

PENERAPAN SENAM REMATIK DALAM PENURUNAN TINGKAT NYERI SENDI PADA LANSIA DENGAN REMATIK DI GAMPONG LAMBARO SUKON KECAMATAN DARUSSALAM ACEH BESAR

Laras Cynthia Kasih¹, Riska Hanum²

^{1,2} Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email :

ABSTRAK

Rematik merupakan penyakit yang menyebabkan radang, dan kemudian mengakibatkan rasa nyeri, kaku, dan bengkak pada sendi. Senam rematik merupakan senam yang berfokus pada mempertahankan lingkup gerak sendi secara maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan dengan penerapan senam reumatik dalam penurunan tingkat nyeri sendi pada lansia dengan Rematik. Adapun tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui adanya penurunan skala nyeri pada penderita rematik setelah di lakukan senam rematik. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus dan teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 2 sampai 8 april 2018, dengan jumlah responden 2 orang. hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri pada kedua subjek setelah diberikan senam rematik yaitu pada subjek I dari skala nyeri 6 menjadi 1 dan subjek II dari skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 1. Dengan demikian, senam rematik dapat dijadikan sebagai salah satu tindakan alternative dalam menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia dengan rematik.

Kata Kunci : Nyeri Sendi, Rematik, Senam Rematik

ABSTRACT

Rheumatism is a disease that causes inflammation, and then causes pain, stiffness, and swelling in the joints. Rheumatic exercises are exercises that focus on maintaining the maximum range of motion in the joints. This study aims to describe nursing care with the application of rheumatic exercise in reducing the level of joint pain in the elderly with rheumatism. The general purpose of this study was to determine a reduction in the scale of pain in rheumatoid sufferers after rheumatism exercises. The type of research used is descriptive with a case study approach and data collection techniques using observation. This research was conducted from 2 to 8 April 2018, with 2 respondents. The results showed that there was a decrease in the pain scale in both subjects after being given rheumatic exercise, namely in subject I from a pain scale of 6 to 1 and subject II from a pain scale of 4 to a pain scale 1. Thus, rheumatic exercise can be used as an alternative measure in reducing pain. degree of joint pain in elderly with rheumatism.

Keywords: Joint Pain, Rheumatism, Rheumatic Gymnastics

LATAR BELAKANG

Proses menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan

proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti

seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berada, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat, dan figure tubuh yang tidak proporsional (Nugroho, 2008).

Rematik merupakan penyakit inflamasi sistemik kronis yang tidak diketahui penyebabnya, dikarakteristik oleh kerusakan dan proliferasi membran sinovial yang menyebabkan kerusakan pada tulang sendi, ankilosis, dan deformitas (Kushariyadi, 2010 dalam Mardiono 2013).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2014 penderita rematik 355 juta penduduk seluruh dunia. Di Indonesia penderita rematik menurut laporan badan pusat statistik pada tahun 2010 sebanyak 69,43 juta penduduk dari persentase lansia 7,18%. Pada tahun 2011 menurut Badan Pusat Statistik (BPS) penderita rematik 69,65 juta penduduk lansia dengan persentase 7,58% lansia. Menurut data dinas kesehatan Sumatera Barat pada tahun 2009 Penyakit rematik menempati urutan ke 2 dengan jumlah penderita 48.219 orang. Rematik dapat disebabkan oleh kegemukan, usia, jenis kelamin, genetik, (Soumya, 2011). Tanda dan gejala rematik yaitu: nyeri sendi,

inflamasi, deformitas (Roehadi 2010 dalam Afnuhazri 2018).

Provinsi Aceh pada tahun 2013 terdapat 4.877 (2.65%) penderita artritis rheumatoid. Sedangkan kabupaten Aceh tamiang terdapat 1.577 penderita artritis rheumatoid (Dinkes kabupaten Aceh tamiang, 2014)

Masalah muskuloskeletal seperti rematik dan gangguan pada tulang menjadi masalah yang sering terjadi pada lansia karena memengaruhi mobilitas dan aktivitas yang merupakan hal vital bagi kesehatan total lansia. Arthritis dan gangguan pada tulang menyebabkan munculnya nyeri sendi. Nyeri sendi merupakan nyeri yang dirasakan di bagian persendian dan sekitarnya akibat proses inflamasi maupun terjadi secara idiopatik (Yatim, 2006 dalam Sitinjak, 2016).

