



Article

EDUKASI SENAM REMATIK TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN MANAJEMEN KESEHATAN LANSIA DENGAN RHEUMATOID ARTHRITIS

Lisdahayati¹, Zanzibar², M. Agung Akbar³, Aria Wibisana⁴

^{1,2,4} Program Studi D-III Keperawatan Baturaja, Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

³Program Studi D-III Keperawatan, STIKes Al-Ma'arif Baturaja, Sumatera Selatan, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: December 03, 2022
Final Revision: December 18, 2022
Available Online: December 27, 2022

KEYWORDS

Elderly, education, health management, rheumatoid arthritis, rheumatic gymnastics

CORRESPONDENCE

Phone: 0812-3923-7501
E-mail:
lisdahayati@poltekkespalembang.ac.id

A B S T R A C T

Musculoskeletal problems that often occur in the elderly such as arthritis and bone disorders because they affect activities that are vital for the elderly. To overcome this, it is necessary to provide information or knowledge in the form of education. One of the education that can be given is by rheumatism gymnastics. This study aims to obtain an overview of the increase in knowledge of the elderly group with rheumatoid arthritis after receiving rheumatic gymnastics education. The research design used a case study approach in 2 groups of elderly people with rheumatoid arthritis which consisted of 3 people in each group. The results of health education research are said to be successful because of an increase in knowledge, in group 1 the elderly before being educated 47% after being educated it increased 73% and in group 2 the elderly before being educated 50% after being educated 80%, There is an effect of health education on changes in the level of knowledge in the group with rheumatoid arthritis problems after rheumatism exercise education. It is hoped that health education on rheumatic gymnastics can increase the knowledge of rheumatoid arthritis sufferers and can be used as an alternative to reduce pain other than taking pharmacological drugs.

I. INTRODUCTION

Usia lanjut adalah sekelompok orang yang akan mengalami proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade. Usia lanjut atau kemudian dikenal sebagai lansia merupakan individu yang berada

dalam tahapan usia dewasa akhirdengan usia di atas 60 tahun (Kemenkes RI, 2017).

Lansia cenderung memiliki masalah kesehatan seperti masalah fisik, biologis, maupun psikososial. Lansia juga membutuhkan perhatian khusus karena mempunyai masalah

yang kompleks, penurunan kemandirian, dan membutuhkan bantuan orang lain dalam perawatan, salah satunya faktor risiko penyakit tidak menular seperti rheumatoid arthritis (Akbar & Budianto, 2022; Lora, Cerroni, & Cota, 2018).

Rheumatoid Arthritis adalah penyakit yang belum dianggap serius karena tidak menimbulkan kematian (Susilowati, 2017). Penyakit Rheumatoid Arthritis yang tidak segera ditangani bisa membuat anggota tubuh berfungsi tidak normal mulai dari benjol-benjol, sendi kaku, sulit berjalan, serta kecacatan seumur hidup. Aktivitas atau kegiatan sehari-hari akan sangat terganggu akibat timbulnya rasa sakit tersebut (McInnes & Schett, 2017).

Menurut Knudsen, Lomborg, and de Thurah (2022) untuk mengatasinya perlu diberikan sebuah informasi atau pengetahuan berupa edukasi tentang penyakit Rheumatoid Arthritis mulai dari pengertian penyakit Rheumatoid Arthritis, penyebab, tanda dan gejala penyakit, sampai cara pencegahannya. Pemberian penyuluhan ini dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan khususnya oleh perawat (Sitinjak, Hastuti, & Nurfianti, 2016).

Pengetahuan merupakan kemampuan kognitif yang paling rendah namun sangat penting karena dapat membentuk perilaku seseorang (Akbar, 2019). Pengetahuan yang baik dari seseorang yang menderita Rheumatoid Arthritis tentang pengobatan Rheumatoid Arthritis dan sikap untuk menerapkannya akan mempengaruhi proses kesembuhan dan mengurangi risiko cidera (Desmonika, Liasari, & Prasetyo, 2022). Bila seseorang mempunyai pengetahuan yang rendah tentang pengobatan Rheumatoid Arthritis dan penatalaksanaan yang kurang baik kemungkinan untuk timbulnya ketidakmampuan dan kecacatan sangatlah besar.

