

## Pengenalan Dini Penyakit Rematik dan Senam Rematik Bagi Lansia di Puskesmas Kasongan I, Kabupaten Katingan

Lia Sasmithae<sup>1\*</sup>, Donna Novina Kahanjak<sup>1</sup>, Indra Perdana<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya

<sup>2</sup> Pascasarjana Universitas Palangka Raya

\*Email: liasmithae032@gmail.com

### Abstrak

Reumatik adalah penyakit yang menyerang sendi dan struktur atau jaringan penunjang sekitar sendi. Penyakit rematik yang sering ditemukan adalah osteoarthritis akibat degenerasi atau proses penuaan, artritis rematoid penyakit autoimun dan gout karena asam urat tinggi. Pada lansia penyakit ini sering terjadi sehingga terkadang menyebabkan gangguan kualitas hidup pada lansia. Penyakit Reumatik dapat dicegah dan juga diberikan penanganan kesehatan. Sesuai dengan program pemerintah yang menetapkan umur harapan hidup yaitu 65 tahun diharapkan lansia dapat tetap mempertahankan kesehatannya agar tetap produktif dalam kehidupannya. Dampak yang ditimbulkan dari penyakit reumatik pada lansia yaitu nyeri, kekakuan, hilangnya gerakan dan tanda-tanda inflamasi seperti nyeri tekan, disertai pula dengan pembengkakan yang mengakibatkan terjadinya gangguan imobilisasi. Pengetahuan masyarakat Indonesia untuk mengenal lebih dalam lagi mengenai penyakit reumatik, siapa saja yang dapat terserang penyakit reumatik, dan bagaimana cara penanganannya yang terbaik masih kurang. Untuk itu sebagai salah satu tenaga pendidik dan tenaga kesehatan, kita perlu untuk menyebar luaskan ilmu terkait dengan reumatik pada masyarakat. Kegiatan yang akan dilaksanakan oleh pengusul kepada lansia di Posyandu Lansia pada wilayah kerja Puskesmas Kasongan I adalah menjelaskan mengenai jenis penyakit reumatik, siapa saja yang dapat terserang dan tindakan atau olah raga yang dapat dilakukan pada penderita penyakit reumatik terutama pada masyarakat lanjut usia serta memberikan spanduk edukasi sebagai sumber informasi bagi masyarakat.

Kata Kunci: lansia, nyeri sendi, reumatik.

### Pendahuluan

Lanjut usia (Lansia) adalah penduduk yang berusia 60 tahun atau lebih (Marni, 2020). Berbagai masalah kesehatan sering terjadi pada lansia, salah satunya adalah rematik. Proses degeneratif yang terjadi pada lansia meningkatkan risiko terjadinya nyeri sendi, sehingga menurunkan aktivitas fisik lansia dan berdampak pada penurunan lingkup gerak sendi (Sitinjak, 2016).

Rematik adalah suatu penyakit yang menyerang sendi, dan dapat menyerang siapa saja yang rentan terkena penyakit rematik. (Christensen, 2006). Oleh karena itu, perlu kiranya mendapatkan perhatian yang serius karena penyakit ini merupakan penyakit persendian sehingga akan mengganggu aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. (Candra, 2021). Rematik paling banyak ditemui dan biasanya dari faktor, genetik, jenis kelamin, infeksi, berat badan/obesitas, usia, selain ini faktor lain yang mempengaruhi terhadap penyakit

Rematik adalah tingkat pengetahuan penyakit Rematik sendiri memang masih sangat kurang, baik pada masyarakat awam maupun kalangan medis (Mansjoer, 2011).

Secara administrasi sasaran lansia di wilayah kerja UPTD Kecamatan Katingan Hilir Puskesmas Kasongan I meliputi 2 desa dan 2 kelurahan seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Jumlah Lansia di UPTD Kecamatan Katingan Hilir Puskesmas Kasongan I

	Wilayah kerja PKM Kasongan I	Jumlah (orang)
1	Desa Tewang Kadamba	142
2	Desa Tumbang Liting	217
3	Kelurahan Kasongan Baru	581
4.	Kelurahan Kasongan Lama	1.341

Kelurahan Kasongan I dipilih sebagai sasaran utama pengabdian

masyarakat ini disebabkan karena banyaknya jumlah populasi lansia di wilayah kerja tersebut serta aktivitas posyandu lansia yang aktif melayani para lansia dinilai mampu mewakili sasaran pengabdian masyarakat yang akan dilakukan.

