

**PENGARUH SENAM REUMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI
SENDI PADA LANSIA DENGAN *RHEUMATOID ARTHRITIS*
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DUKUHWARU
KABUPATEN TEGAL**

Ramadhan Putra Satria¹, Widya Sulisetia Ningrum²

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhamada Slawi

ramadhan.putra@bhamada.ac.id

ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang usianya sudah memasuki 60 tahun ke atas, seseorang yang sudah ditahap ini biasanya mengalami penurunan kemampuan kerja tubuh akibat perubahan fungsi organ pada tubuh. Salah satu faktor penyakit kronis dan kemunduran fungsi motorik pada lansia yang mempengaruhi gangguan sistem muskuloskeletal yaitu *Rheumatoid Arthritis*. WHO menyampaikan bahwa angka kejadian *rheumatoid arthritis* pada tahun 2016 mencapai 20% dari penduduk dunia, 5-10% berusia 5-20 tahun dan 20% berusia 55 tahun. *Rheumatoid Arthritis* adalah suatu penyakit autoimun sistemik kronik yang dapat menyebabkan inflamasi jaringan ikat, terutama di sendi. Oleh karena itu, salah satu upaya non-farmakologi yang dapat dilakukan yaitu aktivitas fisik atau olahraga fisik. Olahraga fisik tujuannya untuk mempertahankan pergerakan sendi dan berpengaruh dalam penurunan skala nyeri sendi. Salah satu olahraga fisik yang mudah dilakukan yaitu senam reumatik. Tujuan melakukan penerapan pemberian terapi senam reumatik untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan *rheumatoid arthritis*. Metodologi penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitis dengan pendekatan studi kasus. Subyek penelitian adalah lansia dengan *rheumatoid arthritis*. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Data disajikan dalam bentuk teks naratif dan tabel distribusi frekuensi. Setelah dilakukan tindakan implementasi terapi senam reumatik selama 3x kunjungan didapatkan hasil bahwa dari kedua klien terdapat perubahan penurunan skala nyeri, klien 1 dari skala 4 turun menjadi skala 1 kemudian klien 2 dari skala 5 turun menjadi skala 2. Pasien dengan *rheumatoid arthritis* dianjurkan untuk melakukan terapi senam reumatik setiap hari selama kurang lebih 30 menit untuk menurunkan nyeri sendi.

Kata Kunci : Lansia *Rheumatoid arthritis*, Nyeri sendi, Senam reumatik

ABSTRACT

Elderly is someone with 60 years and over, usually experiences a decrease in the body's ability to work due to changes in organ function. One of the factors of chronic disease and motor function decline in the elderly that affects the musculoskeletal system disorders is rheumatoid arthritis. WHO said that the incidence of rheumatoid arthritis in 2016 reached 20% of the world's population, 5-10% aged 5-20 years and 20% aged 55 years. Rheumatoid arthritis is a chronic systemic autoimmune disease that can cause inflammation of the connective tissue, especially in the joints. Therefore, one of the non-pharmacological efforts that can be done is physical exercise. It aims to maintain joint movement and has an effect on reducing joint pain scale. One of the easy physical exercises to do is rheumatic gymnastic. Objective the research was conducted to apply rheumatic exercise therapy to reduce joint pain in the elderly with rheumatoid arthritis. Methodology this research was a descriptive analytical study with a case study approach. The subjects were the elderly with rheumatoid arthritis. Data were obtained through interviews, observation, and physical examination. Those were presented in the form of narrative text and frequency distribution table. After implementing rheumatic exercise therapy for 3 visits, the results showed that from both clients there was a decrease in the pain scale; client 1 dropped from scale 4 to 1 then client 2 from scale 5 to 2. Patients with rheumatoid arthritis are recommended to do rheumatic exercise therapy every day for approximately 30 minutes to reduce joint pain.

Keywords: Elderly Rheumatoid Arthritis, Joint Pain, Rheumatic Exercise

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang usianya sudah memasuki 60 tahun ke atas, seseorang yang sudah ditahap ini biasanya mengalami penurunan kemampuan kerja tubuh akibat perubahan fungsi organ pada tubuh (Kurnianto, 2015). Bertambahnya usia akan muncul beberapa dampak penyakit seperti penyakit kronis, berkurangnya fungsi-fungsi organ diantaranya yaitu sistem muskuloskeletal, sistem persyarafan, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem pernafasan, sistem kardiovaskuler (Suryani, 2018). Salah satu faktor penyakit kronis dan kemunduran fungsi motorik pada lansia yang mempengaruhi gangguan sistem muskuloskeletal yaitu *Rheumatoid Arthritis* (Rany, 2018).

