



Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Pada Lansia di Desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat

Yeni Elviani*, A.Gani, Eri Fauziah

Prodi Keperawatan Lahat, Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang, Indonesia

ABSTRAK

Lansia dengan rematik dapat ditingkatkan status fungsional dengan mengurangi nyeri menggunakan metode gerak tubuh yang dikenal dengan senam rematik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri sendi pada Lansia. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian metode survey jumlah sampel sebanyak 50 orang lansia dengan menggunakan teknik sampling yakni purposive sampling. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji T-test dengan $\alpha = 0,05$. Penelitian ini adalah Penelitian dengan Pra-Experimental dengan rancangan One Group Pre-test post-test Populasi dalam penelitian ini adalah lansia berumur 45-70 tahun. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang yang diberikan senam rematik. Dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Penelitian ini telah dilakukan bulan juli s.d desember tahun 2021. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi kemudian diolah dengan komputerisasi dianalisis dengan univariat dan bivariat. Hasil penelitian univariat didapatkan hasil tentang pelaksanaan senam rematik sebanyak 50 orang responden. Hasil penurunan skala nyeri tidak signifikan setelah melakukan senam rematik. Hasil uji statistik di dapatkan $sign = 0.002$ berarti terlihat ada pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia di puskesmas pulau pinang kabupaten lahat. Kesimpulan yang dapat diambil bahwa ada penurunan skala nyeri setelah melakukan senam rematik pada lansia dan juga disarankan kepada lansia agar selalu rutin melakukan senam rematik.

Keywords: Penurunan nyeri; Rematik; Senam Rematik

ABSTRACT

Elderly with rheumatism can improve functional status by reducing the use of a body movement method known as rheumatic gymnastics. The purpose of this study was to determine the effect of rheumatic exercise on reducing joint pain scale in the elderly. This study uses a survey method with a sample of 50 elderly people using a sampling technique, namely purposive sampling. The statistical test used in this study was the T-test with $\alpha = 0.05$. This research is a pre-experimental study with the design of One Group Pre-test post-test. The population in this study is the elderly aged 45-70 years. The samples in this study were 50 people who were given rheumatic exercise. With the sampling technique of purposive sampling. This research was conducted from July to December 2021. Data were collected using observation sheets and then processed by computerization and analyzed using univariate and bivariate. The results of the univariate research obtained results about the implementation of rheumatic gymnastics as many as 50 respondents. The results of the decrease in pain scale were not significant after doing rheumatic exercise. The results of the statistical test got a $sign = 0.002$, it was seen that there was an effect of exercise on decreasing the joint pain scale in the elderly at the Pulau Pinang Public Health Center, Lahat Regency. The conclusion that can be drawn is that there is a decrease in the scale after doing rheumatic gymnastics in the elderly and it is also recommended for the elderly to always do rheumatic exercises regularly.

Keywords: Pain Reduction; Rheumatism; Rheumatic Gymnastics

Koresponden:

Nama : Yeni Elviani
Alamat : Jl. Srikaton, Pagar Agung, Kec. Lahat, Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan 31419
No. Hp :
e-mail : yeni@poltekkespalembang.ac.id

PENDAHULUAN

Masalah-masalah kesehatan akibat penuaan usia terjadi pada berbagai sistem tubuh salah satunya adalah rematik [1,2]. Rematik ini merupakan penyakit inflamasi non bakterial yang bersifat sistemik, progresif, cenderung kronik dan mengenai sendi serta jaringan ikat sendi secara simetris. Nyeri pada sendi membuat penderita rematik mengalami gangguan aktivitas sehari-hari sehingga dapat menurunkan produktivitas. Proses penyakit rematik mengancam kemandirian dan kualitas hidup dengan dan membebani kemampuan melakukan perawatan personal dan aktivitas sehari-hari [3,4].

Sekitar 335 juta orang di dunia mengidap penyakit rematik, dan sekitar 25% penderita rematik akan mengalami Kecacatan akibat kerusakan pada tulang dan gangguan pada persendian untuk angka kejadian rheumatoid arthritis ini mencapai 20% dari penduduk dunia dan menurut hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012, mengatakan prevalensi penyakit reumatoid arthritis di Indonesia sebesar 24.7%, sedangkan hasil Riskesdas (2018) jumlah penderita reumatoid arthritis di Indonesia mencapai 7.30 % [5].

