



Pemberdayaan Masyarakat untuk Mencegah dan Mengatasi Rematik melalui Penyuluhan dan Senam Rematik pada Lansia di Dusun Kepoh Pelem Kerep Desa Tohudan Colomadu Karanganyar

Rina Kurnia^{1*}, Lis Sarwi Hastuti²

^{1,2} Okupasi Terapi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia, 57127

E-mail: * ot_nia@yahoo.com

DOI : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v7i1.2725>

Info Artikel:

Diterima :
2025-09-16

Diperbaiki :
2025-09-16

Disetujui :
2025-09-23

Kata Kunci : Pemberdayaan Masyarakat, lansia, rematik, senam rematik

Abstrak: Lanjut usia (lansia) mengalami penurunan dan kerentanan terhadap penyakit. Penyakit rematik merupakan salah satu penyebab utama terjadinya disabilitas pada lansia. Upaya yang biasanya dilakukan oleh lansia adalah dengan mengkonsumsi obat anti nyeri (farmakologis). Upaya ini dalam jangka panjang dan terus menerus dapat berdampak kurang baik bagi tubuh. Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan dan mengajak masyarakat khususnya lansia supaya memiliki pola hidup lebih sehat dalam mengatasi rematik melalui kegiatan penyuluhan dan senam rematik. Diharapkan masyarakat mendapatkan manfaat dari kegiatan ini dan memiliki daya untuk mencegah dan mengatasi keluhan rematik secara mandiri.

Abstract: The elderly experience decline and vulnerability to disease. Rheumatic disease is one of the main causes of disability in the elderly. Efforts that are usually made by the elderly are by taking anti-pain medications (pharmacological). This effort in the long term and continuously can have an adverse impact on the body. This Community Service activity aims to introduce and invite the community, especially the elderly, to have a healthier lifestyle in overcoming rheumatism through counseling activities and rheumatic exercises. It is hoped that the community will benefit from this activity and have the power to prevent and overcome rheumatic complaints independently.

Keywords : Community Empowerment, elderly, rheumatism, rheumatic exercises

Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) atau penuaan merupakan proses sepanjang hidup. Menua adalah penurunan, kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan perubahan lingkungan, hilangnya mobilitas dan ketangkasan, serta perubahan fisiologis yang terkait dengan usia (Sitanggang et al., 2016). Dengan makin lanjutnya usia seseorang maka kemungkinan terjadinya penurunan anatomik (dan fungsional) atas organ-organnya semakin besar dan lebih mudah menyebabkan timbulnya penyakit. Penyakit rematik merupakan salah satu penyebab utama terjadinya disabilitas pada lansia, selain stroke dan penyakit kardiovaskuler. Pada sinovial sendi terjadi perubahan yaitu tidak rata permukaan sendi, fibrilasi dan pembentukan celah dan lekukan di permukaan tulang rawan. Erosi tulang rawan hialin menyebabkan eburnasi tulang dan pembentukan kista di rongga subkondral dan sumsum tulang. Semua perubahan tersebut serupa dengan osteoartritis (Martono & Pranaka, 2020).

Kejadian rematik pada lansia tiap tahun sekitar 3 kasus per 10,000 populasi dengan angka prevalensi sekitar 1% meningkat seiring bertambahnya usia. Di Indonesia pada tahun 2020 jumlah lanjut usia 28,8 juta jiwa mengalami berbagai macam penyakit dan rematik sebanyak 49%. Prevalensi rematik di Indonesia cukup tinggi yaitu salah satu dari 12 penyakit tidak menular (Minropa et al., 2022).

Peningkatan usia menjadi bisa menjadi penghalang terhadap keberhasilan pendekatan pengobatan yang tepat sasaran pada lansia dengan rematik, namun terdapat bukti yang berkembang bahwa sebagian besar terapi pada rematik sama efektifnya pada lansia dibandingkan dengan pada usia muda. Pendekatan terapeutik harus diseimbangkan dengan profil resiko lansia (Serhal et al., 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa untuk mengurangi nyeri sendi dan mencegah penyakit sendi menjadi lebih parah maka dapat diatasi dengan senam rematik. Senam rematik merupakan langkah yang efektif untuk menurunkan nyeri rematik. Gerakan aktif yang ada dalam senam rematik akan meningkatkan stabilitas sendi dan kekuatan otot, serta dapat mengurangi iritasi yang mungkin terjadi dan memelihara persendian. Gerakan senam rematik yang berulang dapat meningkatkan kerja otot sendi sehingga mempercepat aliran darah dan metabolisme (Marsiama et al., 2023).