Dari hasil penelitian Hardikasari (2018) menunjukkan hasil, lansia yang pengetahuannya baik sebanyak 9% atau 7 orang, pengetahuannya cukup sebanyak 33% atau 26 orang, pengetahuannya kurang sebanyak 53% atau 42 orang, serta yang pengetahuannya tidak baik sebanyak 5% atau 4 orang dari total responden 79 orang tentang rheumatoid arthritis.

Berdasarkan data tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang gambaran peningkatan pengetahuan kelompok lansia dengan masalah arthritis rheumatoid setelah mendapat edukasi senam rematik.

II. METHODS

Desain penelitian yang digunakan dalam studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses studi kasus. Adapun studi kasus pada penelitian ini adalah 2 kelompok lansia (1 kelompok terdiri dari 3 orang). Subjek dengan kriteria inklusi Lansia yang terdiagnosis penyakit arthritis rheumatoid yang berumur 55 tahun keatas. Lansia yang tinggal di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu. Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini adalah leaflet, satuan acara penyuluhan dan kuesioner.

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan proposal karya tulis ilmiah adalah studi kasus dengan teknik pengumpulan data yang penulis gunakan dengan cara Observasi dengan cara mengamati keadaan umum dari responden, wawancara melalui tanya jawab yang dilakukan langsung kepada keadaan responden, dan studi dokumentasi melalui proses pencatatan yang dilakukan perawat dari hasil edukasi yang di berikan kepada sasaran.

Pada proses pengumpulan data, penulis menggunakan kuisisioner pada pre

edukasi dan post edukasi untuk mengukur tingkat pengetahuan responden, adapun untuk perhitungan tingkat pengetahuan. hasil ukur pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu : kurang ($> 55\%$) , cukup ($56\% - 75\%$) dan baik ($76\% - 100\%$).

III. RESULT

Pengkajian di kelompok 1 lansia penderita arthritis rheumatoid dilakukan di Desa 1 Puser Tanjung Agung pada dengan jumlah klien sebanyak 3 orang, yaitu ibu – ibu penderita arthritis rheumatoid dengan usia 55 tahun keatas. Setelah dilakukan pengkajian di dapatkan data bahwa klien sering nyeri pada sendi bagian kaki dan tangan ketika beraktivitas, terkadang sendi terasa kaku ketika pagi hari, klien tampak bertanya – tanya tentang kondisi fisiknya, klien tampak bingung penyakit apa yang dideritanya.

Setelah dilakukan pengkajian didapatkan data bahwa klien banyak tidak mengetahui cara penanganan penyakit arthritis rheumatoid selain menggunakan terapi farmakologis, kemudian penulis memberikan kuesioner (pre test) yang berisi tentang penyakit arthritis rheumatoid dan senam rematik setelah seluruh responden di minta untuk mengisi kuisoner (pre test) dengan nilai rata-rata pada kelompok 1 yaitu 47.

Pengkajian di kelompok 2 lansia penderita arthritis rheumatoid dilakukan di Desa 2 Puser Tanjung Agung pada dengan jumlah klien sebanyak 3 orang , yaitu ibu – ibu dan bapak. yang menderita penyakit arthritis rheumatoid dengan usia 55 tahun keatas . Setelah dilakukan pengkajian di dapatkan data bahwa klien sering nyeri pada sendi bagian kaki dan tangan ketika beraktivitas, terkadang sendi terasa kaku ketika pagi hari, responden mengetahui penyakit yang dideritanya, setelah dilakukan pengkajian didapatkan data bahwa klien banyak

tidak mengetahui cara penanganan penyakit arthritis rheumatoid selain menggunakan terapi farmakologis, kemudian penulis memberikan kuesioner (pre test) yang berisi tentang penyakit arthritis rheumatoid dan senam rematik setelah seluruh responden di minta untuk mengisi kuisoner (pre test) dengan hasil jumlah rata – rata kelompok 2 lansia penderita arthritis rheumatoid yaitu 50.

