

PENDAMPINGAN SENAM REMATIK PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN MUSKULOSKELETAL (REMATIK)

Keristina Ajul¹, Lilik Pranata^{2*}, Vincencius Surani³,
Bangun Dwi Hardika⁴, Aniska Indah Fari⁵

Universitas Katolik Musi Charitas, Palembang, Indonesia¹²³⁴⁵

Kata Kunci : Senam Rematik, Lansia

Correspondensi Author
lilikpranataukmc@gmail.com
[m](#)

Abstrak : lansia sangat rentan terhadap penyakit salah satunya adalah gangguan pada muskuloskeletal, salah satu yang menjadi permasalahan pada lansia adalah sakit sendi seperti rematik, maka perlunya adanya intervensi yang dapat mengurangi sakit sendi pada lansia dan salah satu olahraga fisik yang sederhana dan mudah dilakukan adalah senam rematik, senam rematik berfokus pada mempertahankan lingkup gerak sendi secara maksimal, tujuan kegiatan pengabdian untuk mendampingi lansia melakukan senam rematik. Metode yang digunakan dengan dilakukan pretes dan postes untuk melihat rasa nyeri pada sendi lansia, jumlah peserta pengabdian 20 orang lansia yang mengalami permasalahan rematik. kemudian lansia diajari senam rematik, kemudian didampingi dalam melakukan senam rematik yang dilakukan 3 kali dalam seminggu di pagi hari dengan durasi 10-15 menit, hasil kegiatan menunjukkan bahwa senam rematik tidak signifikan menurunkan nyeri sendi akan tetapi perlu adanya kegiatan yang teratur dalam melakukan senam sehingga lansia dapat mendapatkan hasil yang maksimal. Maka perlunya bagi keluarga yang mempunyai lansia dapat melakukan gerakan senam rematik secara teratur juga dapat meningkatkan kebugaran pada lansia.

PENDAHULUAN

Penuaan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu proses dimana berkurangnya daya tahan tubuh seseorang dalam menghadapi rangsangan dari dalam tubuh maupun luar tubuh (Pranata et al., 2020). Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi Tubuh (Hardika & Pranata, 2019). Proses menua menyebabkan terjadinya perubahan struktural pada tubuh (Pranata Lilik, 2020a). Lansia sangat tergantung kepada orang lain terlebih pada lansia yang mengalami sakit, serta lansia yang tidak bersama keluarga (Pranata Lilik, 2020b). Lansia dapat lebih mengalami stres jika mengalami gangguan pada saat melakukan aktivitas (Srimiyati et al., 2018). Lansia sangat rentan terhadap depresi terhadap kondisinya, salah satu kegiatan yang mudah dilakukan dalam memberikan intervensi untuk menurunkan nyeri sendi dengan adanya senam, senam sendiri merupakan gerakan ringan yang dapat dilakukan dan dengan mudah dimodifikasi sesuai dengan pesertanya, salah satu senam yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri sendi adalah senam rematik yang dilakukan secara teratur dan kontinyu (Windahandayani et al., 2022). Senam rematik merupakan latihan gerak untuk mencegah dan memberikan efek terapi terhadap

gejala penyakit rematik, adapun manfaat senam rematik menurunkan nyeri kronik rematoid artritis dengan cara meningkatkan kelenturan dan rentang gerak sendi, jika otot sendi lebih rileks, kekakuan dan nyeri sendi dapat berkurang (Pranata, 2020).

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan cara dengan mengelompokkan lansia yang mengalami nyeri sendi ringan dan sedang, berjumlah 20 orang, kemudian lansia dilakukan skrining awal dengan pretes dan postes untuk melihat seberapa nyeri sendi terjadi. Kegiatan dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu. Kegiatan dilakukan pada tanggal 13-17 Juni 2022, dilakukan pada hari senin, rabu dan Jumat, sedangkan untuk hari sabtu dilakukan untuk postes.

Tahapan kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat terdiri dari tahap persiapan, tahap implementasi dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan pendekatan dan mengurus izin kepada pihak panti terkait pelaksanaan kegiatan dan menjelaskan tentang topik kegiatan yang dilakukan kepada pengelola panti. Setelah mendapat izin dari pengelola panti dan mendapatkan data tentang para lansia yang tinggal di panti tersebut, tim pengabdian mulai melakukan pendekatan kepada para lansia dan menjelaskan kegiatan kepada para lansia sekaligus melakukan skrining untuk skala nyeri rematik yang dialami oleh lansia.

Tahap selanjutnya adalah tahap implementasi kegiatan. Di dalam tahap ini, tim pengabdian mempersiapkan segala peralatan dan ruangan yang digunakan. Tim pengabdian melakukan aktivitas berupa senam rematik kepada lansia yang tinggal di panti tersebut dengan pengawasan dari pengurus panti. Kegiatan senam rematik dilakukan 3x dalam satu minggu dengan durasi pelaksanaan untuk satu kali kegiatan adalah 30 – 45 menit di ruang aula panti.

Setelah dilakukan selama 3x dalam satu minggu, tahap selanjutnya yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah melakukan evaluasi terhadap skala nyeri rematik yang dialami oleh para lansia yang mengikuti kegiatan senam rematik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam rematik yang dilakukan mulai dari tahap persiapan sampai tahap evaluasi. Pada tahap persiapan didapatkan hasil berupa data karakteristik dari para peserta atau lansia yang mengikuti senam rematik seperti yang disajikan pada tabel 1 dan tabel 2 berikut ini:

Tabel 1. Jenis kelamin peserta kegiatan

No	Jenis kelamin	frekwensi	Presentase (%)
1	Laki-laki	6	30
2	perempuan	14	70
	Total	20	100

Tabel diatas menunjukkan jenis kelamin peserta pengabdian pengabdian laki-laki berjumlah 6 (30%) dan perempuan 14 (70%).

