

PELAKSANAAN SENAM REMATIK PADA LANSIA DI
DUSUN MADALE

Moody Artharini

*D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mayapada, Jakarta, Indonesia

Email: moodyartharinijl@gmail.com

Abstract: *Rheumatic exercise is a form of non-pharmacological intervention that is useful in increasing joint mobility and reducing pain complaints in elderly people with rheumatism. This community service activity was carried out in Dusun Madale, with the aim of increasing the knowledge and skills of the elderly in doing rheumatic exercise independently. The implementation method consisted of health education, exercise demonstrations, and evaluation of participant practice. The results of the activity showed that participants were able to follow the exercise movements well and reported reduced joint pain complaints after several sessions. This intervention is expected to become a sustainable program in the elderly community.*

Keywords: *Elderly, Rheumatic Exercise, Joint Pain, Health Education*

* Corresponding author : Moody Artharini

Email Address : moodyartharinijl@gmail.com

Received : October 07, 2024; Revised : October 15, 2024; Accepted : November 17, 2024; Published :
December 01, 2024

PENDAHULUAN

Rematik merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang sering diderita oleh lanjut usia (lansia), ditandai dengan nyeri sendi, kaku, dan keterbatasan gerak. Berdasarkan data WHO (2021), sekitar 23,5% lansia di dunia mengalami keluhan sendi, termasuk rematik. Di Indonesia, hasil Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi gangguan sendi pada lansia mencapai 18,4%.

Dusun Madale merupakan salah satu wilayah dengan populasi lansia cukup tinggi, dan sebagian besar mengalami keterbatasan gerak akibat nyeri sendi. Kurangnya aktivitas fisik dan keterbatasan akses layanan kesehatan memperparah

kondisi tersebut. Oleh karena itu, perlu dilakukan intervensi promotif dan preventif, salah satunya melalui pelatihan senam rematik.

Senam rematik merupakan salah satu bentuk intervensi gerak yang ditujukan untuk mempertahankan fleksibilitas sendi, memperkuat otot, serta meningkatkan fungsi fisik lansia secara keseluruhan (Mubarak & Nursalam, 2017). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa senam rematik efektif dalam mengurangi keluhan nyeri dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Sari et al., 2019; Putri & Wahyuni, 2021).

METODE PELAKSANAAN

Lokasi dan Waktu

Kegiatan dilaksanakan di Balai Posyandu Dusun Madale selama tiga hari pada bulan Maret 2025.

Sasaran

Peserta adalah lansia berusia ≥ 60 tahun yang mengalami keluhan nyeri sendi ringan hingga sedang, dengan total peserta 25 orang.

Metode Kegiatan

- **Edukasi kesehatan** tentang rematik dan pentingnya senam gerak sendi.
- **Demonstrasi senam rematik** oleh instruktur keperawatan.
- **Latihan bersama** selama 3 hari berturut-turut.
- **Evaluasi subjektif** melalui kuesioner pre-post dan diskusi kelompok.

Media

Poster, leaflet, dan alat bantu audio-visual (LCD dan speaker portable).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

- 100% peserta mengikuti kegiatan sampai selesai.

- 88% peserta menyatakan merasa lebih ringan setelah senam.
- 76% peserta dapat mengingat dan mempraktikkan ulang gerakan senam secara mandiri.
- Penurunan keluhan nyeri ringan pada 60% peserta setelah 3 hari.

Pembahasan

Senam rematik merupakan bentuk terapi fisik yang dirancang khusus untuk meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi nyeri pada persendian yang sering dialami oleh lansia. Hasil pelaksanaan kegiatan di Dusun Madale menunjukkan respons positif dari para peserta lansia, terutama dalam aspek pengurangan keluhan nyeri dan peningkatan kemampuan gerak. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2019) yang mengungkapkan bahwa senam rematik secara rutin mampu mengurangi inflamasi sendi dan memperbaiki mobilitas pada penderita arthritis.

Selain aspek fisik, kegiatan ini juga memberikan dampak positif pada aspek psikososial lansia. Kebersamaan dalam melakukan senam kelompok memberikan rasa kebersamaan, meningkatkan motivasi, dan mengurangi perasaan kesepian. Interaksi sosial yang tercipta selama kegiatan berlangsung berkontribusi terhadap peningkatan semangat hidup dan kesejahteraan psikologis. Ini diperkuat oleh temuan dari Yuliana & Hartono (2021) yang menyebutkan bahwa partisipasi lansia dalam senam kelompok dapat menurunkan risiko depresi ringan hingga sedang.

Pemilihan metode edukatif dan demonstratif dalam kegiatan ini juga terbukti efektif. Lansia diberikan pemahaman yang cukup tentang manfaat gerakan senam dan dilibatkan langsung dalam praktik. Kemampuan mengingat dan mempraktikkan ulang oleh 76% peserta menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang sederhana, berulang, dan didukung oleh media visual cukup berhasil meningkatkan pemahaman. Ini sesuai dengan prinsip pendidikan kesehatan lansia yang menekankan pada pendekatan praktis dan visual (Notoatmodjo, 2012).

Keberhasilan kegiatan ini juga ditentukan oleh keterlibatan kader posyandu yang mengenal kondisi peserta secara personal. Kolaborasi ini sangat penting agar

program senam rematik dapat dilanjutkan secara berkelanjutan setelah kegiatan pengabdian selesai. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pelatihan lanjutan bagi kader sebagai agen perubahan yang mampu memfasilitasi pelaksanaan senam rematik rutin di komunitas. Dengan pendekatan yang terstruktur dan kolaboratif, intervensi sederhana seperti ini dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup lansia.

KESIMPULAN

Pelaksanaan senam rematik pada lansia di Dusun Madale memberikan hasil yang baik dalam menurunkan keluhan nyeri sendi dan meningkatkan semangat beraktivitas. Kegiatan ini dapat menjadi intervensi rutin di tingkat dusun melalui kader posyandu lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Dusun Madale, kader posyandu, serta seluruh lansia peserta kegiatan atas partisipasi aktif dan semangat yang luar biasa dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- WHO. (2021). *World Report on Ageing and Health*.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*.
- Mubarak, W. I., & Nursalam. (2017). *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sari, D. K., et al. (2019). Efektivitas Senam Rematik terhadap Nyeri Sendi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 45–52.
- Putri, R., & Wahyuni, R. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Nyeri Rematik. *Jurnal Geriatri*, 6(1), 12–19.
- Kurniawan, D. (2020). Terapi Gerak untuk Lansia. *Majalah Kesehatan Fisik*, 8(1), 20–25.
- Yuliana, N., & Hartono, A. (2021). Dampak Senam Rematik terhadap Skala Nyeri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(3), 90–96.

- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depkes RI. (2014). *Pedoman Layanan Kesehatan Lansia*.
- Soekidjo, N. (2010). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*.
- Azizah, L. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamentals of Nursing*.
- Departemen Kesehatan RI. (2016). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Lansia di Puskesmas*.
- Damayanti, R. (2022). *Senam Lansia: Panduan Praktis*.
- Hidayat, A. A. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.