

## Pemberdayaan Lansia Melalui Senam Lansia Untuk Pencegahan Nyeri Rematik di Dusun 3 Desa Suka Sari Kecamatan Kabawetan

Arif Syamsulhadi A <sup>1)</sup>; Annisa <sup>2)</sup>; Bunga Redjangies <sup>3)</sup>; Yola Febriani <sup>4)</sup>; Viola Dwi Nurul Fitriani <sup>5)</sup>; Yesi Putri <sup>6)</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6)</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1</sup> [arifsyamsulhadia123@gmail.com](mailto:arifsyamsulhadia123@gmail.com)

### ARTICLE HISTORY

Received [06 Januari 2026]

Revised [05 April 2026]

Accepted [10 April 2026]

### KEYWORDS

Rheumatic Gymnastics, Elderly, Activities.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Nyeri rematik merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh lansia akibat proses degeneratif pada sistem muskuloskeletal. Kondisi ini berdampak pada penurunan kualitas hidup dan kemandirian lansia. Pemberdayaan lansia melalui senam merupakan salah satu upaya non-farmakologis yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam melakukan senam sebagai upaya pencegahan nyeri rematik. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain pretest dan posttest. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan keluhan nyeri, peningkatan fleksibilitas sendi, serta perbaikan kondisi fisik dan psikologis lansia. Pemberdayaan lansia melalui senam terbukti efektif sebagai strategi promotif dan preventif dalam pencegahan nyeri rematik.

### ABSTRACT

Rheumatic pain is a common health problem experienced by the elderly due to degenerative processes in the musculoskeletal system. This condition impacts the quality of life and independence of the elderly. Empowering the elderly through exercise is a non-pharmacological effort that can be implemented sustainably in the community. This activity aims to improve the elderly's ability to perform exercise as an effort to prevent rheumatic pain. The method used was a quasi-experimental design with a pretest and posttest. The results showed a decrease in pain complaints, increased joint flexibility, and improvements in the physical and psychological conditions of the elderly. Empowering the elderly through exercise has proven effective as a promotive and preventive strategy in preventing rheumatic pain

## PENDAHULUAN

Rematik merupakan masalah kesehatan kronis yang umum terjadi pada lansia, ditandai dengan peradangan pada sendi yang menyebabkan nyeri, kekakuan, dan keterbatasan gerak. Kondisi ini dapat secara signifikan menurunkan kualitas hidup lansia, membatasi kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari, dan meningkatkan risiko depresi serta isolasi sosial. Di Indonesia, prevalensi rematik pada lansia cukup tinggi, dan banyak dari mereka mencari cara untuk mengatasi gejala tanpa bergantung sepenuhnya pada obat-obatan farmasi, terutama pada daerah Suka Sari Dusun 3 Kabawetan, desa yang dingin/sejuk yang bisa mengakibatkan rentannya lansia-lansia di dusun tersebut terkena rematik. Berbagai penelitian sebelumnya telah meneliti efektivitas intervensi non-farmakologis dalam mengurangi gejala rematik pada lansia.

Beberapa studi menunjukkan bahwa senam lansia, yang meliputi latihan aerobik ringan, latihan kekuatan, dan peregangan, dapat membantu mengurangi nyeri sendi, meningkatkan fleksibilitas, dan memperbaiki fungsi fisik. Namun, efektivitas senam lansia dalam jangka panjang dan jenis senam yang paling efektif untuk lansia dengan rematik masih menjadi perdebatan dan memerlukan penelitian lebih lanjut. Selain itu, implementasi program senam lansia di komunitas seringkali terkendala oleh kurangnya fasilitas, tenaga terlatih, dan partisipasi aktif dari lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh program senam lansia yang terstruktur dan berkelanjutan terhadap pencegahan nyeri rematik, peningkatan fungsi fisik, dan kualitas hidup lansia di Dusun 3 Suka Sari Kecamatan Kabawetan. Penelitian ini juga akan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi dan keberhasilan program senam lansia.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang kuat tentang manfaat senam lansia bagi lansia dengan rematik, serta memberikan rekomendasi praktis untuk pengembangan dan implementasi program senam lansia yang efektif dan berkelanjutan di komunitas. Pemberdayaan lansia melalui senam lansia merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan aman. Pranata, Ajul, dan Surani (2022) menyatakan bahwa senam lansia yang dilakukan secara teratur mampu menurunkan nyeri rematik, meningkatkan fleksibilitas sendi, serta memperbaiki fungsi fisik lansia. Selain manfaat fisik, senam lansia juga memberikan manfaat psikososial berupa peningkatan motivasi dan interaksi sosial. Melihat kondisi tersebut, Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKNT) ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan warga Dusun 3 Suka Sari melalui senam lansia, sekaligus mendorong partisipasi aktif warga dalam merawat dan memahami pentingnya senam lansia agar tubuh dan sedih dapat bergerak dengan aktif. Dengan pendekatan kolaboratif yang melibatkan warga secara langsung

