

Manfaat Senam Rematik bagi Pra Lansia terhadap Intensitas Nyeri Sendi pada Penderita *Rheumatoid Arthritis*

Nita Amelia ¹⁾, Rio Pranata ^{2)*}

^{1) dan 2)} Program Studi Pendidikan Guru sekolah Dasar,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura
E-mail : ¹⁾ nitaamelia6921@gmail.com, ²⁾ riopranata@fkip.untan.ac.id

ABSTRAK

Seiring dengan meningkatnya usia maka akan terjadi perubahan pada tubuh, hal itu dapat berdampak pada sistem muskuloskeletal dan jaringan yang lain yang dapat menyebabkan penyakit *Rheumatoid Arthritis*, penyakit ini ditandai dengan adanya rasa nyeri pada persendian. Namun penyakit pada persendian tersebut dapat dikurangi dengan melakukan senam rematik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat senam rematik bagi pra lansia terhadap intensitas nyeri sendi pada penderita *Rheumatoid Arthritis*. Penelitian ini dilakukan pada 16 orang pra lansia yang terdiri dari 11 orang perempuan dan 5 orang laki-laki yang sedang melakukan senam rematik di Taman D'Gulis Pontianak guna mengatasi sakit pada persendian. Metode penelitian yang digunakan ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggambarkan hasil dan disertai dengan penjelasan secara deskriptif yang sesuai dengan fakta dilapangan. Hasil penelitian Selain itu kriteria rasa nyeri karena rematik bagi pra lansia dengan kriteria tinggi dan sangat tinggi berjumlah 5 orang dengan presentase sebesar 31,25%, dan kriteria yang paling rendah kurang berjumlah 2 orang dengan presentase sebesar 12,5%. Sedangkan kriteria penyakit di persendian menunjukkan karakteristik dengan katagori sangat tinggi berjumlah 7 orang dengan presentase sebesar 43,75%, dan kriteria yang paling rendah kurang berjumlah 1 orang dengan presentase sebesar 10,0%. Sedangkan kriteria akibat dari rematik menunjukkan karakteristik dengan katagori sangat berjumlah 7 orang dengan presentase sebesar 43,75%, dan kriteria yang paling rendah kurang berjumlah 1 orang dengan presentase sebesar 6,25%. Sedangkan kriteria cara mengatasi rematik menunjukkan karakteristik dengan katagori sangat berjumlah 8 orang dengan presentase sebesar 55,25%, dan kriteria yang paling rendah tidak berjumlah 1 orang dengan presentase sebesar 10,00%.

Kata kunci : lansia; intensitas nyeri; *rheumatoid arthritis*; senam rematik

ABSTRACT

As age increases, changes will occur in the body, this can have an impact on the musculoskeletal system and other tissues which can cause Rheumatoid Arthritis, this disease is characterized by pain in the joints. However, joint disease can be reduced by doing rheumatic exercises. The aim of this research is to determine the benefits of rheumatic exercise for the elderly on the intensity of joint pain in Rheumatoid Arthritis sufferers. This research was conducted on 16 pre-elderly people consisting of 11 women and 5 men who were doing rheumatic exercises at Taman D'Gulis Pontianak to treat joint pain. The research method used is a quantitative descriptive method. This research is research that describes the results and is accompanied by descriptive explanations that are in accordance with the facts in the field. Research results: Apart from that, the criteria for pain due to rheumatism for pre-elderly people with high and very high criteria were 5 people with a percentage of 31,25%, and the lowest criteria were less than 2 people with a percentage of 12,5%. Meanwhile, the criteria for disease in the joints show characteristics in the very high category, amounting to 7 people with a percentage of 43,75%, and the lowest criteria is less than 1 person with a percentage of 10,0%. Meanwhile, the criteria for the effects of rheumatism show

Penulis Korespondensi : Rio Pranata, Universitas Tanjungpura
E-mail : riopranata@fkip.untan.ac.id



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

characteristics with a very high category of 7 people with a percentage of 43,75%, and the lowest criteria is less than 1 person with a percentage of 6,25%. Meanwhile, the criteria for how to deal with rheumatism show characteristics in the very category of 8 people with a percentage of 55,25%, and the lowest criteria is not 1 person with a percentage of 10,00%.

