

**SOSIALISASI PENCEGAHAN DAN SENAM REMATIK PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA KASIH IBU KELURAHAN TANGKERANG LABUAI**Nurvi Susanti¹⁾, Zulmeliza Rasyid¹⁾, Yessi Harnani¹⁾, Nurlisis Nurlisis¹⁾, Nofri Hasrianto^{2)*}¹Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru²Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah**Article Info****Article history:**

Received 18-11-2023

Revised 29-11-2023

Accepted 23-12-2023

Keywords:*Rheumatism Elderly**Rheumatism Exercise**Socialization***ABSTRAK**

Rematik merupakan penyakit yang menyerang sendi dan tulang atau jaringan penunjang sekitar sendi, golongan penyakit ini merupakan penyakit autoimun yang banyak di derita lansia. Survey awal yang dilakukan di Kelurahan Tangkerang Selatan Kota Pekanbaru dari 8 lansia sebagian besar 5 orang dengan keluhan seperti badan terasa lelah, sulit untuk bergerak, kaki terasa sakit pada saat sedang berjalan, pegal linu serta rasa kaku nyeri dan terjadi secara konsisten. Salah satu upaya yang dilakukan dengan melakukan pencegahan dan senam rematik secara rutin untuk mengurangi nyeri dari rematik tersebut. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini, untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang kesehatan yaitu dengan melakukan pencegahan dan senam rematik. Media yang digunakan untuk penyuluhan leaflet dan mempraktikkan gerakan senam rematik. Metode yang digunakan dengan memberikan post tes dan Pret Test. Hasil kegiatan ini diperoleh pengetahuan lansia pada saat Pret Test sebanyak 40 % memiliki pengetahuan kurang dan mengalami peningkatan saat Post Test sebanyak 70% dengan pengetahuan baik. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan dan melakukan gerakan senam rematik di posyandu maupun di rumah, sehingga dapat mencegah atau mengurangi gejala rematik pada lansia.

ABSTRACT

Rheumatism is a disease that attacks the joints and bones or supporting tissues around the joints, this class of diseases is an autoimmune disease that many elderly people suffer from. The initial survey was conducted in Tangkerang Selatan Village, Pekanbaru City, out of 8 elderly people, mostly 5 people with complaints such as body fatigue, difficulty moving, leg pain when walking, aches and pains, and stiffness that occur consistently. One of the efforts made by doing prevention and rheumatic exercises regularly is to reduce the pain from rheumatism. The purpose of this community service is to increase the knowledge of the elderly about health, namely by doing rheumatic prevention and exercises. The media is used for counseling leaflets and practicing rheumatic gymnastics movements. The method used is by giving post-tests and pret-tests. The results of this activity obtained elderly knowledge at the time of the Pret Test as much as 40% had poor knowledge and increased during the post-test by 70% with good knowledge. It is hoped that increasing knowledge and doing rheumatic gymnastics

movements at the integrated service post and at home can prevent or reduce rheumatic symptoms in the elderly.

***Corresponding Author:** nofrihasrianto@gmail.com

PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan yang mencakup upaya-upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia antara lain dalam hal perluasan wawasan, pengetahuan maupun peningkatan keterampilan yang dilakukan oleh civitas akademik sebagai perwujudan Tri Dharma Perguruan Tinggi serta wujud kepedulian untuk berperan aktif dalam meningkatkan kesejahteraan dan pemberdayaan masyarakat luas terlebih bagi masyarakat ekonomi lemah atau kurang mampu dan ketidaktahuan dalam melaksanakan sesuatu kegiatan.

Indonesia memasuki *aging population*, ditandai semakin meningkatnya persentase jumlah penduduk lanjut usia Indonesia, yang mencapai 25,66 juta jiwa (9,60 %); Lanjut usia laki-laki 47, 65 %, dan perempuan 52,35 %; Lanjut usia muda, umur 60-69 tahun (63,82 %), Lanjut usia madya, umur 70-79 tahun (27,68 %), dan lanjut usia tua, umur 80 tahun ke atas (8,50 %), 3. Proyeksi BPS (2015-2045), usia harapan hidup penduduk Indonesia, dari 69,8 tahun (2010) menjadi 73,4 tahun (2020), dan akan meningkat lagi menjadi 75,5 tahun pada 2045. Selain usia produktif, pertumbuhan penduduk juga diisi oleh kelompok usia lanjut (di atas 60 tahun), data sensus penduduk tahun 2020 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan persentase penduduk usia lanjut dari 7,59 % pada tahun 2010 menjadi 9,78% pada tahun 2020. Sesuai dengan program pemerintah yang menetapkan umur harapan hidup yaitu 60 tahun diharapkan lansia dapat tetap mempertahankan kesehatannya agar tetap produktif dalam kehidupannya. Secara individu, pada usia di atas 55 tahun terjadi proses penuaan secara alamiah. Hal ini tentu saja menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis. Dengan bergesernya pola perekonomian dari pertanian ke industri maka pola penyakit juga bergeser dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular (degeneratif). Penyakit yang sering dikeluhkan oleh lansia salah satunya adalah rematik.