Nyeri sendi dapat dikurangi dengan metode gerak tubuh yang dikenal senam reumatik. Menurut Nuhonni (2010) 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 (Candra, 2008 dalam Suwarni dkk, 2017).

Senam rematik merupakan senam yang berfokus pada mempertahankan lingkup

gerak sendi secara maksimal. Tujuan dari senam reumatik ini yaitu mengurangi nyeri sendi dan menjaga kesehatan jasmani penderita reumatik. Keuntungan lain dari senam reumatik yaitu tulang menjadi lebih lunak, otot tetap kencang, memperlancar peredaran darah, menjaga kadar lemak darah tetap normal, tidak mudah mengalami cedera, dan kecepatan reaksi sel tubuh menjadi lebih baik (Heri, 2014 dalam Sitinjak, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Suhendriyo (2014), yang meneliti tentang Pengaruh senam rematik terhadap perubahan skala nyeri pada lanjut usia dengan osteoarthritis lutut menunjukkan bukti adanya pengaruh yang signifikan antara senam rematik terhadap penurunan rasa nyeri pada penderita osteoarthritis lutut di Karangasem Surakarta. Diperoleh hasil nilai $p = 0.005$ pada kelompok kontrol maupun pada kelompok perlakuan yang berarti bahwa $p < 0.005$.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rochman (2012). Yang meneliti tentang Perbedaan Nyeri Rematik Sebelum Dan Sesudah Senam Rematik Pada Lansia Di Desa Handipolo Kudus yang dilakukan pada 27 sampel, dari hasil uji Wilcoxon di dapatkan perbedaan nyeri rematik sebelum dan sesudah senam rematik dengan rata-rata nyeri sebelum senam sebesar 5,44 dalam skala nyeri sedangkan rata-rata nyeri sesudah senam sebesar 3.11 dalam skala nyeri dan p value 0.0001.

Berdasarkan pengkajian awal, pada tanggal 4 april 2018 kedua subjek yaitu : subjek I berusia 72 tahun, dengan keluhan nyeri sendi pada kaki nyeri dirasakan ketika berjalan dengan kualitas sedang, nyeri terjadi di bagian ekstremitas bawah dengan skala nyeri 6 dan nyeri dirasakan hilang timbul.

Sedangkan pada subjek II berusia 61 tahun dengan keluhan nyeri sendi pada ekstremitas dengan skala nyeri 4, subjek mengalami kekakuan di kaki, tidak terjadi pembengkakan sendi dan deformitas, subjek tidak mengalami masalah dalam berjalan dan subjek mengalami nyeri pingang.

Pada studi kasus ini penulis ingin melihat pemberian senam rematik dalam penurunan tingkat nyeri sendi pada klien Rematik. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang ”penerapan senam rematik dalam penurunan tingkat nyeri sendi pada lansia dengan Rematik”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Studi kasus adalah penelitian yang dilakukan dengan meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal dengan pokok pertanyaan yang berkenaan dengan “how” atau “why”.

Subyek dalam penelitian ini adalah dua orang lansia Rematik di Kecamatan Darussalam dengan kriteria subyek:

1. Pasien berusia ≥ 60 tahun.
2. Klien nyeri sendi dengan skala nyeri 4-6 (nyeri sedang)
3. Tidak sedang menjalani terapi lain.
4. Belum pernah mendapatkan pemberian terapi senam Rematik sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

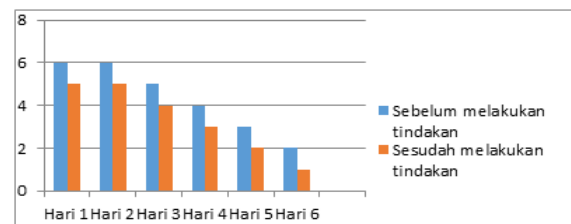
HASIL

Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa sebelum dan sesudah dilakukan senam rematik maka di dapatkan hasil skala nyeri pada subjek I dan subjek II sebagai berikut :

