



Pemberdayaan Tanaman Obat Keluarga dan Senam Anti Rematik Sebagai Pencegahan Penyakit Arthritis

Cahya Tribagus Hidayat*)¹, Abdul Jalil²

¹ Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jember

² Magister Agronomi, Universitas Jember

*)Corresponding author, ✉ cahyatribagus@unmuhjember.ac.id

Diterima 12/04/2021;

Revisi 25/06/2021;

Publish 06/07/2021

Kata kunci: Arthritis, dewasa, toga, senam rematik

Abstrak

Penyakit arthritis atau reumatik adalah penyakit yang menyerang sistem muskuloskeletal dan persendian, yang melibatkan beberapa organ dan sistem tubuh secara keseluruhan, yang ditandai dengan pembengkakan, dan nyeri sendi. Dimana penyakit arthritis sering terjadi pada masyarakat usia dewasa. Prevalensi Arthritis di dunia relatif konstan yaitu berkisar antara 0,5-1%. Jumlah dewasa yang memiliki riwayat penyakit arthritis di Desa Karangpring, Kecamatan Sukorambi Jember sebanyak 234 orang (54,29%). Terapi non farmakologi yang berupa demonstrasi tanaman obat keluarga atau toga yang digunakan untuk membuat infuswater dan senam anti rematik sebagai alternative yang mudah untuk pencegahan penyakit arthritis tersebut. Kegiatan pengabdian ini menggunakan tiga metode yaitu cerama, demonstrasi dan tutorial. Kegiatan berlangsung dengan lancar, hal tersebut terlihat dari antusiasme peserta.

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2021 by author (s)



PENDAHULUAN

Dewasa merupakan organism yang telah matang, Setelah mengalami masa kanak-kanak dan remaja yang panjang seorang individu akan mengalami masa dimana ia telah menyelesaikan pertumbuhannya dan mengharuskan dirinya untuk berkecimpung dengan masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Dibandingkan dengan masa sebelumnya, masa dewasa ialah waktu yang paling lama dalam rentang kehidupan. Masa dewasa dimulai dari usia 26-55 tahun. Dimana salah satu tugas dari dewasa adalah bekerja sebagai tanggung jawab bagi keluarganya.

Kata arthritis berasal dari bahasa Yunani, "arthon" yang berarti sendi, dan "itis" yang berarti peradangan. Secara harfiah, arthritis berarti radang pada sendi. Sedangkan Rheumatoid Arthritis adalah suatu penyakit autoimun dimana persendian (biasanya tangan dan kaki) mengalami peradangan, sehingga terjadi pembengkakan, nyeri dan seringkali menyebabkan kerusakan pada bagian dalam sendi. Penyakit arthritis atau reumatik adalah penyakit yang menyerang system muskuloskeletal dan persendian, yang melibatkan beberapa organ dan sistem tubuh secara

keseluruhan, yang ditandai dengan pembengkakan, dan nyeri sendi. Penyakit ini sering menyebabkan kerusakan sendi, kecacatan [1]

Kejadian Arthritis sendiri dapat terjadi pada usia dewasa sampai lansia. Tanggung jawab secara fisik, biologis, ekonomi dan sosial sangat dibutuhkan dan berkaitan erat dengan status kesehatannya saat ini. Banyak penyakit degeneratif yang onsetnya dimulai sejak usia pertengahan menyebabkan produktifitas masyarakat menurun dan masa lansia di kemudian hari menjadi kurang berkualitas. Faktor resiko dari penyakit Arthritis sendiri adalah usia, factor genetic, gaya hidup, pekerjaan, dan diet.

Prevalensi dan insiden penyakit ini bervariasi antara populasi satu dengan lainnya, dimana Arthritis di dunia relatif konstan yaitu berkisar antara 0,5-1% pada usia dewasa sampai lansia. Angka kejadian Arthritis sendiri di Desa Karanpring, Kecamatan Sukorambi, Jember masalah tergolong tinggi, tercatat sebanyak 234 orang (54,29%) dimana sebagian penduduknya bekerja sebagai petani.

Keluhan biasanya mulai secara perlahan dalam beberapa minggu atau bulan. Sering pada keadaan awal tidak menunjukkan tanda yang jelas. Keluhan tersebut dapat berupa keluhan umum, keluhan pada sendi dan keluhan diluar sendi. Keluhan umum dapat berupa perasaan badan lemah, nafsu makan menurun, peningkatan panas badan yang ringan atau penurunan berat badan, Kelainan sendi, terutama mengenai sendi kecil dan simetris yaitu sendi pergelangan tangan, lutut dan kaki (sendi diartrosis). Sendi lainnya juga dapat terkena seperti sendi siku, bahu sterno-klavikula, panggul, pergelangan kaki. Kelainan tulang belakang terbatas pada leher. Keluhan sering berupa kaku sendi di pagi hari, pembengkakan dan nyeri sendi. [2].