Rheumatoid Arthritis adalah suatu penyakit autoimun sistemik kronik yang dapat menyebabkan inflamasi jaringan ikat, terutama di sendi (LeMone, 2017). Seseorang yang menderita penyakit ini akan mengalami gejala rasa nyeri dibagian sinoval sendi, sarung tendon, dan bursa yang mengalami penebalan akibat radang serta adanya erosi tulang disekitar sendi (Chabib, 2016). Penderita penyakit sendi di Indonesia dapat dikatakan cukup tinggi, pada usia

45-54 tahun sebanyak 11,1%, usia 55-64 tahun 14,5%, usia 65-74 tahun sebanyak 18,6% sedangkan usia diatas 75 tahun sebanyak 18,9% (KEMENKES, 2018).

Nyeri sendi merupakan suatu peradangan pada sendi yang ditandai dengan adanya pembengkakan pada sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan terjadinya gangguan gerak (Ningsih, 2012). WHO menyampaikan bahwa angka kejadian *rheumatoid arthritis* pada tahun 2016 mencapai 20% dari penduduk dunia, 5-10% berusia 5-20 tahun dan 20% berusia 55 tahun (Majdah & Ramli, 2016). Tingkat kesadaran dan salah pengertian tentang penyakit ini cukup tinggi seiring bertambahnya jumlah penderita penyakit *rheumatoid arthritis*. Jumlah penderita *Rheumatoid Arthritis* di Indonesia mencapai 7,30%, sedangkan prevalensi penderita penyakit *rheumatoid arthritis* di Jawa Tengah sebanyak 6,78% (Riskesdas, 2018).

Nyeri sendi bisa diatasi secara farmakologi maupun non-farmakologi, pengobatan farmakologi seringkali dapat menimbulkan efek samping yang panjang terutama pada lansia yang mengalami penurunan fungsi tubuh. Oleh karena itu, upaya non-farmakologi seringkali lebih banyak diminati, salah satu upaya non-farmakologi yang dapat dilakukan yaitu aktivitas fisik atau olahraga fisik (Dalimartha, 2014). Olahraga fisik tujuannya untuk mempertahankan pergerakan sendi dan berpengaruh dalam penurunan skala nyeri sendi (Stevenson & Roach, 2012). Salah satu olahraga fisik yang mudah dilakukan yaitu senam reumatik (Nurhidayah, 2017).

Hasil penelitian dari Pujiati & Mayasari (2017) tentang Pengaruh Senam Reumatik terhadap nyeri sendi pada lansia di Panti Sosial Werdha Budimulia 04 Margaguna Jakarta Selatan yang dilakukan selama 2-3 kali dalam seminggu dengan durasi waktu selama 30-60 menit mendapatkan hasil bahwa manfaat dari senam reumatik ini dapat mengurangi nyeri sendi dan menjaga kesehatan jasmani penderita reumatik, tulang menjadi lebih lentur, otot menjadi lebih kencang, peredaran darah lancar, kadar lemak terjaga, darah menjadi tetap normal, tidak mudah mengalami cedera, dan kecepatan reaksi sel tubuh menjadi lebih baik dari sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Peneliti melibatkan dua individu yang akan diberikan terapi senam reumatik untuk menurunkan nyeri sendi. Subyek yang digunakan dalam studi kasus ini yaitu pasien lansia dengan masalah nyeri sendi akibat reumatik untuk dibandingkan bagaimana pengaruh penerapan intervensi senam reumatik pada keadaan lansia dengan kriteria inklusi yaitu lansia dengan *Rheumatoid Arthritis*, bersedia menjadi

responden dan menandatangani surat persetujuan (*Informed consent*), lansia yang aktif melakukan aktivitas fisik dengan skala nyeri 3-5, batasan usia 60 tahun keatas. Kriteria eksklusi yaitu klien *rheumatoid arthritis* yang mengalami komplikasi penyakit, dan klien yang mengalami gangguan fisik seperti berkurangnya pendengaran dan penglihatan, gangguan pada pencernaan, jantung, ginjal, serta kemampuan sistem imun tubuhnya pun berkurang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pengukuran skala nyeri NRS (*Neumeric Rating Scale*) yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19-21 Januari 2022 di Wilayah Kerja Puskesmas Dukuhwaru Kabupaten Tegal. Responden yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak dua lansia dengan masalah kesehatan nyeri sendi akibat reumatik. Karakteristik skala nyeri sendi sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam reumatik selama 3 kali kunjungan berturut-turut.

Tabel. 1 Hasil Implementasi Pada Tanggal 19 Januari 2022

Nama Pasien	Sebelum	Sesudah
Pasien 1 (Ny. S)	4	3
Pasien 2 (Ny. S)	5	4

Berdasarkan tabel 1 terdapat perubahan penurunan skala nyeri yang dialami oleh kedua responden. Pada pasien 1 sebelum dilakukan terapi senam reumatik skala nyeri 4 kemudian setelah dilakukan terapi senam reumatik skalanya menjadi 3. Pada pasien 2 sebelum dilakukan terapi senam reumatik skala nyeri 5 kemudian setelah dilakukan terapi senam reumatik skalanya turun menjadi 4.