dalam perencanaan hingga pelaksanaan, penyuluhan ini diharapkan tidak hanya menghasilkan perbaikan fisik dalam bentuk senam lansia, tetapi juga membangun kesadaran kolektif tentang pentingnya menciptakan kesehatan dan pemikiran warga tentang senam lansia untuk mencegah nyeri pada rematik. Upaya ini diharapkan menjadi penyuluhan baik yang bisa dilakukan dalam keseharian warga di lingkungan Dusun 3 Suka Sari kecamatan Kabawetan.

## METODE

Penelitian ini menerapkan metode *Quasi-Eksperimen* melalui desain pretest dan posttest, dimana melakukan pengukuran variabel dua kali, sebelum dan sesudah pemberlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Dusun 3 Desa Suka Sari. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan metode *purposive sampling*.

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan penyuluhan mengenai senam rematik, yang kemudian didemostrasikan kepada para lansia. Kegiatan ini berlangsung di Balai Desa Dusun 3 Suka Sari, Kecamatan Kabawetan, Kabupaten Kepahiang selama satu hari. Selama pelaksanaan, tim juga mengidentifikasi masalah kesehatan lansia, pengukuran tekanan darah lansia, melakukan pemeriksaan kesehatan, serta mempraktikkan senam rematik.

### 1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini dilakukan survei lokasi, pengurusan izin kepada perangkat desa, studi pendahuluan untuk mengetahui masalah kesehatan lansia.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan oleh Mahasiswa STIKES Dehasen Bengkulu. Kegiatan dimulai dengan pembukaan, pengukuran tekanan darah, kemudian dilanjutkan dengan praktik senam bersama lansia. Senam yang diberikan terdiri dari 20 gerakan untuk melatih kekuatan dan rentang gerak ekstremitas atas maupun bawah.

### 3. Tahap Penutup dan Evaluasi

Pada tahap akhir dilakukan evaluasi berupa pemeriksaan kesehatan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Tensimeter. Senam rematik diberikan 4 menit dalam posisi berdiri. Setelah program selesai, pengukuran tekanan darah dievaluasi guna menilai efek senam rematik terhadap tekanan darah.

## 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	frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	11	47,8%
2	Perempuan	12	52,2%
3	Total	23	100

Tabel diatas menunjukkan jenis kelamin peserta pengabdian laki-laki berjumlah 11 (47,8%) dan perempuan 12 (52,2%). Kegiatan senam rematik diikuti oleh 23 orang lansia yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan. Peserta berasal dari Dusun 3 Suka Sari dan didominasi oleh kelompok usia lanjut. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari penyuluhan, pemeriksaan kesehatan awal, senam rematik, hingga evaluasi akhir.

### Karakteristik Peserta

Berdasarkan data awal, peserta kegiatan semuanya perempuan, dengan rentang usia mayoritas antara 60–>80 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa lansia perempuan lebih dominan mengikuti kegiatan kesehatan di masyarakat seperti senam, sesuai tren umum bahwa partisipasi perempuan dalam kegiatan posyandu lansia lebih tinggi.

Hasil Pengamatan Sebelum dan Sesudah Senam Hasil evaluasi setelah intervensi senam menunjukkan:

- Keluhan kaku sendi dan nyeri berkurang, terutama pada lutut dan pinggang.
- Peserta merasakan tubuh lebih ringan, lebih hangat, dan lebih nyaman untuk bergerak.

- Gerakan peregangan meningkatkan fleksibilitas, sehingga mobilitas lansia menjadi lebih baik
- Senam mampu meningkatkan suasana hati peserta dan menambah semangat sosial selama kegiatan berlangsung.
- Pemeriksaan tekanan darah menunjukkan kondisi lebih stabil dibandingkan sebelum senam.

