

Edukasi *Massage* dan Terapi Latihan Pada Lansia dengan *Rheumatoid Arthritis* Di Desa Sawangan Doro

Hani Irfana Faiza^{1)*}; Adithya Putra Pribadi¹⁾; Septi Amanah¹⁾; Wasilatul Khasanah¹⁾; Yunia Yasmina¹⁾; Bejo Sapto Utomo²⁾; Gilang Nuari Panggraita²⁾; Firman Faradisi³⁾

¹⁾Program Studi Sarjana Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

²⁾Program Studi Sarjana Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

³⁾Program Studi Diploma Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

E-mail: haniirfaina@gmail.com

Abstrak

Rheumatoid Arthritis (RA) adalah suatu kondisi penyakit sendi atau peradangan pada sendi yang dipicu oleh proses autoimun, yang umumnya menimbulkan rasa nyeri pada bagian sensi seperti sendi lutut, tangan, dan jari-jari. Prevalensi penderita *Rheumatoid Arthritis* di Indonesia mencapai 7,30% sedangkan di Jawa Tengah mencapai 6,78% berdasarkan data Riskesdas. Karakteristik responden diperoleh proporsi usia 61-65 tahun, jenis kelamin perempuan. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa lansia yang mengikuti penyuluhan ini mempunyai pengetahuan yang kurang mengenai *Rheumatoid Arthritis* sehingga perlu adanya peningkatan pengetahuan bagi lansia. Lansia yang mengikuti penyuluhan mengalami gejala *Rheumatoid Arthritis* yakni kekakuan sendi tangan pada pagi hari. Metode penyuluhan yang dilakukan melalui ceramah dengan komunikasi dua arah dan media yaitu *power point* sehingga dapat terjalin interaksi anatara pemateri dan peserta. Hasil yang didapatkan pada pengabdian ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan lansia setelah dilakukan penyuluhan mengenai *Rheumatoid Arthritis* dengan nilai *p-value* <0,05 yang artinya ada pengaruh pemberian penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan lansia mengenai *Rheumatoid Arthritis*.

Kata kunci: *Rheumatoid Arthritis, Pengetahuan, Lansia*

Abstract

Rheumatoid Arthritis (RA) is a condition of joint disease or inflammation of the joints that is triggered by an autoimmune process, which generally causes pain in sensitive areas such as the knee joints, hands and fingers. Prevalence of sufferers *Rheumatoid Arthritis* in Indonesia it reached 7.30% while in Central Java it reached 6.78% based on Riskesdas data. Respondent characteristics obtained were the proportion aged 61-65 years, gender female. The *pretest* results showed that the elderly who took part in this counseling had insufficient knowledge regarding *Rheumatoid Arthritis* so there is a need to increase knowledge for the elderly. Elderly people who take part in counseling experience symptoms *Rheumatoid Arthritis* namely stiffness of the hand joints in the morning. The counseling method is carried out through lectures with two-way communication and media, namely *power points*, so that interaction can be established between presenters and participants. The results obtained in this study were that there was an increase in the knowledge of the elderly after providing counseling regarding *Rheumatoid Arthritis* with a *p-value* <0.05, which means that there is an influence of providing counseling on the level of knowledge of the elderly regarding *Rheumatoid Arthritis*.

Keywords: *Rheumatoid Arthritis, Knowledge, Elderly*

1. Pendahuluan

Orang-orang usia lanjut adalah sekelompok individu yang mengalami transformasi bertahap selama beberapa dekade. Istilah usia lanjut, atau yang sering disebut sebagai lansia, merujuk pada individu yang berada dalam fase akhir usia dewasa, dengan batasan usia di atas 60 tahun (Kemenkes RI, 2019). Lansia adalah suatu proses di mana kemampuan jaringan secara perlahan-lahan mengalami penurunan untuk melakukan perbaikan diri serta mempertahankan struktur dan fungsi normalnya. Akibatnya, tubuh tidak dapat secara efektif melawan kerusakan dan memperbaiki jejas yang dialami (Darmojo, 2015).

