

AKTIVITAS FISIK UNTUK MENGURANGI NYERI AKIBAT RHEUMATOID ARTHRITIS PADA MASYARAKAT MONTONG BUWUH DESA MENINTING BATULAYAR LOMBOK BARAT

Ernawati¹⁾, Hapipah¹⁾, Istianah¹⁾, Baiq Heni Risprawati¹⁾, Heny Marlina Riskawaty¹⁾

¹⁾Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Yarsi Mataram, Mataram, NTB, Indonesia

Corresponding author : Ernawati
E-mail : ernawati091984@gmail.com

Diterima 10 September 2023, Disetujui 26 September 2023

ABSTRAK

Rheumatoid Arthritis (RA) adalah penyakit autoimun progresif dengan inflamasi kronik yang menyerang sistem muskuloskeletal namun dapat melibatkan organ dan sistem tubuh secara keseluruhan, yang ditandai dengan pembengkakan, nyeri sendi serta destruksi jaringan synovial yang disertai gangguan pergerakan. Nyeri dapat disebabkan oleh peradangan mulai dari membrane sendi yang membatasi kemudian berubah menjadi pembekakan atau efusi pada rauang sendi dan kerusakan pada tulang. Nyeri yang diakibatkan rheumatoid arthritis akan mengakibatkan perubahan gaya hidup, aktivitas istirahat, dan pekerjaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi nyeri remathoid arthritis dengan kegiatan aktivitas fisik dan memberikan penyuluhan kesehatan tentang konsep rheumatoid arthritis meliputi pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi, penatalaksanaan dan bagaimana pencegahannya. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan terlebih dahulu pada penderita rheumatoid arthritis kemudian di lakukan kegiatan aktivitas fisik pada semua peserta. Sambutan dan semua peserta sangat antusias mengikuti kegiatan. Dengan kegiatan ini semua peserta kegiatan sebanyak 60 orang mengetahui dan memahami pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi, penatalaksanaan dan pencegahan penyakit remathoid arthritis dan menurunkan masalah nyeri yang sering di alami penderita remathoid arthritis

Kata kunci: remathoid arthritis; penyuluhan kesehatan; aktivitas fisik

ABSTRACT

Rheumatoid Arthritis (RA) is a progressive autoimmune disease with chronic inflammation that attacks the musculoskeletal system but can involve organs and body systems as a whole, which is characterized by swelling, joint pain and destruction of synovial tissue accompanied by movement disorders. Pain can be caused by inflammation starting from the joint membrane that limits it and then turning into swelling or effusion in the joint space and damage to the bones. Pain caused by rheumatoid arthritis will result in changes in lifestyle, rest activities and work. This community service activity aims to reduce rheumatoid arthritis pain through physical activity and provide health education about the concept of rheumatoid arthritis including the definition, causes, signs, symptoms, complications, management and how to prevent it. The method used in this activity is to carry out health education activities first for rheumatoid arthritis sufferers and then carry out physical activities for all participants. The welcome and all participants were very enthusiastic about participating in the activity. With this activity, all 60 activity participants know and understand the meaning, causes, signs, symptoms, complications, management and prevention of rheumatoid arthritis and reduce pain problems that are often experienced by rheumatoid arthritis sufferers.

Key words: rheumatoid arthritis; health education; physical activity

PENDAHULUAN

Rheumatoid Arthritis (RA) adalah penyakit autoimun progresif dengan inflamasi kronik yang menyerang sistem muskuloskeletal namun dapat melibatkan organ dan sistem tubuh secara keseluruhan, yang ditandai dengan pembengkakan, nyeri sendi serta destruksi jaringan synovial yang disertai

gangguan pergerakan (McInnes, I.B., Schett, 2011). Nyeri dapat disebabkan oleh peradangan mulai dari membrane sendi yang membatasi kemudian berubah menjadi pembekakan atau efusi pada rauang sendi dan kerusakan pada tulang (Smeltzer, S. C., dan Bare, 2015). Nyeri yang diakibatkan rheumatoid arthritis akan mengakibatkan

perubahan gaya hidup, aktivitas istirahat, dan pekerjaan sehingga mengganggu dan menyulitkan banyak orang. (Lukman, 2009).

