

**PENGARUH RUTINITAS SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA LANSIA YANG MENDERITA REMATIK DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI LUHUR KOTA JAMBI TAHUN 2018**

**Erna Elfrida Simanjuntak**

**ABSTRAK**

Berdasarkan data tahun 2007 keatas di Amerika diperkirakan akan terjadi ledakan gerontologi lansia yang berusia 65 tahun keatas dari berbagai etnik dan ras. Data dari Departemen Pendidikan dan Kesejahteraan Amerika melaporkan bahwa pada tahun 2006 terdapat sekitar 35 juta pasien rematik. Sedangkan pada tahun 2006 Mendapatkan data berdasarkan penelitian bahwa prevalensi nyeri rematik di Indonesia mencapai 23,6-31,3%. Sedangkan jumlah lansia di PSTW Budi Luhur Jambi sebanyak 72 lansia, yang menderita rematik sebanyak 40 lansia dan pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 20 lansia.

Penelitian ini merupakan penelitian *pre experimental* dengan pendekatan atau desain “*one group pre test dan post test*”, pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner yang dilakukan pada 03 – 21 Agustus 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita rematik di PSTW Budi Luhur Jambi yaitu sebanyak 38 lansia dan Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami nyeri rematik yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu sebanyak 20 responden.

Hasil penelitian ini didapatkan sebelum dilakukan latihan rutinitas senam rematik (pre test) yaitu nyeri ringan 4 lansia (20%), nyeri sedang 13 lansia (65%), dan nyeri berat terkontrol 3 lansia (15%). Sedangkan sesudah dilakukan latihan rutinitas senam rematik (post test) yaitu tidak ada nyeri 1 lansia (5%), nyeri ringan 10 lansia (50%) dan nyeri sedang 9 lansia (45%).

Berdasarkan hasil penelitian di atas didapatkan nilai rata-rata sebelum dilakukan senam 5 dan setelah dilakukan senam 3,5 dengan p-value 0,00 artinya ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah latihan. Dan diharapkan latihan rutinitas senam rematik dapat diterapkan secara teratur sebagai terapi penurunan tingkat nyeri rematik pada lansia.

Kata kunci : Senam Rematik dan Nyeri  
Daftar Pustaka : 24 (2005-2014)

---

**PENGARUH RUTINITAS SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA LANSIA YANG MENDERITA REMATIK DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI LUHUR KOTA JAMBI TAHUN 2018**

---

## **PENDAHULUAN**

Sejalan dengan semakin meningkatnya usia seseorang, maka akan terjadi perubahan - perubahan pada tubuh manusia. Perubahan - perubahan tersebut terjadi sejak awal kehidupan hingga usia lanjut pada semua organ dan jaringan tubuh. Keadaan demikian tampak pula pada semua sistem muskuloskeleta dan jaringan yang ada kaitannya dengan kemungkinan timbulnya beberapa golongan rematik (Fitriani, 2009).

Prevalensi nyeri rematik di Indonesia mencapai 23,6% hingga 31,3%. Angka ini menunjukkan bahwa rasa nyeri akibat rematik sudah cukup mengganggu aktifitas masyarakat Indonesia, terutama mereka memiliki aktifitas sangat padat di daerah perkotaan seperti mengendarai kendaraan di tengah arus kencang, duduk selama berjam-jam tanpa gerakan tubuh yang berarti, tuntutan untuk tampil menarik dan prima, kurangnya porsi berolahraga, serta faktor bertambahnya usia (Wahyuni, 2008).

Senam rematik membantu penyembuhan. Metode gerak tubuh dalam

senam rematik ini dapat membantu mengurangi resiko timbulnya rematik. Selain itu, sekaligus sebagai terapi untuk menghilangkan gejala rematik yang berupa kekakuan dan nyeri sendi yang dirasakan pasien rematik (Purwoastuti, 2009).

## **HASIL PENELITIAN**

Pada lingkungan PSTW Budi Luhur Jambi terdapat 3 rumah dinas yang ditempati oleh tenaga kerja yang bertugas merawat lansia, 1 mushola, 1 poli klinik dan 1 aula. PSTW Budi Luhur Jambi memiliki tenaga kerja 27 orang yang terdiri dari 20 orang pegawai negeri sipil (PNS) dan 7 orang tenaga honor.