Permasalahan yang muncul dalam tatalaksana penyakit reumatik pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kasongan I, kecamatan Katingan Hilir, Kabupaten Katingan adalah:

- i. Kurangnya pemahaman masyarakat tentang penyakit reumatik
- ii. Diperparah kondisi pandemi Covid-19 aktivitas atau kegiatan senam bagi lansia terbatas.

Konsep pengabdian masyarakat yang akan dilakukan adalah penyuluhan akan diwujudkan dalam penyusunan materi penyuluhan dan pemaparannya serta dilakukan pembagian spanduk edukasi terkait jenis penyakit reumatik, keluhan, serta tatalaksana dan olahraga apa yang bisa dilakukan.

Mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah tenaga kesehatan serta kader kesehatan yang bertugas di posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Kasongan I, Kelurahan Kasongan Lama, Kecamatan Katingan Hilir, kabupaten Katingan.

Penyakit reumatik yang menyerang usia lanjut dapat berdampak menimbulkan berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari seperti halnya munculnya rasa nyeri, keterbatasan aktivitas fisik, gangguan emosional dan ketergantungan terhadap orang lain (Junaidi, 2010). Oleh sebab itu diperlukan penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat terutama pada lanjut usia sehingga dapat dilakukan pencegahan terhadap keluhan penyakit reumatik yang mungkin akan terjadi.

### Metode Penelitian

Berdasarkan masalah yang dihadapi yaitu nyeri atau peradangan pada sendi serta keterbatasan aktivitas akibat nyeri persediaan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas

Kasongan I, Kecamatan Katingan Hilir, Kabupaten Katingan, kondisi ini disebabkan karena masyarakat menganggap bahwa penyakit reumatik adalah penyakit biasa yang tidak akan mengancam nyawa. Sehingga tim pengusul memberikan solusi yaitu mengadakan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai jenis-jenis penyakit reumatik, gejala yang ditimbulkan serta senam untuk mengurangi keluhan nyeri pada sendi berupa senam reumatik. Untuk menghindari pengumpulan massa, maka tim pengusul memberi penyuluhan perwakilan lansia serta tenaga kesehatan serta kader posyandu lansia untuk selanjutnya disampaikan kepada warga masyarakat sekitar.

Target yang diajukan untuk mengatasi permasalahan mitra:

1. Memberikan penyuluhan tentang penyakit reumatik
2. Melakukan senam reumatik
3. Memberikan souvenir bagi peserta penyuluhan berisi kit Kesehatan serta vitamin D

Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang dampak kesehatan yang akan dihadapi karena penyakit reumatik.

Adapun metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan praktik dengan tahapannya sebagai berikut :

- a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pengusul melakukan observasi terhadap posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Kasongan I. Hal ini dilakukan untuk mengetahui jumlah lansia di wilayah tersebut dan berkoordinasi dengan tenaga Kesehatan atau kader kesehatan setempat dimana tempat yang tepat untuk dilakukan penyuluhan kepada lansia.

- b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini dilakukan pemberian soal *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pengetahuan peserta, senam reumatik serta penyuluhan yaitu pemaparan materi secara terstruktur diikuti dengan sesi tanya-jawab

kemudian dilakukan pemberian spanduk edukasi, serta paket obat, vitamin dan masker.

c. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi terhadap peserta yaitu berupa adanya peningkatan pengetahuan peserta dan ditemukan angka kejadian penyakit reumatik dari data layanan kesehatan pada posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Kasongan I. Dan juga dilakukan evaluasi terhadap tahap – tahap kegiatan yang telah dilakukan.

**Hasil dan Pembahasan**

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kasongan I kelurahan Kasongan Lama ini melibatkan beberapa lansia (lanjut usia) yang rutin mengikuti kegiatan posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Kasongan I. Adapun kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan yaitu berupa senam rematik yang dipandu oleh petugas posyandu lansia, penyuluhan mengenai jenis-jenis penyakit rematik yang dapat menyerang lansia serta bagaimana keluhan dan penanganannya, dan pemberian kit berupa masker, *handsanitizer*, sabun pencuci tangan serta vitamin D. Selama penyuluhan berlangsung, peserta diberikan kesempatan untuk melakukan diskusi dan tanya jawab Bersama dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam yang memberikan materi.