Penatalaksanaan rematik terdiri dari 2 yaitu secara farmakologis seperti obat-obatan analgetik, anti inflamasi dan non farmakologis seperti kompres panas, kompres dingin, tarik nafas dalam, hipnosis dan senam rematik untuk menghilangkan rasa nyeri pada sendi serta inflamasi pada sendi. Penurunan aktivitas fungsional lansia menyebabkan penurunan lingkup gerak sendi (LGS). LGS merupakan gerakan pada bagian tubuh yang dilakukan oleh otot-otot yang menggerakkan tulang-tulang pada persendian dalam berbagai pola dan rentang gerak. Kekuatan otot-otot merupakan kekuatan yang berasal dari luar. Untuk mempertahankan LGS sendi pada keadaan normal, otot harus digerakkan secara optimal dan teratur. Aktivitas LGS juga dianjurkan sebagai terapi yang dapat mempertahankan pergerakan sendi dan jaringan lunak, mempertahankan pergerakan sendi dan jaringan lunak, serta meminimalkan kontraktur [6,7].

Secara umum gerakan pada senam rematik dapat meningkatkan kemampuan gerak, fungsi, kekuatan dan daya tahan otot, kapasitas aerobik, keseimbangan, biomedik sendi dan rasa posisi sendi. Senam ini konsentrasinya pada gerakan sendi dengan meregangkan ototnya dan menguatkan ototnya, karena otot-otot inilah yang membantu sendi untuk menopang tubuh [8,9]. Dengan melakukan senam rematik diharapkan kualitas hidup lansia meningkat sehingga lansia dapat melakukan Activity of Daily Living (ADL) dengan maksimal dan tidak menjadi beban bagi orang lain [10].

Mempertahankan dan meningkatkan status fungsional lansia dapat dilakukan tindakan preventif dan promotif yang berupa latihan fisik guna meningkatkan kebugaran. Lansia dengan rematik dapat ditingkatkan status fungsional dengan mengurangi nyeri menggunakan metode gerak tubuh yang dikenal dengan senam rematik. Senam rematik berfokus pada gerakan sendi sambil merengangkan otot dan menguatkan otot, karena otot-otot inilah yang membantu sendi untuk menopang tubuh [4,11].

Penelitian yang dilakukan oleh Protas dan Tissier [12], menunjukkan bahwa latihan fisik dapat meningkatkan kekuatan otot, kemampuan kecepatan berjalan dan kemampuan fungsional lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Sitinjak dkk [9] melaporkan bahwa ada penurunan tingkat nyeri yang dialami oleh lansia setelah melakukan senam rematik.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia di Desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain Quasy Eksperiment One Group With Pretest & Posttest Control Group Design, yaitu penelitian untuk mengetahui Pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia. Penelitian ini melibatkan kelompok pembanding (kontrol). Pada kelompok perlakuan sebelumnya akan di observasi awal (pretest) setelah itu akan di observasi yang

terakhir (posttest) yang memungkinkan dapat menguji perubahan kecemasan yang terjadi setelah adanya perlakuan.

Populasi penelitian adalah seluruh lansia di Desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat berjumlah 50 orang. Teknik pengambilan sampel purposive yaitu teknik penetapan sampel diantara populasi sesuai yang dikehendaki peneliti dengan kriteria inklusi adalah sebagai berikut : Lansia yang menderita nyeri sendi, Lansia yang mampu mengikuti senam, Lansia yang tinggal di Desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang, Lansia yang tidak dalam terapi pengobatan.

Jenis data penelitian ini adalah primer berupa responden umur lansia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan skala nyeri sendi. Sedangkan data sekunder berupa jumlah data lansia di Puskesmas Pulau Pinang Kabupaten Lahat. Data primer diperoleh dari kuesioner langsung terhadap responden dengan menggunakan lembar kuesioner untuk mengetahui frekuensi senam rematik dan karakteristik responden. Data sekunder diperoleh dari buku register yang ada di Puskesmas Pulau Pinang.

Sistematis penelitian yaitu Proses perizinan dinas kesehatan, UPTD Puskesmas Pulau Pinang Kabupaten Lahat. Pemilihan responden sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan baik inklusi maupun eksklusi. Menjelaskan kepada responden tentang tujuan, proses dan harapan dari penelitian ini serta member kesempatan bertanya. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (informed consent). Peneliti bekerja sama dengan kepala ruangan kebidanan dalam pelaksanaan penelitian dan penyelenggaraan pemberian. Melakukan observasi untuk menilai skala nyeri sendi pada lansia dilakukan senam rematik. Peneliti mengobservasi nyeri sendi lansia selama 30 menit. Sebelum perlakuan (senam rematik). Responden diberikan senam rematik perlakuan selama 15 menit. Pada Hari ke 2 dan ke 3 berikutnya dilanjutkan seperti hari pertama lembar observasi.