### **1. Analisis Univariat**

- a. Gambaran tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan rutinitas senam rematik pada lansia.**
- b. Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan rutinitas senam rematik dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4.1**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Rutinitas Senam Rematik Di PSTW Budi Luhur Jambi Tahun 2018**

Pre test			Post test		
Tingkat nyeri	frekuensi	%	Tingkat nyeri	frekuensi	%
Tidak ada nyeri	0	0	Tidak ada nyeri	1	5
Nyeri ringan	4	20	Nyeri ringan	10	50
Nyeri sedang	13	65	Nyeri sedang	9	45
Nyeri berat terkontrol	3	15	Nyeri berat terkontrol	0	0

**PENGARUH RUTINITAS SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA LANSIA YANG MENDERITA REMATIK DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI LUHUR KOTA JAMBI TAHUN 2018**

Jumlah	20	100	Jumlah	20	100
--------	----	-----	--------	----	-----

**Tabel 4.2**

**Distribusi Perbedaan Rata-Rata Nyeri Rematik Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Rutinitas Senam Rematik**

**Pada Lansia Di PSTW Budi Luhur Jambi**

Rutinitas senam rematik	Mean	Std Deviation	P-value	N	t-test
Pre test	5	1,55597	0,00	20	8,816

Berdasarkan analisa dari 20 responden yang menderita rematik, diketahui rata-rata sebelum dilakukan rutinitas senam rematik (pre test) adalah 5 dengan standar deviasi 1,55597 dan rata-rata sesudah dilakukan rutinitas senam rematik (post test) adalah 3,5 dengan standar deviasi 1,63836. Sehingga terlihat adanya penurunan rata-rata tingkat nyeri rematik sesudah rutinitas senam rematik, Hasil uji statistik di peroleh nilai P-value 0,00 ( $p\text{-value} < 0,05$ ) sehingga  $H_a$  di terima, dan nilai t-test hit 8,816 dan t-tabel 2,861 ( $T\text{-hit} > T\text{-tabel}$ ) sehingga  $H_0$  ditolak berarti ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah latihan rutinitas senam rematik terhadap penurunan tingkat nyeri rematik yang dirasakan oleh lansia di PSTW Budi Luhur Jambi.

**PEMBAHASAN**

**1. Gambaran tingkat nyeri rematik sebelum dilakukan latihan senam rematik pada lansia di PSTW Budi Luhur Jambi.**

Hasil analisis menunjukkan bahwa frekuensi pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini terhadap 34 responden yaitu berdasarkan hasil

penelitian terhadap 20 responden terlihat bahwa setiap pasien mengalami nyeri rematik di PSTW Budi Luhur Jambi memiliki tingkat nyeri berbeda terhadap nyeri rematik yang dialami oleh responden. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Perry dan Potter (2005) bahwa faktor usia mempengaruhi nyeri yang dialami oleh masing-masing responden.

Berdasarkan teori Perry dan Potter (2005) menjelaskan usia lanjut memiliki resiko tinggi mengalami situasi-situasi yang membuat mereka merasakan nyeri, karena lansia telah hidup lebih lama kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami kondisi patologis yang menyertai nyeri.

Berdasarkan teori Dalimartha (2005) menyebutkan bahwa perempuan lebih sering terkena penyakit rematik dari pada laki-laki dengan perbandingan 2:1 di Indonesia. Beberapa faktor yang diduga sebagai pencetus timbulnya penyakit tersebut adalah adanya beban kerja yang berat, trauma, stress, kelainan sikap badan (postural), lanjut usia, degenerasi jaringan ikat.

---

**PENGARUH RUTINITAS SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA LANSIA YANG MENDERITA REMATIK DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI LUHUR KOTA JAMBI TAHUN 2018**

---

Nyeri yang dirasakan oleh lansia dapat disebabkan oleh sendi yang kaku, peredaran darah yang tidak lancar. Dampak rasa nyeri yang dialami oleh lansia berupa penurunan kualitas hidup, ketergantungan terhadap orang lain, takut bergerak, pergerakan terbatas.