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa jumlah responden lansia yang berada di daerah pelayanan Puskesmas Kasongan I, Kelurahan Kasongan Lama yang adalah sekitar 20 orang, dimana lansia terbanyak berusia sekitar 60-69 tahun yaitu 18 orang (20%), jenis perempuan 18 orang (20%), tingkat Pendidikan tertinggi adalah sekolah menengah atas (SMA) sekitar 8 orang (40%) , sedangkan tingkat Pendidikan Sekolah dasar (SD), seekolah menengah pertama (SMP) dan perguruan tinggi memiliki jumlah yang

sama yaitu masing-masing responden berjumlah 4 orang (20%). Para lansia ini memperoleh informasi Kesehatan mengenai penyakit reumatik dari petugas Kesehatan sebanyak 15 orang (75%), dari media elektronik 3 orang, petugas kesehatan dan elektronik 1 orang. Data demografi responden lansia yang mengikuti pengabdian masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Kasongan I, Kelurahan Kasongan Lama disajikan dalam Tabel 2.

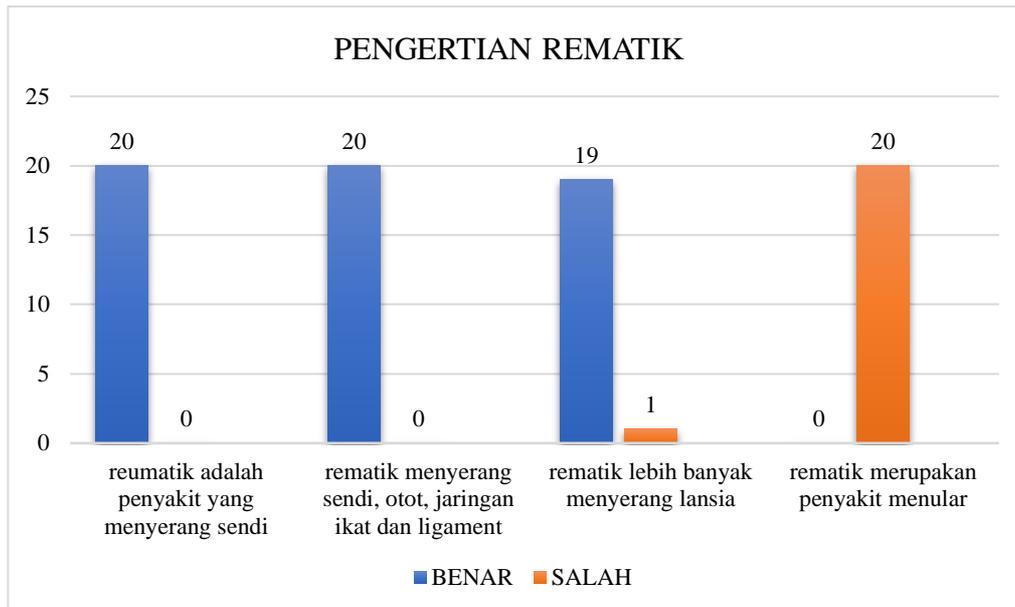
Tabel 2. Data Demografi Responden Lansia Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Karakteristik Responden	Jumlah (%)
<b>Umur</b>	
60-69 tahun	18 (90%)
≥ 70 tahun	2 (10%)
<b>Pendidikan</b>	
Tidak sekolah	0 (0%)
SD	4 (20%)
SMP	4 (20%)
SMA	8 (40%)
Perguruan Tinggi	4 (20%)
<b>Jenis Kelamin</b>	
Laki-laki	2 (10%)
Perempuan	18 (90%)
<b>Sumber Informasi tentang reumatik</b>	
Petugas Kesehatan	15 (75%)
Media cetak (koran atau majalah)	0 (0%)
Kader	3 (15%)
Media elektronik	1 (5%)
Petugas kesehatan dan elektronik	1 (5%)
Semua media di atas	
<b>Ikut kegiatan Posbindu</b>	
Ya	18 (90%)
Tidak	2 (10%)
<b>Keluhan penyakit reumatik</b>	
Ada	20 (100%)
Tidak	0 (0%)