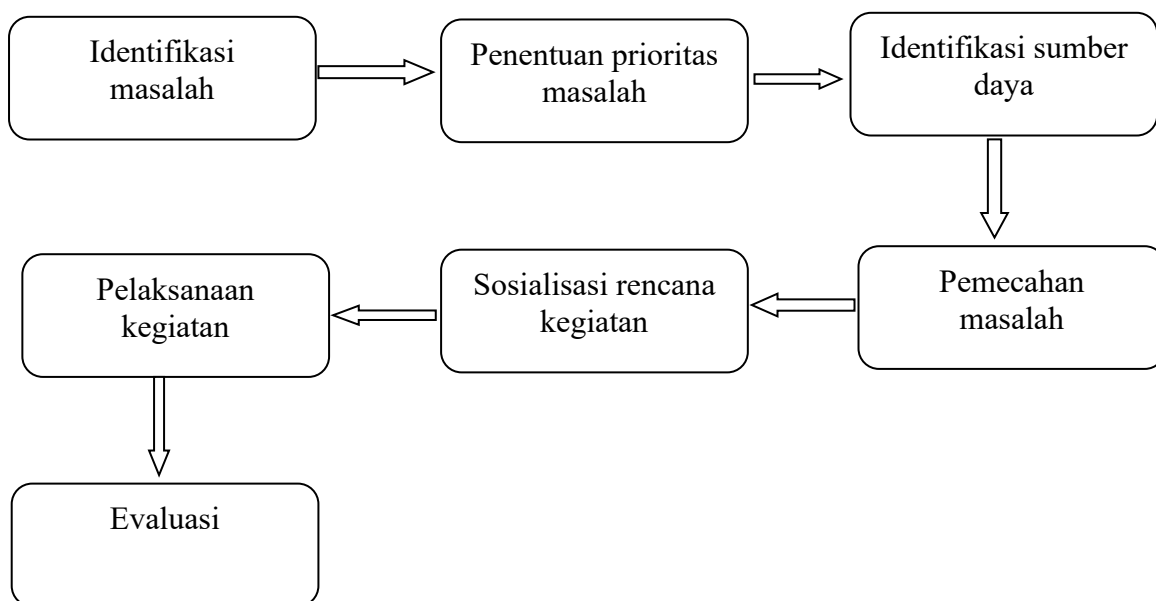
Lansia di Kepoh Pelemkerep, Tohudan, Colomadu, Karanganyar khususnya ibu-ibu lansia yang tergabung dalam kelompok senam sehat ceria, berdasarkan survey awal, sebagian besar mengeluhkan sering mengalami kaku pada persendian utamanya di sendi lutut. Ibu-ibu biasanya mengatasi keluhan dengan berhenti

beraktivitas ketika merasakan ketidaknyamanan, jika tidak mereda dilanjutkan minum obat anti nyeri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka pertanyaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah “Apakah rematik pada lansia dapat dicegah dan diatasi dengan penyuluhan dan senam rematik?”.

Metode

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatori, di mana ibu-ibu lansia anggota kelompok senam sehat ceria di Dusun Kepoh Pelemkerep, Tohudan, Colomadu, Karanganyar dilibatkan secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Proses dimulai dengan diskusi bersama pengurus kelompok untuk mengidentifikasi berbagai keluhan musculoskeletal yang dialami anggota, kemudian dilanjutkan dengan penentuan prioritas masalah, identifikasi sumber daya yang tersedia, serta perumusan alternatif pemecahan masalah secara bersama-sama. Setelah rencana intervensi disepakati, dilakukan sosialisasi kepada seluruh anggota kelompok dan dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan senam di tanah lapang Desa Tohudan sebagai upaya meningkatkan kesehatan dan mengurangi keluhan yang dialami para lansia. Secara singkat proses kegiatan digambarkan pada bagan dibawah ini.



Gambar 1. Diagram Proses Kegiatan

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari 40 (empat puluh) ibu-ibu lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat selama 6 kali sesi latihan, dengan durasi 60 menit/sesi dapat dideskripsikan seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Descriptive Statistics

Usia (th)	Frekwensi	Prosentase(%)
51-59	4	10
60-74	34	85
75-90	2	5
Jumlah	40	100

Dari tabel 1, dapat diketahui bahwa mayoritas peserta kegiatan pengabdian masyarakat berusia antara 60-74 tahun.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Keluhan Muskuloskeletal pada Bagian Lutut

Kategori	Pre		Post	
	F	%	F	%
Nyeri ringan	18	45	26	65
Nyeri sedang	15	37,5	13	32,5
Nyeri berat	7	17,5	1	2,5
Nyeri sangat berat	0	0	0	0
Total	40	100	25	100

Berdasarkan data pada tabel 2, dapat diketahui bahwa terdapat perubahan hasil pengukuran nyeri pada persendian menggunakan skala nyeri *visual analog scale* (VAS) sebelum latihan dibandingkan setelah latihan. Pengukuran akhir (post test) dilakukan setelah peserta mengikuti latihan sebanyak 6 kali sesi, dan perubahan yang ditunjukkan pada data diatas adalah ke arah kondisi lebih baik.



