasi adalah 25 orang tetapi jumlah yang mengikuti pelatihan adalah 20 orang. Ada 5 orang lansia yang tereliminasi tidak bisa mengikuti pelatihan dengan kriteria keterbatasan gerak, penderita penyakit kronis lain yang menjadi kontra indikasi dalam mengikuti latihan senam reumatik. Waktu dan tempat edukasi dan latihan dilakukan pada hari Jumat, 29 November 2024, jam 09.00 wib s.d jam 10.00 wib adalah ceramah dan demonstrasi sedangkan pelatihan dilakukan jam 10.00 wib s.d jam 10.35 wib di Pondok Lansia Maa'rif Muslimin Padangsidimpuan Kec. Padangsidimpuan Utara, Kota Padangsidimpuan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Lansia mengikuti Edukasi dan pelatihan dengan antusias. Menurut UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mampu mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan bagi bangsa dan negara. Sedangkan menurut Ki Hajar Dewantoro mengartikan pendidikan sebagai sebuah usaha untuk menyokong kemajuan hidup, dalam arti memperbaiki pertumbuhannya baik kesehatan rohani maupun jasmani (Toenlio, 2016).

Konsep pendidikan seperti ini dapat dikatakan sebagai pendidikan sepanjang hayat (long life education). Pendidikan sepanjang hayat pada hakikatnya dilakukan untuk memenuhi kebutuhan belajar yang berkembang secara berkelanjutan dalam sejarah kehidupan manusia (Kartakusumah, 2006). Dalam pendidikan sepanjang hayat, dipahami bahwa tidak ada kata terlambat dalam proses belajar, bahkan bagi warga lansia sekalipun. Ini karena, pendidikan sepanjang hayat diyakini sebagai proses belajar yang berlangsung seumurhidup.

Setelah di jelaskan tentang pengertian Arthritis reumatik, penyebab dan gejala, lansia pondok lansia dapat mengulang dengan kalimat sendiri tetapi dalam konsep materi yang diberikan oleh pemateri. Arthritis reumatoid adalah penyakit autoimun dimana persendian (biasanya sendi dan tangan dan

kaki) mengalami peradangan, sehingga terjadi pembengkakan, nyeri dan seringkali pada akhirnya menyebabkan kerusakan bagian dalam sendi (Wahyuni, 2016).

Penyebab reumatik yaitu adanya faktor genetik atau keturunan, lingkungan, hormon estrogen, stress, penuaan serta adanya inflamasi atau peradangan. (Wahyuni, 2016). Reumatik merupakan suatu penyakit yang telah lama dikenal dan sudah tersebar luas di seluruh dunia, 3 termasuk di Indonesia. Penyebab dari reumatik belum diketahui secara pasti, namun faktor predisposisi atau faktor pencetusnya adalah adanya mekanisme imunitas (antigenantibodi). Pada orang yang sering melakukan aktivitas dengan menggunakan lututnya, seperti pedagang keliling, orang yang terlalu lama jongkok, dan orang yang terbiasa memikul beban berat juga dapat memicu terjadinya reumatik (Bawarodi. Et.al, 2017).

Penghuni pondok lansia Maa'rif Muslimin melakukan latihan senam reumatik selama 20 menit. Lansia dapat menyelesaikan senam reumatik dengan antusias tanpa ada keluhan. Hasil penelitian (Marsiemi et al., 2023). Terapi nonfarmakologi untuk menurunkan nyeri salah satunya yaitu senam reumatik. Manfaat senam reumatik adalah memperlancar peredaran darah, mempertahankan dan meningkatkan status fungsional lansia. Senam reumatik diharapkan dapat mengurangi rasa sakit dan nyeri pada persendian lansia yang menderita rheumatoid arthritis.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Erna Elfrida, 2018) senam reumatik ini merupakan Salah satu metode

gerak tubuh dalam senam reumatik ini yaitu dapat membantu mengurangi resiko timbulnya reumatik. Selain itu senam reumatik juga berfungsi untuk menghilangkan gejala reumatik yang berupa kekakuan di pagi hari nyeri sendi yang dirasakan oleh pasien reumatik.

