

SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI RHEMATOID ARTHRITIS PADA LANSIA

Nyayu Uswatun Hasanah¹, Rahmalia Afriyani^{2*}, M. Ramadhani Firmansyah³

STIK Siti Khadijah Palembang^{1,2,3}

*Corresponding Author : rahmaliaapriyani@gmail.com

ABSTRAK

Rheumatoid Arthritis yang menyebabkan benjolan pada sendi atau juga bisa menyebabkan peradangan sendi. Dalam penanganan rheumatoid arthritis dapat dilakukan dengan pengobatan *non-farmakologi* seperti senam rematik. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri *Rheumatoid Arthritis*. Penelitian ini merupakan penelitian *Pre eksperimental* dengan pendekatan *one grup pretest-posttest design*, dan pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan jumlah sampel 29 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 Mei – 16 Juni tahun 2022. Rerata Skala nyeri pada sebelum dilakukan senam rematik adalah 4 sedangkan rerata skala nyeri setelah dilakukan senam rematik adalah 2. Leboh lanjut hasil uji *Wilcoxon* di dapatkan *p-value* = 0,001 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai rerata skala nyeri *Rheumatoid Arthritis* sebelum dan sesudah dilakukan senam rematik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi senam rematik terhadap penurunan nyeri *Rheumatoid Arthritis*. Gerakan senam yang sederhana dapat dilakukan oleh lansia secara tertatur satu kali setiap minggunya selama satu bulan dalam dapat menurunkan skala nyeri *Rheumatoid Arthritis* yang dialami. Diharapkan dapat menjadi sumber referensi khususnya pada senam rematik sebagai pengobatan non-farmakologi yang gunanya untuk penurunan nyeri sendi pada *Rheumatoid Arthritis* terhadap lansia penderita rematik.

Kata kunci : Lansia, Nyeri *Rheumatoid Arthritis*, Senam Rematik

ABSTRACT

*Rheumatoid Arthritis which causes lumps in the joints or can also cause joint inflammation. In the treatment of rheumatoid arthritis can be done with non-pharmacological treatment such as rheumatic gymnastics. The aims of this study was to determine the effect of rheumatic gymnastics on reducing the Rheumatoid Arthritis pain scale. This research is a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design approach, and sampling using total sampling technique. The population in this study were the elderly with a sample of 29 respondents. This research was conducted on May 27th – June 16th, 2022. The average pain scale before Rheumatic Gymnastics was 4, while the mean pain scale after rheumatic gymnastics was 2. Further, the Wilcoxon test results obtained *p-value* = 0.001, which means there were a significant difference in the mean value of the Rheumatoid Arthritis pain scale before and after doing rheumatic gymnastics. Thus it can be concluded that there were an effect of giving rheumatic gymnastics therapy on reducing rheumatoid arthritis pain. Simple gymnastic movements that can be done by the elderly regularly once a week for one month can reduce the pain scale of Rheumatoid Arthritis they are experiencing. It is hoped that this can be a source of reference, especially in rheumatic gymnastics as a non-pharmacological treatment that is useful for reducing joint pain in rheumatoid arthritis in elderly people with rheumatism.*

Keywords : Eldery, Rheumatic Exercise, Rheumatoid Arthritis Pains

PENDAHULUAN

Di Indonesia prevalensi penyakit *Rheumatoid Arthritis* berdasarkan diagnosis dokter yaitu berkisar pada angka 7.30%. Sedangkan berdasarkan karakteristik umur penderita *Rheumatoid Arthritis* berada pada umur diatas 60 tahun yaitu sebesar 18,95% (Riskesdas, 2018). Terdapat data mencapai 37.551 pada tahun 2017 sedangkan pada tahun 2018 didapatkan

43.070 orang lansia menderita rematik dengan usia di >60 tahun. (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2019).

Rheumatoid Arthritis adalah mayoritas penyebab utama pada peradangan sendi kronik. Adapun tujuan terapi *Rheumatoid Arthritis* yaitu untuk menghilangkan kekakuan di sendi, menurunkan pembengkakan di sendi dan intensitas skala nyeri, serta mencegah terjadinya kerusakan sendi lebih lanjut (Fauzi, 2019). Salah satu terapi *Rheumatoid Arthritis* adalah senam rematik. Senam rematik merupakan latihan rentang gerak dengan teknik relaksasi nafas dalam sebelum dan sesudah Latihan untuk mengurangi nyeri pada sendi. Senam rematik ini dilakukan satu kali tiap minggunya dalam satu bulan kegiatan lamanya senam ini adalah 8 menit. Pemberian senam ini mampu menurunkan skala nyeri 15 orang peserta yang awalnya menderita nyeri sedang menjadi nyeri dengan katagori ringan. Lebih lanjut pemberian terapi ini dapat mempengaruhi aspek emosi maupun kognitif pada system kerja di cerebral cortex sehingga menghasilkan relaksasi dan persepsi positif yang berpengaruh penurunan nyeri (Elviani et al., 2021).

