

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 1 No. 2	Edition: Januari 2021 – Maret 2021
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JMPH	
Received: 29 Maret 2021	Revised: -----	Accepted: 31 Maret 2021

PENYULUHAN PENATALAKSANAAN NYERI REUMATOID ARTRITIS DI RUMAH PADA LANSIA

Rheumatoid Arthritis Pain Management Education at Home In The Elderly

Hariati Hariati, Selamat Ginting, Nur Mala Sari

¹Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua
e-mail : hariati1092@gmail.com

Abstract

Rheumatoid arthritis is one of the most common diseases affecting the elderly. This disease causes pain and decreased activity of the elderly on a daily basis. The problem that occurs in the elderly often experiences pain and loses the ability to carry out their activities. The alternative solution to the problem that can be done is by taking non-pharmacological actions. One very easy and inexpensive procedure is a warm compress. This action is very practical and can be done by everyone, including the elderly. This action is rarely done by the elderly when they are in pain. The service was carried out for the elderly as many as 42 people, namely counseling on rheumatoid arthritis, management of rheumatoid arthritis pain. The community service implementation team provides training on how to compress it to all elderly people who are in the work area of the Medan Amplas Community Health Center Service. The team conducted a home visit to evaluate the community service program. Extension activities run smoothly. There were 10 elderly people who asked about counseling materials. It is important to do routine outreach activities to the elderly about other complaints they have to improve their health status.

Keywords: Pain, rheumatoid arthritis

Abstrak

Reumatoid arthritis merupakan salah penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia. Penyakit ini menyebabkan nyeri dan penurunan aktivitas lansia di setiap harinya. Permasalahan yang terjadi lansia sering mengalami nyeri dan kehilangan kemampuan untuk menjalankan aktivitasnya. Alternative pemecahan masalah yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan tindakan non farmakologi. Salah satu tindakan yang sangat mudah dan murah adalah kompres hangat. Tindakan ini sangat praktis dan dapat dilakukan oleh semua orang termasuk lansia. Tindakan ini masih jarang dilakukan oleh lansia ketika nyeri. Pengabdian dilakukan pada lansia sebanyak 42 orang, yaitu penyuluhan reumatoid arthritis, penatalaksanaan nyeri reumatoid arthritis. Tim pelaksanaan pengabdian memberikan pelatihan cara kompres ke semua lansia yang berada di wilayah kerja puskesmas Medan Amplas. Tim melakukan kunjungan rumah sebagai evaluasi program pengabdian. Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar. Terdapat 10 lansia yang bertanya tentang materi penyuluhan. Pentingnya dilakukan kegiatan penyuluhan rutin kepada lansia tentang keluhan lain nya yang diderita untuk meningkatkan derajat kesehatan.

Kata Kunci : Nyeri, reumatoid arthritis

1. PENDAHULUAN

Seiring dengan penambahan usia, penuaan pun akan terjadi. Secara individu, pengaruh proses menua dapat menimbulkan berbagai perubahan baik secara fisik, biologi, sosial ekonomi

maupun mental. Perubahan tubuh terjadi pada semua organ dan jaringan tubuh keadaan itu tampak pula pada semua sistem muskuloskeletal dan jaringan lain yang ada kaitannya dengan kemungkinan timbulnya beberapa golongan rematik (Kobak & Base, 2017).

Keluhan reumatoid arthritis sering sekali terjadi pada lansia. Lansia sering mengeluhkan linu-linu, pegal, dan kadang-kadang terasa nyeri. Nyeri reumatoid arthritis ini akan bertambah berat pada pagi hari saat bangun tidur membaik pada siang hari dan lebih berat pada malam hari (Serhal, Lwin, Holroyd & Edwards, 2020). Penanganan penderita rematik difokuskan pada cara mengontrol rasa sakit, mengurangi kerusakan sendi, dan meningkatkan atau mempertahankan fungsi dan kualitas hidup (Roma, Almeida, Mansano, Viani, Assis, & Barbosa, 2014).