Menurut data (World Health Organization (WHO), 2018), sebanyak 335 juta penduduk di Dunia yang mengalami rematik. Menurut (Foundation., 2019) sebanyak 22% atau lebih dari 50 juta orang dewasa di Amerika Serikat berusia 18 tahun atau lebih didiagnosa arthritis. Dari data tersebut sekitar 3% atau 1,5 juta orang dewasa mengalami Rheumatoid arthritis. Rheumatoid arthritis terjadi pada 0,5-1% populasi orang dewasa di Negara maju.

Prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnose tenaga kesehatan di Indonesia 11,9 % dan berdasar diagnosis atau gejala 24,7%. Jika dilihat dari karakteristik umur, prevalensi tertinggi pada umur ≥ 75 tahun (54,8%). Penderita wanita juga lebih banyak (27,5%) dibandingkan dengan pria (21,8%) (Risksdas, 2018)

Terapi farmakologis penyakit radang sendi berupa pemberian analgetik, anti inflamasi non- steroid, kortikosteroid, dan obat anti Rheumatoid. Sedangkan Salah satu tindakan yang terbukti efektif untuk mengurangi nyeri secara non-farmakologi adalah dengan aktivitas fisik yang meliputi aerobic, latihan rentang gerak (ROM) dan jalan kaki (Pratintya, 2012). Latihan fisik adalah suatu jenis aktivitas fisik dengan gerakan yang direncanakan, sesuai struktur, dan gerakan yang berulang kali untuk mempertahankan ataupun meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani. Latihan dan aktivitas fisik pada seseorang yang menderita asam urat ataupun rheumatoid arthritis dapat mempertahankan kenormalan pergerakan pada persendian, tonus otot dan mengurangi masalah fleksibilitas (Zarina, 2023)

Berdasarkan angka kejadian kasus diatas maka perlunya edukasi atau penyuluhan kesehatan tentang *Rheumatoid Arthritis* untuk memberikan penambahan informasi terutama pada penderita *Rheumatoid Arthritis* yang terjadi pada lansia. Pendidikan kesehatan yang diberikan bertujuan untuk mencegah dan memberikan edukasi dan informasi yang positif kepada para lansia sehingga dapat menjaga kesehatannya dengan dapat menjaga pola makan, aktivitas fisik dan gaya hidup (Muhim, 2018)

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada masyarakat Montong Buwuh Desa Meniting Batulayar Lombok Barat, ditemukan pada 60 orang usia produktif dan lansia menderita remathoid athritis dan sering mengalami nyeri sendi, kekakuan otot. Masyarakat mengaku belum pernah

mendapatkan informasi terkait penyakit remathoid athritis dan upaya apa yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri pada persendian. Berdasarkan fenomena tersebut penting untuk dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan bagaimana cara mengurangi nyeri akibat Rheumathoid Arthritis dengan aktivitas fisik

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Montong Buwuh Desa Meniting Batulayar Lombok Barat dengan jumlah peserta 60 orang. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan dari program pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada masyarakat tentang konsep penyakit remathoid arthritis dan menjelaskan cara untuk mengurangi nyer pada masyarakat dengan remathoid arthritis

Tahap persiapan dilakukan pada tanggal 17 Juni 2023 mulai dari survei lokasi, permohonan izin kepada kepala desa Montong Buwuh Meninting Lombok Barata dan melakukan wawancara pada beberapa anggota masyarakat yang menderita penyakit remathoid Athritis.

Tahap pelaksanaan dilakukan pada tanggal 1 Juli 2023, melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang konsep penyakit remathoid arthritis menggunakan media PPT dan melakukan kegiatan aktivitas fisik untuk mengurangi masalah nyeri pada masyarakat yang menderita remathoid arthritis sebanyak 2 kali kegiatan aktivitas fisik.

