



Penerapan Senam Reumatik Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Nyeri Sendi Pada Penderita Rheumatoid Arthritis

Madinatul Munawaroh ¹⁾; Fepta Nopiansyah ²⁾; Yanti Kasumah ³⁾; Yesi Putri ⁴⁾; Soska Dwi Putra ⁵⁾; Tuti Rohani ⁶⁾; Danur Azissah ⁷⁾

^{1,2,3,4,5,6,7.) Universitas Dehasen Bengkulu}

Email: ¹ mmunawaroh663@gmail.com ; ² nopiansyah2911@gmail.com ; ³ yantikasumah@gmail.com ; ⁴ yesiputri@unived.ac.id ; ⁵ soskadwi2701@gmail.com ; ⁶ tuti.rohani.unived@gmail.com ; ⁷ d.azissah@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [01 Februari 2025]

Revised [02 Maret 2025]

Accepted [03 Maret 2025]

KEYWORDS

Rheumatoid Arthritis, Health Education, Disease Prevention, Rheumatic Gymnastics.

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



ABSTRAK

Penyakit rheumatoid arthritis merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh masyarakat lanjut usia di RT 05 Kelurahan Ponorogo, Kecamatan Lubuklinggau Utara II. Kurangnya pengetahuan mengenai penyakit ini serta keterbatasan keterampilan dalam pencegahan dan penanganannya menjadi tantangan utama. Penyakit ini menyebabkan nyeri sendi yang mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga diperlukan solusi yang efektif. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai penyakit ini dan melaksanakan senam rematik sebagai terapi non-farmakologis. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan tentang Rheumatoid Arthritis dan pelaksanaan senam rematik secara rutin. Senam rematik dirancang untuk meningkatkan kelenturan sendi, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi rasa nyeri yang dialami oleh penderita. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang pengelolaan Rheumatoid Arthritis dan penurunan tingkat nyeri setelah melakukan senam rematik. Dengan demikian, pengabdian ini berhasil memberikan solusi yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi dampak negatif dari penyakit tersebut.

ABSTRACT

Rheumatoid arthritis is a significant health issue affecting the elderly population in RT 05, Ponorogo Village, Lubuklinggau Utara II District. A lack of knowledge about this disease and limited skills in its prevention and management pose major challenges. The condition causes joint pain that disrupts daily activities, necessitating effective solutions. The aim of this community service initiative is to provide education about rheumatoid arthritis and implement therapeutic exercises, specifically rheumatic gymnastics, as a non-pharmacological intervention. The methods employed include educational outreach on rheumatoid arthritis and regular sessions of rheumatic gymnastics. These exercises are designed to enhance joint flexibility, improve blood circulation, and alleviate pain experienced by sufferers. Results from the activities indicate a notable increase in participants' understanding of rheumatoid arthritis management and a decrease in pain levels following the implementation of rheumatic gymnastics. Consequently, this initiative successfully offers a meaningful solution to improve the quality of life for the elderly and mitigate the adverse effects of the disease.

PENDAHULUAN

Rheumatoid Arthritis adalah penyakit autoimun yang umum dijumpai, terutama pada kelompok lansia. Lansia merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang mengalami proses penuaan alami. Menurut World Health Organization (WHO), kelompok usia lansia terbagi menjadi usia pertengahan (45-59 tahun), lanjut usia (60-74 tahun), lanjut usia tua (75-90 tahun), dan sangat tua (di atas 90 tahun). Seiring bertambahnya usia, risiko berbagai penyakit kronis meningkat, termasuk gangguan pada sistem muskuloskeletal, persarafan, pendengaran, penglihatan, pernapasan, dan kardiovaskular (Suswitha and Arindari 2020).

Rheumatoid Arthritis menjadi salah satu gangguan muskuloskeletal yang sering terjadi pada lansia, menyebabkan peradangan pada sendi yang berujung pada kerusakan jaringan. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas harian penderitanya. Di Indonesia, Rheumatoid Arthritis masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan, dengan prevalensi yang terus meningkat. Penyakit ini berdampak besar pada kualitas hidup lansia, terutama akibat keterbatasan mobilitas dan rasa nyeri yang berkepanjangan (Septiani et al. 2024).