Analisa data yaitu data univariat dilakukan terhadap tiap variabel dan hasil penelitian pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap Variabel. Pada penelitian ini variabel independen adalah senam rematik dan variabel dependen adalah skala nyeri sendi yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah dependent t-test

HASIL

Hasil penelitian tentang karakteristik responden yaitu usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, senam rematik dan tingkat nyeri pada lansia osteoarthritis, dapat ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Lansia di Desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat

Usia	Jumlah	Persentase
Usia pertengahan (45-59)	38	76
Lanjut usia (60-74)	12	24
Jenis kelamin		
Laki-laki	20	40
Perempuan	30	60
Status pekerjaan		
Bekerja	38	76
Tidak bekerja	12	24
Tingkat pendidikan		
SD	24	48
SMP	14	28
SMA	12	24

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi Umur lansia didapatkan bahwa sebagian besar responden yaitu umur Usia pertengahan (45-59) sebanyak 38 responden (76%), jenis kelamin lansia didapatkan bahwa sebagian besar responden yaitu perempuan sebanyak 30 responden (60%), status pekerjaan lansia didapatkan bahwa sebagian besar responden yaitu bekerja sebanyak 38 responden (76%), Sebagian besar pendidikan SD sebanyak 24 responden (48%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Senam Rematik di Desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat

Tingkat Nyeri	
Pre	Post
Nyeri Berat (7-10) 19 (38%)	Nyeri Ringan (1-3) 34 (68%)
Nyeri Sedang (4-6) 31 (62%)	Nyeri Sedang (4-6) 16 (32%)

Pada tabel 2 distribusi Berdasarkan tingkat nyeri sendi pada lansia sebelum pemberian senam rematik adalah nyeri sedang sebanyak 31 responden (62%). Tingkat nyeri sendi pada lansia sesudah pemberian senam rematik adalah nyeri ringan sebanyak 34 responden (68%).

Tabel 3. Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurun Skala Nyeri Sendi Pada Lansia di Desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat

Senam rematik	Mean	SD	SE	N	P-value
Pre	1,6200	0,49031	0,06934	50	0,000
Post	1,3200	0,47121	0,06664		

Pada tabel 3 hasil analisis bivariat menggunakan uji Independent t-test Rata-rata tingkat nyeri responden sebelum tindakan senam rematik adalah 1.6200 dengan standar deviasi 0, 49031. Sesudah tindakan senam rematik adalah 1,3200 dengan standar deviasi 0,47121. Terlihat nilai mean perbedaan antara sebelum dan sesudah senam rematik adalah 0.300 dengan standar deviasi 0.886. Hasil uji statistik didapatkan nilai P = 0,021. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah senam rematik.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan tindakan senam rematik pada lansia dari 50 responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri yaitu 34 (68%) responden mengalami nyeri ringan dan 16 (32%) responden mengalami nyeri sedang. Dari hasil uji T yang telah dilakukan didapat rata-rata tingkat nyeri pre senam rematik 1,6200 dan post senam rematik 1,3200 dengan standart deviasi pretest senam rematik 0,49031 dan post senam rematik 0,47121 terlihat perbedaan nilai dimana adanya penurunan sebelum dilakukan senam rematik lansia dan setelah dilakukan senam rematik lansia. Hasil uji statistik P=0,021 maka disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara belum dilakukan senam rematik dan setelah dilakukan senam rematik lansia di Desa Perigi.

Senam rematik merupakan latihan gerak untuk mencegah dan memberikan efek terapi terhadap gejala penyakit rematik. Latihan ini ditunjukkan bagi orang yang sehat maupun penderita rematik dalam fase tenang. Ketika seseorang melakukan senam rematik, maka substansi yang berperan dalam transmisi stimulus saraf (neuroregulator) akan dikeluarkan oleh hipotalamus-hipofisis anterior akibat perangsangan CRH (cartipocotropin relaasing hormone). Neuroregulator yang berperan dalam menurunkan nyeri adalah golongan enkefalin, dan neurotransmitter lainnya [11,13].

Senam rematik pada lansia adalah senam yang khusus dibuat dan dirancang untuk para lanjut usia. Senam rematik lansia merupakan pengobatan alternatif yang dapat memberikan pengaruh yang baik bagi kesehatan tubuh lansia salah satunya melatih kemampuan otot sendi pada lansia agar tidak terjadi kekakuan sendi. Senam rematik lansia juga dapat memperlambat degenerasi karena pertambahan usia, memudahkan penyesuaian kesehatan jasmani dalam kehidupan (adaptasi), melindungi dan memperbaiki tenaga cadangan untuk keadaan bertambahnya kebutuhan, misalnya sakit. Nyeri sendi adalah masalah bagi pasien dalam semua kelompok usia yang menyerang persendian seseorang yang diakibatkan oleh faktor yang memengaruhi pengalaman nyeri individu yaitu usia, jenis kelamin, kebudayaan makna nyeri, perhatian, ansietas, kelelahan, pengalaman nyeri sebelumnya, gaya coping dan dukungan social keluarga [14]. Penelitian ini menggunakan Skala nyeri Wong Baker yang dapat dilakukan dengan observasi kepada responden dengan skala nyeri 0-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang dan 7-10 nyeri berat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di lapangan, rasa nyeri ini dipengaruhi oleh lapisan pelindung persendian mulai menipis dan cairan tulang mulai mengental sehingga menyebabkan tubuh mulai menjadi kaku dan sakit digerakkan, rasa sakit ini dapat dikurangi dengan sering olahraga pagi atau senam yang di peruntukkan untuk lansia. Pasien yang mendapatkan intervensi senam rematik lansia akan mempengaruhi psikologis, lansia dapat merasakan otot-ototnya yang bergerak dan bugar saat setelah senam, lansia juga dapat memperbaiki jiwa sosialnya karena pada saat senam lansia di puskesmas mereka dapat bercengkrama dan saling bertukar pengalaman [15].