Subjek I

Berdasarkan terapi yang dilakukan pada subjek I sebelum dan sesudah intervensi maka di dapatkan hasil pada hari pertama terdapat perubahan skala nyeri dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 5 dan hari kedua sebelum dilakukan tindakan senam rematik skala nyeri 6 kemudian sesudah dilakukan tindakan skala nyeri menjadi 5. Pada hari ke tiga skala nyeri sebelum tindakan yaitu 5, sesudah tindakan skala nyeri menjadi 4, kemudian hari ke empat sampai hari ke enam terjadinya penurunan skala nyeri pertahap, dari skala nyeri 3 menjadi skala nyeri 1. Nyeri dirasakan dengan durasi 15 detik, lokasi yang terjadi di kaki sebelah kiri, nyeri timbul jika subjek beraktivitas, karakteristik nyeri seperti di

tusuk-tusuk .subjek I menunjukkan ada penurunan skala nyeri seperti diagram dibawah ini :



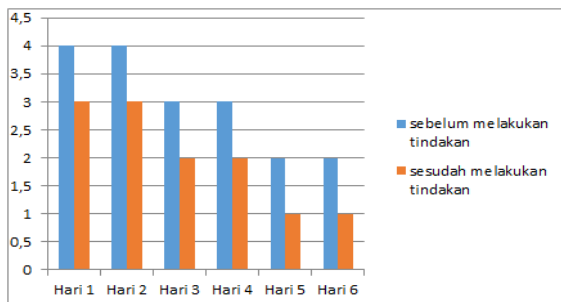
Dari hasil evaluasi di dapatkan pada hari pertama dan kedua sebelum senam rematik durasi nyeri selama 15 detik, pada hari ketiga 10 detik dan pada hari ke empat sampai ke enam durasi nyeri kembali menjadi 15 detik, sedangkan setelah diberikan senam rematik durasi nyeri pada hari pertama dan kedua masi 15 detik dan hari ketiga sampai hari ke enam berubah nyeri 10 detik.

Subjek II

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan pada subjek II sebelum dan sesudah intervensi maka di dapatkan hasil pada hari pertama sebelum tindakan skala nyeri 4 sesudah terapi senam skala nyeri menjadi 3, pada hari selanjutnya sebelum tindakan skala nyeri 4, sesudah dilakukan tindakan menjadi 3, pada hari ketiga dan keempat sebelum tindakan skala nyeri 3 sesudah tindakan menjadi 2, kemudian pada hari kelima dan ke enam skala nyeri sebelum tindakan yaitu 2 dan sesudah tindakan yaitu 1. subjek II menunjukkan ada penurunan skala nyeri. Nyeri dirasakan dengan durasi 15 detik, lokasi yang terjadi di kaki sebelah kanan dan kiri, nyeri timbul jika pasien

beraktivitas, karakteristik nyeri seperti di tusuk-tusuk Seperti yang sudah di jelaskan di atas maka agar lebih jelas nya dapat dilihat pada table dan diagram di bawah ini.

Diagram II



Dari hasil evaluasi di dapatkan pada hari pertama sampai ke enam sebelum pemberian senam rematik durasi nyeri selama 15 detik. Sesudah pemberian senam rematik durasi nyeri tidak mengalami perubahan masih 15 detik.

PEMBAHASAN

Rematik adalah penyakit inflamasi kronik, dan sistematik yang menyebabkan destruksi sendi dan deformitas serta menyebabkan disability (Fatimah, 2010), Senam rematik merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh. Gerakan yang terkandung dalam senam rematik adalah gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakan nya dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik (Nugroho,2008).

Dari hasil penelitian penerapan senam rematik untuk menurunkan skala nyeri pada subjek lansia yang menderita rematik

diperoleh hasil adanya perubahan/penurunan dalam skala nyeri pada klien rematik antara sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan aktivitas penerapan senam rematik ini pada kedua subjek penelitian.