Satu cara untuk mengurangi keluhan nyeri akibat reumatoid arthritis pada lansia dapat dilakukan dengan tindakan nonfarmakologis. Tindakan nonfarmakologis yang dilakukan, yaitu kompres hangat dengan cara menghangatkan persendian yang sakit (Ambardekar, 2020). Penggunaan terapi panas permukaan pada tubuh kita dapat memperbaiki fleksibilitas tendon dan ligamen, mengurangi spasme otot, meredakan nyeri, meningkatkan aliran darah, dan meningkatkan metabolisme. Manfaat maksimal kompres hangat ini dapat dicapai dalam waktu 20 menit (Hinkle & Cheever, 2014). Keuntungan tindakan nonfarmakologi ini adalah kompres hangat dapat dilakukan sendiri dirumah dan caranya sederhana. Selain itu tindakan ini dapat digunakan sebagai pertolongan pertama ketika nyeri menyerang (Ambardekar, 2020).

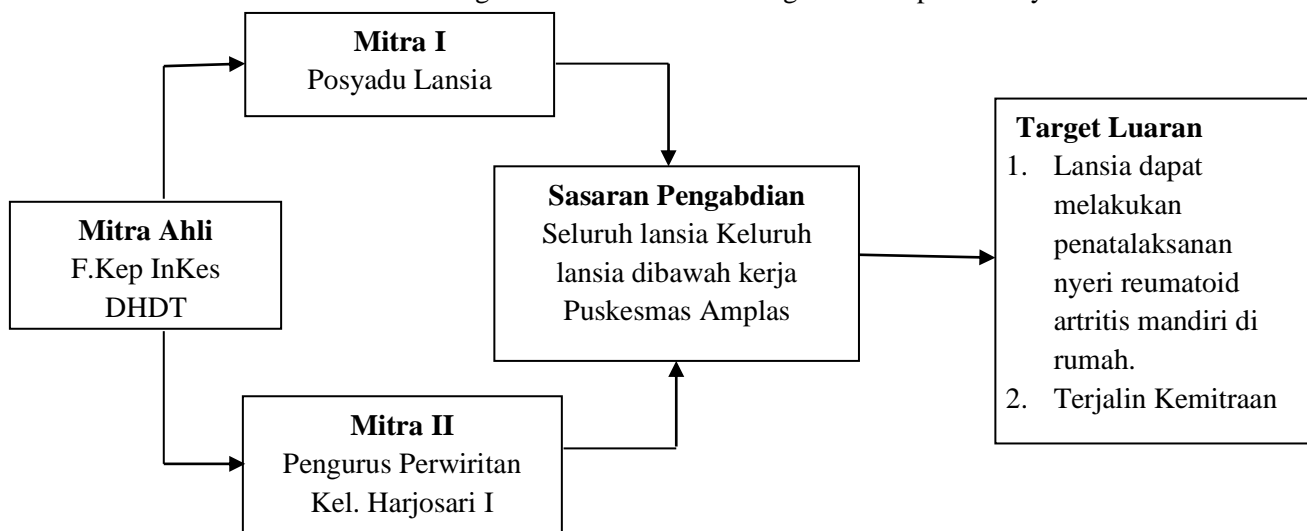
Permasalahan lansia bermula dengan semakin banyaknya keluhan seperti nyeri, sulit melakukan aktivitas fisik, yang dikeluhkan oleh lansia. Setelah dilakukan wawancara dengan bebrapa lansia maka permasalahan lansia secara konkret untuk mendapatkan solusi adalah :

1. lansia belum mengetahui cara penatalaksanaan rheumatoid arthritis di rumah
 2. lansia belum tau cara penatalaksanaan nyeri rematoid arthritis yang praktis dan mudah
- Berdasarkan masalah diatas, maka dilakukan penyuluhan tentang penatalaksanaan nyeri lansia dengan reumatoid arthritis.

