

EVALUASI PELAKSANAAN SENAM SEBAGAI UPAYA PREVENTIF TERHADAP PENYAKIT ARTHRITIS DI DESA KALUKUBODO

A. Muflihah Darwis^{1*}, Dian Saputra Marzuki², Violentialola Fernandes Tangdiesak³, Ardaridhayana⁴,
Diva Fadliah Kusumawardani⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin

Email: amuflihah@unhas.ac.id

ABSTRAK

Salah satu upaya dalam pencegahan penyakit arthritis adalah dengan melakukan olahraga secara teratur dan ringan untuk menjaga fleksibilitas sendi. Dengan rutin melakukan senam dapat mengurangi nyeri sendi dan bengkak, meringankan kekakuan serta mencegah kerusakan sendi melakukan senam rematik diharapkan kualitas hidup lansia meningkat sehingga lansia dapat melakukan aktivitas sehari-harinya dengan nyaman. Sasaran kegiatan senam bersama adalah masyarakat Desa Kalukubodo dengan menggunakan metode pendampingan senam bersama dan wawancara. Kegiatan dilaksanakan di Kantor Desa Kalukubodo pada tanggal 1 Juli 2022. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa warga Desa Kalukubodo masih melaksanakan senam arthritis secara rutin setiap minggunya.

Kata Kunci: Senam, Arthritis, Kesehatan

ABSTRACT

One of the efforts to prevent arthritis is to do regular and light exercise to maintain joint flexibility. Regularly doing exercise can reduce joint pain and swelling, relieve stiffness and prevent joint damage. Performing rheumatic exercises is expected to improve the quality of life of the elderly so that the elderly can carry out their daily activities comfortably. The target of the joint gymnastics activity is the people of Kalukubodo Village by using the joint gymnastics mentoring method and interviews. The activity was carried out at the Kalukubodo Village Office on July 1, 2022. The results of the evaluation showed that the residents of Kalukubodo Village still carried out arthritis exercises regularly every week.

Keywords: Gymnastics, Arthritis, Health

PENDAHULUAN

Upaya kesehatan untuk menanggulangi berbagai macam penyakit yang harus didahulukan adalah upaya promotif (meningkatkan kesehatan, preventif (mencegah datangnya penyakit) baru kemudian disusul dengan tindakan kuratif (pengobatan) maupun rehabilitatif (pemulihan). Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah dalam hal ini departemen kesehatan untuk menanggulangi penyakit yang timbul di negara Indonesia (Rahmi, *et al*, 2016). Upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan bangsa dan masyarakat dapat dilakukan dengan menerapkan budaya hidup sehat (Darwis, *et al*, 2022).

Salah satu tolak ukur keberhasilan sebuah pembangunan adalah dengan semakin meningkatnya angka harapan hidup manusia setiap tahunnya yang dengan kata lain, hal ini akan menunjukkan semakin meningkatnya jumlah lansia di suatu negara. Namun tingginya

jumlah lansia juga dapat menimbulkan berbagai masalah antara lain masalah kesehatan, psikologis, dan sosial ekonomi. Permasalahan pada lansia sebagian besar adalah masalah kesehatan akibat proses penuaan (Wibowo, 2018).

Seiring dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan. Masalah degeneratif dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit. Masalah yang sering terjadi pada lanjut usia salah satunya nyeri pada persendian. Rheumatoid arthritis merupakan salah satu radang sendi yang dialami lansia. Rheumatoid arthritis merupakan penyakit inflamasi sistemik kronik atau penyakit autoimun dimana rheumatoid arthritis ini memiliki karakteristik terjadinya kerusakan pada tulang sendi, sendi menjadi kaku (ankilosis) dan deformitas. Penyakit ini adalah salah satu dari sekelompok penyakit jaringan penyambung difus yang diperantarai oleh imunitas (Wakhidah, 2019).

Salah satu upaya dalam pencegahan penyakit arthritis adalah dengan melakukan olahraga secara teratur dan ringan untuk menjaga fleksibilitas sendi. Contohnya olahraga ringan yang dapat dilakukan adalah latihan fisik dalam bentuk senam. Dengan rutin melakukan senam dapat mengurangi nyeri sendi dan bengkak, meringankan kekakuan serta mencegah kerusakan sendi melakukan senam rematik diharapkan kualitas hidup lansia meningkat sehingga lansia dapat melakukan aktivitas sehari-harinya dengan nyaman.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Bontomarannu, diketahui bahwa terdapat tingginya angka penyakit arthritis yang terjadi di Desa Kalukubodo. Kejadian arthritis tersebut dapat disebabkan karena mayoritas pekerjaan masyarakat Kalukubodo adalah nelayan. Oleh sebab itu, pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami melakukan evaluasi terhadap kegiatan senam di Desa Kalukubodo yang diharapkan dapat dilaksanakan dengan rutin setiap hari Jumat pada pagi hari di Kantor Desa Kalukubodo. Sasaran kegiatan senam ini adalah seluruh masyarakat Kalukubodo, agar terciptanya budaya hidup sehat dengan rutin melaksanakan senam pagi.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Evaluasi Pelaksanaan Senam