Diperlukan peningkatan kualitas hidup lansia, terutama dalam hal status fungsional, agar mereka dapat menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri. Penuaan merupakan tahap alami yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia. Selama proses penuaan tersebut, tubuh

individu akan mengalami transformasi fisik dan fisiologis, yang mencakup potensi munculnya penyakit degeneratif seperti *Rheumatoid Arthritis* (Nuriza Agustina et al., 2023).

Rheumatoid Arthritis (RA) adalah suatu kondisi penyakit sendi atau peradangan pada sendi yang dipicu oleh proses autoimun, yang umumnya menimbulkan rasa nyeri pada bagian sendi seperti lutut, tangan, dan jari-jari (Gusman & Sopiato, 2019). Menurut (Bawarodi et al., 2017) RA merupakan jenis penyakit peradangan sendi yang menyebabkan pembengkakan, nyeri, dan akhirnya merusak struktur internal sendi. Prevalensi dan kejadian penyakit ini berbeda di antara berbagai populasi. Wanita memiliki risiko 2-3 kali lebih tinggi mengalami RA dibandingkan dengan laki-laki. Tingkat kejadian cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, meskipun tidak terdapat perbedaan statistik dalam jumlah kasus antara wanita dan laki-laki di atas usia 70 tahun. Insidensi tertinggi terjadi pada kelompok usia 50-54 tahun (Hidayat et al., 2021). Banyak orang meyakini bahwa *Rheumatoid Arthritis* merupakan penyakit umum karena kurangnya pengetahuan dan kesadaran untuk mencegah kekambuhan *Rheumatoid Arthritis*. Dampak dari kurangnya pemahaman ini dapat membahayakan lansia, menyebabkan ketidaknyamanan pada penderitanya seperti keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, atau bahkan dapat berujung pada kelumpuhan. Pengetahuan dan sikap yang benar terhadap penyakit ini sangat penting bagi lansia, karena pengetahuan tersebut menjadi panduan bagi lansia agar dapat mengambil tindakan yang sesuai. Ketidaktahuan terhadap penyakit ini dapat menyebabkan dampak jangka panjang yang serius (Mega & Ayu, 2020).

Pengetahuan merupakan hasil pemahaman yang timbul ketika manusia melakukan interpretasi mengenai sebuah objek. Pengetahuan merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mengembangkan suatu hipotesis atau teori yang menguntungkan bagi seseorang dalam pengambilan keputusan. Pengetahuan pada manusia bertujuan untuk mengatasi permasalahan kehidupan yang diibaratkan untuk memecahkan persoalan yang dihadapi (Utama & Nainggolan, 2022). Kesadaran dan pemahaman yang kurang akurat terkait dengan penyakit ini semakin meningkat seiring dengan pertambahan jumlah penderita *Rheumatoid Arthritis*. Di Indonesia, prevalensi penderita *Rheumatoid Arthritis* mencapai 7,30%, sementara di Jawa Tengah, angkanya mencapai 6,78%, sesuai dengan data Riskesdas tahun 2018 (RISKESDAS, 2018).

Hasil pengabdian dari (Febriana, 2015) tentang penatalaksanaan kasus *Rheumatoid Arthritis* dengan *massage*, modalitas seperti *Infra Red* dan terapi latihan berupa *Resisted Active Movement* di RSUD SARAS HUSADA Purworejo yang dilakukan selama 6 kali terapi didapatkan hasil bahwa nyeri berkurang, peningkatan kekuatan otot serta berkurangnya *oedema*.

Desa Sawangan merupakan salah satu desa yang berada di wilayah Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Provinsi Jawa Tengah, Indonesia. Jarak tempuh dari Desa Sawangan ke Kabupaten Pekalongan berjarak sekitar 10 km. Desa Sawangan terdiri dari 5 perdukahan, diantaranya Dukuh Sawangan Wetan, Dukuh Glewang, Dukuh Kasri, Dukuh Sawangan Kulon, Sawangan Lor, Dukuh Posong. Jumlah RW terdiri dari 5 RW dan jumlah RT terdiri dari 13 RT. Di Desa Sawangan terdapat masyarakat aktif seperti lansia, orang tua, ibu-ibu, bapak-bapak, remaja sampai anak. Lansia Di Desa Sawangan cukup banyak salah satunya Jamaah Musholla Baitussalam yang terletak di RT 06 RW 03, Dari data observasi terdapat permasalahan.