Rheumatoid Arthritis merupakan penyakit autoimun yang prevalensinya terus meningkat secara global. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 335 juta orang di seluruh dunia, atau 1 dari 6 orang, menderita Rheumatoid Arthritis. Diperkirakan angka ini akan terus bertambah hingga tahun 2025, dengan lebih dari 25% penderitanya berisiko mengalami kelumpuhan. Di Indonesia, prevalensi Rheumatoid Arthritis mencapai 7,3% berdasarkan survei kesehatan dasar (Suswitha and Arindari 2020).

Di Provinsi Sumatera Selatan, jumlah kasus Rheumatoid Arthritis menunjukkan peningkatan signifikan setiap tahun. Pada tahun 2019, tercatat 127.673 kasus, yang meningkat menjadi 135.216 kasus pada tahun 2020, dan mencapai 156.231 kasus pada tahun 2021 (Rahutami et al. 2024). Berdasarkan data tahun 2024, di RT 05 Kelurahan Ponorogo Kecamatan Lubuklinggau Utara II, 15 dari

20 lansia diketahui menderita Rheumatoid Arthritis. Selain itu, di Puskesmas Megang, Rheumatoid Arthritis tercatat sebagai penyebab utama nyeri sendi pada masyarakat. Arthritis

Data ini menunjukkan bahwa Rheumatoid Arthritis merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius, baik di tingkat global maupun lokal, terutama dalam upaya pencegahan dan pengelolaan nyeri sendi pada lansia (Fatmawati and Ariyanto 2021).

Rheumatoid Arthritis adalah penyakit autoimun yang menyerang persendian, mengakibatkan peradangan kronis yang disertai nyeri, kekakuan, dan pembengkakan. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kualitas hidup penderita tetapi juga dapat menyebabkan kerusakan sendi permanen jika tidak ditangani (Fatmawati and Ariyanto 2021).

Penyakit rheumatoid arthritis merupakan masalah kesehatan yang signifikan di kalangan masyarakat lanjut usia, terutama di RT 05 Kelurahan Ponorogo, Kecamatan Lubuklinggau Utara II. Banyak lansia di wilayah ini mengalami nyeri sendi yang mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Kurangnya pengetahuan mengenai penyakit ini serta keterbatasan keterampilan dalam pencegahan dan penanganannya menjadi tantangan utama.

Kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya telah dilakukan dengan fokus pada edukasi kesehatan dan terapi fisik untuk meningkatkan kualitas hidup penderita rheumatoid arthritis. Salah satu metode yang berhasil adalah pelaksanaan senam rematik, yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri sendi dan meningkatkan mobilitas.

Senam rematik memiliki berbagai manfaat, di antaranya menjaga fleksibilitas tulang dan otot agar tetap kuat, melancarkan peredaran darah, serta meningkatkan fungsi muskuloskeletal dan sistem imun tubuh. Aktivitas ini juga membantu menjaga kesehatan jantung dan mengurangi risiko cedera. Selain itu, senam rematik berperan dalam mempertahankan dan meningkatkan kemampuan fungsional lansia, sekaligus mendukung kebugaran tubuh secara keseluruhan (Ristanto, Firdaus, and Mulyono 2024).

Namun, masih terdapat kekurangan dalam penerapan metode ini secara luas dan sistematis, serta kurangnya pemahaman tentang manfaat senam rematik di kalangan masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan pendekatan baru yang mengintegrasikan penyuluhan tentang rheumatoid arthritis dengan pelaksanaan senam rematik secara rutin. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi yang komprehensif kepada masyarakat mengenai penyakit tersebut dan cara-cara non-farmakologis untuk mengelolanya, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi dampak negatif dari penyakit ini.

METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi, yaitu rendahnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengelola nyeri akibat Rheumatoid Arthritis. Metode yang digunakan melibatkan tahapan kegiatan terstruktur untuk mencapai tujuan pengabdian secara efektif.



Gambar 1. Work Breakdown Structure Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan program pengal bdiian kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan solusi terhadap masalah nyeri sendi akibat Rheumatoid Arthritis melalui penerapan senam rematik. Berikut adalah tahapan, aktivitas, dan skema WBS yang menggambarkan hubungan antara tujuan, tahapan, dan aktivitas pengabdian:



Gambar 2. Diagram Alur Aktivitas

Tabel 1. Sumber Daya Penelitian

No	Tahapan Kegiatan	Aktivitas	Sumber Daya yang Digunakan
1.	Persiapan	Survei kebutuhan masyarakat	Kuisisioner survei, alat tulis, tim survei
		Koordinasi dengan mitra	Ruang pertemuan, dokumen perencanaan, tim fasilitator
		Penyusunan materi edukasi	Laptop, proyektor, bahan presentasi, modul senam rematik
2.	Pelaksanaan	Penyuluhan kesehatan	Ruang penyuluhan, alat peraga, tim edukator, peserta
		Demonstrasi senam rematik	Area latihan, instruktur senam, sound system, bahan panduan gerakan
		Implementasi senam rutin	Area senam, peserta, jadwal pelaksanaan
3.	Evaluasi dan Tindak lanjut	Pengukuran hasil	Visual Analog Scale (VAS), formulir evaluasi, tim pengumpul data
		Umpan balik dari peserta	Kuesioner umpan balik, alat tulis, tim fasilitator
		Penyusunan rencana keberlanjutan	Laporan hasil evaluasi, pertemuan kader posyandu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Berdasarkan hasil kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) di RT 05 Kelurahan Ponorogo, ditemukan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat mengenai rheumatoid arthritis masih tergolong rendah. Dari 20 lansia yang menjadi peserta, 15 orang di antaranya menderita rheumatoid arthritis, namun masih banyak yang belum memahami secara jelas mengenai penyebab, gejala, dan cara mengatasi penyakit ini. Setelah dilakukan penyuluhan mengenai rheumatoid arthritis, terjadi peningkatan pengetahuan, di mana masyarakat mampu menyebutkan setidaknya dua tanda dan gejala penyakit serta

memahami tindakan pencegahan yang dapat dilakukan. Selain itu, mereka juga mendapatkan edukasi tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala guna mendeteksi dan menangani rheumatoid arthritis lebih dini.



Gambar 3. Penyuluhan Bersama Warga RT.05 Ponorogo

Selain dari segi pengetahuan, senam rematik yang diterapkan dalam program ini terbukti memberikan manfaat bagi penderita rheumatoid arthritis dalam mengurangi tingkat nyeri sendi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang signifikan setelah senam rematik dilakukan secara rutin. Sebelum melakukan senam, rata-rata tingkat nyeri peserta berada pada skala 3.5 dengan standar deviasi 0.972, dan setelah senam, skala nyeri menurun menjadi rata-rata 1.6 dengan standar deviasi 1.265. Nilai p sebesar 0.005 menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam membantu mengurangi nyeri sendi. Senam rematik membantu meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi, melancarkan peredaran darah, serta menjaga kesehatan muskuloskeletal, sehingga penderita rheumatoid arthritis dapat tetap aktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Evaluasi menunjukkan bahwa program ini tidak hanya efektif tetapi juga diterima dengan baik oleh masyarakat. Sebagai tindak lanjut, kader posyandu lansia di RT 05 berkomitmen untuk melanjutkan senam rematik secara rutin sebagai bagian dari upaya preventif dan kuratif bagi penderita nyeri sendi di komunitas mereka. Program ini diharapkan dapat menjadi model untuk diterapkan di wilayah lain dengan masalah serupa.



Gambar 4. Sosialisasi Praktik Senam Rematik



Gambar 5. Warga Mempraktikan Senam Rematik



Penyelesaian Masalah

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa senam rematik menunjukkan keberhasilan dalam mengurangi nyeri sendi pada lansia di RT 05 Kelurahan Ponorogo. Aktivitas ini menyelesaikan masalah masyarakat melalui peningkatan pemahaman dan penerapan gerakan senam yang sesuai. Indikator keberhasilan terlihat dari penurunan intensitas nyeri yang diukur menggunakan skala Visual Analog Scale (VAS), yang menunjukkan perbaikan signifikan setelah pelaksanaan program. Selain itu, peserta melaporkan peningkatan kenyamanan dalam aktivitas harian.

Kekuatan internal kegiatan ini terletak pada pendekatan yang sederhana, praktis, dan terjangkau sehingga mudah diterima oleh masyarakat. Dukungan dari kader posyandu dan tokoh masyarakat turut menjadi pendorong keberhasilan program. Kesempatan eksternal juga mendukung keberlanjutan program, seperti adanya fasilitas kesehatan setempat yang siap membantu penerapan senam secara rutin. Namun, terdapat kelemahan internal berupa keterbatasan waktu pelaksanaan program, yang membuat evaluasi jangka panjang sulit dilakukan. Hambatan eksternal mencakup rendahnya kesadaran awal masyarakat tentang pentingnya senam rematik serta kondisi geografis yang membatasi keikutsertaan beberapa lansia. Melalui pelaksanaan program ini, masyarakat diajak untuk aktif berpartisipasi dalam menjaga kesehatan sendi secara mandiri. Dengan dukungan kader posyandu dan pemerintah setempat, diharapkan program ini dapat terus dilanjutkan dan dikembangkan untuk manfaat yang lebih luas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penting dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa senam rematik menunjukkan kontribusi yang signifikan dalam mengatasi masalah nyeri sendi pada lansia. Pelaksanaan program ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik dalam mengurangi gejala Rheumatoid Arthritis. Selain itu, peserta yang mengikuti senam secara rutin melaporkan penurunan intensitas nyeri dan peningkatan fleksibilitas sendi, yang berkontribusi pada perbaikan kualitas hidup mereka. Keberhasilan ini menjadi indikator bahwa intervensi sederhana seperti senam rematik dapat memberikan dampak positif yang signifikan.