Rheumatoid Arthritis atau yang lebih dikenal dengan rematik adalah penyakit autoimun progresif dengan inflamasi kronik yang menyerang sistem muskuloskeletal namun dapat melibatkan organ dan sistem tubuh secara keseluruhan. Pada lansia penyakit ini sering terjadi sehingga terkadang menyebabkan gangguan kualitas hidup pada lansia. Rematik adalah peradangan jangka panjang pada sendi akibat sistem kekebalan tubuh yang secara keliru menyerang tubuh. Jika dibiarkan, 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 dapat mengancam jiwa penderitanya atau hanya menimbulkan gangguan kenyamanan, dan masalah yang disebabkan oleh penyakit rematik 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. Kejadian rematik pada lansia tiap tahun adalah sekitar 3 kasus per 10.000 populasi, dan angka prevalensinya sekitar 1% meningkat dengan bertambahnya usia dan memuncak antara usia 35 dan 50 tahun. Di Indonesia pada tahun 2020 jumlah lanjut usia 28,8 juta jiwa mengalami berbagai macam penyakit diantaranya rematik sebanyak 49,0%. Prevalensi rematik di Indonesia cukup tinggi yaitu salah satu dari 12 penyakit tidak menular.

Berdasarkan data profil Dinas Kesehatan Provinsi Riau kunjungan penderita Arthritis Rheumatoid sebesar 5,24%, dari 10 penyakit tidak menular. Berdasarkan wawancara terhadap 8 orang lansia yang ada di Kelurahan Tangkerang Labuai terdapat 5 orang diantaranya mengeluh mempunyai penyakit rematik seperti badan terasa lelah, sulit untuk bergerak, kaki terasa sakit pada saat sedang berjalan, pegal linu serta rasa kaku nyeri dan terjadi secara konsisten. Sehubungan dengan permasalahan diatas maka perlu diberikan informasi terkait sosialisasi, pencegahan dan senam rematik yang berguna untuk menambah pengetahuan lansia agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh para lansia.

Berdasarkan permasalahan para mitra, dengan kurangnya pemahaman warga atau masyarakat khususnya para lansia tentang penyakit Rematoid Arthritis, hal ini disebabkan karena perubahan sistem fisiologis (kemunduran baik dari aspek fisik), lansia yang memiliki motivasi rendah maka cenderung mengalami proses kemunduran fisik secara cepat, sedangkan lansia yang memiliki motivasi tinggi kemungkinan kemunduran fisiknya lambat terjadi. Kondisi kekebalan tubuh yang terjadi pada populasi usia lanjut juga menurun. Meski demikian Rheumatoid Arthritis dapat menyerang usia berapapun, terutama wanita berusia 45 tahun keatas. dan masih kurangnya pemahaman dalam upaya pencegahan penyakit Rematoid Arthritis dan tidak pernah dilakukan senam rematik pada lansia di posyandu Kasih Ibu Kelurahan Tangkerang Labuai Pekanbaru. Oleh sebab itu perlu dilakukan pengkajian bersama, maka masalah konkret yang muncul pada mitra dapat teratasi.

METODE PELAKSANAAN

Tahapan atau langkah-langkah pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan mengadakan pertemuan dengan instansi tempat pengabdian masyarakat yaitu Posyandu lansia Kasih Ibu kelurahan Labuai Pekanbaru. Tim pengabdian melakukan pertemuan dengan penanggung jawab posyandu lansia Kasih Ibu untuk meminta izin dalam melakukan kegiatan pengabdian. Selanjutnya tim pengabdian akan meminta data jumlah lansia yang berkunjung ke posyandu, serta data lainnya terkait permasalahan pengabdian dan yang akan menjadi sasaran pengabdian dalam kegiatan ini. Kegiatan yang akan dilakukan oleh tim pengabdian nantinya berupa sosialisasi dalam bentuk penyuluhan kesehatan terkait rematik dan praktik senam. Di samping itu tim pengabdian juga memasukkan surat izin pengabdian ke kelurahan Perhentian Marpoyan sebagai bentuk taat administrasi dalam kegiatan pengabdian di lapangan agar nantinya tim juga mendapatkan surat balasan setelah kegiatan pengabdian ini telah selesai dilakukan.