Gambar 2. Pelaksanaan penyuluhan

Senam rematik ini merupakan olahraga bagi lansia yang dapat membantu tubuh agar tetap lentur, memperkuat otot ligamen yang menstabilkan sendi. Senam rematik berhubungan dengan gerakan yang dapat meregangkan dan memperkuat otot, otot-otot tersebut penting untuk membantu sendi dalam menopang tubuh. Gerakan yang berulang dapat meningkatkan kerja otot sendi sehingga mempercepat aliran darah dan metabolisme (Marsiami et al., 2023). Senam rematik juga secara tidak langsung mempengaruhi psikologis lansia, misalnya memberikan rasa santai, nyaman dan menyenangkan. Pada saat melakukan senam rematik, kelenjar pituitari memproduksi beta-endorphin yang memberi rangsangan untuk perasaan santai dan menyenangkan sehingga perasaan nyeri dapat berkurang. Senam rematik juga dapat mengaktifkan neurotransmitter yang menghambat proses dari pelepasan substansi pada neuro sensorik, sehingga proses perpindahan impuls nyeri ke medula spinalis terhambat dan rasa nyeri menurun (Erman et al., 2023). Sehingga pelaksanaan senam rematik ini baik untuk terus dilanjutkan pada lansia dengan rematik.



Gambar 3. Pelaksanaan senam rematik

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan yaitu berupa pemberdayaan masyarakat untuk mencegah dan mengatasi rematik melalui penyuluhan dan senam rematik, dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan 6 kali latihan, diperoleh kesimpulan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri rematik yang dirasakan masyarakat, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan tersebut berdampak menurunkan nyeri rematik.

Dari kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat ini maka, diharapkan masyarakat dapat melakukan kegiatan serupa secara rutin baik bersama-sama atau mandiri di rumah masing-masing, dengan memperhatikan durasi dan frekuensi latihan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan untuk :

1. Ketua Senam Sehat Ceria Dusun Kepoh Pelemkerep, Tohudan, Colomadu, Karanganyar yang telah memberikan ijin dan dukungan terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini
2. Seluruh pengurus Senam Sehat Ceria Dusun Kepoh Pelemkerep, Tohudan, Colomadu, Karanganyar yang telah memberikan dukungan terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini
3. Seluruh lansia anggota Senam Sehat Ceria Dusun Kepoh Pelemkerep, Tohudan, Colomadu, Karanganyar yang telah aktif dan antusias mengikuti kegiatan pengabdian secara rutin, sehingga dapat merasakan manfaatnya

4. Seluruh masyarakat Dusun Kepoh Pelemkerep, Tohudan, Colomadu, Karanganyar yang telah memberikan suasana kondusif untuk terselenggaranya acara kegiatan pengabdian masyarakat ini

Referensi

- Erman, I., Noviadi, P., Athiutama, A., & Novliza, U. (2023). Pengaruh Senam Rematik terhadap Nyeri pada Lansia yang Menderita Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 11(1), 11. <https://doi.org/10.32922/jkp.v11i1.590>
- Marsiarni, A. S., Sari, I. F., Fahrudiana, F., & W, W. D. (2023). Manfaat Senam Rematik pada Lansia yang Mengalami Rheumatoid Arthritis. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1), 1–8. <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/111/71>
- Martono, H. H., & Pranaka, K. (2020). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)* (6th ed.). UI Publishing.
- Minropa, A., Fridalni, N., Guslinda, G., Reni, I., & Hayati, M. (2022). Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Dengan Rematik Melalui Pelaksanaan Senam Rematik. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 2, 80–86. <https://doi.org/10.36984/jam.v2i1.293>
- Serhal, L., Lwin, M. N., Holroyd, C., & Edwards, C. J. (2020). Rheumatoid arthritis in the elderly: Characteristics and treatment considerations. *Autoimmunity Reviews*, 19(6), 102528. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.autrev.2020.102528>
- Sitanggang, Y. ferawati, Frisca, S., Sihombing, R. M., Koeniawan, D., Tahulending, P. S., Febrina, C., Purba, D. H., Saputra, B. A., Rahayu, D. Y. S., Paula, V., Pranata, L., & Siwadi, Y. (2016). Keperawatan Gerontik.pdf. In Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Gerontik/KZJCEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0