Pada subjek I, sebelum melakukan tindakan senam rematik skala nyeri 6, subjek tampak menahan nyeri, wajah tampak meringis setelah dilakukan penerapan latihan senam rematik skala nyeri turun menjadi 5, pada hari kedua skala nyeri pasien kembali meningkat menjadi 6, hal ini disebabkan subjek mengkonsumsi kangkung, Pada hari ke tiga skala nyeri sebelum tindakan yaitu 5, sesudah tindakan skala nyeri menjadi 4, kemudian hari ke empat sampai hari ke enam terjadinya penurunan skala nyeri pertahap, dari skala nyeri 3 menjadi skala nyeri 1.

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Heri (2014 dalam sitinjak, 2016) bahwa Senam rematik merupakan senam yang berfokus pada mempertahankan lingkup gerak sendi secara maksimal. Tujuan dari senam reumatik ini yaitu mengurangi nyeri sendi dan menjaga kesehatan jasmani penderita reumatik. Keuntungan lain dari senam reumatik yaitu tulang menjadi lebih lunak, otot tetap kencang,memperlancar peredaran darah, menjaga kadar lemak darah tetap normal, tidak mudah mengalami cedera, dan kecepatan reaksi sel tubuh menjadi lebih baik.

Dari hasil penelitian didapatkan pada subjek I terjadi peningkatan nyeri pada hari

kedua, dimana skala nyeri subjek kembali naik menjadi 6, hal ini dikarenakan subjek mengkonsumsi kangkung hal ini sesuai menurut (Putri, 2012 dalam Malara dkk, 2017) yang mengatakan pola makan yang salah menjadi salah satu pencetus terjadinya kekambuhan. Di mulai dengan mengadakan perubahan-perubahan kecil pada makanan yang kita pilih, juga mengurangi makanan dapat mempengaruhi kekambuhan rematik seperti, produk kacang-kacangan seperti susu kacang, kacang buncis, organ dalam hewan seperti usus, jantung, hati, paru dan limfa, makanan kaleng, makanan yang dimasak dengan menggunakan santan kelapa. Buah-buahan seperti durian, air kelapa muda, dan produk olahan melinjho, minuman seperti alkohol dan sayur seperti kangkung dan bayam.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada subjek II sebelum dan sesudah intervensi maka di dapatkan hasil pada hari pertama sebelum tindakan skala nyeri 4, sesudah terapi senam skala nyeri menjadi 3, pada hari selanjutnya skala nyeri kembali menjadi 4, hal ini dikarenakan subjek melakukan aktivitas fisik yaitu ke sawah untuk memberi pupuk pada padinya, sesudah dilakukan tindakan menjadi 3, pada hari ketiga dan keempat sebelum tindakan skala nyeri 3 sesudah tindakan menjadi 2, kemudian pada hari kelima dan keenam skala nyeri sebelum tindakan yaitu 2 dan sesudah tindakan yaitu 1.

Hal ini sesuai Davey (2005, dalam wibowo dkk 2012), Salah satu faktor yang dapat meningkatkan nyeri sendi adalah aktivitas fisik. Rasa sakit yang tiba – tiba biasanya disebabkan oleh aktivitas fisik berat atau biasa. Keluhan nyeri akan lebih hebat sesudah mengadakan gerak badan atau bertambah dengan aktivitas dan bias membaik dengan istirahat. Aktivitas fisik yang tidak tepat akan mempeparah rasa sakit pada rematik dengan mengurangi rasa sakit itu sendiri dan jumlah sendi yang menimbulkan rasa sakit tersebut.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti adanya kesamaan penurunan skala nyeri antara kedua subjek, proses penurunan skala nyeri sama-sama terjadi pada hari keenam dengan skala nyeri 1. hal ini di perkuat oleh Penelitian yang dilakukan oleh Suhendriyo (2014), mengenai pengaruh senam rematik terhadap perubahan skala nyeri pada lanjut usia dengan rematik lutut menunjukkan bukti adanya pengaruh yang signifikan antara senam rematik terhadap penurunan rasa nyeri pada penderita rematik lutut.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan pada subjek rematik terkait penurunan skala nyeri . Setelah dilakukan penerapan senam rematik dapat disimpulkan bahwa dengan senam rematik ini dapat diketahui bahwa adanya

perubahan/menurunkan skala nyeri pada kedua subjek penelitian. Sebelum dilakukan senam rematik kedua subjek mengalami skala nyeri sedang, selanjutnya setelah dilakukan senam rematik mengalami perubahan/penurunan skala nyeri dengan skala nyeri ringan.

