

**PENINGKATAN KESEHATAN PADA LANSIA MELALUI SENAM REMATIK UNTUK MENGATASI NYERI PENDERITA RHEUMATOID ARTHRITIS**

Vera Fitriana<sup>1)</sup>; Hirza Ainin Nur<sup>2)</sup>; Luluk Cahyanti<sup>3)</sup>; Alvi Ratna Yuliana<sup>4)</sup>; Eny Pujiati<sup>5)</sup>,  
Jamaludin<sup>6)</sup>; Ambarwati<sup>7)</sup>; Icca Narayani Pramudaningsih<sup>8)</sup>

**ABSTRACT**

Published Online  
September 20, 2024  
This online publication has  
been corrected

**Authors**

- 1) D3 Keperawatan  
ITEKES Cendekia  
Utama Kudus, Email:  
vera.fitriana88@gmail.com
- 2) D3 Keperawatan  
ITEKES Cendekia  
Utama Kudus, Email:  
hirza.aini23@gmail.com
- 3) D3 Keperawatan  
ITEKES Cendekia  
Utama Kudus, Email:  
lulukabbas.lc@gmail.com
- 4) D3 Keperawatan  
ITEKES Cendekia  
Utama Kudus, Email:  
alviratna1607@gmail.com
- 5) D3 Keperawatan  
ITEKES Cendekia  
Utama Kudus, Email:  
eny.pujiati@yahoo.co.id
- 6) D3 Keperawatan  
ITEKES Cendekia  
Utama Kudus, Email:  
jamaludin7481@gmail.com
- 7) D3 Keperawatan  
ITEKES Cendekia  
Utama Kudus, Email:  
ambarwatimukibat@gmail.com
- 8) D3 Keperawatan  
ITEKES Cendekia  
Utama Kudus, Email:  
iccanarayani14@gmail.com

doi: -

**Background:** Aging is associated with degenerative changes, one of the physical changes experienced by humans is changes in the musculoskeletal system, where the joint disorder that is often experienced by the elderly is rheumatoid arthritis (RA). The impact of rheumatism on the elderly is not only in the form of obvious limitations in mobility and daily living activities, the management that can be done to overcome this is doing physical activity with rheumatic exercises. **Purpose:** This community service aims to increase knowledge about exercise for the elderly with rheumatism among the community, especially the elderly at the Japanese village posyandu, Mejobo subdistrict. **Method:** implementing this community service activity is by providing health education and rheumatic exercise practices to the elderly. Activities start from the planning, implementation and evaluation stages of the results of the outreach activities. **Results:** The results of this activity show an increase in health knowledge in the elderly through rheumatic exercises to treat rheumatoid arthritis pain, which is indicated by the audience being able to answer questions about the material presented and being able to practice the rheumatic exercises taught. **Conclusion:** The results of this community service have proven effective in increasing understanding about improving health knowledge in the elderly through rheumatic exercises to treat rheumatoid arthritis (RA) pain

**Keyword:** Health Improvement; Elderly; Painful; Rheumatic Gymnastics; Rheumatoid Arthritis

***Correspondence to:***

*Name: Vera Fitriana*

*Institusi; Institut Teknologi  
Kesehatan Cendekia Utama Kudus*

*Address Email:*

*vera.fitriana88@gmail.com*

*Phone:08112888582*

---

## PENDAHULUAN

Masa lanjut usia (lansia) adalah sebuah proses dewasa yang berawal sehat menjadi seorang yang rentan dan lemah serta kurangnya sebagian besar cadangan dari sistem fisiologis dan bertambahnya kerentanan dari banyak jenis penyakit dan kematian eksponensial. Menua merupakan proses perkembangan dan pertumbuhan yang akan dialami oleh manusia (Setiati S, Alwi I, Sundoyo A, Simadibta M, Setyohadi B, 2014). Penuaan dikaitkan bersama dengan perubahan secara degeneratif. Perubahan fisik yang dialami meliputi perubahan pada sistem integumen, sistem indra, kardiovaskuler, respirasi, metabolisme, perkemihan, saraf, reproduksi dan musculoskeletal. (Kholifah SN., 2016).

Masalah yang terjadi pada sistem musculoskeletal berupa masalah pada sendi dan tulang yang sering terjadi dipengaruhi oleh mobilitas dan aktivitas serta merupakan hal penting dari kesehatan lansia. Beberapa kelainan perubahan sendi yang dialami para lansia antara lain seperti osteoarthritis, gout, *rheumatoid arthritis*. (Pujiati E, 2017).