Selama kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan, dilakukan survey berupa pengisian kuesioner untuk menilai pengetahuan dan pemahaman para responden lansia mengenai penyakit rematik. Adapun komponen utama yang di sajikan dalam kuesioner tersebut meliputi pengertian rematik, penyebab rematik, tanda dan gejala, komplikasi dan penatalaksanaan. Di dalam masing-masing

komponen utama tersebut tersedia beberapa pernyataan dimana responden memberikan *check list* berupa benar atau salah terhadap pernyataan tersebut.

Gambaran distribusi tingkat pengetahuan responden tentang pengertian penyakit rematik dapat dilihat pada Gambar 1.



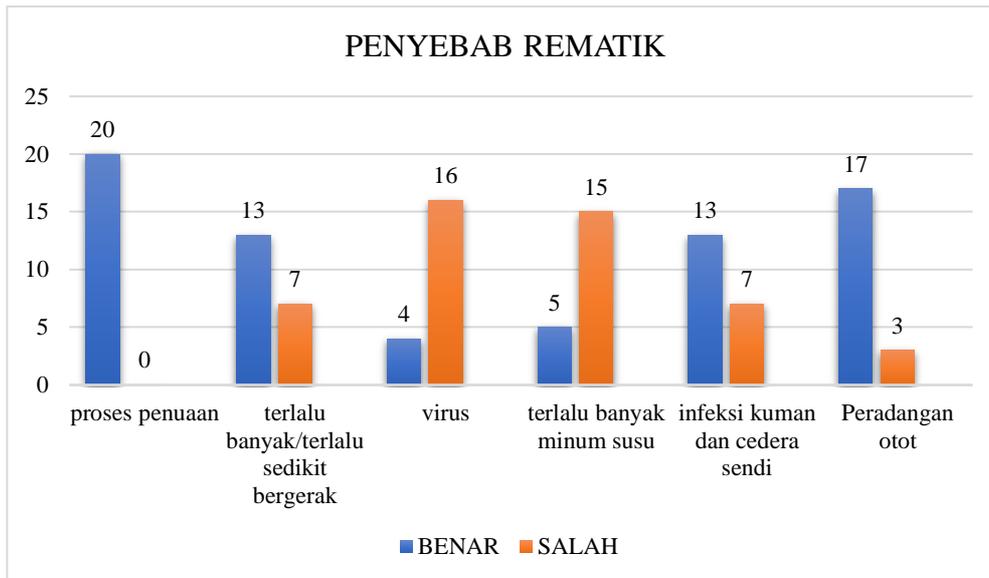
Gambar 1. Tingkat Pengetahuan Responden Lansia Tentang Penyakit Rematik

Dari Gambar 1, tampak bahwa tingkat pengetahuan lansia mengenai pengertian penyakit rematik didapatkan hasil bahwa para responden berpendapat bahwa rematik adalah penyakit yang hanya menyerang sendi dijawab oleh semua responden sebagai jawaban benar yaitu 20 orang (100%), rematik menyerang sendi, otot, jaringan ikat dan ligament dijawab benar oleh 20 orang responden (100%), rematik lebih banyak menyerang lansia dijawab benar oleh 19 orang responden (90%) dan sebanyak semua responden yaitu 20 orang (100%) berpendapat bahwa rematik

merupakan penyakit menular sebagai jawaban yang salah. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengetahui dengan benar pengertian dari rematik.

### Tingkat Pengetahuan Responden Terhadap Penyebab Rematik

Gambaran distribusi tingkat pengetahuan responden terhadap penyebab penyakit rematik dapat dilihat pada Gambar 2.



