




Empowerment of Rheumatoid arthritis sufferers through anti-rheumatism geriatric classes

Isrofah , Irine Dwitasari Wulandari

Universitas Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

 isrofahhandoko@gmail.com

 <https://doi.org/10.31603/ce.8877>

Abstract

The elderly is at risk of experiencing degenerative diseases compared to young people, one of which is Rheumatoid Arthritis. Rheumatoid Arthritis is a degenerative disease of the joints that can cause pain and stiffness and is still a major health problem in the world today. The aim of implementing this program is to educate the public about the correct management of Rheumatoid Arthritis so that they can avoid the adverse effects of joint pain and swelling, relieve stiffness and prevent joint damage. This program is carried out in the form of education and anti-rheumatic gymnastics. The results of this community service show an increase in partners' knowledge about efforts to prevent Rheumatoid Arthritis after education and practice of anti-rheumatic gymnastics.

Keywords: *Rheumatoid arthritis; Elderly; Anti-rheumatic gymnastics*

Pemberdayaan penderita *Rheumatoid arthritis* melalui kelas geriatri ANTIK (Anti Rematik)

Abstrak

Lansia berisiko mengalami penyakit degeneratif dibandingkan usia muda, salah satunya *Rheumatoid arthritis*. *Rheumatoid arthritis* merupakan penyakit degeneratif pada persendian yang dapat menyebabkan nyeri dan kekakuan dan sampai saat ini masih merupakan masalah kesehatan utama di dunia. Tujuan pelaksanaan program ini adalah mengedukasi masyarakat tentang pengelolaan *Rheumatoid arthritis* yang benar sehingga dapat menghindari dampak buruk nyeri sendi dan bengkak, meringankan kekakuan serta mencegah kerusakan sendi. Program ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi dan senam anti rematik. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan pengetahuan mitra tentang upaya pencegahan penyakit *Rheumatoid arthritis* setelah edukasi dan praktik senam anti rematik.

Kata Kunci: *Rheumatoid arthritis; Lansia; Senam anti rematik*

1. Pendahuluan

Di seluruh dunia, jumlah lansia diperkirakan lebih dari 625 juta jiwa, pada tahun 2025, lansia akan mencapai 1,2 milyar, sedangkan di Indonesia jumlah penduduk lansia pada tahun 2014 lansia yang berusia 50-59 sebesar 79,57% dan lansia berusia 60-69 sebesar 60,93% dari jumlah tersebut. Jumlah penduduk lansia yang tinggal di perkotaan sebesar 11,40% dan yang tinggal di perdesaan sebesar 14,09%. Adapun di Provinsi Jawa Tengah, jumlah lansia usia 50-54 sebesar 7,01%, usia 55-59 sebesar 6,14 % dan usia 60-69 sebesar 6,05% (Pangribowo, 2022).

Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek terletak di Desa Cepokokuning Kecamatan Batang Kabupaten Batang Jawa Tengah yang merupakan binaan dari Puskesmas Batang 3 Kabupaten Batang. BKL Anggrek Cepokokuning mengelola 30 orang lansia dengan mayoritas perempuan dengan usia rata-rata 55-70 tahun dan 69% diantaranya masih produktif. Aktivitas sehari-hari para lansia yang berada di BKL yaitu masih ada yang bekerja sebagai petani dan pedagang, serta ibu rumah tangga.

Bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Selain itu masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular. Penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah penyakit tidak menular (PTM) antara lain hipertensi, artritis, stroke, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) dan *diabetes mellitus* (DM) (Elviani et al., 2021). Penurunan kemampuan pada sistem muskuloskeletal akibat digunakan secara terus-menerus menyebabkan sel tubuh lelah terpakai dan regenerasi jaringan tidak dapat mempertahankan kestabilan lingkungan internal, seperti penurunan aliran darah ke otot, atrofi dan penurunan massa otot, gangguan sendi, tulang kehilangan densitasnya, penurunan kekuatan dan stabilitas tulang, kekakuan jaringan penghubung yang menyebabkan hambatan dalam aktivitas seperti gaya berjalan (Sari, 2019).