*Rheumatoid arthritis* (RA) adalah sebuah penyakit berupa peradangan yang kronis pada autoimun, dimana imun menjadi turun dan terganggu yang akan menyebabkan organ sendi dan lapisan pada sinovial menjadi hancur, khususnya

pada tangan, lutut dan kaki. (Masruroh, Nuraini A, 2020)

Penyakit *rheumatoid arthritis* atau yang lebih dikenal dengan rematik adalah penyakit autoimun progresif dengan inflamasi kronik yang menyerang sistem musculoskeletal namun dapat melibatkan organ dan sistem tubuh secara keseluruhan. Pada lansia penyakit ini sering terjadi sehingga terkadang menyebabkan gangguan kualitas hidup pada lansia. Apabila dibiarkan saja, radang sendi yang memburuk bisa menyebabkan gangguan fungsi sendi dan perubahan pada bentuk sendi tersebut.

Penyakit rematik ditandai dengan pembengkakan, nyeri sendi serta destruksi jaringan sinovial yang disertai gangguan pergerakan diikuti dengan kematian prematur. Penyebab dari rematik pada lansia secara umum belum diketahui, biasanya penyakit ini berasal dari pengaruh genetik, lingkungan, hormon, dan faktor sistem reproduksi. Faktor pencetus terbesar rematik adalah faktor infeksi seperti bakteri, mikroplasma, dan virus. Faktor umur juga mempengaruhi penyebab dari rematik dengan bertambahnya umur, prevalensi dan beratnya nyeri sendi semakin meningkat. Dampak rematik pada lansia tidak hanya berupa keterbatasan yang tampak jelas pada mobilitas dan aktivitas hidup sehari-hari

tetapi juga efek sistematik yang tidak jelas dapat menimbulkan kegagalan organ dan kematian atau mengakibatkan masalah seperti rasa nyeri. Keadaan yang mudah lelah, perubahan citra diri serta juga gangguan tidur. (Susanti et al., 2023).

*Rheumatoid arthritis* (RA) merupakan permasalahan sistem muskuloskeletal yang paling banyak terjadi di seluruh dunia, menurut studi *Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors* (GBD) tahun 2017 ada 20 juta orang di seluruh dunia hidup dengan RA, dengan lebih dari satu juta kasus baru didiagnosis setiap tahun, dan berada pada angka 14,9 kasus per 100.000 orang (Safiri, S., Kolahi, A. A., Hoy, D., Smith et al., 2019). Di Indonesia prevalensi penyakit RA berdasarkan diagnosis dokter yaitu berkisar pada angka 7.30%, sedangkan berdasarkan karakteristik umur penderita RA berada pada umur diatas 60 tahun yaitu sebesar 18,95% (RISKESDAS, 2018)

Tingginya prevalensi kejadian penyakit *rheumatoid arthritis* (RA), menjadi perhatian terutama keluhan yang sering ditemui dimasyarakat terkait dengan gejala penyakit rheumatoid arthritis berupa nyeri. Keluhan nyeri atau masalah pada sendi biasanya terjadi secara perlahan. Seringkali pada awalnya tidak menunjukkan tanda dan gejala yang

jelas. Keluhan yang sering terjadi yaitu rasa lemah pada badan, menurunnya nafsu makan, peningkatan suhu tubuh yang ringan dan juga bisa terjadi penurunan dari berat badan. Timbulnya rasa nyeri ini, membuat kebanyakan lansia merasa takut untuk banyak bergerak sehingga hal ini tentunya akan mengganggu aktivitas keseharian lansia dan menurunkan produktivitasnya (Padila, 2013).

