



## INTERVENSI PEMBERIAN PELATIHAN SENAM REMATIK DALAM UPAYA PENURUNAN NYERI PADA LANSIA DI DESA KARANGSUNO

Riani Pradara Jati\*, Rina Anggraeni

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jl. Laut No 31 Kendal, Jawa Tengah 51311, Indonesia

\*[pradarajati@gmail.com](mailto:pradarajati@gmail.com)

### ABSTRAK

Lansia dengan proses degeneratifnya secara otomatis mengurangi fungsi kerja organ dalam tubuhnya, dan mengganggu dalam beraktivitas keseharian lansia. salah satu permasalahan tersebut yaitu munculnya lansia yang mengalami masalah nyeri akibat rematik disertai dengan kurangnya pengetahuan karena informasi yang didapatkan sangat minim terkait dengan pencegahan serta penanganan dari masalah tersebut. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan para lansia dengan melatih senam rematik guna mengurangi nyeri yang muncul. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penabdian masyarakat ini dengan memberikan pendidikan kesehatan terlebih dahulu tentang penyakit rematik dengan penyebab munculnya serta penanganannya, diawali apersepsi dan evaluasi diskusi any jawaban seputar permasalahan rematik, khususnya bagaimana cara penanganan saat nyeri muncul, kemudian dilanjutkan dengan pemberian demonstrasi senam rematik yang diikuti oleh semua lansia yang hadir dalam undangan. acara kegiatan bertempat di kantor kelurahan karansuno Evaluasi hasil akhir dari kegiatan didapatkan lansia mengatakan merasa senang, bertambah pengetahuan dan tenang nyeri berkurang setelah mengikuti senam.

Kata kunci: edukasi; lansia; nyeri; pelatihan; rematik; senam

## **INTERVENTION OF RHEUMATIC GYMNASTICS TRAINING IN AN EFFORT TO REDUCE PAIN IN THE ELDERLY**

### ABSTRACT

*The elderly with their degenerative process automatically reduces the function of the organs in their body, and interferes with their daily activities. One of these problems is the emergence of elderly people who experience pain problems due to rheumatism accompanied by a lack of knowledge because the information obtained is very minimal regarding the prevention and treatment of these problems. The purpose of this activity is to increase the knowledge of the elderly by doing rheumatic exercises to reduce the pain that appears. The method used in the implementation of this community service is to provide health education in advance about rheumatic diseases and their causes and handling, starting with apperception and evaluation of question and answer discussions about rheumatic problems, especially how to handle when pain arises, then proceed with giving rheumatic gymnastic demonstrations followed by all the elderly who were present at the invitation. the activity event took place at the karansuno sub-district office Evaluation of the final results of the activity found that the elderly said they felt happy, gained knowledge and calmed down, reduced pain after participating in gymnastics.*

Keywords: education; training; gymnastics; rheumatism; elderly; pain

## **PENDAHULUAN**

Lansia merupakan mekanisme evolusi kehidupan alam, dimana terjadi regenerasi kehidupan (Azizah, 2011). Gangguan persendian sering terjadi pada lansia dengan artritis reumatoid salah satunya nyeri pada persediaan menyebabkan gangguan mobilitas pada lansia Artritis Reumatoid (Suarjana, 2014). Reumatoid Arthritis telah berkembang dan telah menyerang 2,5 juta warga Eropa. WHO melaporkan bahwa 20% penduduk lansia di dunia terserang Reumatoid Arthritis dimana 5-10% adalah yang berusia 60 tahun (Chintyawaty, 2014). Indonesia juga cukup tinggi, sebesar 24,7%. Pada usia 45-54 prevalensinya sebesar 37,2%, usia 55-64 sebesar 45,0%, usia 65-74 sebesar 51,9% dan usia lebih dari 75 sebesar 54,8% (RISKESDAS, 2013).

