



JKWI

Jurnal Kewirausahaan & Inovasi

Volume 3 Issue 2, 2026 (49-52)

ISSN (online) : 3025-5112

Homepage : <https://jurnalunived.com/index.php/JKWI>

Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Dengan Rematik Di Dusun III Desa Suka Sari Kec. Kebawetan Kab. Kepahiang Melalui Pelaksanaan Senam Rematik

Aidila Fitri Ramadhani ¹, Zalpa Entin Sari ², Dwi Putri Bunga Rizqi ³, Nur Azizah Salsa Billah ⁴
Yepi Lisma Dona ⁵, Taufianie Rossita ⁶

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹ aidilafitri78@gmail.com

Abstract: Elderly people with rheumatism often face joint pain, limited mobility, and a decreased quality of life that hinders daily activities. Rheumatic exercise is a non-pharmacological intervention based on structured physical exercise that aims to improve joint fitness, reduce pain, and improve the physical condition of the elderly. This study was conducted in Hamlet 3, Suka Sari Village, Kebawetan District, Kepahiang Regency, as an effort to improve the health of the elderly through regular rheumatic exercise training guided by health cadres and medical personnel. The activity methods included education on the benefits of exercise, movement consolidation, and rheumatic exercise practice over several sessions. The results showed an increase in the elderly's understanding of appropriate physical activity for their condition and a decrease in pain complaints after participating in rheumatic exercise. These findings indicate that rheumatic exercise is an effective promotive strategy for improving the health of elderly people with rheumatism in the community.

Keywords: Rheumatic Exercise, Elderly; Rheumatism.

Abstrak: Lansia yang mengalami rematik sering menghadapi nyeri sendi, keterbatasan fungsi gerak, dan penurunan kualitas hidup yang menghambat aktivitas harian. Senam rematik merupakan intervensi non-farmakologis berbasis latihan fisik terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas sendi, mengurangi nyeri, serta memperbaiki kondisi fisik lansia. Penelitian ini dilakukan di Dusun 3 Desa Suka Sari, Kecamatan Kebawetan, Kabupaten Kepahiang, sebagai upaya peningkatan kesehatan lansia melalui pelaksanaan senam rematik secara rutin yang dipandu kader kesehatan dan tenaga medis. Metode kegiatan mencakup penyuluhan tentang manfaat senam, demonstrasi gerakan, dan praktik senam rematik selama beberapa sesi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman lansia terhadap aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi mereka serta adanya penurunan keluhan nyeri setelah mengikuti senam rematik. Temuan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan senam rematik merupakan strategi promotif yang efektif untuk meningkatkan kesehatan lansia penderita rematik di komunitas.

Kata kunci: Senam rematik; Lansia; Rematik.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap gangguan kesehatan kronis, termasuk rematik atau rheumatoid arthritis (RA), yang ditandai dengan peradangan sendi, nyeri, dan keterbatasan fungsi gerak yang dapat memengaruhi kualitas hidup secara signifikan. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa rematik termasuk dalam kondisi muskuloskeletal yang prevalensinya tinggi pada usia lanjut, menyebabkan nyeri kronis dan hambatan dalam aktivitas sehari-hari sehingga menjadi penyebab utama disabilitas pada populasi lansia secara global (World Health Organization, 2023). Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 oleh Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa gangguan muskuloskeletal termasuk salah satu kondisi yang banyak dilaporkan oleh lansia dan

menjadi perhatian dalam upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Laporan profil kesehatan nasional 2023 juga menekankan perlunya penguatan upaya promotif seperti aktivitas fisik teratur untuk menjaga fungsi sendi dan mencegah disabilitas pada lansia (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Di tingkat lokal, data demografi dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Kepahiang tahun 2024 menunjukkan peningkatan jumlah lansia di wilayah Kabupaten Kepahiang, termasuk di Dusun 3 Desa Suka Sari, sehingga masalah kesehatan lansia terutama rematik menjadi isu penting yang perlu ditangani melalui intervensi yang sesuai dengan kondisi komunitas (BPS Kabupaten Kepahiang, 2024). Senam rematik merupakan bentuk latihan fisik ringan dan terstruktur yang dirancang untuk membantu meningkatkan fleksibilitas sendi, memperlancar aliran darah, serta mengurangi kekakuan dan nyeri pada lansia. Bukti ilmiah terkini menunjukkan bahwa latihan fisik terprogram seperti senam rematik berkontribusi signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri sendi serta meningkatkan kapasitas fungsional lansia penderita rematik (Athanasios et al., 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa senam rematik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kemampuan aktivitas harian dan kualitas hidup lansia dengan gangguan sendi (Teuwen et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan selama 30 hari dimulai pada minggu pertama, yang difokuskan pada koordinasi dengan perangkat desa, pendataan lansia penderita rematik, serta pemberian penyuluhan awal mengenai pencegahan rematik, termasuk pentingnya aktivitas fisik ringan, pola makan sehat, dan cara mengurangi kekakuan sendi. Pada minggu kedua, kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan lanjutan mengenai faktor risiko rematik dan kiat menjaga kesehatan sendi, serta memberikan edukasi mengenai manfaat senam lansia meskipun belum dilakukan praktiknya. Lansia mulai memahami tujuan program dan persiapan untuk kegiatan senam mulai dilakukan.