Pada kelompok 1 dirumuskan diagnosis keperawatan yaitu Manajemen kesehatan kurang efektif berhubungan dengan kurang terpapar informasi. Data Objektif yaitu Kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid mengatakan tampak bertanya-tanya penyakit apa yang dideritanya. Kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid tampak bingung. Sedangkan, Data Subjektif yaitu Kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid mengatakan sering nyeri pada sendi bagian kaki dan tangan ketika beraktivitas, kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid mengatakan terkadang sendi terasa kaku ketika pagi hari, kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid mengatakan tidak mengetahui cara penanganan selain terapi farmakologis.

Pada kelompok 2 dirumuskan diagnosis yaitu Manajemen kesehatan kurang efektif berhubungan dengan kurang terpapar informasi. Data Objektif yaitu kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid tampak masih bingung walaupun mengetahui penyakit yang dideritanya. Data Subjektif yaitu kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid mengatakan sering nyeri pada sendi bagian kaki dan tangan ketika beraktivitas. kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid mengatakan terkadang sendi terasa kaku ketika pagi hari, dan kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid mengatakan tidak mengetahui cara penanganan selain terapi farmakologis.

Berdasarkan diagnosis keperawatan di atas maka peneliti

melakukan edukasi kesehatan tentang senam rematik untuk meningkatkan manajemen kesehatan lansia dengan rheumatoid arthritis. Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 3 kali. Maka didapatkan hasil, yaitu kelompok lansia mengatakan bersedia untuk menerima informasi tentang senam rematik yang akan diberikan dan melakukan pengisian kuisioner, Kelompok lansia tampak membaca leaflet yang dibagikan, Kelompok lansia mengatakan bersedia mengikuti pendidikan kesehatan, dan Kelompok lansia mengatakan tidak ada pertanyaan tentang materi yang disampaikan.

Studi kasus ini dilakukan pada kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid di Desa 1 Puser Tanjung agung dan Desa 2 Puser Tanjung agung selama tiga hari selama tiga kali kunjungan, sesuai dengan yang dibahas pada bab sebelumnya bahwa studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui apakah edukasi senam rematik pada kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan klien.

Studi kasus ini dimulai dengan proses pengkajian tingkat pengetahuan kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid mengenai senam rematik. Hasil dari pengkajian pada kunjungan pertama didapatkan data bahwa kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid di Desa 1 Puser Tanjung agung dan Desa 2 Puser Tanjung agung memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang senam rematik dengan rata-rata tingkat pengetahuan kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid di Desa 1 Puser Tanjung agung 46% (tingkat pengetahuan kurang) dan rata-rata tingkat pengetahuan kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid di Desa 2 Puser Tanjung agung 50% (tingkat pengetahuan kurang).

IV. DISCUSSION

Berdasarkan data yang dikumpulkan pada kunjungan hari ke dua penulis melaksanakan intervensi yang berupa edukasi kesehatan. Pada kunjungan hari ke tiga yaitu hari terakhir kunjungan peneliti melaksanakan evaluasi tingkat pengetahuan kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid dan didapatkan data tingkat pengetahuan kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid di Desa 1 Puser Tanjung agung dengan rata-rata 73 % (tingkat pengetahuan cukup) dan rata-rata tingkat pengetahuan kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid di Desa 2 Puser Tanjung agung 80 % (tingkat pengetahuan baik).

Diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aletaha and Smolen (2018) bahwa dalam mencegah kekambuhan, maka harus mencegah kekambuhannya dengan pendidikan padapatient mengenai penyakit rematik seperti, istirahat, dan latihan spesifik yang bermanfaat dalam mempertahankan fungsi sendi, dan menjaga pola makan yang baik dengan mengurangi asupan purin yang tinggi.

