

SENAM REMATIK PADA LANSIA DI PANTI JOMPO BASILAM DI KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2020

Hotma Royani Siregar, Nurul Hidayah Nasution

Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan
Dosen Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan
Email : hotma_srg@yahoo.com Hp. 081360701756

ABSTRAK

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degeneratif yang berkaitan dengan kerusakan kartilago sendi yang akan mengakibatkan rasa nyeri sehingga dapat mengganggu aktivitas. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menurunkan intensitas nyeri pada lansia penderita *osteoarthritis* melalui senam rematik. Metode yang dilakukan adalah senam rematik. Hasil pengabdian masyarakat yaitu rata-rata intensitas nyeri *pre test* yaitu 4 dan rata-rata nyeri *post test* adalah 3 sehingga mengalami rata-rata penurunan nyeri 1. Dengan demikian kegiatan pengabdian untuk menurunkan intensitas nyeri dengan senam rematik ini berhasil.

Kata kunci: Senam rematik, Intensitas nyeri, *Osteoarthritis*

ABSTRACT

Osteoarthritis is a degenerative joint disease related to cartilage damage which causes pain and interfere to perform activities of daily living. The aim of this community service is to help patients with osteoarthritis to reduce their intensity of pain through rheumatic gymnastics. The applied method was rheumatic gymnastics. The results of this project showed that the average intensity of pain during pre-test was 4 and in post, it became by 3. It implies that the average reduction was 1. Therefore, it can be said that this project managed to reduce the pain intensity.

Keywords: *rheumatic gymnastics, Intansiry of pain, Osteoarthritis*

1. PENDAHULUAN

Setiap warga Negara Republik Indonesia memiliki hak memperoleh kesehatan sebagaimana yang dimaksud dalam pembukaan Undang- Undang Dasar 1945. Dijelaskan lebih lanjut dalam UU No 36 tentang Kesehatan yang menyatakan bahwa setiap warga Negara Indonesia memiliki hak untuk mendapatkan pelayanan kesehatan yang bermutu, aman, terjangkau serta berhak untuk memilih pelayanan yang dikehendakinya. Sedangkan kewajiban Pemerintah yaitu menyediakan segala fasilitas kesehatan baik fisik maupun sosial untuk mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya (Kementerian Kesehatan RI, 2009).

Tercapainya derajat kesehatan masyarakat diiringi dengan bertambahnya populasi penduduk usia lanjut

dan tingginya usia harapan hidup. Pada tahun 2015-2020 diperkirakan usia harapan hidup masyarakat Indonesia mencapai 70 tahun atau lebih (Maharani, 2007). Dengan terjadinya peningkatan angka harapan hidup mengakibatkan penyakit-penyakit yang berhubungan dengan lanjut usia yang seringkali disebut penyakit degenerative meningkat, salah satunya ialah *Osteoarthritis*.

Prevalensi penderita *Osteoarthritis* menurut organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2004 mencapai 151,4 juta jiwa dan 27,4 juta jiwa berada di Asia Tenggara. Prevalensi *Osteoarthritis* di Indonesia berjumlah 5% pada usia <40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun dan 65% pada usia > 61 tahun (Bachtiar, 2010).

Berdasarkan keberadaan nyeri akibat *Osteoarthritis* ini, lansia yang menderita

kemudian membatasi pergerakan pada bagian yang nyeri sehingga luas gerak sendi ke semua arah berkurang. Bila gerakan pasif lebih dominan dari pada gerakan aktif dapat menyebabkan kekakuan dan gangguan pada otot sendi (Isbaggio, 2005).

Nyeri yang bertahan lama dapat menghentikan secara permanen fungsional sendi. Penghentian fungsional sendi ini dapat membatasi aktivitas fisik lansia, selanjutnya lansia mengalami penurunan dari *quality of life* (Hopman-Rock *et al.*, 2007). Sehingga adanya latihan fisik merupakan tindakan promotif sebagai upaya untuk mencegah dan meringankan nyeri serta berfungsi sebagai terapi tambahan, salah satu latihan fisik yaitu Senam Rematik.

Senam Rematik merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif 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 *Osteoarthritis* (Nugroho, H. Wahyudi, B.SC., 2008). Hal ini dibuktikan dengan beberapa peneliti yang melakukan penelitian tentang pemberian latihan Senam Rematik pada lansia.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah kegiatan senam rematik di Panti Jompo Basilam di Kota Padangsidimpuan.

Tahap pertama dilakukan penjelasan tentang maksud dan tujuan pengabdian, *brainstorming* terkait penyakit *osteoarthritis*, penjelasan dan simulasi senam rematik, kegiatan senam rematik.

Adapun luaran kegiatan berupa pemahaman dan keterampilan sasaran dalam pola hidup sehat dalam penurunan tingkat nyeri lansia penderita *osteoarthritis*. Keseluruhan kegiatan berdurasi selama 1 (satu) bulan diawali dengan survey awal untuk masukan dan rancangan detail kegiatan.