Keywords : *elderly; pain intensity; Rheumatoid Arthritis; rheumatic gymnastics.*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu yang berada dalam tahapan dewasa akhir Lansia sering mengalami permasalahan kesehatan karena terjadinya penyakit degeneratif, penyakit yang sering dialami adalah rematik (Ramayanti et al., 2022). Proses penuaan ditandai dengan perubahan fisiologis yang terjadi pada beberapa organ dan sistem. Perubahan yang terjadi menyebabkan penurunan fungsi tubuh untuk melakukan aktivitas (Ritonga, 2022; Supriyono, 2015). Dengan begitu penyakit rematik dapat menyebabkan nyeri pada tubuh, namun permasalahan tersebut dapat di atasi dengan menggunakan metode gerak tubuh yang dikenal dengan senam rematik (Elviani et al., 2022; Kurnianto, 2015). Senam rematik ditujukan pada orang yang lanjut usia, karena lansia merupakan kelompok yang paling mudah dan banyak terjangkit masalah kesehatan, semakin bertambah usia maka semakin menurun daya tahan tubuh pada orang tersebut (Fredy Akbar & Darmiati 2021). Seiring dengan meningkatnya usia maka akan terjadi perubahan pada tubuh, keadaan demikian dapat berdampak pada sistem muskuloskeletal dan jaringan yang lain yang dapat menyebabkan penyakit osteoarthritis. Salah satu tanda dan gejala yang dapat ditemukan pada osteoarthritis adanya rasa nyeri pada sendi (Wahyuningsih et al., 2020). Dengan meningkatnya jumlah lansia, maka membutuhkan penanganan yang lebih serius karena secara alamiah lansia akan

mengalami penurunan kesehatan. Masalah kesehatan yang sering terjadi adalah penurunan fungsi muskuloskeletal salah satu penyakitnya yaitu rematik (Royani et al., 2018).

Proses degeneratif tubuh yang terjadi seiring dengan pertambahan usia akan meningkatkan resiko terjadinya nyeri sendi akibat osteoarthritis lutut, terutama pada lansia. Nyeri sendi yang dialami akan menurunkan aktivitas fisik lansia dan berdampak pada penurunan lingkup gerak sendi. Salah satu tindakan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi skala nyeri sendi adalah senam rematik. Gerakan aktif dan ringan tanpa menggunakan beban dalam senam rematik menjadi pemicu pengeluaran beta-endorfin, neuromodulator alami tubuh yang dapat menghambat pelepasan impuls nyeri sehingga skala nyeri sendi lansia berkurang (Sitinjak et al., 2017).

Rematik adalah suatu penyakit peradangan berupa nyeri, pembengkakan, dan dapat menyebabkan kerusakan di sekitar sendi yang berakibat dapat mengganggu aktivitas. Lansia sangat beresiko terkena penyakit baik akut maupun kronis begitu juga dengan penyakit degenerative. Rematik merupakan salah satu penyakit degeneratif yang perlu diatasi dengan cara sederhana yaitu dengan melakukan senam rematik terhadap lansia (Nurkholik et al. 2022). *Rheumatoid Arthritis* merupakan penyakit yang menyerang autoimun bagian persendian

yang menyebabkan pembengkakan dan kerusakan pada bagian dalam sendi. Masalah yang sering dirasakan adalah nyeri yang dapat dikurangi melalui implementasi senam rematik (Yuniati et al. 2023). Karena lansia sangat rentan terhadap penyakit salah satunya adalah gangguan pada muskuloskeletal, salah satu yang menjadi permasalahan pada lansia adalah sakit sendi seperti rematik, maka perlu adanya intervensi yang dapat mengurangi sakit sendi pada lansia dan salah satu olahraga fisik yang sederhana dan mudah dilakukan adalah senam rematik. Senam rematik berfokus pada mempertahankan lingkup gerak sendi secara maksimal (Ajul et al. 2022). Karena lansia sering mengalami Nyeri rematik maka proses degenerative yang menyerang persendian diakibatkan adanya kerusakan permukaan sendi dan tulang.