Hasil penelitian (Afnuhazi, 2018) terjadinya penurunan skala nyeri setelah melakukan terapi senam rematik. Hal ini disebabkan oleh dihasilkannya hormon *endorphine* yang dapat menurunkan skala nyeri pada penderita rematik saat proses senam. Lebih lanjut menurut Safari & Yuyu, (2018) Setelah dilakukan senam rematik terdapat penurunan terhadap intensitas nyeri rheumatoid arthritis dengan *p-value* sebesar $0,000 < \alpha < 0,05$. (Safari, 2018).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di panti lanjut usia harapan kita indralaya pada 10 Mei 2022 ada sebanyak 80 orang lansia. Dari hasil wawancara singkat dengan pengurus panti sosial lanjut usia harapan kita. Di dapatkan data tercatat ada 29 orang lansia yang menderita rematik. 6 % lasia tidak mengetahui manfaat senam rematik. Senam rematik pernah dilakukan namun tidak dilakukan rutin. Ketika sakit sendi lansia hanya meminum obat dan mengoleskan balsam guna mengurangi rasa sakit yang dirasakannya. 3% lansia mengatakan bahwa ia terkadang hanya menahan sakitnya karna sudah tidak ingin meminum obat. Maka dari itu penelitian tentang pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri rheumatoid arthritis perlu untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya 2022.

METODE

Penelitian merupakan penelitian *Pre eksperimental design*, menggunakan rancangan *one grup pretest-posttest design*. Pada penelitian ini Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel 29 responden. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang mengalami rematik. Dalam penelitian ini untuk pengukuran nyeri menggunakan lembar observasi dengan alat pengukur NRS (*Numerical rating scales*).

Penelitian ini dilakukan di panti sosial lanjut usia harapan kita indralaya pada tanggal 25 mei 2022 – 16 juni 2022. Untuk mengetahui adanya pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri *Rheumatoid Arthritis* pada lansia di panti sosial lanjut usia harapan kita indralaya menggunakan uji *Wilcoxon* dengan $\alpha = 0.05$

HASIL

Karakteristik Responden Dan Jenis Kelamin.

Penelitian ini melibatkan 29 penderita rematik. Diperoleh hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki berjumlah 12 orang dengan presentase 41,1% dan perempuan berjumlah 17 orang dengan presentase 58,6%, Sedangkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil usia lansia pertengahan 45-54 tahun ada sebanyak 4

orang dengan persentase 13,3%, usia lansia *elderly* 55-65 tahun ada sebanyak 16 orang dengan persentase 55,17%, usia lansia muda (*young old*) 66-75 tahun ada sebanyak 7 orang dengan persentase 24,13%, usia lansia tua 75-90 tahun ada sebanyak 2 orang dengan persentase 6,8%.

Tabel 1 karakteristik responden dan jenis kelamin

Variable	N	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	12	41,1
Perempuan	17	58,6
Usia		
Pertengahan 45-54	4	13,3
<i>Elderly</i> 55-65	16	55,17
<i>Young old</i> 66-75	7	24,13
Tua 75-90	2	6,8

Tabel 2. Pengaruh Senam Rematik terhadap Penurunan Skala Nyeri Rheumatoid Arthritis pada Lansia

Variable	Median	SD	P-Value
Nilai rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan senam rematik	4.00	1,301	0.000
Nilai rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan senam rematik	2.00	0.689	