Penelitian [3] didapatkan hasil bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 26(86.67%), mayoritas responden bekerja sebagai lain-lain sebanyak 16 (53.33%), mayoritas responden berusia > 60 tahun sebanyak 14 (46.67%), mayoritas responden berpendidikan SD sebanyak 11 (36.67%). Intensitas nyeri responden mengalami penurunan nyeri, sebelum diberi intervensi rata-rata memiliki tingkat nyeri sedang 11 (73.3%) dan setelah diberi intervensi rata-rata menurun menjadi tingkat nyeri ringan sebanyak 14 (93.3%).

Beberapa terapi farmakologi ataupun non farmakologi sering kali dipilih oleh penderita Arthritis dalam mengatasi masalah ini. Pemberian terpai farmakologi saat ini masih menjadi alternatif utama dalam mengatasi nyeri, dan pembengkakan pada sendi, namun pemberian terapi farmakologi tidak lepas beberapa efek samping yang dapat menimbulkan masalah baru, sehingga dibutuhkan alternatif melalui terapi non farmakologi dalam mengatasi nyeri sendi dan pembengkakan pada sendi

Selama ini terapi non farmakologi yang sering digunakan sebagian masyarakat adalah minum jamu, namun jamu tidak efektif dikarenakan ampas pada jamu dapat menyebabkan efek samping seperti usus buntu dll. Namun disini kita memberikan alternatif untuk mendemonstrasikan cara pembuatan infuswater dari tanaman toga, dan senam anti reumatik, sebagai pengobatan non farmakologinya. Dikarenakan sebagian masyarakat desa masih awam dengan infus water dan senam anti reumatik.

Dimana pembuatan infuswater dari tanaman toga lebih mudah dan lebih efektif daripada pembuatan jamu. Selain mudah infuswater merupakan sunnah Rasulullah Saw dari jaman dahulu. Begitu juga dengan senam anti rematik yang dapat meringankan keluhan nyeri dapat di praktikan dengan mudah, dan dimana saja.

Infused water merupakan kombinasi air putih dengan tambahan potongan buah, sayur atau herbal yang didiamkan selama beberapa jam dalam pendingin sebelum dikonsumsi dengan tujuan agar unsur-unsur dalam bahan yang ditambahkan terekstrak keluar sehingga memberi

rasa dan aroma pada air (Wassalwa, 2016). Hasil penelitian [4] infused water lemon berpengaruh dalam menurunkan kadar asam urat pada lansia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan yang diangkat dalam pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan individu pada agregat dewasa. Oleh karena itu diusulkan kerangka pemecahan masalah secara operasional sebagai berikut:

1. Penyelenggaraan Demonstrasi pembuatan infuswater dari tanaman toga
 - a) Pengertian penyakit Arthritis
 - b) Macam-macam dan manfaat tanaman toga yang dapat digunakan sebagai pereda nyeri untuk penyakit Arthritis
 - c) Persiapan alat dan bahan pembuatan infuswater dari tanaman toga
 - d) Penatalaksanaan pembuatan infuswater dari tanaman toga.
2. Demonstrasi senam anti rematik
 - a) Persiapan tempat
 - b) Memberikan contoh secara langsung senam anti rematik.

Sasaran pada pengabdian masyarakat ini adalah agregat dewasa yang memiliki riwayat penyakit Arthritis. Sasaran ini ditujuakan pada masyaraakat umum dan para kader baik posyandu maupun lansia di Desa Karangpring, Kecamatan Sukorambi, Jember. Kegiatan pengabdian masyarakat diselenggarakan dengan melibatkan berbagai pihak. Pihak- pihak yang terlibat dalam kegiatan ini antara lain:

1. Kepala UPT Puskesmas Sukorambi yang berperan dalam pemberian izin dan sosialisasi kegiatan.
2. Perawat dari Puskesmas Sukorambi bagian penanggung jawab Penyakit tidak menular atau (PTM) di Desa Sukorambi yang telah memberikan pendampingan selama proses kegiatan.
3. Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan bimbingan selama proses penyusunan artikel pengabdian masyarakat.
4. Kader posyandu dan Posbindu yang telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa dalam berkegiatan
5. Agrerat dewasa yang memiliki riwayat penyakit Arthritis.
6. Panitia pelaksana kegiatan yang berperan dalam perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi kegiatan.

Metode pembelajaran yang digunakan untuk mendukung keberhasilan program adalah sebagai berikut:

1. Ceramah dan tanya jawab

Metode ini dipilih untuk membangkitkan pengetahuan masyarakat, khususnya pada agregat dewasa yang memiliki riwayat penyakit Arthritis yang berupa pengertian, penyebab, tanda gejala, dan penatalaksanaan. Metode ini digunakan selama proses penyuluhan kesehatan.