Senam rematik memiliki dampak psikologis langsung yaitu dapat membantu memberi perasaan santai, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan perasaan senang karena saat senam kelenjar pituitari menambah produksi atau meningkatkan level beta-endorfin. Selain produksi beta-endorfin, senam juga dapat meningkatkan aktivitas penyaluran saraf didalam otak yaitu peningkatan neurotransmitter parasimpatis (norepinephrine, dopamine, dan serotonin). Peningkatan konsentrasi beta-endorfin didalam darah dan saraf parasimpatis dapat menurunkan denyut jantung dan denyut nadi sehingga dapat menyebabkan nyeri yang memunculkan kekakuan sendi menjadi berkurang [16].

KESIMPULAN

Simpulan penelitian ini bahwa ada pengaruh yang signifikan antara belum dilakukan senam rematik dan setelah dilakukan senam rematik lansia di desa perigi. Bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas Pulau Pinang agar memberikan penyuluhan pada manfaat senam rematik pada lansia dan melanjutkan program senam lansia yang sudah ada.

REFERENSI

1. Afnuhazi R. Pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri rematik pada lansia. *Menara Ilmu*. 2018;12(1).
2. Desmonika C, Liasari DE, Prasetyo R. Penyuluhan kesehatan senam rematik lansia. *JOURNAL OF Public Health Concerns*. 2022;2(2):77–84.
3. Marlina F, Juniarti R. Pengaruh Pijat (Massage) Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Rematik Pada Lansia Di Desa Kertapati Puskesmas Dusun Curup Bengkulu Utara. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*. 2019;7(2):71–4.
4. Pabebang Y, Ranteallo RR, Purnawaty Y. Pengaruh Terapi Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia di Puskesmas Rantepangli Kab. Toraja Utara Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*. 2022;6(2):151–6.
5. Kemenkes RI. Hasil utama RISKESDAS 2018 [Internet]. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta; 2018. Available from: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-

- 2018_1274.pdf. Last accessed: 20 June 2022.
6. Pramono WH. Penerapan Terapi Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Rematik Pada Lansia. *JKEP*. 2019;4(2):137–45.
 7. Simbolon ME. Literature riviw: Efektifitas senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia penderita reumatoid arthritis. 2021;
 8. Siregar E. Pengaruh Rutinitas Senam Rematik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Yang Menderita Rematik Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi Tahun 2015. *Scientia Journal*. 2017;5(1):20–4.
 9. Sitinjak VM, Hastuti MF, Nurfianti A. Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*. 2016;4(2).
 10. Susilowati T. Senam Rematik Tingkatkan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living Di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta. *Gaster*. 2017;15(1):28–36.
 11. Nurhidayah K, Rustiana Y, Fis SsFTM, Wijianto SST. Pengaruh senam rematik terhadap aktifitas fungsional lansia di komunitas senam lansia Wilayah Kelurahan Nusukan Banjarsari Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakrta; 2012.
 12. Protas EJ, Tissier S. Strength and speed training for elders with mobility disability. *Journal of Aging and Physical Activity*. 2009;17(3):257.
 13. Dyas AP. Pengaruh senam rematik dan doa terhadap penurunan tingkat nyeri rematik pada lansia osteoarthritis. *STIKes Insan Cendekia Medika Jombang*; 2018.
 14. Suhendriyo S. Pengaruh Senam Rematik Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Penderita Osteoarthritis Lutut Di Karangasem Surakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2014;3(1).
 15. Arfitasari B, Abi Muhlisin SKM, Kep M. Pengaruh Pemberian Pelatihan Senam Rematik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Penderita Rheumatoid Arthtritis di Desa Mancasan Kec. Baki Kab. Sukoharjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2020.
 16. Suwarni A, Pamungkas IY, Murtutik L. Effektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Berjalan Dengan Nyeri Sendi Untuk Mencapai Hidup Yang Sehat Dan Sejahtera Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*. 2016;9(1).