Permasalahan yang dihadapi oleh lansia Jamaah Musholla Baitussalam Di Desa Sawangan Doro antara lain: Sebagian Lansia memiliki keluhan berupa kaku tangan pada pagi hari. Sebagian Lansia belum mengetahui tentang *Rheumatoid Arthritis*. Sebagian Lansia belum memahami penatalaksanaan *Rheumatoid Arthritis* berupa *massage* dan terapi latihan yang dilakukan. Dari uraian diatas maka kami tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Edukasi *Massage* dan Terapi Latihan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Lansia dengan *Rheumatoid Arthritis* di Desa Sawangan Doro."

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 2 Januari 2024. Penyuluhan dilakukan dengan metode demonstrasi ceramah 2 arah menggunakan media *power point* sehingga terdapat interaksi antara pemateri dengan peserta secara aktif. Peserta juga melakukan praktik *massage* dan terapi latihan dengan kooperatif.

Pada proses pengumpulan data, pelaksana pengabdian masyarakat menggunakan kuesioner pada *pretest* dan *post-test* sebesar 5 butir soal pilihan ganda yang terdiri dari pengertian, gejala, pemeriksaan spesifik, penatalaksanaan *Rheumatoid Arthritis*, serta keluhan yang dirasakan lansia pada saat pagi hari. Dengan pilihan jawaban kuesioner terdiri dari ya dan tidak. Saat pengisian kuesioner pelaksana pengabdian masyarakat turut mendampingi lansia

dikarenakan lansia keterbatasan dalam membaca. Kuesioner *pretest* dan *post-test* digunakan sebagai alat ukur tingkat pengetahuan responden, hasil dari tingkat pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu: kurang (>55%), cukup (56% - 75%) dan baik (76% - 100%).

Adapun metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Musholla Baitussalam RT 06 RW 03 Desa Sawangan Doro telah dilakukan sesuai dengan rencana dan dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan Persiapan, Pelaksanaan, Evaluasi

No.	Tahapan	Kegiatan	Metode	Waktu	Koordinator
A. Persiapan					
1.	Pertemuan dengan Pak Ustadz dan Jamaah Musholla Baitussalam RT 06 RW 03 Desa Sawangan Doro		Diskusi dan Tanya Jawab	45 menit	Bejo Sapto Utomo
2.	Identifikasi permasalahan dan solusi	Identifikasi masalah melalui survei dan wawancara kepada Jamaah Musholla Baitussalam	Diskusi dan Tanya Jawab	-	Wasilatul Khasanah
3.	Menyiapkan materi dan alat			15 menit	Wasilatul Khasanah dan Adithya Putra Pribadi
B. Pelaksanaan					
1.	Pendampingan pengisian kuesioner <i>prepost</i> kepada Lansia		Pendampingan Wawancara	10 menit	Hani Irfana Faiza
2.	Penyuluhan penyuluhan kesehatan		Demonstrasi <i>power point</i> , diskusi dan Tanya Jawab	30 menit	Wasilatul Khasanah
3.	Praktek <i>massage</i> dan terapi latihan		Demonstrasi dan Tanya Jawab	30 menit	Septi Amanah
C. Evaluasi					
1.	Pendampingan pengisian kuesioner <i>post-test</i> kepada Lansia		Pendampingan Wawancara	10 menit	Yunia Yasmina
2.	Evaluasi dari pelaksanaan dan praktek <i>massage</i> dan terapi latihan oleh lansia		Demonstrasi dan Tanya Jawab	15 menit	Seluruh Pelaksana

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu rangkaian dari kegiatan KKN Alternatif IX Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang dilaksanakan pada tanggal 18

Desember 2023 – 5 Januari 2024 dengan sasaran Lansia yang bertempat di Musholla Baitussalam RT 06 RW 03. Tujuan dari pengabdian ini untuk mengedukasi kepada lansia mengenai *Rheumatoid Arthritis* untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang penatalaksanaan *Rheumatoid Arthritis* dengan *massage* dan terapi latihan. Kegiatan penyuluhan ini merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dengan peserta ibu-ibu lansia berjumlah 11 orang di RT 06 RW 03 Desa Sawangan Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan pada 2 Januari 2024 tentang permasalahan yang ada dengan subjek responden berumur 50 tahun ke atas serta berjenis kelamin perempuan. Maka pemecahan masalah yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan penyuluhan Kesehatan pada kegiatan pengabdian ini.