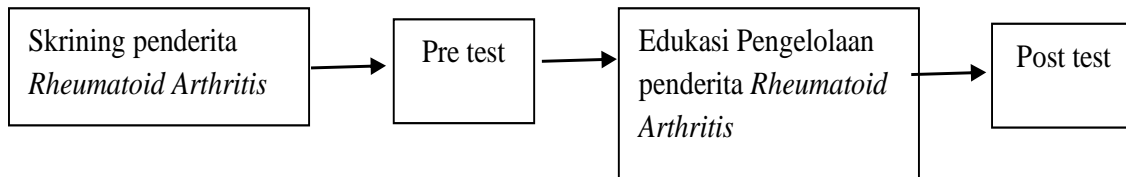
Dampak penyakit dapat mempersingkat hidup beberapa tahun pada beberapa individu, meskipun *Rheumatoid arthritis* (RA) tidak fatal. Secara umum, RA bersifat progresif dan tidak dapat disembuhkan dan bahkan jika terjadi kerusakan tulang dan ligamen serta perubahan bentuk, maka efeknya akan permanen. Untuk mempertahankan dan meningkatkan status fungsional lansia dapat dilakukan tindakan preventif dan promotif kebugaran. Pada lansia yang menderita nyeri akibat rematik, maka dengan mengurangi nyerinya diharapkan dapat membantu lansia mudah untuk melakukan *activity of daily living* (ADL). Dalam mengurangi rasa nyeri sendi serta mencegah penyakit rematik menjadi lebih parah, dapat digunakan metode gerak tubuh yang dikenal dengan senam rematik. Lebih lanjut, prevalensi penyakit RA di Indonesia berdasarkan karakteristik umur penderita RA berada pada umur di atas 60 tahun yaitu sebesar 18,95%, sedangkan berdasarkan diagnosis dokter yaitu berkisar 7,30% (Elviani et al., 2021).

Oleh karena itu, pengelolaan penyakit tidak menular (PTM) khususnya pada *Rheumatoid arthritis* sangat penting. Pengelolaan yang benar diharapkan mencegah kerusakan sendi melakukan senam rematik diharapkan kualitas hidup lansia meningkat sehingga lansia dapat melakukan *activity of daily living* (ADL).

2. Metode

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan memberikan edukasi dan diskusi interaktif tentang pengelolaan penderita *Rheumatoid arthritis* pada lansia, diet sehat *Rheumatoid arthritis* dan senam ANTIK (Anti Rematik). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 10 Maret 2023 di BKL Anggrek Desa Cepokokuning, dengan jumlah peserta 24 orang yang merupakan penderita *Rheumatoid arthritis* dan 5 kader PKK. Adapun alur pelaksanaan disajikan pada [Gambar 1](#). Kegiatan diawali dengan skrining berupa pengukuran TB dan BB dan pengkajian penderita *Rheumatoid arthritis*. Setelah itu dilakukan *pre-test* terkait materi pengelolaan penderita *Rheumatoid arthritis*. Pemberian edukasi kesehatan dalam kelas geriatri ANTIK pada lansia yaitu terkait gejala, komplikasi dan pencegahan serta penatalaksanaan melalui

metode presentasi dilanjutkan Senam ANTIK yang merupakan latihan gerak untuk mencegah dan memberikan efek terapi terhadap gejala penyakit rematik. Latihan ini ditujukan bagi orang yang sehat maupun penderita rematik dalam kondisi kesehatan normal atau fase tenang.



Gambar 1. Alur pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan yang dilaksanakan berupa pemberian edukasi dan diskusi interaktif tentang pengelolaan penderita *Rheumatoid arthritis* pada lansia (Gambar 2), diet sehat *Rheumatoid arthritis* dan Senam ANTIK (Gambar 3). Kegiatan dilakukan oleh pengabdian yang berasal dari Program Studi Profesi Ners dan Program Studi D3 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan bekerja sama dengan kader PKK Desa Cepokokuning. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 10 Maret 2023 di BKL Anggrek Desa Cepokokuning, dengan jumlah peserta 24 orang yang merupakan penderita *Rheumatoid arthritis* dan 5 kader PKK. Sebelum pelaksanaan kegiatan edukasi, dilakukan skrining penderita *Rheumatoid arthritis*.

