

SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI

Amvina¹, Elpiana Sari², Abdul Hamid Lubis³, Rahmat Rizki Siregar⁴, Ahmad Fauji⁵

^{1,2,3,4,5}Institut Teknologi dan Kesehatan Suamtera Utara
anaamvina@gmail.com, elpianasari10@gmail.com, abdulhamidlubis88@gmail.com,
siregarrizki01@gmail.com, ahmadfauzi54112@gmail.com

ABSTRAK

Rheumatoid arthritis adalah penyakit inflamasi sistemik kronik atau penyakit terjadinya kerusakan pada tulang sendi, ankilosis dan deformitas. Senam reumatik adalah suatu metode yang baik untuk pencegahan dan meringankan gejala-gejala reumatik serta berfungsi sebagai terapi tambahan terhadap pasien reumatik dalam fase tenang. Tujuan dilaksanakan penyuluhan ini adalah untuk mengurangi nyeri pada penderita Rheumatoid Arthritis dan menjaga kesehatan jasmani menjadi lebih baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan meliputi Penyuluhan Tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Nyeri Sendi remathoid arthritis di Panti Jompo Ma'rif Muslimin Kota Padangsidempuan. Penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 14 November 2022 di Panti Jompo Ma'rif Muslimin Kota Padangsidempuan. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai prosedur pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat. Hasil kegiatan penyuluhan ini menyatakan bahwa setelah dilakukan senam Lansia secara rutin, mereka dapat merasakan tulang menjadi lebih lentur, otot-otot menjadi tetap kencang, memperlancar peredaran darah, menjaga kadar lemak dan darah tetap normal, jantung menjadi lebih sehat dan tidak mudah mengalami cedera.

Kata Kunci: Lansia, Penurunan Nyeri Sendi.

ABSTRAC

Rheumatoid arthritis is a chronic systemic inflammatory disease or the occurrence of damage to the bones of the joints, ankylosis and deformities. Rheumatic gymnastics is a good method for the prevention and relief of rheumatic symptoms and serves as an adjunct therapy to rheumatic patients in the calm phase. The purpose of this counseling is to reduce pain in people with Rheumatoid Arthritis and maintain better physical health. This community service activity was carried out including counseling on the effect of elderly gymnastics on reducing joint pain remathoid arthritis at the Ma'rif Muslimin Nursing Home, Padangsidempuan City. This counseling was held on November 14, 2022 at the Ma'rif Muslimin Nursing Home in Padangsidempuan City. This activity went well and smoothly according to the procedures for implementing Community Service. The results of this counseling activity stated that after regular elderly senam, they can feel the bones become more flexible, the muscles become tight, improve blood circulation, keep fat and blood levels normal, the heart becomes healthier and less prone to injury.

Keywords: Elderly, Decreased Joint Pain.

1. PENDAHULUAN

Rheumatoid Arthritis merupakan penyakit autoimun dan sistem imun yang menyebabkan peradangan kronis pada sendi (Majdah Zawawi and Noriah Ramli, 2020). Sebagian besar masyarakat menganggap remeh penyakit Reumatik, karena sifatnya yang seolah-olah tidak menimbulkan kematian, padahal rasa nyeri yang ditimbulkan sangat menghambat seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Nurwulan, 2020). Penyakit Reumatik sering kita dengar di masyarakat, namun pemahaman yang benar tentang Reumatik di keluarga belum memuaskan (Siahaan, Siagian, & Elon, 2019).

Senam lansia merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh. Gerakan yang terdapat dalam senam reumatik adalah gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakannya dilakukan secara teratur dan terorganisasi (Sangrah, 2018).

Saat melakukan senam reumatik tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit sehingga memberikan energi positif serta mengurangi nyeri dan menjaga kesehatan jasmani menjadi lebih baik. Kelebihan dari senam reumatik adalah membuat tulang menjadi lebih lentur, otot-otot akan menjadi tetap kencang, memperlancar peredaran darah, menjaga kadar lemak darah tetap normal, tidak mudah mengalami cedera, jantung menjadi lebih sehat, selain itu senam reumatik sangat mudah untuk dilakukan dan biaya yang dikeluarkan sangat terjangkau. Senam Reumatik sangat berpengaruh Terhadap Lansia. Di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta melaporkan bahwa Senam reumatik dapat mengurangi nyeri sendi

dan dapat meningkatkan kemandirian lansia yang salah satunya adalah berpindah tempat atau bermobilisasi. Senam reumatik juga dapat meningkatkan kemampuan berjalan lansia serta dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari dan senam yang diberikan kepada lansia tidak perlu terlalu berat, cukup dengan gerakan pelan dan dapat diikuti oleh lansia (Susilowati, 2019).

Senam reumatik merupakan senam yang berfokus pada mempertahankan lingkup gerak sendi secara maksimal. Tujuan dari senam reumatik ini yaitu mengurangi nyeri sendi dan menjaga kesehatan jasmani penderita reumatik. Dapat dilakukan dengan stimulus kutaneus, distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing dan hipnotis. Pada reumatik umumnya pengelolaan nyeri dilakukan dengan stimulasi kutaneus, salah satunya adalah terapi Senam Lansia adalah salah satu teknik memberikan tindakan Senam Lansia yang dapat menurunkan tingkat nyeri pada Lansia dengan usapan secara perlahan selama 1 menit (Ashari Lahemma, 2019).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Rohman (2018) terkait pengaruh senam reumatik untuk menurunkan nyeri lebih terbukti efektif dalam menurunkan nyeri yang terjadi, sehingga senam reumatik ini dapat dijadikan sebagai alternatif penanganan nyeri pada Rheumatoid Arthritis.