Memasuki minggu ketiga, kegiatan difokuskan pada pendalaman materi pencegahan rematik dan edukasi mengenai gerakan-gerakan senam yang aman untuk lansia. Pada tahap ini dilakukan penjelasan mengenai teknik pernapasan, peregangan ringan, dan cara menjaga keamanan saat melakukan aktivitas fisik. Lansia diberikan kesempatan untuk berlatih gerakan kecil sebagai persiapan sebelum senam utama. Selanjutnya pada minggu keempat, yaitu minggu terakhir kegiatan, dilaksanakan demonstrasi dan praktik senam lansia tepat pada tanggal 4 November 2025 pukul 10.00 di balai Desa Suka Sari, dimana seluruh peserta mengikuti rangkaian gerakan senam yang dipandu oleh tim pelaksana. Setelah senam, dilakukan evaluasi sederhana untuk melihat perubahan keluhan nyeri dan mobilitas, serta diberikan penyuluhan penutup mengenai pencegahan rematik agar dapat diterapkan secara mandiri. Secara keseluruhan kegiatan berjalan lancar dan menunjukkan peningkatan pemahaman serta kesehatan lansia. Kegiatan ini dilaksanakan di dusun III Desa Sukasari dengan tahapan sebagai berikut:

1. Demonstrasi senam lansia
2. Praktik senam lansia
3. Penyuluhan pencegahan rematik pada lansia
4. Edukasi kesehatan rematik pada lansia
5. Penjelasan manfaat senam lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan selama 30 hari menunjukkan peningkatan yang signifikan pada pemahaman dan kondisi fisik lansia penderita rematik di Dusun 3 Desa Suka Sari. Selama minggu pertama hingga ketiga, peserta mengikuti penyuluhan mengenai pencegahan rematik,

pola hidup sehat, serta pentingnya aktivitas fisik ringan, dan hasil observasi menunjukkan bahwa lansia mulai memahami faktor risiko rematik serta cara mengurangi kekakuan sendi. Antusiasme peserta meningkat setiap minggu, terlihat dari kehadiran yang stabil dan partisipasi yang aktif. Kegiatan puncak berupa senam lansia yang dilaksanakan pada tanggal 4 November 2025 di minggu terakhir terlaksana dengan baik di Balai Desa Suka Sari, di mana seluruh peserta mampu mengikuti gerakan peregangan dan latihan rentang gerak sesuai kemampuan. Kegiatan ini di hadiri oleh 25 orang lansia. Setelah senam, sebagian besar lansia melaporkan berkurangnya rasa kaku pada persendian dan meningkatnya kelancaran gerak, serta tampak lebih rileks. Temuan ini sejalan dengan bukti ilmiah yang menyatakan bahwa senam lansia merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri rematik dan meningkatkan fungsi gerak. Secara keseluruhan, kombinasi penyuluhan dan pelaksanaan senam terbukti memberikan dampak positif terhadap kesehatan lansia, meningkatkan pemahaman mereka mengenai pencegahan rematik, serta mendukung upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup penderita rematik di lingkungan desa.