Tabel 2. memperlihatkan hasil analisa nilai rerata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam rematik pada lansia dengan rematik panti sosial lanjut usia harapan kita indralaya. Nilai rata-rata sebelum dilakukan senam rematik pada lansia dengan rematik adalah 4,00 dengan standar deviasi 1,301 sedangkan sesudah dilakukan senam rematik pada lansia dengan rematik memperoleh nilai rata-rata 2,00 dengan standar deviasi 0,689. Hasil uji dengan menggunakan uji *Wilcoxon* di dapatkan $p\text{-value} = 0,000$ yang artinya $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada nilai rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan senam rematik pada lansia dengan rematik. Dengan demikian H_a diterima, yaitu adanya pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri rheumatoid arthritis pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agusrianto et al., (2020) senam rematik yang dilakukan selama 7 hari berdampak pada nyeri pada kaki berkurang. Skala nyeri dari skala 8 (0-10) menjadi 6 (0-10). Pemberian terapi senam rematik dapat membuat responden menjadi lebih tenang dan nyaman, lebih rileks. Lebih lanjut menurut penelitian Transyah & Rahma, (2021) senam rematik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi skala nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia. Kemudian menurut Elviani et al., (2022) nyeri yang dirasakan dapat dikurangi melalui senam ataupun olahraga pagi khusus lansia.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Arfitasari, (2020) dimana didapatkan hasil uji *Mann Whitney* dan hasil uji *Wilcoxon* $p\text{-value}: 0.000$ yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skala nyeri *Rheumatoid Arthritis* sebelum dan sesudah diberikan senam rematik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok yang mendapat senam rematik mengalami penurunan skala nyeri. Samahalnya dengan penelitian dalam bentuk studi kasus yang dilakukan Tri Novana et al., (2021) skala nyeri yang alami klien dapat diturunkan dengan menggunakan terapi senam rematik. Terjadi penurunan skala nyeri pada klien pertama dan klien kedua setelah mendapat

terapi senam rematik. Lebih lanjut menurut Yuniati *et al.*, (2023) pemberian terapi senam rematik dengan durasi 30 menit dalam 4 minggu sebanyak 12 kali dapat menurunkan nyeri kronik klien dengan *Rheumatoid Arthritis* sejumlah 3 skala. Pemberian senam rematik dan minyak citrolena lebih efektif dalam menurunkan nyeri rematik (Sunandar *et al.*, 2022).

Selanjutnya berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Marsiemi, 2023) keluhan nyeri pada klien dengan *Rheumatoid Arthritis* secara efektif dapat diturunkan dengan senam rematik. Hal ini disebabkan oleh karena rangkaian pergerakan sendi dan otot saat senam dapat mempercepat aliran darah sehingga terjadi peningkatan metabolisme tubuh. Gerakan tersebut juga mampu memingkatkan kekuatan otot, stabilitas sendi yang dapat meminimalisir iritasi dan memelihara utamanya synovial pada persendian. Kemudian menurut Sari *et al.*, (2019) dan Cahyani *et al.*, (2019) terdapat pengaruh yang signifikan senam rematik terhadap nyeri *Rheumatoid Arthritis*. Gerakan senam yang aktif ini mampu meningkatkan kinerja otot disekitar sendi berdampak pada lancarnya aliran darah dan penurunan rasa sakit (Mas'adah, 2017).

Hasil penelitian didukung oleh teori yang dikemukakan kuntaraf (1992) dalam Nurhidayah *et al.*, (2016) dimana terapi senam rematik berdampak pada kondisi psikologis secara langsung yaitu peningkatan produksi beta-endorfin oleh kelenjar pituitary yang dapat mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan senang, membantu memberi perasaan santai. Terapi inipun mampu meningkatkan dopamine, neurotransmitter parasimpatis norepinephrine, dan serotonin pada system kerja syaraf didalam otak. Lebih lajut peningkatan aktivitas syaraf parasimpatis dan konsentrasi beta-endorfin ini menyebabkan denyut nadi dan denyut jantung menurun yang akhirnya menyebabkan penurunan nyeri penyebab dari kekakuan sendi.

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian terkait dan teori penunjang maka peneliti berasumsi bahwa didapatkan penurunan rerata skala nyeri setelah dilakukan terapi senam rematik ($p\text{-value}=0.001$) disebabkan oleh karna sebagian besar lansia berusia 55-60 tahun masih mampu mengikuti gerakan pada senam rematik dengan baik. Gerakan senam yang sederhana ini dapat dilakukan lansia secara mandiri. Skala nyeri yang sebelum dilakukan senam termasuk dalam kategori nyeri ringan sehingga dapat ditatalaksanai dengan terapi komplementer yaitu senam rematik. Selama proses senam ini memicu aktivitas system syaraf parasimpatis untuk menghasilnya hormone endorphin yang mampu memicu terjadinya perasaan bahagia dan penurunan kekakuan sendi berdampak pada skala nyeri berkurang.