Gangguan rasa nyeri yang dialami oleh lansia akibat rematik perlu diatasi atau diminimalkan dengan melakukan latihan senam rematik. Namun ditempat penelitian hanya dilakukan senam rematik itu bila ada mahasiswa yang praktek di sana saja, dan senam lansia atau pun senam Dm (diabetes melitus) yang dilakukan tiap hari sabtu, sedangkan senam rematik yang bertujuan untuk mengurangi nyeri rematik belum dilaksanakan.

Menurut Asumsi penelitian bahwa rematik dominan menyerang usia diatas 60 tahun, dikarenakan penyebab rematik adalah hormon esterogen berkurang, kurang aktivitas, proses menua, kekurangan asupan kalsium, kurangnya pancaran sinar matahari pagi dan penggunaan obat-obatan yang dapat mempercepat rematik.

Upaya yang dilakukan sebaiknya sebelum lanjut usia, harus banyak melakukan aktivitas seperti jalan santai, membersihkan rumah dan aktivitas lainnya. Selain aktivitas pola makan juga penting untuk diperhatikan agar kalsium dalam tubuh terpenuhi dan melakukan olahraga ringan seperti senam agar otot-otot didaerah persendia tidak kaku dan mudah sakit.

**2. Gambaran tingkat nyeri rematik setelah dilakukan latihan senam rematik pada lansia di PSTW Budi Luhur Jambi.**

Setelah dilakukan latihan senam rematik nyeri responden mengalami penurunan yaitu dari 4 responden yang mengalami neyri ringan berubah menjadi 1

responden tidak ada nyeri, sedangkan 3 responden masih mengalami nyeri ringan, dan 13 responden yang mengalami nyeri sedang berubah menjadi nyeri ringan sebanyak 7 responden, sedangkan 6 responden masih mengalami nyeri sedang, dan 3 responden yang mengalami nyeri berat terkontrol berubah menjadi nyeri sedang sebanyak 3 responden dan tidak ada yang mengalami nyeri hebat terkontrol. Nyeri sedang yang dialami oleh responden tidak dapat langsung berubah menjadi tidak ada nyeri, karena nyeri tersebut bertahap-tahap dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan dari nyeri ringan ke tidak ada nyeri.

3. Tingkat nyeri yang dialami lansia mengalami penurunan karena lansia rutin melakukan latihan senam rematik dan sering mengulang latihan senam rematik yang diajarkan oleh peneliti di rumahnya dan lansia juga mengkonsumsi obat rematik yang biasa mereka konsumsi yang diberi oleh dokter yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi

Menurut Utami (2005), pada dasarnya rematik diartikan sebagai penyakit yang menyerang sendi, otot dan jaringan tubuh yang disertai rasa nyeri dan kaku pada sistem tulang otot (Musculoskeletal).

**4. Pengaruh latihan senam rematik terhadap penurunan tingkat nyeri rematik pada lansia.**

Berdasarkan hasil uji test terhadap 20 responden didapatkan rata-rata nyeri rematik pada pengukuran pertama (pre test) adalah 5 dengan standar deviasi 1,55597 dan pada pengukurang kedua (post test) adalah 3,5 dengan standar deviasi 1,63836 terlihat nilai mean berbeda antara *pre test* dan *post test* adalah 1,5. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value 0,00 (p-value < 0,05) dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh rutinitas senam rematik terhadap penurunan

---

**PENGARUH RUTINITAS SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA LANSIA YANG MENDERITA REMATIK DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI LUHUR KOTA JAMBI TAHUN 2018**

---

tingkat nyeri rematik pada lansia di PSTW Budi Luhur Jambi.

Dilihat dari rekapitulasi pada penggolongan tingkat nyeri responden di PSTW Budi Luhur Jambi menunjukkan bahwa terjadinya perubahan yang sangat kecil sekali namun bila dilihat dari selisih nilai pada beda nyeri pre test dan post test akan tampak perubahan yang berarti pada tingkat nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa latihan senam rematik berpengaruh dalam penurunan tingkat nyeri responden.