Kegiatan penyuluhan diawali dengan koordinasi dengan pengurus Musholla Baitussalam terkait perizinan tempat yang akan digunakan untuk pelaksanaan penyuluhan dan melakukan analisis keluhan yang dialami oleh lansia. Setelah dilakukan wawancara, ditemukan keluhan yakni kekakuan pada tangan di pagi hari yang merupakan salah satu tanda gejala dari *Rheumatoid Arthritis* namun lansia belum mengetahui bagaimana cara mengatasi keluhan tersebut. Adanya temuan ini selanjutnya tim KKN Desa Sawangan RW 03 menyusun materi untuk memberikan penyuluhan agar pengetahuan lansia tentang penanganan *Rheumatoid Arthritis* dapat meningkat.



Gambar 1. Wawancara responden

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	%
51-55 tahun	1	9.1%
56-60 tahun	3	27.3%
61-65 tahun	4	36.3%
66-70 tahun	3	27.3%
Total	11	100%

Hasil analisis pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden paling muda pada pengabdian ini yakni 52 tahun dan usia tertua yakni 70 tahun. Responden dibagi menjadi 4 kategori usia berdasarkan range. Sebagian besar responden memiliki umur 51-55 tahun dengan jumlah 1 responden (9,1%), umur 56-60 tahun dengan jumlah 3 responden (27,3%), umur 61-65 tahun dengan jumlah 4 responden (26,3%), umur 66-70 dengan 3 responden (27,3%). Jumlah terbanyak terdapat pada kategori usia 61-65 tahun, yaitu sebanyak 4 orang. Rata-rata usia responden yakni 63 tahun.

Kegiatan dilanjutkan dengan pendampingan pengisian kuesioner *pre test* mengenai pengetahuan lansia mengenai penatalaksanaan *Rheumatoid Arthritis* yang dipandu oleh Hani

Irfana Faiza. Pada saat pengisian *pre test* ini, masing-masing peserta mengisi soal dengan didampingi oleh tim KKN dikarenakan adanya keterbatasan dalam membaca. Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 9 peserta (82%) memiliki pengetahuan yang kurang baik mengenai *Rheumatoid Arthritis* dan 2 orang peserta (18%) memiliki pengetahuan yang cukup.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kategori Pengetahuan Lansia Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Sebelum	
	Jumlah	%
Kurang	9	82%
Cukup	2	18%
Baik	0	0%
Total	11	100%

Kemudian kegiatan ini dilanjutkan dengan pemaparan materi yang dipandu oleh Wasilatul Khasanah dengan cara demonstrasi, diskusi dan tanya jawab. Pemaparan materi dilakukan dengan media power point yang berisi tentang definisi, permasalahan, penyebab, gejala, pemeriksaan, dan penatalaksanaan *Rheumatoid Arthritis*. Setelah dilakukan pemaparan, dilanjutkan dengan demonstrasi mengenai praktik *massage* dan terapi latihan yang dipandu oleh Septi Amanah yang diikuti oleh seluruh peserta. Peserta sangat antusias dan dapat mempraktikkan gerakan terapi latihan dengan baik dengan pendampingan dari tim KKN.



Gambar 2. Pemaparan materi penyuluhan

Setelah pemaparan materi dan demonstrasi mengenai penatalaksanaan *Rheumatoid Arthritis*, kemudian dilakukan evaluasi menggunakan kuesioner *post test* yang dipandu oleh Yunia Yasmina dengan soal yang sama dengan kuesioner *pre test*. Dalam pengisian *post test*, peserta juga didampingi oleh tim KKN. Adapun hasil dari pengisian *post test* ditampilkan pada table berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kategori Pengetahuan Lansia Sesudah

Pengetahuan	Sesudah	
	Jumlah	%
Kurang	0	0%
Cukup	2	18%
Baik	9	82%
Total	11	100%

Berdasarkan tabel 4 tingkat pengetahuan peserta 9 orang peserta (82%) memiliki pengetahuan yang baik, 2 orang peserta (18%) memiliki pengetahuan cukup mengenai *Rheumatoid Arthritis*.