Dengan begitu tindakan yang dapat dilakukan ialah senam rematik merupakan intervensi keperawatan dengan aspek religius untuk menurunkan tingkat nyeri rematik pada lansia (Puspitasari, 2018). Maka dengan mengurangi nyerinya diharapkan dapat membantu lansia mudah untuk melakukan jalan. Dalam mengurangi rasa nyeri sendi, dapat digunakan metode gerak tubuh yang dikenal dengan senam rematik. Secara umum gerakan-gerakan senam rematik dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan gerak, fungsi, kekuatan dan daya tahan otot, kapasitas aerobik, keseimbangan, biomedik sendi dan rasa posisi sendi. Senam ini konsentrasinya pada gerakan sendi sambil meregangkan ototnya dan menguatkan ototnya, karena otot-otot inilah yang membantu sendi untuk menopang tubuh (Suwarni & Murtutik

2017). Senam rematik merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh. Gerakan yang terkandung dalam senam rematik ialah gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakannya dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik (Anggraeni et al. 2019).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui manfaat senam rematik bagi pra lansia terhadap Intensitas nyeri sendi pada penderita osteoarthritis serta menjadi bahan acuan bagi pra lansia untuk mengatasi atau mencegah terjadinya rematik sehingga peneliti menganjurkan untuk mengikuti senam ramatik pada pra lansia.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggambarkan hasil dan disertai dengan penjelasan secara deskriptif yang sesuai dengan fakta dilapangan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif merupakan jenis metode penelitian yang menggambarkan hasil yang sesuai dengan fakta dilapangan dengan data yang berupa angka.

Penelitian ini dilakukan di Taman D`Gulis Pontianak pada saat melakukan senam rematik dengan mengambil sampel sebanyak 16 orang pra lansia dengan rentang usia dari 45-59 tahun baik itu perempuan maupun laki-laki. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner. Manfaat Senam Rematik Bagi Pra Lansia Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Penderita Osteoarthritis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini dapat dikelompokkan berupa data rasa

nyeri karena rematik, penyakit persendian, akibat dari rematik dan cara mengatasi. Data yang diperoleh kemudian ditabulasikan dan ditampilkan

dalam bentuk tabel dan diagram, data yang sudah terkumpul diubah ke dalam bentuk persen kemudian dianalisis secara deskriptif.

Tabel 1
Kisi-Kisi Instrument Intensitas Nyeri Sendi pada Penderita *Rheumatoid Arthritis*

Variabel	Dimensi	Indikator	No Soal	Jumlah Butir
Nyeri Sendi pada Penderita <i>Rheumatoid Arthritis</i>	Rasa Nyeri Karena Rematik	Mengetahui intensitas rasa nyeri penderita rematik pada pra lansia	1,2,3,4,5,6,13,14,16,17,18,22,23,24	14
	Penyakit di Persendian	Mengetahui penyakit persendian yang dialami oleh pra lansia	7,8,9,19,20	5
	Akibat Dari Rematik	Mengetahui dampak yang ditimbulkan dari rematik yang dialami oleh pra lansia	10,11,21	3
	Cara mengatasi Rematik	Mengetahui cara yang dilakukan pra lansia dalam mengatasi rematik	12,15	2

Berdasarkan data deskriptif dari penyelesaian masalah didapatkan data nyeri sendi pada pra lansia, rasa nyeri karena rematik yang dialami oleh pra lansia, penyakit persendian yang dialami oleh pra lansia, dampak yang ditimbulkan dari rematik, cara mengatasi rematik. Data yang diperoleh ditampilkan dalam bentuk tabel selanjutnya data tersebut di ubah dalam bentuk persen kemudian di analisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis penelitian yang dilakukan secara deskriptif bertujuan

untuk mengetahui manfaat senam rematik bagi pra lansia terhadap intensitas nyeri sendi pada penderita *Rheumatoid Arthritis*, peneliti menggunakan kuesioner sebagai instrument penelitian. Angket ini disebarakan dengan variabel seperti tabel di atas.

Dari tabel tersebut kemudian dapat kita tampilkan secara lebih rinci berdasarkan setiap aspeknya. Validitas dan reliabilitasnya yang terdiri dari 2 bagian yaitu diet sehat dan diet tidak sehat. Hasil pengukuran yang telah dilakukan disajikan sebagai berikut.