Hasil penelitian setelah dilakukan latihan senam rematik pada lansia yang mengalami nyeri rematik di PSTW Budi Luhur Jambi diketahui terjadinya penurunan nyeri rematik yang dialami oleh lansia yaitu tergolong ringan berdasarkan skala nyeri.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Surakarta (Suhendriyo, 2014) yang membuktikan bahwa olahraga (latihan) bagi para lansia, khususnya kaum nenek, efektif untuk menghindari nyeri radang sendi akibat gejala rematik. Tak perlu olahraga yang berat-berat, olahraga ringan selama 15 menit hingga 1 jam namun rutin setiap minggu. Penelitian menunjukkan bahwa latihan yang teratur membantu mengurangi nyeri rematik dengan mengurangi rasa sakit

Menurut Darmojo (2006), tehnik fisioterapi spesifik, antara lain olahraga ringan, hidroterapi, interferential sangat berharga dalam pengurangan rasa nyeri. Dalam hal ini latihan merupakan hal penting bagi kesehatan seorang penderita nyeri rematik karena dapat melancarkan gerakan persendian dan menguatkan otot-otot.

Hasil penelitian ini juga didukung Utami (2005) terapi fisik

yang paling sederhana sekalipun, seperti mengoyang-goyangkan bagian tubuh yang sakit, sangat bermanfaat untuk mengurangi sakit akibat rematik atau pun asam urat. Upaya mengerakan anggota tubuh dengan tujuan melemaskan otot yang tegang dan tentunya bisa memperlancar aliran darah. Caranya, bisa dengan olahraga secara teratur, misalnya bisa senam (latihan), berlari-lari kecil, atau sekedar berjalan-jalan santai.

Penanganan nyeri dengan tingkat latihan rutinitas senam rematik dilakukan dengan tujuan meningkatkan kenyamanan, memperbaiki adanya disfungsi fisik, mengubah respon fisiologik, menurunkan kecemasan yang berhubungan dengan imobilitas karena nyeri atau adanya pembatasan aktifitas.

Frekuensi latihan disarankan 3-5 kali seminggu. Latihan berlangsung selama 30 menit dengan pengulangan 3-5 kali. Bagi responden yang melakukan latihan secara teratur, serius dan tepat terjadi penurunan tingkat nyeri berdasarkan skala nyeri. Sumber utama dari data tidak nyaman pada fisik penderita rematik adalah sendi yang kaku dan sakit. Terdapat bukti-bukti bahwa latihan yang tepat dapat membantu meredakan rasa kaku dan sakit (Charlish, 2010).

Selain latihan rutinitas senam rematik, daya koping mempengaruhi kemampuan individu untuk mengatasi nyeri yang dirasakan. Ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Perry dan Potter (2005) bahwa daya koping merupakan suatu fungsi efektif karena akan membantu dalam penanggulangan nyeri.

Dari teori Perry dan Potter (2005) diatas maka upaya yang dilakukan dalam mengatasi nyeri rematik bukan hanya dengan latihan

---

**PENGARUH RUTINITAS SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA LANSIA YANG MENDERITA REMATIK DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI LUHUR KOTA JAMBI TAHUN 2018**

---

rutinitas senam rematik saja tetapi dari daya koping lansia juga dapat mempengaruhi penurunan tingkat nyeri yang dialami oleh lansia. Misalnya pada saat nyeri yang dialami lansia kambuh lansia dapat melakukan kompres dengan air hangat daerah nyeri atau bisa juga melakukan tehnik relaksasi atau menarik nafas dalam agar nyeri yang dirasakan lansia dapat berkurang, tehnik menarik nafas dalam ini dilakukan saat lansia mengalami nyeri lansia menutup mata dan berfokus pada daerah yang nyeri kemudian tarik nafas dari hidung keluarkan dari mulut secara perlahan-lahan, ulangi tehnik ini sampai nyeri yang dirasakan berkurang.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh rutinitas senam rematik terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia yang menderita rematik di PSTW Budi Luhur Kota Jambi Tahun 2015, maka peneliti menyimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat nyeri pasien rematik sebelum dilakukan latihan rutinitas senam rematik sebagian berikut nyeri ringan sebanyak 4 lansia (20%), nyeri sedang sebanyak 13 lansia (65%) dan nyeri berat terkontrol 3 lansia (15%).
2. Tingkat nyeri pasien rematik setelah dilakukan latihan rutinitas senam rematik yaitu tidak ada nyeri hanya 1 lansia (5%), nyeri ringan 10 lansia (50%), nyeri sedang 9 lansia (45%) .
3. Berdasarkan hasil analisa diperoleh 20 responden yang menderita rematik, sebelum dilakukan latihan rutinitas senam rematik mean = 5 dan setelah dilakukan latihan rutinitas senam rematik berubah menjadi 3,5 dengan P-Value 0,00 artinya secara statistic ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan latihan rutinitas senam rematik karena taraf signitif dari uji dua

mean adalah 0,05 jika P-Value < alpha (0,05).