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan gejala nyeri yang di alami oleh masyarakat yang menderita remathoid arthritis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 1 Juli 2023 sebanyak 60 orang peserta telah diberikan penyuluhan kesehatan terkait konsep penyakit remathoid athritis dan telah diberikan kegiatan altivitas fisik. Sebelum dilakukan kegiatan aktifitas fisik sebanyak 2 kali kegiatan semua peserta diberikan edukasi terkait konsep pengertian, penyebab, komplikasi, penatalaksanaan dan pencegahan dari penyakit remathoid arthritis. Tindakan penyuluhan kesehatan bertujuan supaya semua peserta mengetahui dan memahami pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi, penatalaksanaan dan pencegahan dari penyakit remathoid arthritis tersebut sedangkan kegiatan aktivitas fisik kepada semua peserta bertujuan untuk mencegah dan menurunkan

masalah nyeri yang sering di alami oleh semua peserta yang menderita remathoid arthritis, dimana kegiatan aktivitas fisik dipandang efektif oleh beberapa ahli untuk mengatasi rasa nyeri dan peningkatan fungsi fisik pada penderita dengan Rheumatoid Arthritis (Aryanti, 2019).

Dengan adanya pemahaman dan pengetahuan yang baik pada peserta tentang konsep remathoid arthritis, semua peserta akan lebih peka terhadap kondisi kesehatannya jika memiliki tanda dan gejala yang berkaitan dengan penyakit remathoid arthritis serta mewaspadaai berbagai penyakit gangguan sistem kekebalan tubuh lainnya yang mungkin disebabkan oleh peradangan yang semakin parah atau dampak dari pengobatan rheumatoid arthritis tersebut (Muttaqin, 2008)



Gambar 1. Foto Sebelum Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan penyuluhan



Gambar 3. Kegiatan aktivitas fisik



Gambar 4. Foto setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam upaya meningkatkan kesadaran pada semua peserta terkait masalah penyakit remathoid arthritis dan dengan adanya kegiatan pengabdian ini di harapkan semua peserta mengetahui dan memahami pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi, penatalaksanaan dan pencegahan dari penyakit remathoid arthritis tersebut sedangkan kegiatan aktivitas fisik ini bertujuan untuk mencegah dan menurunkan masalah nyeri yang sering di alami oleh semua peserta yang menderita remathoid arthritis. Penderita yang mengalami rheumatoid arthritis juga mewaspadaai berbagai penyakit gangguan sistem kekebalan tubuh lainnya yang mungkin disebabkan oleh peradangan yang semakin parah atau dampak dari pengobatan rheumatoid arthritis tersebut (Muttaqin, 2008)

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada bapak kepala desa, kepala dusun dan ibu-ibu kader Montong Buwuh Desa Meninting Batulayar Lombok Barat serta adek-adek mahasiswa yang telah membantu dan

memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan ini bisa terlaksana dengan baik

DAFTAR RUJUKAN

- Aryanti, P. I. (2019). *Pengaruh Masase Jahe Merah (Zingiber Officinale Var. Rubrum) terhadap Nyeri, Kekakuan Sendi dan Keterbatasan Fungsi Fisik Pada Lansia dengan Osteoarthritis*. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/78577>
- Foundation., A. (2019). *Arthritis by the Numbers*. Arthritis Foundation. <https://www.arthritis.org/getmedia/e1256607-fa87-4593-aa8a8db4f291072a/2019-ABTN-final-March-2019.pdf>
- Lukman, N. N. (2009). *Asuhan keperawatan pada klien dengan gangguan sistem muskuloskeletal*. Salemba Medika.
- McInnes, I.B., Schett, G. (2011). Senam Lansia Pada Reumatoid Arthritis Dengan Nyeri Lutut Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Indonesian Trust Health Journal*.
- Muhim, M. N. (2018). Perbedaan Efektivitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Senam Prolanis terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Gentong Kecamatan Paron Kabupaten Ngawi. Other Thesis, Stikes Bhakti Husada Mulia. *e-Prints*. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/124/>
- Muttaqin, A. (2008). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Imunologi*. Salemba Medik.
- Pratintya, A. D. (2012). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Nyeri Persendian Osteoarthritis pada Lanjut Usia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/719/1>
- Riskesdas. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9):1689–99. 6.
- Smeltzer, S. C., dan Bare, B. G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner dan Suddarth, Volume 2* (8 ed.). EGC.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Cancer*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
- Zarina, A. (2023). *Gambaran Rheumatoid Factor pada Wanita Lansia yang Melakukan Aktivitas Fisik Berat*. <https://repository.poltekkesbdg.info/items/show/459>