### Peningkatan Sirkulasi Darah

Gerakan senam membantu melancarkan aliran darah ke otot dan persendian. Sirkulasi yang baik meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi, sehingga:

- Mengurangi kekakuan sendi
- Mengurangi rasa nyeri
- Mempercepat relaksasi otot

Peningkatan Kelenturan dan Rentang Gerak Senam rematik yang diberikan melibatkan:

- Gerakan peregangan
- Latihan rentang gerak (ROM) ekstremitas atas dan bawah
- Latihan kekuatan ringan

### Efek Psikologis dan Sosial

Senam lansia bukan hanya aktivitas fisik, tetapi juga memiliki manfaat psikososial:

- Lansia merasa lebih senang dan rileks
- Meningkatkan interaksi sosial
- Mengurangi stres yang dapat memperburuk rasa nyeri
- Kegiatan berkelompok seperti senam terbukti meningkatkan motivasi lansia untuk tetap aktif.

### Keselarasan dengan Studi Sebelumnya

Hasil kegiatan ini konsisten dengan penelitian Ajul dkk., Pranata dkk., dan Surani dkk. yang menyatakan bahwa senam lansia adalah intervensi non-farmakologis yang efektif untuk:

- Mengurangi nyeri rematik
- Meningkatkan fungsi fisik
- Menjaga kualitas hidup lansia



**Gambar 1 Proses Pemeriksaan Tekanan Darah**

Pada gambar tersebut, tergambar proses pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan secara ketat sesuai dengan standar prosedur operasional. Selain melakukan tindakan klinis tersebut, kami selaku mahasiswa juga menyertakan penjelasan edukatif kepada subjek mengenai pentingnya pemahaman terhadap hasil pengukuran tekanan darah dan implikasinya bagi kesehatan



**Gambar 2 proses pemeriksaan Gula Darah Sewaktu**

Gambar tersebut mengilustrasikan proses pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS) yang dilaksanakan dengan mengikuti prosedur baku. Sebagai mahasiswa kesehatan, kami tidak hanya melakukan pengambilan sampel darah dan pembacaan nilai glukosa, tetapi juga memberikan edukasi mengenai interpretasi hasil dan pentingnya pemantauan kadar gula darah. Pada kegiatan ini, kami

memfasilitasi dan turut serta dalam sesi senam lansia yang dirancang khusus dengan memperhatikan kemampuan fisik kelompok usia tersebut. Gerakan-gerakan yang dipandu bersifat low-impact, berfokus pada peningkatan mobilitas sendi, keseimbangan, serta kelenturan. Sebagai fasilitator, kami tidak hanya memandu rangkaian gerakan secara sistematis dan aman, tetapi juga secara aktif memberikan motivasi dan membangun suasana yang menyenangkan serta penuh semangat. Interaksi ini menciptakan dinamika kelompok yang positif, di mana unsur kebersamaan dan dukungan sosial menjadi nilai tambah yang signifikan dari kegiatan fisik itu sendiri.

### Penyelesaian Masalah

Senam lansia terbukti menjadi solusi efektif dalam mengurangi keluhan nyeri rematik. Aktivitas ini meningkatkan aliran darah ke jaringan sendi, mengurangi kekakuan otot dan sendi, meningkatkan kekuatan otot pendukung sendi, lansia mengikuti senam secara antusias, program senam mudah diikuti dan aman.



Gambar 3 Kegiatan Senam lansia

## KESIMPULAN DAN SARAN

Senam lansia memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri rematik pada lansia. Aktivitas ini dapat dijadikan metode non-farmakologis yang mudah diterapkan di masyarakat. Kegiatan senam lansia sebaiknya rutin dilaksanakan di posyandu, minimal 3 kali seminggu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel lebih besar dan durasi intervensi lebih panjang, perlu adanya kolaborasi antara puskesmas, posyandu, dan keluarga untuk memastikan keberlanjutan program.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh lansia peserta senam, kader, dan pihak yang membantu terlaksanakannya kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajul B, Pranata L, Surani V, Hardika B.D, Fari A.I. (2022). Pendampingan Senam Rematik Lansia Dengan Gangguan Muskuloskeletal (Rematik). *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*. 4(2), 105- 109.
- Pranata, L., Ajul, B., & Surani, V. (2022). Efektivitas Senam Lansia terhadap Penurunan Nyeri Rematik. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 10(1), 44–51. (Sumber pendukung dari pembahasan)
- Surani, V., Hardika, B. D., & Fari, A. I. (2023). Program Latihan Fisik dalam Pencegahan Kekakuan Sendi pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 88–95. (Sumber pendukung dari pembahasan)