Tabel. 2 Hasil Implementasi Pada Tanggal 20 Januari 2022

Nama Pasien	Sebelum	Sesudah
Pasien 1 (Ny. S)	3	2
Pasien 2 (Ny. S)	4	3

Berdasarkan tabel 2 terdapat perubahan penurunan skala nyeri yang dialami oleh kedua responden. Pada pasien 1 sebelum dilakukan terapi senam reumatik skala nyeri 3 kemudian setelah dilakukan terapi senam reumatik skalanya menjadi 2. Pada pasien 2 sebelum dilakukan terapi senam reumatik skala nyeri 4 kemudian setelah dilakukan terapi senam reumatik skalanya turun menjadi 3.

Tabel. 3 Hasil Implementasi Pada Tanggal 21 Januari 2022

Nama Pasien	Sebelum	Sesudah
Pasien 1 (Ny. S)	2	1
Pasien 2 (Ny. S)	3	2

Berdasarkan tabel 3 terdapat perubahan penurunan skala nyeri yang dialami oleh kedua responden. Pada pasien 1 sebelum dilakukan terapi senam reumatik skala nyeri 2 kemudian setelah dilakukan terapi senam reumatik skalanya menjadi 1. Pada pasien 2 sebelum dilakukan terapi senam reumatik skala nyeri 3 kemudian setelah dilakukan terapi senam reumatik skalanya turun menjadi 2.

PEMBAHASAN

Senam reumatik adalah suatu gerakan atau latihan fisik yang dilakukan secara teratur untuk memperkuat otot-otot sendi yang rusak dan mengurangi rasa nyeri pada sendi-sendi. Senam reumatik ini bekerja secara fisiologis dalam tubuh kita, karena apabila otot kita sering dilatih maka cairan sinovial sendi akan bertambah. Cairan sinovial ini berfungsi sebagai pelumas dalam sendi artinya penambahan cairan sinovial pada sendi dapat mengurangi rasa nyeri pada penderita reumatik (Udiyanto & Rudiyanto, 2016).

Menurut Manurung & Simanjutak (2018) rutin melakukan senam reumatik dapat menurunkan tingkat nyeri, kekakuan sendi serta rasa sakit, karena dalam senam reumatik terdapat unsur yang melibatkan otot berkontraksi secara dinamis sehingga hal ini dapat meningkatkan volume curah jantung. Selain itu senam reumatik ini dapat mempengaruhi sistem kerja koping penderita yang akan membantu dalam penganggulungan nyeri secara efektif.

Dari hasil penerapan terapi senam reumatik yang dilakukan peneliti terhadap kedua pasien, terbukti adanya perubahan penurunan skala nyeri yang diukur melalui pengukuran

skala nyeri NRS (*Neumeric Rating Scale*). Namun terdapat satu hal yang mempengaruhi penerapan terapi senam reumatik pada lansia, salah satunya yaitu pada SPMSQ atau tingkat intelektual yang dialami oleh seorang lansia, kurangnya tingkat kesadaran dan kemampuan daya ingat klien untuk melakukan terapi senam reumatik setiap hari.

Pada pasien 1 (Ny. S) didapatkan hasil bahwa pasien sebelum melakukan terapi senam reumatik skala nyerinya yaitu 4 dengan keluhan nyeri dibagian tengkuk dan lutut, sering merasakan kram pada tangan dan kakinya, dengan intensitas nyeri seperti ditusuk-tusuk. Setelah diberikan terapi senam reumatik dan ia rutin melakukannya selama 3 hari berturut-turut skala nyerinya berkurang menjadi 1, klien mengatakan selama melakukan senam reumatik ia merasakan badannya terasa lebih ringan, otot-ototnya tidak terasa kaku, jarang merasakan linu pada persendiannya sehingga ia dapat beraktivitas dengan baik, tekanan darahnya selalu normal, klien nampak lebih segar, ekspresi wajah tidak menunjukkan adanya intensitas nyeri yang ia rasakan, jauh lebih rileks, mampu mengikuti arahan dengan baik dan adanya perkembangan yang lebih baik dari hari pertama kunjungan.

Hal ini sesuai dengan teori Mas'adah (2017) bahwa terapi senam reumatik mampu menurunkan nyeri dan mampu meningkatkan aktivitas fungsional pada lansia seperti kegiatan berpakaian, bangun dari kursi, bangun dari tempat tidur, memotong ikan, membawa gelas dengan terisi air penuh, berjalan dilantai, membersihkan halaman dan kebersihan diri tidak mengalami kesulitan.