Kegiatan PKM ini melalui tahapan sebagai berikut:

- a. Tim pengabdian melakukan survey lokasi.
- b. Persiapan Kegiatan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian untuk merencanakan kegiatan yang mencakup waktu dan teknis pelaksanaan kegiatan senam rematik.
- c. Konfirmasi dengan pihak Pengurus Panti Jompo Basilam Padangsidimpuan sebagai

tempat pelaksanaan kegiatan mengenai teknis pelaksanaan, tempat, sarana prasarana dan peserta.

- d. Setelah diperoleh kepastian waktu dan tempat pelaksanaan, Tim Pengabdian dibantu oleh Pengurus Panti Jompo mengundang 15 lansia yang menderita *osteoarthritis*.
- e. Pelaksanaan kegiatan dibuka oleh Pengurus Panti Jompo Basilam Kota Padangsidimpuan.
- f. Pelaksanaan kegiatan senam rematik oleh tim pengabdian

Partisipasi yang diberikan mitra berupa dukungan dan komitmen pelaksanaan kegiatan, yakni dengan menyediakan fasilitas tempat untuk pelaksanaan kegiatan. Dukungan mitra lainnya adalah dengan mengumpulkan lansia penghuni panti sebagai peserta dalam kegiatan senam rematik.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam rematik dilaksanakan pada tanggal 09 Januari 2020, pada pukul 09.00-11.00 WIB di Panti Jompo Basilam Kota Padangsidimpuan. Yang berperan dalam senam rematik, instruktur (Wahyu Ikrima), fasilitator (Hotma Royani Siregar, Galih Indera Kusuma) dan observer (Nurul Hidayah Nasution, Hotman Adi). Jumlah peserta kegiatan berjumlah 15 orang.

Hasil pengabdian yang dilakukan di Panti Jompo Basilam Kota Padangsidimpuan, sebelum melakukan senam rematik rata-rata penderita mengalami nyeri sedang (skala nyeri: 4) sehingga terganggu pada saat melakukan aktifitas sehari-hari, kemudian setelah melakukan senam rematik rata-rata penderita mengalami penurunan rasa nyeri (skala nyeri: 3). Oleh karena itu, dengan melakukan senam rematik dikalangan masyarakat, maka dapat dijadikan alternatif sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri pada penderita *osteoarthritis*. Dimana nyeri yang dapat berkurang dipengaruhi oleh kondisi yang rileks, tubuh akan menghentikan produksi hormon *adrenalin* dan semua hormon yang diperlukan saat rasa nyeri.

Senam Rematik adalah salah satu metode yang praktis dan efektif 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 *Osteoarthritis* (Nugroho, H. Wahyudi, B.SC., 2008).

Tindakan Senam Rematik dalam upaya menurunkan nyeri bekerja dengan mengurangi rangsang pada ujung saraf atau memblokir arah berjalannya impuls nyeri yang menuju ke otak. Pada daerah nyeri akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor panas di hipotalamus diberi rangsangan, sistem efektor mengeluarkan sinyal dan menyebabkan terjadinya *vasodilatasi* perifer. *Vasodilatasi* ini menyebabkan aliran darah meningkat sehingga suplai oksigen ke jaringan lancar dan metabolisme jaringan ikut meningkat (Tamsuri, 2012).



Gambar 1. Foto Persiapan Senam Rematik



Gambar 2. Sesi Foto Bersama

3. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan senam rematik berjalan dengan baik. Para lansia merasakan manfaat dari senam rematik yaitu menurunnya intensitas nyeri pada lansia penderita osteoarthritis di Panti Jompo Basalam Kota Padangsidimpuan.

Saran

Kegiatan senam rematik rutin dilakukan di Panti Jompo Basalam Kota Padangsidimpuan untuk mengurangi intensitas nyeri lansia penderita osteoarthritis agar dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia.

6. REFERENSI

- Bachtiar, A. (2010) 'Pengaruh ekstrak jahe (*ZINGIBER OFFICINALE*) terhadap Tanda dan Gejala Osteoarthritis pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Pandan Wangi Kota Malang'.
- Hopman-Rock, Kraaimaat, M.F.W., & Bijlsma, J.W.J. (2003). Quality of life in elderly subjects with pain in the hip or knee. *Quality of Life Research*, 6(1), p.67-68
- Isbagio, H. (2005). *Pendekatan diagnostik penyakit rematik. Sybbagian Reumatologi*. Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia/ Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo. Jakarta: Cermin Dunia Kedokteran, h.12.26.
- Kementerian Kesehatan RI (2009) 'Undang-Undang Republik Indonesia No. 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan', p. 111.
- Maharani, E. P. (2007) *Tesis Faktor-faktor Risiko Osteoarthritis Lutut (Studi Kasus di Rumah Sakit Dokter Kariadi Semarang)*.
- Nugroho, H. Wahyudi, B.SC., S. (2008) *Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Edisi 3*. Edited by penerbit buku kedokteran EGC. Jakarta.
- Tamsuri, A. (2012) *Konsep & Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.
- WHO (2015). *Osteoarthritis In General Practice Data And Perspectives*. <http://www.who.int/gho/en/>