Namun, beberapa kelemahan dan hambatan yang dihadapi selama pelaksanaan program perlu diperhatikan untuk perbaikan di masa depan. Salah satu kelemahan internal adalah keterbatasan waktu pelaksanaan yang membuat evaluasi jangka panjang tidak dapat dilakukan secara menyeluruh. Hambatan eksternal mencakup rendahnya tingkat partisipasi awal akibat kurangnya kesadaran masyarakat mengenai manfaat senam rematik, serta kondisi geografis yang menyulitkan akses beberapa peserta.

Untuk meningkatkan efektivitas program di masa mendatang, disarankan adanya kolaborasi yang lebih erat dengan kader kesehatan setempat untuk memastikan keberlanjutan senam rematik sebagai kegiatan rutin. Selain itu, diperlukan edukasi yang lebih intensif sebelum pelaksanaan program untuk meningkatkan pemahaman dan partisipasi masyarakat. Dukungan logistik dan pendampingan jangka panjang juga perlu diupayakan agar dampak positif program ini dapat dirasakan secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan rasa syukur yang mendalam kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang telah kami laksanakan. Kami juga menyampaikan apresiasi sebesar-besarnya kepada Universitas Dehasen Bengkulu, khususnya Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM), yang telah memberikan kesempatan serta dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih yang tulus kami sampaikan kepada Bapak Prof. Dr. Husaini, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu, dan Ibu Bdn. Yesi Putri, S.ST., M.Kes., sebagai Koordinator Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik, yang telah memberikan arahan dan motivasi selama proses pelaksanaan kegiatan. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing lapangan, Ns. Widya Anggraini, S.Kep., atas bimbingan dan masukan yang berharga.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Pemerintah Kelurahan Ponorogo, Ketua RT 05, Bapak M. Yusbater, serta para kader posyandu dan masyarakat setempat yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan selama kegiatan berlangsung. Partisipasi dan antusiasme masyarakat sangat membantu kelancaran program kami, khususnya dalam edukasi dan implementasi senam rematik. Kami berharap program ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat setempat dan menjadi inspirasi untuk kegiatan pengabdian berikutnya. Semoga kerja sama yang telah terjalin dapat terus diperkuat di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatmawati, Tina Yuli, and Ariyanto Ariyanto. 2021. "Efektifitas Terapi Kompres Jahe Dan Kompres Serai Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lanjut Usia." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 10(1): 1. doi:10.36565/jab.v10i1.218.
- Rahutami, Syntia, Nani Sari Murni, Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat STIK Bina Husada, Program Studi Kesehatan Masyarakat STIK Bina Husada, and Corresponding Author. 2024. "Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di Poli Lansia Puskesmas Tebing Gerinting Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2024." 5(2): 3313–19.
- Ristante, Saskia Sefiana, Insanul Firdaus, and Puput Mulyono. 2024. "Efektivitas Senam Rematik Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Rheumatoid Arthritis." 4(02): 256–65. doi:10.34305/jhrs.v4i2.1381.
- Septiani, Febi, Indri Heri Susanti, Silvi Yunita, Nurun Nabila, Putri Aziizah Thurfah, Putri Sella Adelia, Riang Gumanti, et al. 2024. "Pendidikan Kesehatan Tentang Rheumatoid Arthritis Dan Senam Rematik Pada Lansia Di Posyandu Lansia Mugi Sehat." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 7(3): 1401–7. doi:10.33024/jkpm.v7i3.14032.
- Suswitha, Dessy, and Dewi Rury Arindari. 2020. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di Panti Sosial." *Jurnal 'Aisyiyah Medika* 5(2): 264–72. doi:10.36729/jam.v5i2.391.