Hasil penelitian (Marsiemi et al., 2023) senam reumatik merupakan suatu aktivitas olahraga bagi lansia yang bisa membantu tubuh agar tetap lentur dan juga memperkuat otot ligamen yang menstabilkan sendi. Kapasitas konsentrasi senam reumatik terletak pada gerakan sendi yang meregangkan serta menguatkan otot, karena otot-otot itulah yang membantu sendi untuk menopang tubuh. Senam ini diberikan pada lansia yang digerakan pelan serta dapat diikuti oleh lansia senam ini mtahapan yaitu latihan pernafasan, latihan kekuatan, latihan pemanasan, latihan persendian,dan peregangan.

Penelitian yang dilaksanakan oleh (Elviani et al., 2022) hasil penelitian univariate di dapatkan hasil tentang pelaksanaan senam reumatik sebanyak 50 orang responden. Hasil penurunan skala nyeri signifikan setelah melakukan senam reumatik. Hasil uji statistik di dapatkan sign = 0.002 berarti terlihat ada pengaruh senam reumatik terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia di puskesmas pulau pinang kabupaten lahat, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifiksn antara belum dilakukan senam reumatik setelah dilakukan senam reumatik lansia di desa perigi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

- a) Lansia Penghuni Pondok

Lansia Maa'rif Muslimin Kecamatan Padangsidempuan Kota Padangsidempuan mengikuti Edukasi dan pelatihan dengan antusias.

- b) Penghuni Pondok Lansia Maa'rif Muslimin dapat menjawab pertanyaan ketika dilakukan evaluasi oleh pemateri
- c) Penghuni pondok lansia Maa'rif Muslimin melakukan latihan senam reumatik selama 20 menit. Lansia dapat menyelesaikan senam reumatik dengan antusias tanpa ada keluhan.

B. SARAN

- a) Disarankan pada pemilik pondok lansia Maa'rif Muslimin membuat skedule senam reumatik.
- b) Pada lansia penghuni pondok lansia Maa'rif Muslimin menjadikan senam reumatik menjadi budaya.

5. REFERENSI

Bawarodi, F., Rottie, J., & Malara, R. T. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kekambuhan Penyakit Rematik di Wilayah Puskesmas Beo Kabupaten Talaud. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).

Daulay, H. P. (2014). Pendidikan Islam Dalam Perspektif Filsafat. Jakarta: Kencana.

Erna Elfrida. (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*, 7(2), 1–7.

- 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. <http://ojs.nchat.id/index.php/nchat/article/view/47>.
- Firestein, G. S., Budd, R., Gabriel, S. E., McInnes, I. B., & O'Dell, J. R. (2016). Kelley and Firestein's Textbook of Rheumatology E-Book. Elsevier Health Sciences
- Marsiemi, 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://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/111/71>
- Nining Khairatul Aini, Model Kepemimpinan Transformasional Pondok Pesantren (Surabay: CV Jakad Media, 2021), hlm. 73.
- Sunaryo, dkk. (2015). Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Andi Offset.
- Singh, J. A., Saag, K. G., Bridges Jr, S. L., Akl, E. A., Bannuru, R. R., Sullivan, M. C., ... & Curtis, J. R. (2016). 2015 American College of Rheumatology guideline for the treatment of rheumatoid arthritis. *Arthritis & rheumatology*, 68(1), 1-26
- Transyah, C. H., & Rahma, D. (2021). Systematic Review: Pengaruh Senam Rematik Terhadap Skala Nyeri Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(2), 64–74. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i2.81>
- Toenlioem A, JE. (2016). Teori dan Filsafat Pendidikan. Malang: Gunung