Tim pengabdian kemudian akan melakukan identifikasi masalah yang ditemui di Posyandu Lansia Kasih Ibu dan tim pengabdian akan memprioritaskan masalah-masalah apa saja yang akan diberikan intervensi sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kesehatan terkait rematik dan praktik senam rematik.

Di samping itu, tim pengabdian mempersiapkan hal-hal yang berhubungan dengan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dari persiapan jadwal kegiatan (rundown acara), pembuatan baner dan liflet penyakit rematik, kuesioner pre dan post test, daftar kehadiran, serta doorprice untuk peserta kegiatan yang menghadiri kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah di jadwalkan dan melaksanakan kegiatan penyuluhan dan memberikan sosialisasi kepada kelompok sasaran yaitu lansia yang datang ke Posyandu Lansia Kasih Ibu. Kegiatan penyuluhan akan dilakukan oleh tim pengabdian (Dosen dan mahasiswa).

Setelah menjalankan serangkaian kegiatan tersebut, tim pengabdian masyarakat menilai hasil dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan dengan menyebarkan kuesioner pre tes dan post test yang bertujuan untuk melihat sejauh mana peningkatan pengetahuan, terhadap penyakit rematik dan kader maupun lansia dapat mengikuti Gerakan senam rematik. Evaluasi ini bertujuan untuk melihat apakah ada perubahan dari pengetahuan lansia dalam pencegahan rematik sehingga nantinya informasi dari penyuluhan pengabdian masyarakat yang diberikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini melibatkan instansi Universitas Hang Tuah Pekanbaru dan Posyandu Kasih Ibu Kelurahan Tangkerang Labuai. Kedua instansi yang terlibat ini memperoleh keuntungan secara bersama-sama (mutual benefit).

1. Posyandu Lansia Kasih Ibu yang berada di Kelurahan Tangkerang Labuai adalah tempat dilaksanakan kegiatan Sosialisasi/Penyuluhan Pencegahan dan Senam Rematik Pada Lansia sebagai upaya pencegahan penyakit rematik yang di alami oleh para lansia. Dalam hal ini Kelurahan Tangkerang Labuai tempat beradannya Posyandu Lansia Kasih Ibu yang memperoleh manfaat dalam informasi terkait penyakit rematik dan gerakan senam rematik.
2. Universitas Hang Tuah Pekanbaru melalui Pusat Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat berperan menyediakan dana untuk dosen pengusul sehingga mendukung

Setelah itu, tim pengabdian melakukan evaluasi terkait input, yang mana dilakukan sebelum kegiatan dimulai. Yang dinilai dalam evaluasi input adalah sarana dan prasarana yang perlu tersedia untuk terlaksananya kegiatan pengabdian dalam rangka menghasilkan Output dan tujuan pengabdian seperti,

tenaga yang menguasai materi, peserta yang datang tepat waktu, tempat pelaksanaan yang kondusif, sumber dana yang mencukupi dan sebagainya.

Setelah itu, dilakukan juga evaluasi proses dilakukan sewaktu kegiatan dimulai. Yang dinilai dalam evaluasi proses adalah: apakah ketika kegiatan dilaksanakan semua sasaran memperhatikan dan antusias dengan baik dan adanya umpan balik dari sasaran.

Evaluasi hasil dilakukan setelah kegiatan penyuluhan dan sosialisasi selesai dilakukan. Setelah sosialisasi penyuluhan dilaksanakan, sasaran mampu memahami dan mengetahui informasi di Posyandu Lansia Kasih Ibu Kelurahan Tangkerang Labuai terkait upaya pencegahan penyakit rematik dan gerakan senam rematik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan kepada lansia Posyandu Kasih Ibu. Kegiatan ini diikuti oleh kader dan lansia dengan jumlah peserta 21 orang Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di posyandu lansia Kasih Ibu jalan Kesadaran Jimaran View Kelurahan Tangkerang Labuai Kecamatan Bukit Raya Pekanbaru, karna keterbatasan ruangan posyandu maka kegiatan dilakukan pada halaman posyandu, kegiatan pengabdian masyarakat ini disambut antusias dari seluruh peserta, dan ikut berpartisipasi dalam menjawab pertanyaan dari penyuluh. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Pembukaan oleh Dr. Yessi



Gambar 2. Penyuluhan Rematik



Gambar 3. Melatih gerakan senam Rematik



Gambar 4. Lansia berkunjung ke posyandu

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 10 Agustus 2023 pada pukul 08.00 s/d 12.00 wib dan ditutup oleh ketua kader. Bentuk kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan tentang pencegahan rematik dan selanjutnya mempraktekan gerakan senam rematik sehingga lansia dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang kesehatan yaitu dengan melakukan pencegahan dan rutin melakukan gerakan senam rematik baik pada kegiatan posyandu maupun di rumah. Sebelum dilakukan penyuluhan dilakukan terlebih dahulu Post Tes /tanya jawab kepada lansia terkait rematik hanya 40 % yang mengetahui rematik. Kemudian dari tim memberikan penyuluhan tentang pengertian rematik,

penyebab rematik, tanda dan gejala, mencegah kekambuhan, makan yang baik dikonsumsi dan yang dihindari, upaya pencegahan rematik.