Tabel 2
Kriteria Rasa Nyeri Karena Rematik

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	2	12,5%
Cukup	4	25%
Tinggi	5	31,25%
Sangat Tinggi	5	31,25%
Total	16	100%

Dari tabel diatas dapat di ketahui bahwa ternyata kriteria rasa nyeri karena rematik bagi pra lansia terbesar yang menjadi sampel pada penelitian ini yakni berkategori sangat tinggi sebanyak 5

orang (31,25%), kategori tinggi sebanyak 5 orang (31,25%), kategori cukup sebanyak 4 orang (25%) dan kategori kurang sebanyak 2 orang (12,5%).

Tabel 3
Kriteria Penyakit di Persendian

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	1	10,0%
Cukup	3	18,75%
Tinggi	5	27,5%
Sangat Tinggi	7	43,75%
Total	16	100%

Dari tabel diatas dapat di ketahui bahwa ternyata kriteria penyakit di persendian yang dialami oleh pra lansia terbesar yang menjadi sampel pada penelitian ini yakni berkategori sangat

tinggi sebanyak 7 orang dengan 43,75%, kategori tinggi sebanyak 5 orang dengan 27,5%, kategori cukup sebanyak 3 orang dengan 18,75% dan kategori kurang 1 orang dengan 10,0%.

Tabel 4
Kriteria Akibat dari Rematik

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak	1	6,25%
Kadang	2	12,5%
Tinggi	6	37,5%
Sangat Tinggi	7	43,75%
Total	16	100%

Dari tabel diatas dapat di ketahui bahwa ternyata kriteria akibat dari rematik yang dialami oleh pra lansia terbesar yang menjadi sampel pada penelitian ini yakni berkategori sangat

tinggi sebanyak 7 orang dengan 43,75%, kategori tinggi sebanyak 6 orang dengan 37,5%, kategori cukup sebanyak 2 orang dengan 12,5% dan kategori kurang 1 orang dengan 6,25%.

Tabel 5
Kriteria Cara Mengatasi Rematik

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak	1	10,0%
Kadang	2	12,5%
Tinggi	5	31,25%
Sangat Tinggi	8	55,25%
Total	16	100%

Dari tabel diatas dapat di ketahui bahwa ternyata kriteria cara mengatasi rematik yang dialami oleh pra lansia terbesar yang menjadi sampel pada penelitian ini yakni berkategori sangat tinggi sebanyak 8 orang dengan 55,25%, kategori tinggi sebanyak 5 orang dengan 31,25%, kategori kadang sebanyak 2 orang dengan 12,5% dan kategori tidak 1 orang dengan 10,0%.

Berdasarkan hasil analisis manfaat senam rematik bagi pra lansia terhadap intensitas nyeri sendi pada penderita *Rheumatoid Arthritis* menunjukkan karakteristik responden yang berpartisipasi berjumlah 16 orang, dengan katagori kriteria rasa nyeri karena rematik, kriteria penyakit di persendian, kriteria akibat dari rematik, kriteria cara mengatasi rematik. Selain itu kriteria rasa nyeri kerana rematik bagi pra lansia dengan kriteria tinggi dan sangat tinggi berjumlah 5 orang dengan presentase sebesar 31,25%, dan kriteria yang paling rendah kurang berjumlah 2 orang dengan presentase sebesar 12,5%.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kriteria penyakit di persendian menunjukkan karakteristik responden yang berpartisipasi berjumlah 16 orang, dengan katagori sangat tinggi berjumlah 7 orang dengan presentase sebesar 43,75%, dan kriteria yang paling rendah kurang berjumlah 1 orang dengan presentase sebesar 10,0%.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kriteria akibat dari rematik menunjukkan karakteristik responden yang berpartisipasi berjumlah 16 orang, dengan katagori sangat berjumlah 7 orang dengan presentase sebesar 43,75%, dan kriteria yang paling rendah kurang berjumlah 1 orang dengan presentase sebesar 6,25%.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kriteria cara mengatasi rematik menunjukkan karakteristik responden yang berpartisipasi berjumlah 16 orang, dengan katagori sangat berjumlah 8 orang dengan presentase sebesar 55,25%, dan kriteria yang paling rendah tidak

berjumlah 1 orang dengan presentase sebesar 10,00%.