2. Demonstrasi

Metode ini dipilih untuk menjelaskan suatu proses kerja secara bertahap sehingga dapat memberi kemudahan bagi peserta dapat mengamati secara cermat proses pemberian inhalasi sederhana pada masyarakat, khususnya pada agregat dewasa dengan riwayat penyakit Arthritis. Proses demonstrasi ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan terminasi sesuai dengan Standart Opetional Procedure (SOP)

3. Latihan/ praktik tutorial

Pada metode ini peserta mempraktikkan kembali cara pembuatan infuswater dan senam anti rematik yang telah dicontohkan oleh pemateri sebelumnya.

Untuk mengetahui keberhasilan kegiatan ini, dilakukan dengan melihat keterlibatan dan antusias peserta. Keterlibatan peserta dapat dilihat dari absen peserta kegiatan dan antusiasme peserta dilihat dari motivasi peserta selama kegiatan berlangsung. Digunakan juga metode praktik untuk mengetahui keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat membutuhkan waktu selama kurang lebih 30 menit. Kegiatan demonstrasi pembuatan infuswater dan senam anti rematik dilaksanakan pada tanggal 7 maret 2020, pada awalnya kegiatan ini di hususkan untuk melatih para kader posyandu maupun posbindu, namun antusias masyarakat yang juga turut hadir memberikan kesempatan pada kami untuk melatih semua masyarakat Desa Karangpring yang hadir dalam perkumpulan seperti pengajian, senam rutin, dan perkumpulan PKK. Dan telah dilaksanakan sebanyak 4 kali. Ada beberapa hal yang perlu dibahas dari hasil kegiatan yang telah dilaksanakan. Pertama terkait dengan pengetahuan peserta. Pengetahuan peserta tentang Arthritis pada awalnya sangatlah kurang, hal tersebut terlihat ketika pemateri menanyakan tentang pengertian Arthritis secara umum maka semua peserta terdiam dan ada beberapa yang menjawab tidak tahu. namun setelah diberikan pendidikan kesehatan maka mayoritas peserta dapat memahami tentang Arthritis serta bagaimana cara penanganannya.

Kedua yang perlu dibahas adalah antusiasme kader dan masyarakat setempat dalam mengikuti demonstrasi pembuatan infuswater dan senam anti rematik. Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang cara penanganannya, peserta terlihat antusias dalam mengikuti setiap langkah- demi langkah demonstrasi pembuatan infuswater dan senam anti rematik. Setelah dilakukan feed back antusiasme ini disebabkan oleh beberapa alasan, seperti keingin tahuan masyarakat khususnya agregat dewasa yang memiliki riwayat penyakit Arthritis dalam melakukan tindakan untuk mengurangi nyeri di rumah, selain itu alat dan bahan yang mudah didapat juga meningkatkan antusiasme peserta dalam mengikuti demonstrasi sampai akhir.

Ketiga hal yang perlu mendapatkan perhatian adalah kendala yang dialami peserta selama proses kegiatan pemberian demonstrasi pembuatan infuswater dan senam lansia. Salah satunya adalah cuaca. Selain itu kendala yang dihadapi peserta adalah kendala dalam penyerapan informasi mengenai cara kerja pembuatan infuswater dan senam anti rematik. Sehingga solusi yang ditawarkan oleh pemateri adalah memberikan pemahaman dengan cara menganalogikan tindakan pembuatan infuswater dengan tindakan yang sering dilakukan oleh masyarakat pada umumnya, dan untuk senam anti rematik kita sudah menyebarkan video agar masyarakat mudah untuk latihan dirumah, sehingga meningkatkan pemahaman ibu dalam membuat infuswater dan mempraktikan senam dirumah.

SIMPULAN

Adapun kesimpulan yang dapat ditarik dari pelaksanaan demonstrasi pemberian inhalasi sederhana pada balita ISPA adalah sebagai berikut: 1) Demonstrasi pembuatan infuswater dan senam anti rematik berjalan dengan baik dan lancar, tidak ada kendala yang berarti, 2) Kegiatan demonstrasi mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat umum, khususnya pada agregat dewasa yang memiliki riwayat penyakit Arthritis.

REFERENSI

- Febriana and Y. M. Sari, "Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Rheumatoid Arthritis Ankle Bilateral Di RSUD Saras Husada Purworejo," Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013.
- T. Putra, K. Suega, and I. Artana, *Pedoman Diagnosis Dan Terapi Ilmu Penyakit Dalam*. Surabaya: Bagian/SMF Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/RSUP Sanglah,

2013.

B. Arfitasari and A. Muhlisin, "Pengaruh Pemberian Pelatihan Senam Rematik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Penderita Rheumatoid Arthritis di Desa Mancasan Kec. Baki Kab. Sukoharjo," Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018.

Sulistiyowati, I. Rahmawati, and M. Ekacahyaningtyas, "Pengaruh Infused Water Lemon Terhadap Kadar Asam Urat Lansia Di Posyandu Lansia Sukorejo Wonogiri," Stikes Kusuma Husada, 2019.