

## TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK SENAM REUMATIK LANSIA DI PANTI JOMPO AL-YUSUFYAH

Mei Adelina Harahap<sup>1</sup>, Juni Andriani Rangkuti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Auфа Royhan

<sup>2</sup>Mahasiswa Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Auфа Royhan

Email : [meiadelinayusuf800@gmail.com](mailto:meiadelinayusuf800@gmail.com)/Hp. 081397274600

### *Abstract*

Old age or old age is not a disease, even though it can cause social problems. In several countries, especially in developed countries, life expectancy has increased so that citizens aged over 65 years are also increasing. The increase in the number of elderly population causes the need for attention to the elderly so that the elderly not only live long but can also enjoy their old age happily and improve their quality of life. Signs of old age are accompanied by declines in the ability of the five senses, impaired function of the organs, psychological changes and the presence of various diseases. With the many changes that occur in the elderly there are also many health problems they face. To maintain the health of the elderly, it is necessary to make good efforts in the form of treatment, medication, a healthy lifestyle and also other efforts such as rheumatic gymnastics. The method used is lectures and group activity therapy activities for the elderly rheumatic gymnastics. The implementation was carried out at the Al-Yusufiyah Nursing Home in June 2022 which was attended by 13 elderly people suffering from rheumatism. This activity was carried out well and even the participants looked enthusiastic and hoped that the therapy activities of the rheumatism exercise group could be used not only as an effort to reduce the pain scale but also to prevent complications in rheumatism sufferers.

**Keywords:** *Group Activity Therapy, Elderly Rheumatic Exercise*

### **Abstrak**

Usia lanjut atau lanjut usia bukanlah merupakan suatu penyakit, meskipun hal tersebut dapat menimbulkan masalah sosial. Di beberapa negara, terutama di negara-negara maju umur harapan hidup telah bertambah panjang sehingga warga-warga yang berusia lebih dari 65 tahun juga bertambah. Adanya peningkatan jumlah penduduk usia lanjut tersebut menyebabkan perlunya perhatian pada para lansia agar lansia tidak hanya berumur panjang tetapi juga dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Tanda-tanda masa tua disertai dengan adanya kemunduran-kemunduran kemampuan kerja panca indera, gangguan fungsi alat-alat tubuh, perubahan psikologi serta adanya berbagai penyakit. Dengan banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia banyak pula masalah kesehatan yang dihadapi. Untuk mempertahankan kesehatan lansia-lansia tersebut perlu adanya upaya-upaya baik besifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat dan juga upaya lain seperti senam reumatik. Metode yang di gunakan ceramah dan kegiatan terapi aktivitas kelompok senam reumatik lansia. Pelaksanaan di lakukan di Panti Jompo Al- Yusufiyah pada bulan Juni 2022 yang diikuti oleh 13 lansia yang menderita reumatik. Kegiatan ini terlaksana dengan dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan terapi aktivitas kelompok senam reumatik ini dapat dijadikan bukan hanya upaya menurunkan skala nyeri tapi juga dapat mencegah komplikasi pada penderita reumatik.

**Kata Kunci :** Terapi Aktivitas Kelompok, Senam Reumatik Lansia

## 1. PENDAHULUAN

Seiring dengan keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional, telah mewujudkan hasil yang positif diberbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang medis atau ilmu kedokteran sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibatnya penduduk yang berusia lanjut meningkat dan bertambah cenderung lebih cepat. Sehingga istilah baby boom pada masa lalu berganti menjadi “ledakan penduduk usia lanjut” (Nugroho:2000).

Usia lanjut atau lanjut usia bukanlah merupakan suatu penyakit, meskipun hal tersebut dapat menimbulkan masalah sosial. Di beberapa negara, terutama di negara-negara maju umur harapan hidup telah bertambah panjang sehingga warga-warga yang berusia lebih dari 65 tahun juga bertambah.

Adanya peningkatan jumlah penduduk usia lanjut tersebut menyebabkan perlunya perhatian pada para lansia agar lansia tidak hanya berumur panjang tetapi juga dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia

serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

Tanda-tanda masa tua disertai dengan adanya kemunduran-kemunduran kemampuan kerja panca indera, gangguan fungsi alat-alat tubuh, perubahan psikologi serta adanya berbagai penyakit. Dengan banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia banyak pula masalah kesehatan yang dihadapi.

Untuk mempertahankan kesehatan lansia-lansia tersebut perlu adanya upaya-upaya baik besifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat dan juga upaya lain seperti senam reumatik

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan yaitu di Panti Jompo Al- Yusufiyah Berlangsung selama 120 menit. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi kepada lansia.

Kegiatan yang di laksanakan meliputi:

1. Pelaksana dan tim akan menjelaskan tujuan dari kegiatan kepada lansia.
2. Pelaksana dan tim melakukan pemeriksaan Tanda- tanda vital.
3. Pelaksana dan tim memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia

4. Pelaksana dan tim melakukan terapi aktivitas kelompok senam reumatik.
5. Pelaksana dan tim melakukan pemeriksaan kembali tanda – tanda vital sesudah melakukan terapi aktivitas kelompok senam reumatik.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan terapi aktivitas kelompok senam reumatik pada lansia dalam upaya pencegahan terjadinya komplikasi. Dilakukan pada tanggal 21 juni 2022 pada pukul 09.00 wib . Pada saat tiba di Panti Jompo kami di sambut dengan sangat antusias dan warga terlihat semangat untuk melakukan terapi aktivitas kelompok senam reumatik yang akan kami praktekan. Sebelum kegiatan pendidikan kesehatan , kami melakukan pemeriksaan tanda- tanda vital yang bertujuan untuk mengetahui keadaan kesehatan lansia. Lansia pun tampak dengan mudah dapat mengikuti terapi aktivitas kelompok senam reumatik yang kami ajarkan.

### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam kegiatan terapi aktivitas kelompok senam reumatik ini dilaksanakan berjalan dengan baik ,responden kegiatan tampak antusias dalam mengikuti

kegiatan terapi aktivitas kelompok senam reumatik .Hal ini dibuktikan dengan antusias lansia menjalankan kegiatan dengan teratur dan tertib.

Diharapkan kegiatan terapi aktivitas kelompok senam reumatik ini dapat dijadikan bukan hanya upaya menurunkan skala nyeri tapi juga dapat mencegah komplikasi pada penderita reumatik .

### 5. REFERENSI

- Corwin, J.E. (2009). Buku Saku Patofisiologi. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta: EGC.
- Maryam, R. Siti. (2008). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika
- Nugroho, Wahyudi. (2008). Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi ke 3. Jakarta: EGC
- Potter and Perry. (2006). Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktek, Volume 2. Jakarta: EGC
- Pranyana (2015) Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Keluhan Nyeri Dan Peningkatan Rentang gerak pada lansia yang mengalami nyeri reumatik di panti wreda dharma bhakti Surakarta. *Naskah publikasi*. Fakultas ilmu kesehatan universitas Muhammadiyah surakarta

## 6. DOKUMENTASI