KESIMPULAN

Dari 29 orang responden dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri *Rheumatoid Arthritis* ($p\text{-value}: 0.001$). Rerata skala nyeri sebelum dilakukan senam rematik adalah empat turun menjadi skala dua. Penurunan skala nyeri ini terjadi disebabkan oleh rangkaian gerakan senam yang penurunan kekakuan sendi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Diucapkan terimakasih kepada seluruh pihak terkait dalam penulisan hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnuhazi, R. (2018). Pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri rematik pada lansia. *Jurnal.Umsb.Ac.Id*, 79.
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/viewFile/494/433>
- Agusrianto, A., Suharto, D. N., Rantesigi, N., & Tasnim, T. (2020). Penerapan Senam Rematik terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Asuhan Keperawatan Rheumatoid Arthritis di

- Kelurahan Gebangrejo. *Madago Nursing Journal*, 1(1), 7–10. <https://doi.org/10.33860/MNJ.V1I1.265>
- Arfitasari, B. (2020). Pengaruh Pemberian Pelatihan Senam Rematik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Penderita Rheumatoid Arthritis di Desa Mancasan Kec. Baki Kab. Sukoharjo. *Artikel Penelitian*, 1(1).
- Cahyani, F. D., Surachmi, F., & Setyowati, S. E. (2019). Effect on The Decrease Intensity Gymnastics Rheumatic Pain in Patients Gout Arthritis. *JENDELA NURSING JOURNAL*, 3(2), 89–97. <https://doi.org/10.31983/JNJ.V3I2.4657>
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2019). *Profil Kesehatan Tahun 2018*. . <https://Dinkes.Palembang.Go.Id/Tampung/Dokumen/Dokumen-161-298.Pdf>.
- Elviani, Y., Gani, A., Prodi, F., Lahat, K., & Palembang, K. (2022). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Pada Lansia di Desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(2), 99–104. <https://doi.org/10.56742/NCHAT.V2I2.47>
- Fauzi, A. (2019). Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 3(1), 167–175. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/JK/article/view/2222>
- Marsiami, A. S. (2023). MANFAAT SENAM REUMATIK PADA LANSIA. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1). <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i1.111>
- Mas'adah, M. (2017). MODEL SENAM REMATIK SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN AKTIFITAS FUNGSIONAL LANSIA DI PSTW PUSPAKARMA MATARAM. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(1). <https://doi.org/10.37036/ahnj.v3i1.73>
- Nurhidayah, K., Rustiana, Y., & Wijianto, S. (2016). Pengaruh senam rematik terhadap aktifitas fungsional lansia di komunitas senam lansia Wilayah Kelurahan Nusukan Banjarsari Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta. *UMSLibrary*, 1(1). <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/20570>
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018 Kementerian. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Safari, G., & Yayu. (2018). PENGARUH SENAM REUMATIK TERHADAP INTENSITAS NYERI SENDI PADA LANSIA DENGAN ARTRITIS REUMATOID DI BALAI PERLINDUNGAN SOSIAL TRESNA WERDHA. *Healthy Journal*, 6(1), 34–42. <https://www.ejournal.unibba.ac.id/index.php/healthy/article/view/477>
- Sari, M. N., Ramadhaniyati, & Wulandari, D. (2019). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Perubahan Skor Nyeri Sendi pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Keluarahan Sungai Jawi Luar Kecamatan Pontianak barat Kota Pontianak. *Jurnal Proners*, 4(1).
- Sunandar, K., Cahyaningsih, H., & Suheti, T. (2022). The Effectiveness of Rheumatic Exercise With Citronella Oil on Decreasing Pain Intensity in Pre-Elderly Experiencing Rheumatism. *KnE Life Sciences*, 2022, 134–144. <https://doi.org/10.18502/cls.v7i2.10296>
- Transyah, C. H., & Rahma, D. (2021). Systematic Review: Pengaruh Senam Rematik Terhadap Skala Nyeri Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.55866/jak.v2i2.81>
- Tri Novana, V., Faradisi, F., & Fajriyah, N. N. (2021). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Rheumatoid Arthritis. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.977>
- Yuniati, F., Nurul Latifah, A., Shobur, S., Agustin Program Studi Keperawatan, I., Kemenkes Palembang, P., & Sukabangun, J. (2023). Studi Kasus Penerapan Senam Rematik terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Penderita Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 721–726. <https://doi.org/10.32583/PSKM.V13I3.936>