

Manajemen Kesehatan Lansia Melalui Edukasi Senam Prolanis Terhadap Peningkatan Pengetahuan Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis

Gebi Monika Yolanda Putri ¹, Badriansyah ², Intan Oktaviani ³, Siti Istiqoma ⁴, Yose ⁵, Destyenie Hilmiffah ⁶, Tutik Royani ⁷, Pela Diana ⁸, Eri Khotijah ⁹, Lismah Daryani ¹⁰, Yenny Marlina ¹¹, Emi Pebriani ¹²

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12} Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

e-mail: emipebriani@gmail.com

Received [05-September-2024]

Revised [10-Oktober 2024]

Accepted [11-Oktober-2024]

Abstract. Problems that often occur in the elderly include arthritis and bone disorders because they interfere with vital activities for the elderly. To overcome this, it is necessary to provide information or knowledge in the form of education. One form of education that can be provided is prolanis exercises. This study aims to obtain an overview of the increase in knowledge of elderly people with rheumatoid arthritis after receiving knowledge about prolanis exercises. The research design used a case study approach in 2 groups of elderly people suffering from rheumatoid arthritis, each group consisting of 3 people. The results of the health education research were said to be successful because there was an increase in knowledge, in group 1 the elderly before receiving education was 47% after receiving education an increase of 73% and in group 2 the elderly before receiving education was 50% after receiving education 80%. There was an influence of health education on changes in the level of knowledge in a group of rheumatoid arthritis sufferers after being given prolanis exercise education. It is hoped that health education about prolanis exercises can increase the knowledge of rheumatoid arthritis sufferers and can be used as an alternative to reduce pain apart from taking pharmacological drugs.

Keywords: *Prolanis, Rheumatoid Arthritis Disease*

Abstrak. Masalah yang sering terjadi pada lansia seperti arthritis dan kelainan tulang karena mengganggu aktivitas yang vital bagi lansia. Untuk mengatasi hal tersebut perlu adanya pemberian informasi atau pengetahuan dalam bentuk pendidikan. Salah satu edukasi yang dapat diberikan adalah dengan senam prolanis. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran peningkatan pengetahuan lansia penderita rheumatoid arthritis setelah mendapat pengetahuan senam prolanis. Desain penelitian menggunakan pendekatan studi kasus pada 2 kelompok lansia penderita rheumatoid arthritis yang masing-masing kelompok terdiri dari 3 orang. Hasil penelitian pendidikan kesehatan dikatakan berhasil karena adanya peningkatan pengetahuan, pada kelompok 1 lansia sebelum mendapat pendidikan 47% setelah mendapat pendidikan meningkat 73% dan pada kelompok 2 lansia sebelum mendapat pendidikan 50% setelah mendapat pendidikan 80%. Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perubahan tingkat pengetahuan pada kelompok penderita masalah rheumatoid arthritis setelah diberikan pendidikan senam prolanis. Pendidikan kesehatan tentang senam prolanis diharapkan dapat menambah pengetahuan penderita rheumatoid arthritis dan dapat dijadikan alternatif untuk mengurangi nyeri selain mengkonsumsi obat farmakologis.

Kata Kunci: *Senam Prolanis, Penyakit Rheumatoid Arthritis*

PENDAHULUAN

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). 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 cedera (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 prolanis.

METODE PENELITIAN

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 Curup Kabupaten Rejang Lebong. 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%).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Cara penyajian pada bagian ini dapat dilakukan: 1) pembahasan terpisah dari hasil atau 2) pembahasan menyatu dengan penyajian hasil. Hasil yang dimaksud adalah rangkuman hasil-hasil analisis data, bukan hasil penelitian dalam bentuk data mentah. Hasil analisis data dari software pengolah data statistik, disajikan dengan mengetik ulang dalam tabel yang disesuaikan dengan kebutuhan, *bukan dengan cara meng-copy output hasil analisis*. Contoh penyajian data dalam bentuk tabel seperti Tabel 1. Pengkajian di kelompok 1 lansia penderita arthritis rheumatoid dilakukan di Curup Kabupaten Rejang Lebong 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 prolanis 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 Curup Kabupaten Rejang Lebong 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 prolanis 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 penelitmelakukan edukasi kesehatan tentang senam prolanis 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 prolanis 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 matari yang disampaikan.

Studi kasus ini dilakukan pada kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid di Curup Kabupaten Rejang Lebong selama tiga hari selama tiga kali kunjungan, sesuai dengan yang dibahas pada bab sebelumnya bahwa studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui apakah edukasi senam prolanis 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 Curup Kabupaten Rejang Lebong memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang senam prolanis dengan rata-rata tingkat pengetahuan kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid di Curup Kabupaten Rejang Lebong 46% (tingkat pengetahuan kurang) dan rata-rata tingkat pengetahuan kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid di Curup Kabupaten Rejang Lebong 50% (tingkat pengetahuan kurang). 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 Curup Kabupaten Rejang Lebong dengan rata-rata 73 % (tingkat pengetahuan cukup) dan rata-rata tingkat pengetahuan kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid di Curup Kabupaten Rejang Lebong 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 pada pasien 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 prolanis yaitu program pengelolaan penyakit bagi lansia yaitu berupa aktivitas fisik yang teratur dan terarah yang disarankan bagi lansia. Senam ini 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.

Gambar 1 Dokumentasi Kegiatan



SIMPULAN

Setelah dilakukan studi kasus selama tiga hari dengan tiga kali kunjungan di Curup Kabupaten Rejang Lebong. 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 dilakukan. Serta pengisian kuesioner pre edukasi. Saat dilakukan pengkajian peneliti mendapatkan bahwa kelompok lansia penderita arthritis rheumatoid Curup Kabupaten Rejang Lebong memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang senam prolanis. 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 Curup Kabupaten Rejang Lebong meningkat.

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

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Kemendes RI. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia*. Jakarta: Kemendes 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., & Nurfianti, 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.