Selanjutnya dengan memaparkan dan membagikan poster, kemudian dilakukan Pret tes /tanya jawab terkait materi yang sudah disampaikan diperoleh hasil cukup baik sebanyak (70 %) dapat menjawab pertanyaan dengan baik. Bagi lansia yang dapat menjawab pertanyaan yang di ajukan tim pengabmas, diberikan berupa hadiah. Para lansia yang hadir sangat antusias sekali dengan mengajukan pertanyaan dan menjabawab pertanyaan Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kader dan lansia posyandu Kasis Ibu. Peran dari keluarga dan kader sangat penting dalam mengawasi dan mengingatkan lansia untuk melakukan pencegahan terhadap penyakit rematik dan tetap melakukan pengobatan dan pemeriksaan ke pelayanan kesehatan setiap bulannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya peningkatan Pengetahuan Tentang Rematik pada Lansia dilaksanakan di posyandu lansia Kasih Ibu jalan Kesadaran Jimaran View Kelurahan Tangkerang Labuai Kecamatan Bukit Raya Pekanbaru yaitu sesudah Pret Tes sebanyak 40% setelah Post Tes meningkat menjadi 70%, yang berarti bahwa pemberian informasi melalui penyuluhan dan praktek senam rematik dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit rematik.

Upaya peningkatan kesehatan lansia dengan rematik melalui pelaksanaan senam rematik. Kegiatan pengabdian ini di hadiri oleh 21 orang lansia. peserta yang hadir pada kegiatan berperan aktif selama kegiatan berlangsung, peserta mengajukan pertanyaan saat sesi diskusi setelah penyuluhan dan mengikuti semua gerakan senam yang diperagakan.

Diharapkan dengan adanya kegiatan ini lintas terkait Puskesmas dapat memberi penyuluhan atau konsultasi terkait rematik setiap kegiatan posyandu lansia dan juga perlunya peranan kader untuk memotivasi lansia dan kegiatan senam agar tetap berjalan setiap bulannya salah satu senam rematik baik di posyandu dan di rumah lansia dapat mengulang kembali gerakan senam yang sudah di ajarkan sehingga dapat mengurangi gejala rematik pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Hang Tuah Pekanbaru yang telah memberikan support kepada kami dan memotivasi kegiatan secara langsung dan tidak langsung. Para pihak Posyandu Kader dan Toko Masyarakat yang telah memberikan izin kepada tim dalam memberikan sosialisasi dan praktek senam Rematik kepada Tim Pengabdian Masyarakat. Universitas Hang Tuah yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik, 2019. <https://www.bps.go.id/publication/2019/12/20/ab17e75dbe630e05110ae53b/statistik-penduduk-lanjut-usia-2019.html>
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau tahun 2020 Profil Dians Kesehatan Provinsi Riau
- Kemendes RI (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Situasi Lanjut Usia (Lansia) Di Indonesia. Jakarta: Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Langow, Sandra, & Sintya. (2018). Penyakit Rematik Autoimun. Jakarta: elexs Media Komputindo.
- Marni, (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Rematik pada Lansia di Desa Purwosari, Wonogiri Prioritas Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
- Nova Fridalni, dkk. (2021). Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Dengan Rematik Melalui Pelaksanaan Senam Rematik Jurnal Abdi Mercusuar Jaya Padang
- Nugroho. (2013). Efektifitas kompres hangat dan kompres dingin dalam penurunan nyeri rematik artritis pada lansia di wilayah kerja puskesmas Sunga pua kab. Agam
- Rea Ariyanti, Arief Setyoargo, (2021). Optimalisasi Peran Kader Kesehatan Terhadap Upaya Pencegahan Penyakit Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan Volume 4, Nomor 2, April 2021

- Rindriani, D. Adriani, P. (2022). Pemberian Terapi Massage Kaki Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pada Lansia Rheumatoid Arthritis Jurnal Inovasi Penelitian Vol.3 No.3 Agustus
- Setiad, K, D , (2021). Penyuluhan Kesehatan Tentang Penyakit Reumatik Di Salah Satu Desa Di Kecamatan Ujung Jaya Artikel Diajukan: 28/12/2020: Artikel Bina Sehat Masyarakat, Vol 1(1) 2021.1-7