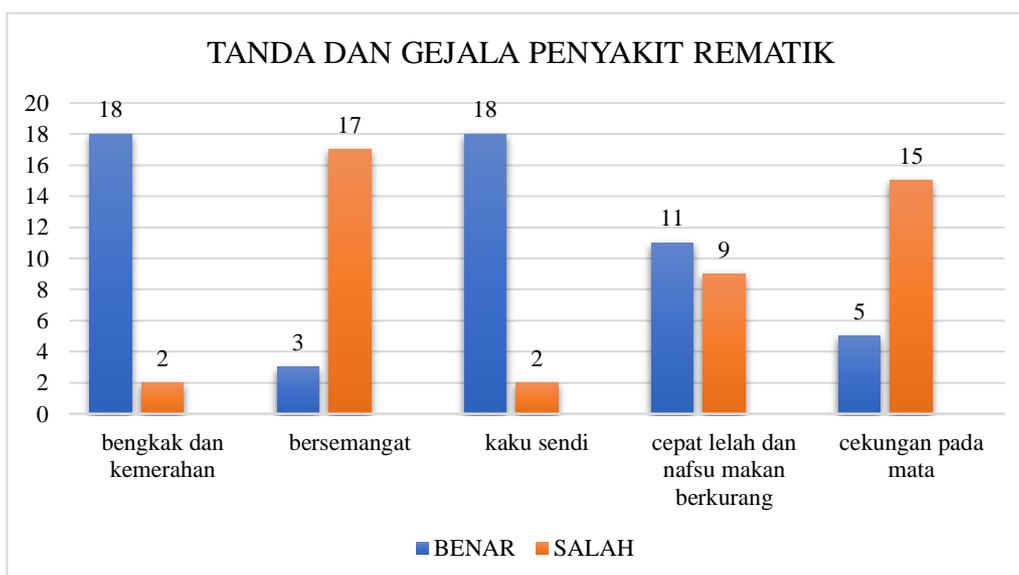
Gambar 2. Tingkat pengetahuan responden terhadap penyebab rematik

Gambar 2 menunjukkan tingkat pengetahuan responden terhadap penyebab rematik. Yang menjawab penyebab rematik sebagai pernyataan benar karena proses penuaan adalah seluruh responden yaitu 20 orang (100%), akibat terlalu banyak/sedikit bergerak sekitar 13 responden (65%), disebabkan oleh virus sekitar 4 responden (20%), terlalu banyak minum susu hanya 5 responden (25%), akibat infeksi kuman dan cedera sendi 13 responden (65%), dan peradangan otot dijawab sebagai pernyataan benar oleh 17 responden (85%). Dari jawaban responden tersebut memiliki

gambaran yang bervariasi. Oleh sebab itu diperlukan penyuluhan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai penyebab rematik sehingga lebih waspada lagi dengan penyebab penyakit rematik.

### Tingkat Pengetahuan Responden Terhadap Tanda dan Gejala Penyakit Rematik

Gambaran distribusi tingkat pengetahuan responden terhadap tanda dan gejala Penyakit rematik disajikan pada Gambar 3.



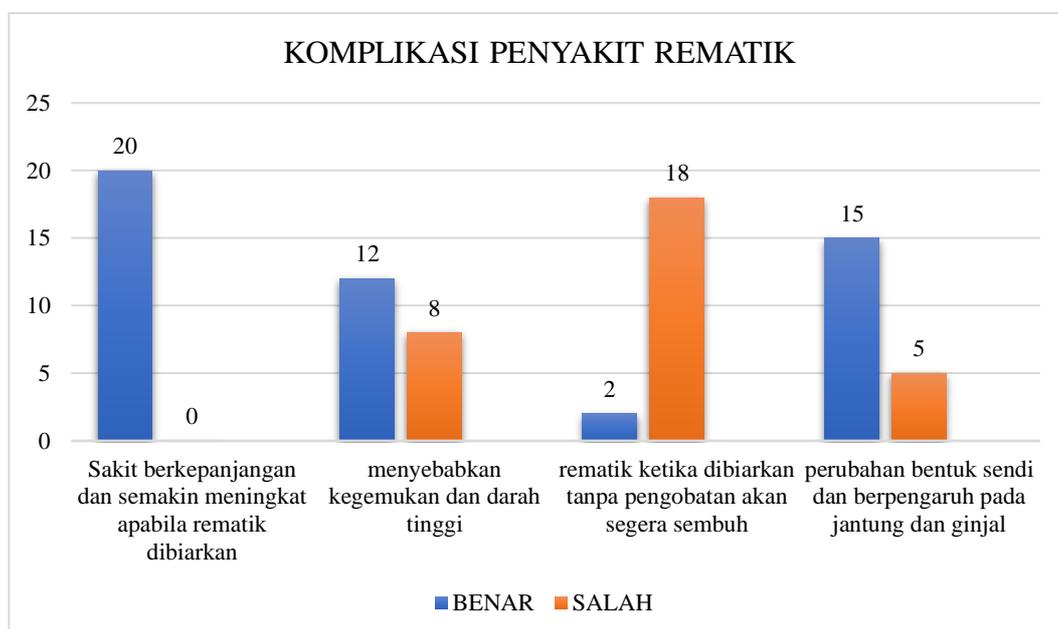
Gambar 3. Tingkat Pengetahuan Responden Terhadap Tanda dan Gejala Penyakit Rematik