SARAN

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, maka peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Masyarakat
Hendaknya dapat melakukan senam rematik secara rutin dalam menurunkan nyeri yang dirasakan pada subjek rematik.
2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan
Senam rematik dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam menurunkan skala nyeri pada lansia yang menderita rematik.
3. Penulis
Dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai data dasar dalam membuat penelitian yang lebih kompleks.
4. Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh.
Dapat menjadi referensi tambahan bagi institusi dalam meningkatkan ilmu keperawatan gerontik.

KEPUSTAKAAN

- Afnuhazi, Ridhyalla. (2018). Pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri rematik pada lansia. (vol.XII Jilid I No.79 Januari 2018). (<http://joernal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/artide/viewfile/9494/43>).
- Aspiani, Renni, Y. (2014). Asuhan keperawatan gerontik. Jakarta Timur : CV. Trans Info Media.
- Fatimah. (2010) Merawat Manusia Lanjut Usia. Jakarta Timur. CV.Trans Info Media.
- Haryani,(2015) gambaran pengetahuan dan dukungan keluarga artritis rheumatoid terhadap perawatan nyeri sendi di desa paya kulbi kecamatan karang baru kabupaten aceh tamiang (<http://suwa.stikesbinusa.ac.id/index.php/suwa/article/download/94/97>) diakses 10 april 2018. (17.00 wib)
- Mardiono, (2013) pengaruh terapi range of motion (rom) dalam menurunkan skala nyeri penyakit artritis rheumatoid pada lansia di panti social tresna werdha warga tama indralaya tahun 2012 (psik.binahusada.ac.id/sites/default/files/files/JURNAL_SASONO_2012.pdf) diakses 10 april 2018. (19.00 wib)
- Maryati, A (2016), Asuhan keperawatan pada keluarga tn.e dengan diagnosa atritis rheumatoid pada ny.e didusun pasar salasa rt. 03 rw. 01 desi cikoneng wilayah kerja updt kesehatan pukesmas cikoneng kabupaten ciamis tahun 2016. www.ejournal.stikesmusic.ac.id. (12.00 wib) diakses tanggal 12 April 2018.
- Mubarak, W.dkk (2015). Buku ajar ilmu keperawatan dasar, Jakarta selemba medika.
- Nugroho,W. (2008). Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Penerbit Buku Kedokteran : EGC

Padila. (2013). Asuhan keperawatan penyakit dalam. Yogyakarta : Nuha Medika.

Sangrah,.(2017).pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentang gerak osteoarthritis lutut usia (http://repositori.uin-alaudidin.ac.id/3503/1/MUH.20WAHID20SANGRAH_70300113053_KEPERAWATAN.pdf)

Sitinjak, V, Meliana dkk. (2016). pengaruh senam rematik terhadap perubahan skala nyeri pada lanjut usia dengan osteoarthritis lutut.(<https://media.neliti.com/media/publications/106715-ID-pengaruh-senam-rematik-terhadap-perubaha.pdf>).

Stanley & Beare. (2012). Buku ajar keperawatan Gerontik.Jakarta:EGC.

Suhendriyo,(2014). Pengaruh senam rematik terhadap pengurangan rasa nyeri pada penderita osteoarthritis lutut di Karangasem Surakarta. (<http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/artide/viewFile/82/72>) di akses tanggl 7 april 2018.

Suwarni.Yani p. Murtutik. (2017). Efektifitas senam rmatik terhadap kemampuan berjalan dengan nyeri sendi untuk mencapai hidup yang sehat dan sejahtera pda lanjut usia. (Jurnal Ilmu Keperawatan Vol.10,No 1 April 2017).