Menurut Burmester and Pope (2017) bahwa manfaat dari senam rematik yaitu dapat mengurangi nyeri sendi dan menjaga kesehatan jasmani penderita rematik, tulang menjadi lebih lentur, otot tetap kencang, memperlancar peredaran darah, menjaga kadar lemak darah tetap normal, tidak mudah mengalami cedera, dan kecepatan reaksi sel tubuh menjadi lebih baik (Afnuhazi, 2018).

Edukasi pasien dan promosi kesehatan rheumatoid arthritis diperlukan terkait modalitas penatalaksanaan yang akan digunakan dan manajemen ekspektasi pasien (Widiyaningsih & Suharyanta, 2020). Berdasarkan studi kasus yang telah peneliti lakukan selama tiga hari dan sebanyak tiga kali kunjungan didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan kelompok lansia penderita

arthritis rheumatoid meningkat setelah dilakukan edukasi senam rematik .

meningkatkan pengetahuan penderita arthritis rheumatoid dan dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri selain mengkonsumsi obat farmakologis

V. CONCLUSION

Setelah di lakukan studi kasus selama tiga hari dengan tiga kali kunjungan pada Desa 1 Pesar dan Desa 2 Pesar Tanjung Agung. Pada saat melakukan pengkajian, observasi dilakukan dengan cara mengamati perilaku kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid, saat mengidentifikasi peneliti melakukan bina hubungan saling percaya dengan kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid dan menjelaskan manfaat serta tujuan dari studi kasus yang akan di lakukan. Serta pengisian kuesioner pre edukasi. Saat dilakukan pengkajian peneliti mendapatkan bahwa kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid di di Desa 1 Pesar Tanjung Agung dan di Desa 2 Pesar Tanjung Agung memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang senam rematik.

Berdasarkan data yang dikumpulkan pada kunjungan hari ke dua peneliti melaksanakan intervensi yang berupa edukasi kesehatan. Pada kunjungan hari ke tiga yaitu hari terakhir kunjungan peneliti melaksanakan evaluasi tingkat pengetahuan kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid dengan pengisian post edukasi, dan didapatkan data tingkat pengetahuan kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid di Desa 1 Pesar Tanjung Agung dan di Desa 2 Pesar Tanjung Agung meningkat.

VI. SUGGESTION

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan tentang keperawatan dan meningkatkan mutu dan menjadi bahan informasi untuk peningkatan pengetahuan kelompok lansia dengan masalah arthritis rheumatoid. Diharapkan edukasi kesehatan senam rematik dapat

REFERENCES

- Afnuhazi, R. (2018). Pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri rematik pada lansia. *Menara Ilmu*, 12(1), 43-51.
- Akbar, M. A. (2019). *Buku Ajar Konsep-Konsep Dasar Dalam Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Akbar, M. A., & Budianto, Y. (2022). Gambaran Tingkat Depresi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 7(1), 84-91. doi:10.52235/cendekiamedika.v7i1.103
- Aletaha, D., & Smolen, J. S. (2018). Diagnosis and Management of Rheumatoid Arthritis: A Review. *JAMA*, 320(13), 1360-1372. doi:10.1001/jama.2018.13103
- Burmester, G. R., & Pope, J. E. (2017). Novel treatment strategies in rheumatoid arthritis. *Lancet (London, England)*, 389(10086), 2338-2348. doi:10.1016/s0140-6736(17)31491-5
- Desmonika, C., Liasari, D. E., & Prasetyo, R. (2022). Penyuluhan kesehatan senam rematik lansia. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(2), 77-84.
- Hardikasari, D. A. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Pasien Lansia Yang Arthritis Rematoid Dan Gout Dalam Mengatasi Nyeri Sendi (Studi Deskriptif Di Puskesmas Adan-Adan Kabupaten Kediri). *Jurnal AKP*, 8(2), 21-27.
- Kemenkes RI. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Knudsen, L. R., Lomborg, K., & de Thurah, A. (2022). Design and development of an e-learning patient education program for self-management support in patients with rheumatoid arthritis. *PEC Innovation*, 1, 100004. doi:10.1016/j.pecinn.2021.100004
- Lora, V., Cerroni, L., & Cota, C. (2018). Skin manifestations of rheumatoid arthritis. *G Ital Dermatol Venereol*, 153(2), 243-255. doi:10.23736/s0392-0488.18.05872-8
- McInnes, I. B., & Schett, G. (2017). Pathogenetic insights from the treatment of rheumatoid arthritis. *Lancet (London, England)*, 389(10086), 2328-2337. doi:10.1016/s0140-6736(17)31472-1
- Sitinjak, V. M., Hastuti, M. F., & Nurfiанти, A. (2016). Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(2), 12-24. doi:10.24198/jkp.v4i2.234
- Susilowati, T. (2017). Senam Rematik Tingkatkan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living Di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta. *Gaster*, 15(1), 28-36. doi:24-30
- Widiyaningsih, D., & Suharyanta, D. (2020). *Promosi dan Advokasi Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.