Dari Gambar 3, tampak bahwa tingkat pengetahuan responden terhadap tanda dan gejala penyakit rematik menunjukkan bahwa 18 responden (90%) menjawab benar bahwa bengkak dan kemerahan merupakan tanda dan gejala rematik diikuti dengan kaku sendi dijawab benar oleh sekitar 18 responden (90%), keluhan cepat lelah dan nafsu makan berkurang dijawab benar oleh 11 responden (55%). Untuk keluhan yang dianggap sebagai jawaban salah dan dipilih paling banyak oleh responden yaitu keluhan

bersemangat dianggap salah oleh 17 responden (85%) dan keluhan cekungan pada mata dianggap salah oleh 15 responden (75%). Dari bagan ini dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengetahui tanda dan gejala rematik.

### Tingkat pengetahuan responden terhadap komplikasi penyakit rematik

Gambaran distribusi Tingkat pengetahuan responden terhadap komplikasi penyakit rematik disajikan pada Gambar 4.



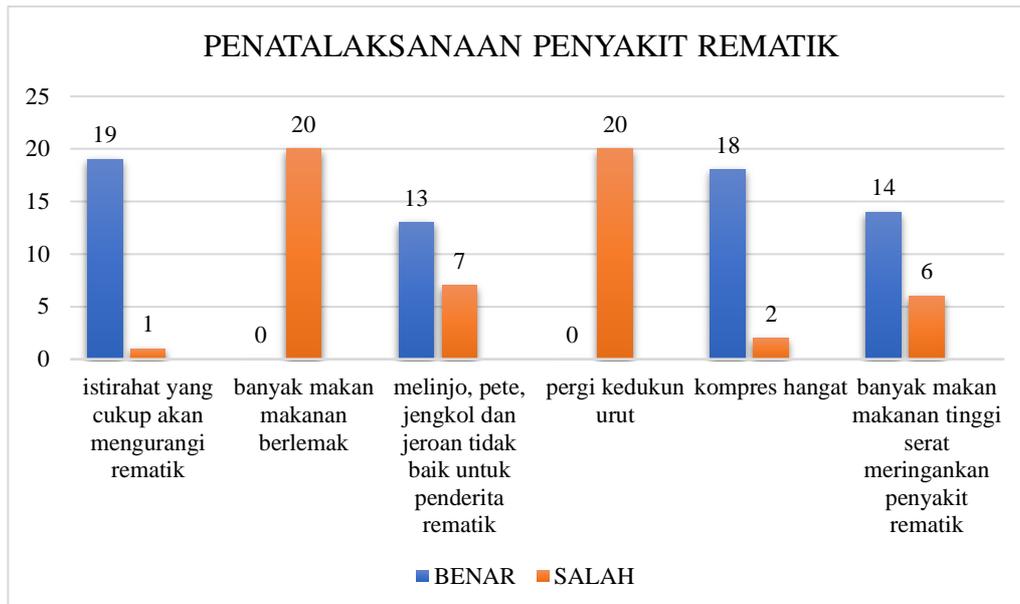
Gambar 4. Tingkat Pengetahuan Responden Terhadap Komplikasi Penyakit Rematik

Gambar 4 menunjukkan bahwa responden paling banyak menjawab benar bahwa komplikasi penyakit rematik bila sakit berkepanjangan dan semakin meningkat apabila rematik dibiarkan dijawab oleh semua responden yaitu 20 responden (100%), 12 responden (60%) menjawab benar bahwa rematik akan menyebabkan kegemukan dan darah tinggi, 15 responden (75%) menjawab benar bahwa komplikasi penyakit rematik akan menyebabkan perubahan pada sendi dan menimbulkan

kelainan pada jantung dan ginjal. 18 responden (90%) menyatakan rematik apabila dibiarkan akan segera sembuh sebagai suatu pernyataan yang salah atau tidak benar.

