

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

Nosi Delianti¹, Riska Hanum²

^{1,2} Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh
Email: nosidelianti21@gmail.com

ABSTRAK

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. Nyeri sendi dapat dikurangi dengan metode gerak tubuh yang dikenal senam reumatik. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan senam reumatik dalam menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dimulai tanggal 2 sampai 8 April tahun 2022. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan senam reumatik dalam menurunkan tingkat nyeri sendi efektif dilakukan pada lansia. Pernyataan ini dibuktikan dengan warga yang mengalami reumatik menjadi berkurang karena mengikuti senam reumatik. Diharapkan senam reumatik dapat diterapkan sebagai terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia. Untuk mendapatkan hasil yang optimal perlu diperhatikan faktor usia, dan rentang senam dilakukan dalam seminggu, serta kepatuhan lansia dalam melakukan senam reumatik.

Kata Kunci : Senam reumatik, reumatik, lansia

ABSTRACT

The process of aging is a lifelong process, not only starting from a certain time, but starting from the beginning of life. Growing old is a natural process, which means that a person has gone through three stages of his life, namely child, adulthood, and old age. Joint pain can be reduced by a method of gestures known as rheumatic gymnastics. This study aims to describe the application of rheumatic gymnastics in reducing the level of joint pain in elderly. This type of research is descriptive using the case study approach method. Data collection starts from April 2 to 8, 2022. The results showed that the application of rheumatic gymnastics in reducing the level of joint pain was effectively carried out in the elderly. This statement is evidenced by residents who experience rheumatism reduced due to following rheumatic gymnastics. It is hoped that rheumatic gymnastics can be applied as a nonpharmacological therapy to reduce the level of joint pain in the elderly. To obtain optimal results it is necessary to pay attention to the age factor, and the range of gymnastics is carried out in weeks, as well as the compliance of the elderly in performing rheumatics gymnastics.

Keywords: Rheumatics gymnastics, rheumatics, elderly

LATAR BELAKANG

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). Provinsi aceh pada tahun 2013 terdapat 4.877 (2.65%) penderita artritis rheumatoid. Sedangkan

dikabupaten 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 reumatik dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan gerak, fungsi, kekuatan dan daya tahan otot, kapasitas aerobik, keseimbangan, biomedik sendi dan rasa posisi sendi.

Tujuan dari senam reumatik ini yaitu mengurangi nyeri sendi dan menjaga kesehatan jasmani penderita reumatik.

Keuntungan lain dari senam reumatik yaitu tulang menjadi lebih lentur, 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 reumatik terhadap perubahan skala nyeri pada lanjut usia dengan osteoarthritis lutut menunjukkan bukti adanya pengaruh yang signifikan antara senam reumatik 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 reumatik 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.

Berdasarkan fenomena tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan Senam Rematik Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Rematik Di Gampong

Lambaro Sukon Kecamatan Darussalam Aceh Besar”.

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*”. Unit tunggal dapat berarti satu orang atau sekelompok penduduk yang terkena suatu masalah. Studi kasus ini bertujuan untuk melihat penurunan tingkat nyeri sendi pada lansia dengan Rematik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa sesudah dilakukan penerapan senam rematik sejak bulan April 2022 mendapatkan penurunan nyeri sendi pada lansia. Dilakukan pre-test dan post-test. Pada pre-test perlakuan skala nyeri yang paling tinggi adalah skala nyeri 9 dengan medium 7.00 dari rentang gerak adalah nilai 4 dengan medium 2.50. sedangkan

setelah dilakukan post-test, skala nyeri yang paling tinggi menjadi 6 dengan mean 4.50 dan rentang gerak yang paling tinggi adalah 3 dengan mean 2.00.

PEMBAHASAN

Rematik adalah kumpulan gejala (syndrom) yang berjalan secara kronik dengan ciri: radang non spesifik sendi perifer (di luar axis skeletal), biasanya simetris, mengakibatkan kerusakan yang progresif (makin lama makin rusak), tergolong penyakit yang tidak diketahui penyebabnya, awal radang sering disertai stress baik fisik maupun emosi. (suhadi, stephanus. 2000 dalam Aspiani, 2014).

Perbandingan skala nyeri dan rentang gerak pada saat Pre-Tes, perlakuan skala nyeri yang paling tinggi adalah skala nyeri 9 dengan medium 7.00 dan rentang gerak adalah nilai 4 dengan medium 2.50. perbandingan skala nyeri setelah dilakukan post-test yaitu skala nyeri paling tinggi adalah skala nyeri 6 dengan medium 4.50 dan rentang gerak yang paling tinggi adalah 3 dengan medium 2.00.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara pre-test dan post-test yaitu terjadi penurunan tingkat nyeri dan peningkatan rentang gerak pada nyeri sendi atau rematik setelah dilakukan senam rematik. Sehingga dapat diketahui bahwa senam rematik dapat memberikan pengobatan secara non-medis pada penderita rematik karena hasil pembuktian pre-test dan post-test.

KESIMPULAN & SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan tentang penerapan senam rematik dalam menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia terjadi penurunan yang sangat signifikan dan peningkatan kemampuan rentang gerak pada lansia yang menderita nyeri sendi. Penurunan skala nyeri dan peningkatan rentang gerak bisa terjadi karena gerak yang terkandung dalam senam rematik adalah gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakannya dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik sehingga otot-otot akan menjadi tetap kencang, memperlancar

peredaran darah, memperlancar cairan getah bening dan menjaga kadar lemak tetap normal sehingga dapat menurunkan tingkat nyeri sendi dan dapat meningkatkan rentang gerak bagi penderita rematik.

SARAN

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

1. Masyarakat

Masyarakat dapat melakukan penerapan terapi senam rematik secara mandiri, untuk hasil yang optimal dapat dilakukan secara rutin untuk menurunkan tingkat nyeri sendi.

2. Pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar pengembangan model-model penerapan lainnya khususnya dalam menangani masalah rematik pada lansia dalam asuhan keperawatan

3. Penulis

Penulis dapat meningkatkan pengkajian dan penerapan senam rematik dengan baik melalui pendekatan asuhan

keperawatan yang sesuai untuk mendapatkan data yang akurat khususnya pada masalah keperawatan dengan nyeri sendi pada lansia

4. Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh

Kepada pihak pendidikan diharapkan agar memperkenalkan teknik inhalasi sederhana pada saat belajar diruangan. Agar mahasiswa mampu menguasai teknik inhalasi sederhana yang akan diberikan pada saat melakukan penelitian dan sebagai bahan tinjauan kepustakaan dalam meningkatkan kompetensi mahasiswa keperawatan untuk mampu melaksanakan penerapan senam rematik dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

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.

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

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