Tabel 2. Usia peserta kegiatan

No	Usia	frekwensi	Presentase (%)
1	60-70	8	40
2	71-80	10	50
3	>80	2	10
	Total	20	100

Tabel 2 menunjukkan usia peserat kegiatan 60-70 tahun berjumlah 8 (40%) usia 71-80 tahun berjumlah 10 (50 %) dan usia >80 Tahun berjumlah 2 (10%).

Pada tahap implementasi kegiatan, sebelum memulai kegiatan senam rematik, tim pengabdian melakukan skrining skala nyeri pada lansia dengan hasil yang didapatkan pada tahap awal skrining seperti yang disajikan pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Skala nyeri sebelum dilakukan senam rematik

No	Skala nyeri	frekwensi	Presentase (%)
1	Nyeri berat	0	0
2	Nyeri sedang	13	65
3	Sedikit nyeri	7	35
	Total	20	100

Tabel 3 menunjukkan skala nyeri sebelum dilakukan senam rematik dengan kriteria nyeri sedang 13 (65%) dan sedikit nyeri 7 (35%).

Kegiatan senam rematik dilakukan 3x dalam satu minggu dengan diawali skrining skala nyeri pada hari pertama sebelum senam rematik dimulai, selanjutnya senam ke 2 dan ke 3 dilakukan seperti biasanya dengan durasi waktu 30 – 45 menit. Berikut adalah dokumentasi dari kegiatan senam rematik yang dilakukan:

**Gambar 1. Aktivitas Senam Rematik**

Pada tahap evaluasi, tim pengabdian melakukan evaluasi berupa pengukuran kembali skala nyeri rematik pada lansia setelah diberikan senam rematik sebanyak 3x dengan hasil yang didapatkan seperti yang disajikan pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Skala nyeri setelah dilakukan senam rematik

No	Skala nyeri	frekwensi	Presentase (%)
1	Sangat nyeri	0	0
2	Nyeri sedang	11	55
3	Sedikit nyeri	9	45
	Total	20	100

Tabel diatas menunjukkan skala nyeri setelah dilakukan senam rematik dengan kategori nyeri sedang 11 (55%) dan sedikit nyeri 9 (45%).

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa senam rematik secara angka tidak terlalu merubah atau mengurangi rasa nyeri sendi pada lansia, maka tim pengabdian perlu memberikan gambaran bahwa perlu adanya kegiatan yang intens dan kontinyu. Ini dapat terjadi juga kegiatan yang belum bisa dilakukan sehingga hasil belum bisa dilihat. Kegiatan pengabdian ini sangat memberikan dampak baik selain juga mengurangi nyeri tetapi ada efek lain yaitu dengan senam juga punya efek kebugaran untuk lansia, sehingga lansia dapat lebih rileks dan lebih dapat meningkatkan daya tahan tubuh (Fari, 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Peserta pengabdian kepada masyarakat sangat antusias dalam mengikuti senam rematik kegiatan dilakukan dengan gembira oleh lansia, walaupun hasil tidak menunjukkan pengurangan rasa nyeri yang signifikan, akan tetapi lansia merasa senam dan bugar setelah melakukan kegiatan senam, disarankan untuk pengelola panti atau masyarakat yang mempunyai lansia, untuk lebih memperhatikan kegiatan dan aktivitas lansia dan memebrikan kegiatan yang bermfaat salah satunya adanya senam selain untuk memberikan efek mengurangi nyeri juga memebrikan rasa kebugaran pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajul, K., Pranata, L., Daeli, N. E., & Sukistini, A. S. (2021). Pendampingan lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif melalui permainan kartu remi. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 4(2), 195-198.
- Fari, A. I. L. P. A. S. S. (2021). Pendampingan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. *JourIndonesian Journal Of Community Service nal of Holistic Nursing Science*, 1(1), 156–161.
- Hardika, B. D., & Pranata, L. (2019). *Pendampingan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kualitas TiduR*. 2(2), 5.

- Pranata, L. (2020). *Fisiologi 1*. Universitas Katolik Musi Charitas.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). *Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Senam Otak*. 1(4), 5.
- Pranata Lilik. (2020a). *Fisiologi 2*. Universitas Katolik Musi Charitas.
- Pranata, L., Fari, A. I., & Indaryati, S. (2021). The Effects of Brain Gym and Coloring Pictures on Cognitive Functions of the Elderly. *Media Karya Kesehatan*, 4(1).
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Mewarnai gambar. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(2), 141-146.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Senam Otak. *Madaniya*, 1(4), 172-176.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2021). Rom Movement Training On Care Giver. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 4(1), 29-34.
- Pranata Lilik. (2020b). *Perawatan lansia di Era pandemi Covid 19*. Universitas Katolik Musi Charitas
- Daeli, N. E., Pranata, L., & Ajul, K. (2022). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Bermain Puzzle. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 5(2), 403-407.
- Srimiyati, S., Hardika, B. D., Susanty, A., Surani, V., & Resta, N. A. (2018). Penguatan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Musi Charitas*, 2(1), 17-21.
- Windahandayani, V. Y., Srimiyati, S., Suryani, K., Fari, A. I., & Surani, V. (2022). Pendampingan Penerapan Pencegahan DBD dengan 3M Plus Bagi Warga Semua Usia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 61-67.