Penatalaksanaan nyeri pada rheumatoid arthritis melalui dua metode yaitu secara farmakologi dan secara nonfarmakologi (Andri J, Karmila R, Harsismanto, 2019). Terapi farmakologi dapat berupa penggunaan obat analgesik, namun para lansia biasanya mengalami farmakodinamik dan farmakokinetik serta metabolisme obat ditubuh sehingga sangat beresiko. Selain itu juga ada efek jangka panjang berupa perdarahan pada saluran pencernaan, tukak pada peptik, gangguan ginjal dan perforasi (Mawarni T, 2018). Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menghilangkan nyeri pada rheumatoid arthritis yaitu senam aerobik, rendam hangat air jahe, senam rematik, dan kompres hangat. Senam rematik dipilih peneliti karena tidak memiliki risiko cedera (*low impact*), praktis serta lebih mudah dilakukan oleh lansia. Senam rematik ini memiliki gerakan yang sifatnya peregangan pada

otot serta membuatnya menjadi lebih kuat sebagai penyangga dari sendi yang sudah rusak. Senam rematik ini adalah sebuah latihan fisik yang memiliki dan memberikan pengaruh baik untuk peningkatan kemampuan dari otot sendi serta membuat tubuh menjadi bugar dan daya tahan tubuh meningkat (Suhendriyo S, 2014).

Berdasarkan penelitian Afnuhazi (2018) pemberian aktivitas olahraga fisik yang di anjurkan bagi lansia dengan RA adalah senam rematik, karena terbukti senam rematik yang dilakukan dalam kurun waktu 8 menit, 1 minggu sekali, dalam waktu sebulan mampu menurunkan skala nyeri persendian yang dialami lansia (Afnuhazi, 2018). Tidak hanya berpengaruh terhadap skala nyeri yang dialami, akan tetapi senam rematik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemandirian lansia dalam melakukan *Activity Daily Living* (ADL) (Susilowati, 2016). Senam rematik berfokus pada mempertahankan lingkup ruang gerak sendi secara maksimal. Salah satu tujuannya adalah mengurangi nyeri sendi dan menjaga keseimbangan jasmani (Heri Kuswanto, 2014).

Anggapan masyarakat terhadap RA sebagai radang sendi biasa yang dialami lansia menyebabkan keterlambat melakukan pengobatan, sehingga faktor tingkat pengetahuan dan kemampuan

dalam penatalaksanaan suatu penyakit sangat mempengaruhi perilaku dalam penatalaksanaan kesehatan, khususnya masalah *rheumatoid* (Padila, 2013).

Survei pendahuluan yang sudah dilakukan pada 8 lansia dengan RA di Posyandu Desa Jepang Kecamatan Mejobo, di dapatkan data bahwa 5 dari 8 penderita mengalami nyeri yang di akibatkan oleh peradangan sendi, selain itu, lansia belum mengetahui cara melakukan senam rematik untuk mengurangi nyeri sendi yang di alami.

Berdasarkan data diatas kami sangat tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan cara memberikan pelatihan senam rematik kepada penderita RA, sebagai salah satu intervensi penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri bagi penderita RA.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jepang, Kecamatan Mejobo Kudus, tepatnya di Desa Jepang tepatnya di Posyandu Lansia. Persiapan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada bulan Maret 2023 yaitu diawali dengan melakukan perizinan lokasi kegiatan, kemudian setelah itu melakukan pengembangan media pendidikan kesehatan serta tahap akhir pelaksanaan sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat.

Palaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 15 Mei 2023 dengan materi pendidikan kesehatan yaitu peningkatan kesehatan pada lansia melalui senam rematik untuk mengatasi nyeri penderita *rheumatoid arthritis*.

Adapun sasaran kegiatan PKM adalah lansia penderita RA di wilayah tersebut. Kegiatan PKM ini dilaksanakan oleh Dosen dan Mahasiswa D3 Keperawatan Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus. Pada kegiatan ini Dosen secara bergantian memimpin kegiatan penyuluhan senam rematik dan memimpin senam rematik, sedangkan untuk mahasiswa bertugas membantu menyiapkan alat dan bahan yang digunakan untuk melakukan kegiatan senam, pengisian daftar hadir, dan pemberian *leaflet* dan konsumsi kepada peserta yang hadir. Kegiatan ini dilakukan dengan cara menonton video dan praktik senam rematik secara langsung kepada peserta.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi senam rematik. Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah berupa media audio visual, poster, *powerpoint* materi dan *leaflet*. Pendidikan kesehatan ini diberikan selama 45 menit. Setelah itu, *audience* diberikan evaluasi tentang

pemahaman materi yang sudah disampaikan. Bentuk evaluasi yang diberikan kepada *audience* terdiri atas pertanyaan yang ditujukan untuk mengukur tingkat pemahaman atau pengetahuan *audience* tentang senam rematik .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan kepada posyandu lansia, Kegiatan ini diikuti oleh kader dan lansia dengan jumlah peserta 23 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga diikuti oleh Dosen dan Mahasiswa dari Program Studi D3 Keperawatan Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus.