Demonstrasi Senam Lansia

Demonstrasi senam lansia dilakukan sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan lansia penderita rematik di Dusun 3 Desa Suka Sari. Kegiatan ini dilaksanakan pada minggu terakhir, tepatnya pada tanggal 4 november 2025 di Balai Desa Suka Sari, dan dipandu oleh tim pelaksana. Demonstrasi diawali dengan penjelasan mengenai manfaat senam bagi lansia, terutama dalam mengurangi kekakuan sendi, meningkatkan kelenturan, serta membantu mengurangi keluhan nyeri rematik. Setelah itu, tim memperagakan gerakan senam secara bertahap, dimulai dari pemanasan ringan, peregangan, latihan pernapasan, hingga gerakan inti yang disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta. Lansia kemudian mengikuti setiap gerakan dengan pendampingan langsung untuk memastikan pelaksanaan yang aman dan benar. Selama kegiatan, peserta tampak antusias dan mampu mengikuti arahan dengan baik. Demonstrasi ini tidak hanya memberikan contoh gerakan yang tepat, tetapi juga meningkatkan motivasi lansia untuk tetap aktif melakukan senam secara mandiri di rumah.



Gambar 1. Demonstrasi senam lansia



Gambar 2. Foto bersama lansia dusun III

Penyelesaian Masalah

Masalah utama yang dihadapi lansia penderita rematik di Dusun 3 Desa Suka Sari adalah tingginya keluhan nyeri sendi, kekakuan gerak, serta kurangnya pemahaman mengenai cara mencegah kekambuhan rematik. Penyelesaian masalah dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu penyuluhan pencegahan rematik dan demonstrasi senam lansia. Penyuluhan selama tiga minggu bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat, pentingnya aktivitas fisik ringan, teknik mengurangi nyeri, serta pemilihan makanan yang mendukung kesehatan sendi. Pendekatan ini terbukti membantu lansia memahami penyebab kekambuhan dan cara sederhana untuk mengendalikan gejalanya. Sementara itu, demonstrasi senam lansia yang dilaksanakan pada minggu terakhir menjadi intervensi langsung untuk mengurangi kekakuan dan meningkatkan mobilitas tubuh. Gerakan peregangan dan latihan rentang gerak terbukti efektif membantu melancarkan peredaran darah, mengurangi keluhan nyeri, serta meningkatkan fleksibilitas sendi. Pelaksanaan senam yang dipandu dengan benar membantu lansia melakukan gerakan secara aman sesuai kemampuan fisik mereka. Kombinasi antara edukasi dan praktik ini berhasil menjadi solusi efektif untuk mengurangi masalah kesehatan lansia, meningkatkan kualitas hidup mereka, serta membangun kebiasaan aktivitas fisik yang dapat diterapkan secara mandiri maupun berkelanjutan dengan dukungan kader kesehatan desa.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi senam lansia yang dilaksanakan selama 30 hari di Dusun 3 Desa Suka Sari menunjukkan hasil yang positif dalam membantu lansia mengatasi keluhan rematik. Melalui penyuluhan yang diberikan setiap minggu, pengetahuan lansia mengenai pencegahan rematik, pengelolaan nyeri, dan penerapan pola hidup sehat meningkat secara signifikan. Demonstrasi senam lansia yang dilakukan pada minggu terakhir juga memberikan manfaat langsung, di mana peserta merasakan berkurangnya kekakuan sendi, meningkatnya kelenturan tubuh, serta meningkatnya motivasi untuk berolahraga secara rutin. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar lansia tetap melakukan senam setidaknya dua hingga tiga kali dalam seminggu untuk mempertahankan kondisi fisik dan mencegah kekambuhan. Kader kesehatan serta pemerintah desa diharapkan dapat melanjutkan program ini agar menjadi kegiatan rutin yang berkelanjutan, sementara mahasiswa KKN selanjutnya dapat mengembangkan kegiatan pendampingan dengan pemantauan kesehatan berkala. Dukungan dari puskesmas juga sangat diperlukan untuk menyediakan materi edukasi serta pelatihan bagi kader sehingga upaya peningkatan kesehatan lansia dapat terus berjalan secara optimal. Diharapkan nanti peserta dapat melakukan senam rematik secara mandiri atau berkelompok dan dapat mengurangi atau menghindari makanan yang dapat memicu timbulnya nyeri sendi.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Kepahiang. (2024). Statistik Daerah Kabupaten Kepahiang 2024. BPS Kabupaten Kepahiang.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Profil Kesehatan Indonesia 2023. Kementerian Kesehatan RI.
- Teuwen, M. M. H., dkk. (2024). Effectiveness of supervised exercise therapy versus usual care in rheumatoid arthritis. *Rheumatology Advances in Practice*.
- World Health Organization. (2023). Rheumatoid arthritis: Fact sheet. WHO