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh E.Pujiati, W.H.A.Mayasari, Anik Surwani, Idris Yani P, Lilis Murtutik (2019) dengan judul penelitian Senam Reumatik Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Ny.S keluarga Tn.A dalam Melakukan Adl (Activity Daily Living) Dukuh Pandem Kulon Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten

Kudus. Setelah dilakukan senam rematik selama 2 minggu nyerinya berkurang dengan skala nyeri 7 menjadi 3. Senam rematik yang dilakukan 2-3 kali dalam seminggu dengan durasi waktu selama 30-60 menit, badan terasa rileks, dan segar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fatkuriyah (2018) menunjukkan hasil bahwa lansia mengalami penurunan nyeri sendi setelah dilakukan senam rematik selama 4 minggu. Lansia dengan nyeri sendi dapat ditingkatkan jarak tempuh berjalannya dengan mengurangi dan meringankan nyerinya. Dalam mengurangi rasa nyeri sendi, dapat digunakan metode gerak tubuh yaitu melalui senam rematik.

Dari hasil penelitian dari beberapa artikel penelitian yang telah di dapatkan, menunjukkan bahwa senam reumatik merupakan gerakan yang sangat praktis, efektif, efisien, dan logis karena gerakannya dilakukan secara teratur dan untuk memelihara kesehatan tubuh pada penderita Rheumatoid Arthritis. Bahwa dalam melakukan senam reumatik sangat efektif untuk mengurangi Intensitas Nyeri pada pasien Rheumatoid arthritis (Abdurrachman 2019).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan meliputi Penyuluhan Tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Nyeri Sendi remathoid arthritis di Panti Jompo Ma'rif Muslimin Kota Padangsidempuan tahun 2022. Kegiatan ini dilakukan melalui tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan kegiatan meliputi : survei tempat pengabdian, permohonan izin kegiatan, persiapan alat dan persiapan tempat.

2. Kegiatan penyuluhan kesehatan meliputi :
 - a. Pembukaan dan perkenalan dengan para lansia yang menjadi sasaran kegiatan.
 - b. Penyuluhan/ceramah tentang pentingnya pergerakan berupa senam untuk penurunan intensitas nyeri pada sendi remathoid arthritis.
3. Penutupan dengan pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat dan disertai dokumentasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh tim pengabdian untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya pergerakan/senam lansia untuk penurunan intensitas nyeri sendi remathoid arthritis. Penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 14 November 2022 di Panti Jompo Ma'rif Muslimin Kota Padangsidempuan. Senam reumatik adalah suatu metode yang baik untuk pencegahan dan meringankan gejala-gejala reumatik serta berfungsi sebagai terapi tambahan pasien reumatik dalam fase tenang (Sangrah, 2018). Senam reumatik adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan yang dapat diterapkan pada lansia dengan reumatik. Dalam hal ini kejelasan dari para Lansia menerangkan bahwa setelah dilakukan senam Lansia secara rutin, mereka dapat merasakan tulang menjadi lebih lentur, otot-otot menjadi tetap kencang, memperlancar peredaran darah, menjaga kadar lemak dan darah tetap normal, jantung menjadi lebih sehat dan tidak mudah mengalami cedera.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Panti Jompo Ma'rif Muslimin Kota Padangsidimpuan dengan tujuan untuk melihat pengaruh senam lansia terhadap penurunan intensitas nyeri sendi pada lansia remathoid arthritis. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai prosedur pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat.

5. REFERENSI

- Andri, J., Padila, P., Sartika, A., Putri, S. E. N., & Harsismanto, J. (2020). *Tingkat Pengetahuan terhadap Penanganan Penyakit Rheumatoid Artritis pada Lansia*. Jurnal Kesmas Asclepius, 2(1), 12-21.
- Septiyani, V. A. (2022). *Penerapan Senam Reumatik Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Nyeri Sendi Pada Penderita Rheumatoid Arthritis* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Septiyani, V. A. (2022). *Penerapan Senam Reumatik Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Nyeri Sendi Pada Penderita Rheumatoid Arthritis* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Sari, C. A. P. (2018). *Gambaran Penggunaan Obat Rheumatoid Arthritis Pada Pasien Rheumatoid Arthritis Lansia Di Instalasi Rawat Jalan RSUD Tidar Kota Magelang Periode Juli–Desember 2017* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Simbolon, M. E. (2021). *Literature riview: Efektifitas senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia penderita reumatoid arthritis*.
- Transyah, C. H., & Rahma, D. (2020). *Systematic Review: Pengaruh Senam Rematik Terhadap Skala Nyeri Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis*. Jurnal Amanah Kesehatan, 2(2), 64-74.
- Rusmiati, R. (2020). *Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan* (Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun).
- Romadiah, R. A., & Anggraini, D. (2019). *Pengaruh Terapi Senam Rematik Terhadap Nyeri Pada Lansia Osteoartritis*. JURNAL KESEHATAN, 8(2).
- MANALU, S. K. (2021). *Karya Tulis Ilmiah Literature Review: Pengaruh Senam Rematik Terhadap Pengurangan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoartritis*
- ZENDRATO, K. (2021). *Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Penyakit Artritis Rheumatoid Di Desa Hilinawalo Balaekha Kecamatan Lahusa Kabupaten Nias Selatan*.
- Rusmiati, R. (2020). *Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan* (Doctoral dissertation, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN).

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