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di posyandu lansia Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus, kegiatan dilakukan pada halaman posyandu, kegiatan pengabdian masyarakat ini disambut antusias oleh seluruh *audience* yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan.

Adapun materi pendidikan kesehatan yang diberikan adalah pendidikan kesehatan tentang peningkatan kesehatan pada lansia melalui senam rematik untuk mengatasi nyeri penderita rematik untuk mengatasi nyeri penderita *rheumatoid arthritis*. Sebelum pemberian edukasi kepada *audience*, penyuluh memberikan pertanyaan terbuka tentang pengetahuan penyakit

*rheumatoid arthritis* yang benar dengan hasil masih banyak peserta yang belum bisa menjelaskan dengan baik penyakit *rheumatoid arthritis*. Pada saat pemberian materi pendidikan kesehatan berlangsung, *audience* sangat antusias menyimak yang dijelaskan oleh penyuluh. Selama proses edukasi penyuluh juga melontarkan pertanyaan sehingga ada interaksi antara penyuluh dan peserta.

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan di Posyandu Lansia, menunjukkan bahwa sebelum melakukan senam rematik rata-rata lansia yang mengalami *rheumatoid arthritis* nyerinya sedang (skala nyeri 4), kemudian setelah melakukan senam rematik rata-rata nyerinya menurun (skala nyeri 3). Oleh karena itu, dengan melakukan senam rematik di kalangan masyarakat, maka dapat dijadikan alternatif sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan intensitas pada nyeri RA. Dimana nyeri yang dapat berkurang dipengaruhi oleh kondisi yang rileks, tubuh akan menghentikan produksi hormon yang diperlukan saat rasa nyeri (Siregar & Amalia, 2013).

Senam rematik merupakan salah satu aktifitas fisik, menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDCV) pada tahun 2020 program aktivitas fisik yang efektif sangat direkomendasikan

bagi penderita RA semua kelompok umur, karena program aktivitas fisik dapat membantu mengurangi rasa sakit dan kecacatan, meningkatkan suasana hati dan kemampuan untuk bergerak. Senam rematik ini juga berdampak terhadap psikologis, yaitu timbulnya perasaan santai, meningkatkan perasaan senang dikarenakan pada saat senam berlangsung, kelenjar pituari menambah produksi beta endorphen yang berfungsi untuk menimbulkan perasaan bahagia, mengurangi kecemasan, dan mengurangi nyeri (Meliana Sitinjak, V., Fudji Hastuti, M. & Nurfianti, 2016).

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian dimana sebuah hasil penelitian Arfitasari (2020) yang melakukan penelitian pada 30 orang penderita RA di Desa Mancasan, Kecamatan Baki, kabupaten Sukoharjo, menunjukkan hasil yang sama bahwa senam rematik terbukti terhadap penurunan nyeri penderita RA. Senam rematik mempengaruhi kerja cerebral cortex meliputi aspek kognitif maupun emosi, sehingga dapat memberikan persepsi positif dan relaksasi, secara tidak langsung membantu dalam memelihara keseimbangan homeostasis tubuh (Afnuhazi, 2018).



## SIMPULAN

Pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan lancar dan tertib di Posyandu Lansia Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus, yang merupakan wilayah kerja dari UPTD Puskesmas Jepang. Hasil dari intervensi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada penderita *rheumatoid arthritis* setelah diberikan intervensi senam rematik. Diharapkan Senam rematik dapat berlanjut menjadi kegiatan latihan fisik rutin di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jepang.