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan di BKL Anggrek Desa Cepoko Kuning (n=24)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
a. 41-50 tahun	3	12,5
b. 51-60 tahun	9	37,5
c. 61-70 tahun	10	41,6
d. > 70 tahun	2	8,33
Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	-	-
b. Perempuan	24	100,0
Pendidikan terakhir		
a. Tidak Sekolah	2	8,33
b. SD	10	41,6
c. SMP	6	25,0
d. SMA	6	25,0
Jenis pekerjaan		
a. IRT	10	41,67
b. Petani	5	20,83
c. Buruh	5	20,83
d. Wiraswasta	4	16,67
Riwayat <i>Rheumatoid Arthritis</i>		
a. Ya	24	100,0
b. Tidak	-	-

Adapun karakteristik peserta yang mengikuti kegiatan ini tersaji pada [Tabel 1](#). Hal ini diketahui bahwa mayoritas peserta berusia 61-70 tahun (41,6%), berjenis kelamin perempuan (100%), berpendidikan terakhir SD (41,6%), berprofesi sebagai ibu rumah tangga (41,6%) dan seluruhnya mempunyai riwayat *Rheumatoid arthritis*.

Senam ANTIK diberikan karena memiliki gerakan sederhana dan mudah dilakukan oleh lansia untuk menjaga kesehatan jasmani dan mengurangi nyeri pada persendian. Hal ini karena memiliki pengaruh besar dalam penurunan skala nyeri sendi ([Safari & Yuyu, 2018](#)). Terlebih, senam ANTIK, menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDCV), merupakan program aktivitas fisik yang efektif dan sangat direkomendasikan bagi penderita RA semua kelompok umur, karena dapat membantu mengurangi rasa sakit dan kecacatan, meningkatkan suasana hati dan kemampuan untuk bergerak. Senam rematik juga memiliki dampak psikologis, yaitu timbulnya perasaan santai, meningkatkan perasaan senang dikarenakan pada saat senam berlangsung kelenjar pituari menambah produksi beta endorfin yang berfungsi untuk menimbulkan perasaan bahagia, mengurangi kecemasan dan mengurangi nyeri ([Sitinjak et al., 2016](#)). Kelebihan nyeri senam rematik tidak hanya pada gerakan yang aktif, berulang dan mudah dilakukan. Hal ini dapat dilihat bahwa setelah melakukan gerakan senam rematik lansia terlihat rileks, nyaman dan menunjukkan ekspresi wajah tersenyum ([Safari & Yuyu, 2018](#)).



Gambar 2. Kegiatan edukasi pengelolaan penderita *Rheumatoid Arthritis*



Gambar 3. Senam ANTIK

Adapun hasil evaluasi terkait pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan intervensi diungkapkan bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum kegiatan adalah

19 orang (79,16%) masuk dalam kategori kurang. Adapun setelah edukasi, terdapat peningkatan pengetahuan dimana 22 orang (91,67%) masuk dalam kategori sangat baik (Tabel 2). Hal ini menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan pemahaman yang cukup signifikan atau nyata antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang upaya pencegahan penyakit *Rheumatoid arthritis*. Selain itu, dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta, diharapkan juga dapat mempengaruhi perubahan perilaku.

Tabel 2. Hasil *pre-test* dan *post-test* (n=24)

Tingkat pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sangat Baik	-		22	91,67
Baik	5	20,84	2	8,33
Kurang	19	79,16	-	-
Jumlah	24	100	24	100

4. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilakukan mendapat respons yang positif dari peserta dimana kegiatan berjalan lancar dan peserta antusias mengikuti seluruh kegiatan sampai selesai. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang upaya pencegahan penyakit *Rheumatoid arthritis* setelah dilakukan edukasi dengan pengetahuan sangat baik sebesar 91,67%.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Pekalongan yang telah memberikan dukungan terhadap terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Kepala Desa Cepokokuning dan BKL Anggrek yang sudah menerima Tim Pengabdian di Desa Cepokokuning Kecamatan Batang Kabupaten Batang.

Daftar Pustaka

- Elviani, Y., S. Z., & Wibowo, W. D. A. (2021). Pelatihan Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Pada Penderita Rheumatoid Arthritis Didesa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat Tahun 2020. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 428–432. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.5573>
- Pangribowo, S. (2022). *Infodatin: Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera*. <https://www.kemkes.go.id/>
- Safari, G., & Yayu. (2018). Pengaruh Senam Reumatik Terhadap Intensitas Nyeri Sendi pada Lansia dengan Arthritis Rheumatoid di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha. *Healthy Journal: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), 34–42. <https://ejournal.unibba.ac.id/index.php/healthy/article/view/477>
- Sari, A. N. (2019). *Latihan Stretching Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Rheumatoid Arthritis Lansia di Panti Sosialbhakti Mulia Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019*. Poltekkes Kemenkes Palembang.

Sitinjak, V. M., Hastuti, M. F., & Nurfianti, A. (2016). Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(2). <https://doi.org/10.24198/jkp.v4i2.234>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