### SARAN

1. Bagi PSTW Budi Luhur Jambi  
Diharapkan petugas kesehatan di PSTW Budi Luhur Jambi melakukan latihan rutinitas senam kepada lansia yang menderita rematik. Karena dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti ada pengaruh senam rematik terhadap penurunan tingkat nyeri yang dialami oleh lansia. Dengan cara menentukan beberapa staf sebagai pelatih, membuat jadwal dan menentukan tempat latihan rutinitas senam rematik. latihan ini sebaiknya dilakukan 3 kali dalam 1 minggu agar lebih berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri yang dialami oleh lansia di PSTW Budi Luhur Jambi.
2. Bagi Penelitian Lain  
Semoga Penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam intervensi nyeri, khususnya nyeri rematik dan dapat melakukan penelitian dengan intervensi yang berbeda seperti kompres hangat pada daerah yang nyeri, obat-obatan tradisional, tehnik relaksasi dan mengatur diet yang mengandung tinggi kalsium.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2012). *45 penyakit yang banyak ditemukan di masyarakat*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Bandiyah, Siti. (2009). *Lanjut usia dan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Charlish, Anne. (2010). *Jawaban-jawaban alternatif untuk arthritis & reumatik*. Yogyakarta: Citra aji parama.
- Dalimartha, S. (2005). *Resep tumbuhan untuk rematik*. Jakarta: Penebar swadaya.
- Darmojo, B. (2006). *Ilmu kesehatan usia lanjut*. Jakarta: FKUI.
- Fatimah. (2010). *Merawat manusia lanjut usia*. Jakarta: Trans Info Media.

---

**PENGARUH RUTINITAS SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA LANSIA YANG MENDERITA REMATIK DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI LUHUR KOTA JAMBI TAHUN 2018**

---

- Judha, M., Dkk. (2012). *Teori pengukuran nyeri & nyeri persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Junaidi. (2006). *Rematik dan asam urat*. Jakarta: Buanan ilmu populer
- Maryam, R, S. (2010). *Asuhan keperawatan pada lansia*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mubarak, Wahit, & Chayatin, Nurul. (2008). *Buku ajar kebutuhan dasar manusia teori & aplikasi dalam praktik*. Jakarta: EGC.
- Muchtar, A.F., (2009). *Rahasia hidup sehat & bahagia*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W., (2008). *Keperawatan gerontik*. (edisi 2). Jakarta: EGC.
- Purwoastuti, E, Th. (2009). *Waspada gangguan rematik*. Yogyakarta: Kanisius.
- Qittun. (2008). *Konsep dasar nyeri*. <http://Qituun.Blogsport.com /2008 /10 /konsep dasar-nyeri. htmlosted>
- Riyanto. (2010). *Pengolahan dan analisis data kesehatan di lengkapi uji validitas dan reabilitas serta aplikasi program SPSS*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sasongko, Agus, Dwi. (2007). *Menjaga kesehatan tulang*. Jakarta: Sunda Kepala Pustaka.
- Stanley, M., (2007). *Buku ajar keperawatan gerontik*. (edisi 2). Jakarta: EGC..
- Suhendriyo. (2014). *Pengaruh senam rematik terhadap penurunan rasa nyeri pada penderita osteoarthritis*. Surakarta: Kemkes Politeknis
- Utami, P. (2005). *Tanaman obat untuk mengatasi rematik dan asam urat*. Jakarta: PT. Agramedia Pusaka.
- Warner, D. Dkk. (2010). *Apa yang anda kerjakan bila tidak ada dokter*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Widuri Hesti. (2010). *Asuhan keperawatan pada lanjut usia ditatanan klinik*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Wijayakusuma, M, Hembing. (2006). *Atasi Asam Urat & Rematik ala Hembing*. Jakarta: Puspa Swara.
- Yenni & Apriyeni, E. (2014). *Laporan pengabdian masyarakat kegiatan penyuluhan rematik pada lansia*. Bukit tinggi: program studi ilmu keperawatan, sekolah tinggi ilmu kesehatan fort de kock.