BIOGRAPHY

Lisdahayati, SKM., M.PH adalah Dosen pada Program Studi Keperawatan Baturaja Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang, Menyelesaikan pendidikan D3 Keperawatan Program Keguruan Wijaya Kusuma Jakarta tahun 1998, mengikuti AKTA III di IKIP JAKarta Tahun 1998, Lulus S1 Kesehatan Masyarakat lulus ditahun 2003 dan melanjutkan S2 di Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat Universitas Gadjah Mada Peminatan Perilaku dan Promosi Kesehatan Tahun 2009, Saat ini menjadi tim pengajar MK Keperawatan Keluarga, Promosi kesehatan, Antropologi sejak tahun 2009, Karya berupa buku Capter Antropologi dan Sosiologi kesehatandi tahun 2022, Pengalaman publikasi bersama tim di jurnal nasional

Zanzibar, S.Pd., M.Kes merupakan dosen tetap Program Studi Keperawatan Baturaja Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang. Menyelesaikan pendidikan D1 keguruan Kebidanan dan anak Surabaya tahun 1986. D3 Keperawatan Palembang tahun 1994. Lulus S1 pendidikan jurusan Psikologi STKIP Palembang. Dan S2 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Jakarta tahun 2003 peminatan Kesehatan Reproduksi

Ns. M. Agung Akbar, S.Kep., M.Kep merupakan seorang dosen dengan jabatan fungsional sebagai Asisten Ahli dalam bidang ilmu keperawatan. Latar belakang pendidikan yaitu Poltekkes Kemenkes Palembang (DIII Keperawatan) tahun 2016, Universitas Andalas (S1/Ners) tahun 2019, dan Universitas Padjadjaran (S2 Keperawatan) tahun 2021. Saat ini bekerja sebagai dosen dengan home base Prodi D-III Keperawatan STIKes Al-Ma'arif Baturaja. Saat ini telah menerbitkan dua buku ber-ISBN yaitu Buku Ajar Konsep-Konsep Dasar Dalam Keperawatan Komunitas dan Promosi Kesehatan Covid-19. Pengalaman publikasi riset internasional bereputasi Scopus Q1, terakreditasi tingkat nasional, hingga oral presentasi dapat diakses melalui Sinta ID 6770801, Scopus ID 57609663400, ataupun Google Scholar (M. Agung Akbar). Berbagai penghargaan tingkat nasional maupun provinsi telah diraih diantaranya, Juara 1 Nasional Video Edukasi Dosen oleh AIPViKI Tahun 2022, Penghargaan Hibah Publikasi Riset Internasional oleh KemendikbudRistek Tahun 2022, hingga Juara 2 Essay Perawat oleh DPW PPNI Sumatera Selatan Tahun 2022. Saat ini penulis aktif sebagai pengurus IPKKI Provinsi Sumsel, PPNI Kab. OKU, hingga PMI Kab. OKU. Email: magungakbar24@gmail.com

Aria Wibisana, A.Md.Kep adalah lulusan ahli madya keperawatan Program Studi D-III Keperawatan Baturaja Poltekkes Kemenkes Palembang tahun 2021.