Nyeri rematik pada lansia merupakan proses degeneratif yang menyerang persendian diakibatkan adanya kerusakan permukaan sendi dan tulang. Dengan begitu tindakan yang dapat dilakukan ialah senam rematik yang merupakan intervensi keperawatan dengan aspek religius untuk menurunkan tingkat nyeri rematik yang dialami pra lansia. Dengan melakukan senam rematik yang dijadikan sebagai acuan dalam mengatasi rematik sangat membantu pra lansia dalam mengatasi rematik tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam rematik terhadap penurunan tingkat pada pra lansia osteoarthritis (Puspitasari, 2018).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian "Manfaat Senam Rematik Bagi Pra Lansia Terhadap Intensitas Nyeri Sendi pada Penderita *Rheumatoid Arthritis*" yang dilakukan di Taman D'Gulis Pontianak dengan jumlah responden 16 orang tersebut melakukan senam rematik sebagai cara dalam mengatasi rematik yang di alami oleh pra lansia. Senam rematik sangat membantu dalam mengurangi rasa nyeri yang di alami oleh penderita rematik, hal ini dikatakan karena melihat dari hasil angket yang disebarkan dan kenyamanan dilapangan.

DAFTAR PUSTAKA

Ajul, Keristina et al. (2022). Pendampingan Senam Rematik Pada Lansia Dengan Gangguan Muskuloskeletal (Rematik). *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(2).

- Anggraeni, Rina, Riani Pradara Jati, Siti Rusmini, and Siti Nur Latifah. (2019). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Dan Peningkatan Rentang Gerak Pada Lansia Dengan Osteoarthritis. *Jurnal Keperawatan* 11(3). <https://doi.org/10.32583/keperawata.n.v11i3.570>
- Elviani, Yeni, A Gani, and Eri Fauziah. (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). <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i2.47>
- Fredy Akbar, Darmiati, Gita Marya suci Alrani. (2021). Pemberdayaan Lanjut Usia Dengan Senam Didesa Rumpa Kecamatan Mapilli Kabupaten Polewali Mandar. *180.178.93.169* 3. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/community/article/view/435>
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *JOPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>
- Nurkholik, Dedeng, Intan Nurlaelasari, Tita Rohita, and Nina Rosdiana. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Sikap Lansia dalam Mengatasi Kekambuhan Penyakit Reumatik di Kelurahan Linggasari Kecamatan Ciamis. *Jurnal Keperawatan Galuh* 4(1). <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKG/article/view/7162>
- Puspitasari, Dyas Ayu. (2018). Pengaruh Senam Rematik dan Doa terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada

- Lansia Osteoarthritis. *Journal of Materials Processing Technology* 1(1).
<https://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/553/>
- Ramayanti, Eva Dwi, Erik Irham Lutfi, Endang Mei Yunalia, & Susmiati. (2022). Pemberian Pelatihan Senam Rematik sebagai Bentuk Penanganan Kuratif dan Rehabilitatif pada Lansia dengan Nyeri Sendi di Desa Pojok Kota Kediri. *Abdimas Medika* 3(1).
- Ritonga, Siti Aisyah. (2022). Keluarga Dengan Motivasi Lansia Hipertensi dalam Menjaga Pola Hidup Sehat. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Prodi D-III Jurusan V*.
<https://repo.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/4685>
- Royani, Aldina E. Fitriana, and Kamaluddin Latief. (2018). Pengaruh Terapi ROM (Range of Motion) terhadap Intensitas Nyeri Rematik pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro* 2(1).
<https://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/46>
- Sitinjak, Vivi Meliana, Maria Fudji Hastuti, and Arina Nurfianti. (2017). Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran* 4(2).
- Supriyono, E. (2015). Aktivitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi Resiko Jatuh pada Lansia. *JOPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5731>
- Suwarni, Anik, and Lilis Murtutik. (2017). Efektifitas Senam Rematik terhadap Kemampuan Berjalan dengan Nyeri Sendi Untuk Mencapai Hidup yang Sehat dan Sejahtera pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan* 10(1).
<https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JIKI/article/view/183>
- Wahyuningsih, Sri, Erwin Erwin, and Sofiana Nurchayati. (2020). Pengaruh Senam Rematik terhadap Intensitas Nyeri Sendi pada Penderita Osteoarthritis. *Jurnal Ners Indonesia* 11(1).
- Yuniati, Faiza, Aulia Nurul Latifah, Sherli Shobur, and Ismar Agustin. (2023). Studi Kasus Penerapan Senam Rematik terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Penderita Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 13(3).
<https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.936>