Tabel 5. Tingkat Pengetahuan *Pretest* dan *Post-test*

Pengetahuan	Mean	SD	Minimum	Maximum	P Value
<i>Pretest</i>	30.9091	16.40399	20	60	0.000
<i>Post-test</i>	87.2727	16.18080	60	100	

Berdasarkan tabel. 5 didapatkan hasil yang menunjukkan terdapat pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan lansia dengan nilai p-value 0.000 (<0,05). Nilai rata-rata *pretest* dan *post-test* peserta meningkat yang berarti ada peningkatan pengetahuan lansia mengenai *Rheumatoid Arthritis* setelah dilakukannya penyuluhan. Berdasarkan pengabdian yang dilakukan oleh Haris pada tahun 2019 menunjukkan adanya pengaruh penyuluhan kesehatan menggunakan media *power point* dengan pengetahuan lansia mengenai kesehatan (Haris et al., 2019).

4. Simpulan dan Saran

Terdapat peningkatan pengetahuan lansia mengenai *Rheumatoid Arthritis* dengan nilai *p-value* 0.000 (<0,05). Lansia dapat memahami apa itu *Rheumatoid Arthritis*, tanda gejala serta pemeriksaan, dan lansia mampu melaksanakan *massage* serta terapi latihan rutin di rumah secara mandiri. Diharapkan kepada Tenaga Kesehatan serta keluarga lansia di Desa Sawangan Doro dapat memantau, memotivasi serta meningkatkan kesehatan lansia secara berkala khususnya mengenai *Rheumatoid Arthritis*.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Lembaga Pengabdian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Periode IX di Desa Sawangan, Bapak Ketua RW 03 Desa Sawangan, Bapak Ketua RT 06 dan RT 07 Desa Sawangan yang telah memberikan kesempatan waktu dan tempat

6. Daftar Pustaka

- Bawarodi, F., Rottie, J., & Malara, R. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekambuhan Penyakit Rematik Di Wilayah Puskesmas Beo Kabupaten Talaud*. 5, 1–424. <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-2673-7>
- Darmojo, B. R. (2015). *Buku Ajar Geriatri*. Balai Penerbit FKUI.
- Febriana. (2015). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Rheumatoid Arthritis Ankle Billateral Di Rsud Saras Husada Purworejo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Gusman, V., & Sopianto. (2019). Efektivitas Kompres Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Yang Menderita Rheumatoid Arthritis Di Puskesmas Pembantu Bakau Aceh Wilayah Kerja Puskesmas Batang Tumu. *Jurnal Ners*, 3(Vol 3, No 1 (2019): APRIL 2019), 82–111.
- Haris, Aris, M., & Mulyadi. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Power Point. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 164–

177. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22472>

Hidayat, R., Suryana, B. P. P., Wijaya, L. K., Ariane, A., Hellmi, R. Y., Adnan, E., & Sumariyono. (2021). Diagnosis dan Pengelolaan Arthritis Reumatoid. In *Perhimpunan Reumatologi Indonesia*.

Kemendes RI. (2019). Hasil Utama Riskesdas 2018. *Kemendes RI*.

Mega, S., & Ayu, T. (2020). Gambaran pengetahuan dan perilaku tentang penatalaksanaan Rheumatoid Arthritis oleh penderita di Desa Mancasan wilayah kerja Puskesmas Baki Sukoharjo. *Http://Eprints.Ums.Ac.Id/81376/*, 1–16.

Nuriza Agustina, Isrizal, & Dian Emiliasari. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Lansia Dengan Cara Mengatasi Nyeri Arthritis Rheumatoid Di Rumah Sakit Pusri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(8), 477–484.

RISKESDAS. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*.

Utama, Y. A., & Nainggolan, S. S. S. (2022). Pengetahuan pada Lansia mengenai Penyakit Rheumatoid Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kalidoni Palembang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 323. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.353>