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan evaluasi kegiatan senam bersama ini menggunakan metode wawancara mendalam kepada Kepala Desa Kalukubodo, Kepala Dusun Pa'battoang, dan masyarakat setempat serta melakukan pendampingan kegiatan senam bersama masyarakat sekitar.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan untuk evaluasi kegiatan senam bersama ini adalah melakukan observasi di Kantor Desa dan mengatur jadwal pertemuan dengan Kepala Desa Kalukubodo dan Kepala Dusun Pa'battoang untuk berdiskusi mengenai pelaksanaan senam serta melakukan latihan gerakan dan tahap-tahap senam yang akan diinstruksikan untuk kegiatan senam bersama yang akan dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 1 Juli 2022 di halaman Kantor Desa Kalukubodo.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan evaluasi kegiatan senam bersama ini dilaksanakan di halaman Kantor Desa Kalukubodo. Rangkaian kegiatannya meliputi persiapan alat untuk melakukan senam, melakukan senam bersama, lalu melakukan wawancara kepada Kepala Desa, Kepala Dusun dan masyarakat Desa Kalukubodo.

c. Tahap Evaluasi

1) Struktur

Kegiatan senam bersama ini diikuti oleh Kepala Desa Kalukubodo, Kepala Dusun Pa'battoang, staf Desa Kalukubodo, mahasiswa KKN Tematik Universitas Hasanuddin, mahasiswa PBL (Praktik Belajar Lapangan) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas

Hasanuddin, dan masyarakat Desa Kalukubodo yang adalah sasaran dari kegiatan ini. Seluruh rangkaian kegiatan terlaksana sesuai dengan rencana yang telah dibuat.

2) Proses

Kegiatan senam bersama di halaman Kantor Desa Kalukubodo terlaksana mulai dari pukul 08.30 s/d 09.30 WITA, dilanjutkan dengan kegiatan wawancara pada pukul 09.35 s/d 10.00 WITA. Proses kegiatan yang dilaksanakan telah terlaksana sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN PELAKSANAAN

Evaluasi dilakukan dengan melakukan wawancara kepada Kepala Desa, Kepala Dusun, dan masyarakat Desa Kalukubodo. Indikator keberhasilan senam sehat dilihat dari warga masih melakukan senam rutin seperti pada waktu PBL II. Dari hasil evaluasi yang dilakukan melalui bantuan mitra desa, dikatakan bahwasanya warga masih melakukan senam sehat setelah PBL II terlaksana di kantor Desa Kalukubodo.

Pada PBL I didapati data bahwa masalah kesehatan tertinggi di Desa Kalukubodo adalah penyakit Arthritis. Oleh karena itu, pada PBL II telah dilakukan Senam Arthritis yang bertujuan untuk membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh dilaksanakan di Kantor Desa Kalukubodo.

Di PBL III, dilakukan evaluasi pada hari Jumat tanggal 1 Juli 2022 dengan observasi dan wawancara terkait pelaksanaan senam arthritis secara rutin minimal 1 kali seminggu. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa warga Desa Kalukubodo masih melaksanakan senam arthritis secara rutin setiap minggunya. Hal ini menunjukkan jika intervensi berupa senam arthritis ini telah berhasil.

Berikut adalah dokumentasi kegiatan:



Gambar 2. Senam Bersama



Gambar 3. Senam Bersama



Gambar 4. Senam Bersama

KESIMPULAN

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa masyarakat Desa Kalukubodo masih melaksanakan senam arthritis secara rutin setiap minggunya. Hal ini menunjukkan jika intervensi berupa senam arthritis ini telah berhasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Darwis, A.M., Tangdiesak, V.F., Haq, C.A., Sari, A., Ardaridhayana, A., Kusumawardani, D.F., Tasrah, T.N. and Al Muqtadir, M.I., 2022. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Pemilihan Duta Sekolah Cuci Tangan Pakai Sabun (Dulah CTPS) di SDN 81 Kalukubodo. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(7), pp.1986-1994.
- Rahmi, U., Somantri, B., & Alifah, N. Y. N. (2016). Gambaran Pengetahuan Lansia Mengenai Senam Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), 38-43.
- Wakhidah, S. U. N. (2019). *Asuhan Keperawatan Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Dengan Masalah Keperawatan Hambatan Mobilitas Fisik Di Puskesmas Siman Kabupaten Ponorogo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Wibowo, D. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Keluarga Tentang Perawatan Arthritis Rheumatoid Pada Lansia Di Desa Pamalayan Kecamatan Cijeungjing Kabupaten Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*, 17(2), 339-356.