### Tingkat Pengetahuan Responden Mengenai Komplikasi Penyakit Rematik

Gambaran distribusi Tingkat pengetahuan responden mengenai komplikasi penyakit rematik disajikan pada Gambar 5.



Gambar 5. Tingkat Pengetahuan Responden Mengenai Penatalaksanaan Penyakit Rematik

Pada Gambar 5, dapat dilihat pernyataan yang dianggap benar oleh responden paling banyak yaitu istirahat yang cukup akan mengurangi rematik dijawab oleh 19 responden (95%), melinjo, pete dan jeroan tidak baik untuk penderita rematik dijawab sebagai pernyataan benar oleh 13 responden (65%), kompres hangat pada rematik akan meringankan sedikit nyeri dijawab sebagai pernyataan yang benar oleh 18 responden (90%), banyak makan makanan tinggi serat meringankan penyakit rematik di jawab sebagai pernyataan benar oleh 14 responden (70%).

Dari hasil Analisa Kuesioner yang dilakukan untuk melihat profil pengetahuan lansia mengenai penyakit rematik didapatkan hasil bahwa lansia di wilayah kerja Puskesmas Kasongan I, Kelurahan Kasongan Lama memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai penyakit rematik. Dengan adanya pengabdian masyarakat melalui kegiatan penyuluhan tentang penyakit rematik serta jenis rematik yang bisa terjadi saat usia lanjut diharapkan memberikan atau meningkatkan wawasan para lansia dan menambah kewaspadaan tentang bahaya penyakit rematik serta upaya yang dapat dilakukan bila terdapat keluhan nyeri akibat penyakit rematik. Selain kegiatan penyuluhan yang dilakukan, kegiatan senam rematik dapat membuat para

lansia menjadi lebih buger serta dapat mengurangi kekakuan pada sendi. Para lansia di wilayah kerja Puskesmas Kasongan I memiliki jadwal senam rematik Bersama, namun akibat adanya pandemi Covid-19 kegiatan tersebut tidak dapat dilaksanakan untuk sementara waktu.

### Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di wilayah Kerja Puskesmas Kasongan I, Kelurahan Kasongan Lama Kabupaten Katingan adalah semua tujuan dan kegiatan telah dilaksanakan dan didapatkan hasil bahwa pengetahuan lansia mengenai penyakit rematik cukup baik dilihat dari respon jawaban kuesioner yang dibagikan, selain itu para lansia juga rutin mengikuti posyandu lansia serta senam rematik yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kasongan I dan keaktifan para kader dan tenaga kesehatan dalam membina posyandu lansia.

### Daftar Pustaka

Candra, Asep. 2021. Mitos dan Fakta Tentang Rematik. Available at: <http://www.kompas.com/>. Pada tanggal 20 Agustus 2021.

Christensen, Kockrow. 2006. *Adulth health Nursing Fifth Edition*. Philadelphia: Mosby Company.

Junaidi, Iskandar. 2010. *Penyakit Rheumatoid Arthritis*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu

Mansjoer, A. 2011. *Kapita Selecta Kedokteran*. Jilid 1 Edisi 3 Jakarta : EGC.

Marni. 2020. Peningkatan Pengetahuan tentang rematik Pada Lansia di Desa

Purwosari Wonogiri. *Jurnal Prioritas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol 2., No 1.

Sitinjak. V.M., Hastuti.M.F. Nurfianti. A., 2016. Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut, Vol. 4., No. 2. <https://media.neliti.com/media/publications/106715-ID-pengaruh-senam-rematik-terhadap-perubaha.pdf>.



Lampiran 1. Kegiatan Senam Rematik Bersama Lansia



Lampiran 2. Kegiatan Penyuluhan dan Peserta Sambil Mengerjakan Kuesioner



Lampiran 3. Foto Bersama Seluruh Peserta dan Anggota Pengabdian Masyarakat