2. METODE

Pendekatan penyelesaian masalah adalah dengan membangun kemitraan dengan kelompok lansia pada program – program posyandu dan pengajian yang ada di wilayah kerja puskesmas medan amplas. Untuk mejalankan kemitraan ini, dilakukan penyuluhan tentang penatalaksanaan nyeri reumatoid artitis pada lansia di rumah. Tim terdiri dari dosen dan dibantu oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua.

Gambar 1. Bagan Model Kemitraan Pengabdian Kepada Masyarakat



3. HASIL

a. Mitra

Mitra pengabdian masyarakat merupakan lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Medan Amplas yang mengalami nyeri reumatoid arthritis berjumlah 42 orang. Lansia mengikuti kegiatan penyuluhan penatalaksanaan nyeri reumatoid arthritis di rumah. Kegiatan ini dilakukan pada saat posyandu lansia dan kegiatan perwiritan di keluarahan harjosari I. Ada beberapa anggota perwiritan yang tidak hadir diakerenakan urusan keluarga.

b. Lokasi

Lokasi penyuluhan di posyandu lansia di gg Dahlia dan di perwiritan kurahan harjosari I. Pemilihan lokasi mempertimbangkan dari arahan Kepala Puskesmas Medan Amplas. Lokasi cukup luas dan memadai dilakukannya pengabdian. Lokasi juga strategis mudh dijangkau oleh seluruh lansia.

c. TIM Pelaksana

Pelaksanaan pengabdian dilakukan oleh ketua tim dan 1 anggota penelitian serta melibatkan 2 mahasiswa. Ketua, anggota dan mahasiswa masing – masing memiliki tugas dan tanggung jawab.

d. Kegiatan

Pengabdian dilakukan dengan perkenalan kepada lansia sebagai peserta. Sebelum diakukan penyuluhan, tim memberikan pertanyaan tentang reumatoid arthritis menurut pemahaman lansia. Materi diberikan oleh tim tentang penatalaksanaan nyeri reumatoid arthritis di rumah selama 45 menit, yaitu 5 menit pendahuluan berupa perkenalan dari tim, 15 menit penyampaian materi, 20 menit Tanya jawab, dan 5 menit penutup. Penatalaksanaan nyeri yang disampaikan tentang kompres hangat. Penjelasan tentang manfaat kompres, suhu yang gunakan untuk kompres dan durasi kompres.

e. Evaluasi

Penyuluhan berjalan dengan lancar. Lansia dapat menerapkan penalataksanaan nyeri di rumah dengan cara kompres. Lansia begitu antusias mengikuti penyuluhan. Hal ini dibuktikan dengan terdapat 10 orang lansia yang bertanya seputar reumatoid arthritis dan lansia dapat melakukan kompres hangat.

4. KESIMPULAN

Pentingnya dilakukan kegiatan penyuluhan tentang penatalaksanaan nyeri reumatoid arthritis pada lansia. Sehingga lansia tau cara penatalaksanaan nyeri guna meningkatkan derajat kesehatan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Kobak, S., & Bes, C. (2018). An autumn tale: geriatric rheumatoid arthritis. *Therapeutic advances in musculoskeletal disease*, 10(1), 3–11. <https://doi.org/10.1177/1759720X17740075>
- Serhal, L., Lwin, M., Holroyd, C., Edwards, C. (2020). Rheumatoid arthritis in the elderly: Characteristics and treatment considerations. *Autoimmunity Reviews*. 19(6). <https://doi.org/10.1016/j.autrev.2020.102528>.
- Roma, Izabela, Almeida, Mariana Lourenço de, Mansano, Naira da Silva, Viani, Gustavo Arruda, Assis, Marcos Renato de, & Barbosa, Pedro Marco Karan. (2014). Quality of life in adults and elderly patients with rheumatoid arthritis. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 54(4), 279-286. <https://doi.org/10.1016/j.rbr.2014.03.025>

- Ambardekar, N. (2020). Heat and Cold Therapy for Arthritis Pain. Accessed at <https://www.webmd.com/arthritis/heat-and-cold-therapy-for-arthritis-pain>
- Hinkle, J., Cheever, K. (2017). Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing. 14th Ed. LLW