Hasil pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang peningkatan kesehatan pada lansia melalui senam rematik untuk mengatasi nyeri penderita *rheumatoid arthritis*, hal ini terbukti dari saat diberikan evaluasi dalam bentuk pertanyaan terlihat *audience* dapat menjawab pertanyaan yang diberikan serta dapat menjawabnya dengan benar, serta dapat memahami apa yang sudah diajarkan yaitu senam rematik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih

kepada pihak posyandu lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus, kepada Kader dan *audience* yang telah memberikan izin kepada tim dalam memberikan sosialisasi dan praktek senam rematik dan juga kami ucapkan terimakasih kepada Ketua LPPM yang sudah memberikan izinnya untuk terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini, Dosen dan Mahasiswa program studi D3 Keperawatan Institut Teknologi kesehatan Cendekia Utama Kudus yang turut serta dalam melakukan pengabdian masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afnuhazi, R. (2018). Pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri rematik pada lansia. *Menara Ilmu*, XII(79), 118.
- Andri J, Karmila R, Harsismanto, S. A. (2019). Mukjizat Gerakan Shalat & Rahasia 13 Unsur Manusia. *Jakarta. J Telenursing*, 1(2), 304–13.
- Heri Kuswanto. (2014). *Pengaruh Senam Rematik Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budimulia 04 Margaguna Jakarta Selatan*.  
<https://digilib.esaunggul.ac.id/pengaruh-senam-rematik-terhadap-nyeri-sendi-pada-lansia-di-panti-sosial-tresna-werdha-budimulia-04-margagunajakarta-selatan-3177.html>
- Kholifah SN. (2016). *Keperawatan Gerontik. 1st ed.* Pusdik SDM Kesehatan.
- Masruroh, Nuraini A, M. A. (2020). *Gambaran Sikap Dan Upaya Keluarga Dalam Merawat Anggota Keluarga Yang Menderita Rheumatoid Arthritis Di Desa Mancasan Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mawarni T, D. (2018). Pengaruh Pemberian Stimulus Kutaneus Slow Stroke Back Massage ( SSBM ) Terhadap Penurunan Intesitas Nyeri Rematik pada Lansia Di Panti Sosial Tahun 2018. *Caring Nurs J [Internet].*, 2(2), 60–6.  
<https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/222>
- Meliana Sitinjak, V., Fudji Hastuti, M., & Nurfianti, A. (2016). Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(2), 139–150.  
<https://doi.org/10.24198/jkp.v4n2.4%0D>
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik : Dilengkapi Aplikasi Kasus Asuhan Keperawatan Gerontik, Terapi Modalitas, dan Sesuai Kompetensi Standar. 1st ed.* Yogyakarta: Nuha Medika; 2013. viii + 212. Nuha Medika.
- Pujiati E, M. W. (2017). Senam Rematik Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Ny. S Keluarga Tn. A dalam Melakukan ADL (Activity Daily Living) Dukuh Pendem Kulon Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus. *J Profesi Keperawatan.*, 2(4), 66–74.
- RISKESDAS. (2018). *Laporan Nasional\_RKD2018\_FINAL.pdf*. In *Riskesdas (p. 198)*.  
[http://labdata.litbang.kemkes.go.id/image%0As/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_%0ANasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/image%0As/download/laporan/RKD/2018/Laporan_%0ANasional_RKD2018_FINAL.pdf)
- Safiri, S., Kolahi, A. A., Hoy, D., Smith, E., Bettampadi, D., Mansournia, M. A.,

- 
- Almasi-Hashiani, A., A.-A., A., Moradi-Lakeh, M., Qorbani, M., C., & G., Woolf, A. D., March, L., & Cross, M. (2019). Global, regional and national burden of rheumatoid arthritis 1990-2017: a systematic analysis of the Global Burden of Disease study 2017. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 78(11), 1463–1471.  
<https://doi.org/10.1136/annrheumdis%022019-215920>
- Setiati S, Alwi I, Sundoyo A, Simadibta M, Setyohadi B, S. A. (2014). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam VI*. Interna Publishing.
- Siregar& Amalia. (2013). *Farmasi Rumah Sakit : Teori dan Penerapan*. EGC.
- Suhendriyo S. (2014). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Penderita Osteoarthritis Lutut Di Karangasem Surakarta. *J Terpadu Ilmu Kesehat [Internet].*, 3(1), 1–6.
- Susanti, N., Rasyid, Z., Harnani, Y., Nurlisis, N., & Hasrianto, N. (2023). DEVOTE : *Sosialisasi Pencegahan Dan Senam Rematik Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kasih Ibu Kelurahan Tangkerang Labuai*, 2(2), 119–124.
- Susilowati, T. (2016). Senam Rematik Meningkatkan Jarak Tempuh Berjalan Lansia dengan Nyeri Sendi di Panti Wreda Dharma Bhakti Pajang Surakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 3(3), 328–334.  
<https://doi.org/10.26699/jnk.v3i3.art.p328-334>