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dan pelatihan asuhan keperawatan yang telah dilakukan bertema “Intervensi Pemberian Pelatihan Senam Rematik Dalam Upaya Penurunan Nyeri pada Lansia Desa Karangsono Kecamatan Cepiring Kabupaten Kendal, Jawa Tengah”. Kegiatan ini diselenggarakan oleh dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal. Kegiatan edukasi dan pelatihan asuhan keperawatan ini memerlukan dukungan dan bantuan dari segenap pihak, baik civitas akademika Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, maupun pihak lain demi kelancaran kegiatan tersebut. Dukungan moral dan materi akan sangat membantu kegiatan edukasi dan pelatihan ini, yang dengan semangat kemanusiaan dan pengabdian masyarakat mampu memberikan pengetahuan intervensi senam rematik terhadap para kader dan keluarga dengan lansia yang membutuhkan dalam mengurangi rasa Nyeri yang muncul saat rematiknya kambuh. Ada hubungan antara pemberian terapi senam rematik terhadap penurunan nyeri osteoarthritis lutut lansia dimana dari hasil uji Mann-Whitney Test diperoleh  $p = 0.002$  (skala nyeri) yang artinya ada hubungan yang signifikan (Anggraeni & Jati 2019). Kegiatan ini bertujuan untuk menurunkan nyeri pada lansia melalui senam rematik.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan terlebih dahulu tentang penyakit rematik dengan penyebab munculnya serta penanganannya, diawali apersepsi dan evaluasi diskusi any jawaban seputar permasalahan rematik, khususnya bagaimana cara penanganan saat nyeri muncul, kemudian dilanjutkan dengan pemberian demonstrasi senam rematik yang diikuti oleh semua lansia yang hadir dalam undangan. acara kegiatan bertempat di kantor kelurahan Karansuano.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan memfokuskan pada edukasi dan praktik untuk lansia serta pendamping wisma guna membantu mengatasi nyeri yang muncul pada penyakit rematik yang dirasa sangat mengganggu aktivitas sehari-harinya. 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 (Chici, 2020) senam rematik berkhasiat untuk menurunkan nyeri reumatik

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini diawali dengan koordinasi internal antara tim pengabdian masyarakat untuk mempersiapkan sarana dan prasarana, konsep penyuluhan, Demonstrasi dan koordinasi dengan pihak Desa Karangsono. Selain itu dilakukan juga pembagian snack bagi para lansia yang mengikuti kegiatan, Secara keseluruhan peserta dapat mengikuti kegiatan dan

mampu mendemonstrasikan ulang senam rematik dengan baik, meskipun beberapa masih dengan bantuan hingga berakhir kegiatan para lansia cukup antusias, mengatakan senang dengan adanya kegiatan semacam ini dan berharap akan ada lagi kegiatan-kegiatan yang sama. Para Lansia juga mengatakan ada perubahan setelah melakukan gerakan senam rematik nyeri berangsur berkurang. Hasil penelitian (Rina.A & Riani. P.J, 2019) didapatkan Ada hubungan antara pemberian terapi senam rematik terhadap penurunan nyeri osteoarthritis lutut lansia dimana dari hasil uji Mann-Whitney Test diperoleh  $p = 0.002$  (skala nyeri) yang artinya ada hubungan yang signifikan. Didukung oleh hasil penelitian wahid, 2017 bahwa ada hubungan antara pemberian terapi senam rematik terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentang gerak osteoarthritis lutut lansia dimana dari hasil uji Mann-Whitney Test diperoleh  $p = 0.000$  (skala nyeri) dan  $p = 0.017$  (rentang gerak) atau  $p \text{ value} < 0.05$  yang artinya ada hubungan yang signifikan untuk penurunan nyeri.

### **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan meliputi Demonstrasi senam rematik dan penyuluhan terkait penanganan nyeri pada lansia dengan penyakit rematik disertai dengan pemberian leaflet dan snack, marchindes. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada para lansia mengenai pentingnya penanganan nyeri pada penderita rematik dengan cara melakukan senam rematik sebagai salah satu upaya untuk mengatasi nyeri yang muncul terutama saat kambuh

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Kepala Desa Karangsono Kecamatan Cepiring beserta staf, para kader kesehatan telah memfasilitasi, Peran aktifnya dalam membantu suksesnya kegiatan pengabdian masyarakat ini serta para lansia anggota posyandu lansia di Desa Karangsono, TIM Pengabdian masyarakat rekan dosen dan para mahasiswa

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Azizah, Lilik Ma'rifatul (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1. Garaha Ilmu. Yogyakarta.
- Chichi Hfifa Transyah, Delia Rahma (2020) *Sytematik Reviw; pengaruh rematik terhadap skala nyeri lansia dengan Rheumatoid Arthritis*
- Chyntiawati, C. (2014). Hubungan Antara Nyeri Rhemathoid Arthritis Dengan Kemandirian Dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-hari Pada Lansia Di Posbindu Karang Mekar Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan Tanggerang Selatan Tingkat.
- Anggraeni, Rina., Jati, Riani Pradara. (2019). Pengaruh Senam rematik Terhadap Penurunan Nyeri Dan Peningkatan Rentang Gerak Pada Lansia Dengan Osteoporosis Di Panti Wreda Cepiring Kendal. *Jurnal keperawatan* Volume 11 No 3 September 2019, hal 171-176. LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal.
- Suarjana, I.N. (2014). Buku ajar ilmu penyakit dalam jilid III edisi V. Jakarta. InternaPublishing