Pada pasien 2 (Ny. S) didapatkan hasil bahwa sebelum melakukan terapi senam reumatik skala nyerinya yaitu 5 dengan keluhan nyeri dari pinggang sampai ke kaki, sering merasakan memar dan kesemutan pada kaki dan tangannya setiap bangun pagi, dengan intensitas nyeri tajam cekit-cekit. Setelah diberikan terapi senam reumatik dan ia rutin melakukannya selama 3 hari berturut-turut skala nyerinya dapat berkurang menjadi 2, klien mengatakan selama melakukan senam reumatik ia banyak merasakan perbedaannya terutama pada kakinya yang jarang merasakan kesemutan dan memar, badan lebih enakan, aktivitasnya tidak terganggu lagi, pinggangnya tidak terasa kaku jadi lebih enak saat membawa beban apapun, otot-ototnya juga terasa lebih kencang, perasaan jauh lebih senang, tekanan darahnya dalam batas normal, jauh lebih rileks dari sebelumnya, banyak tersenyum, jarang terlihat memegang pinggangnya, dan adanya perubahan perkembangan dari hari pertama kunjungan.

Hal ini sesuai dengan teori Suharto dan Rantesigi (2020) bahwa sebelum dilakukan terapi senam reumatik skala nyeri Ny. P yaitu 8, kemudian setelah dilakukan terapi selama 1 minggu skala nyerinya turun menjadi 5 dan Ny. P mengatakan setelah dilakukan terapi fisik ini Ny. P merasakan lebih rileks, dan nyeri pada bagian ekstremitas bawah berkurang, Ny. P tampak lebih nyaman dan tenang setelah dilakukan terapi senam reumatik.

Pemberian terapi senam reumatik ini memiliki dampak psikologis langsung yaitu membantu memberikan perasaan santai, mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan senang karena saat senam kelenjar pituitari menambah produksi beta-endorfin. Senam reumatik ini juga mampu memperlancar kegiatan penyalur syaraf didalam otak, meningkatkan konsentrasi beta-endorfin didalam darah dan menyebabkan denyut jantung dan denyut nadi menurun sehingga mengurangi nyeri yang merupakan penyebab kekakuan sendi (Hanso, 2016).

SIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi senam reumatik mampu menurunkan skala nyeri pada lansia dengan *rheumatoid arthritis*. Pada penelitian ini diambil dua subyek penelitian yang sama-sama diberikan terapi senam reumatik selama 3 kali kunjungan. Perubahan penurunan skala nyeri sendi ditandai dengan turunnya skala nyeri pada instrumen penelitian NRS (*Neumeric Rating Scale*).

SARAN

Bagi Penulis menambah wawasan penulis dalam melakukan studi kasus tentang asuhan keperawatan gerontik dengan masalah *Rheumatoid Arthritis*.

Bagi Puskesmas dapat digunakan sebagai alternatif atau referensi informasi untuk pemecahan masalah yang berkaitan dengan nyeri sendi akibat *Rheumatoid Arthritis* khususnya pada lansia menggunakan tindakan non farmakologi yaitu terapi senam reumatik.

Bagi perawat dapat dijadikan salah satu contoh dari hasil pemberian terapi senam reumatik sebagai cara untuk menurunkan nyeri sendi khususnya pada lansia dengan masalah *Rheumatoid Arthritis* dan dapat memahami tentang terapi komplementer.

Bagi institusi pendidikan sebagai salah satu wawasan atau sumber bacaan data baru bagi Universitas Bhakti Mandala Husada Slawi untuk meningkatkan efisiensi kinerja mahasiswa dalam menjalankan tugas melayani para pasien dengan masalah *Rheumatoid Arthritis*.

Bagi klien sebagai saranan untuk memperoleh pengetahuan tentang tindakan non farmakologi dalam proses penyembuhan menurunkan nyeri sendi akibat *Rheumatoid Arthritis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Chabib, D. (2016). Review Rheumatoid Arthritis: Terapi Farmakologi, Potensi Kurkumin dan Analognya, serta Pengembangan Sistem Nanopartikel. *Jurnal Pharmascience*, 3, 11.
- Dalimartha. (2014). Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Nyeri Sendi lansia Penderita *Gout Arthistis The Effect of Excercise Pain Elderly with Gout Athristis*. 1(2), 89–96.
- E, P., & A, M. (2017). Senam Rematik Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Ny.S Keluarga Tn.A Dalam Melakukan Adl (*Activity Daily Living*) Dukuh Pendem Kulon Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus. *J Profesi Keperawatan*, 3, 7–16.
- Hanso, B. (2016). Pengaruh senam rematik terhadap nyeri sendi kaki pada lansia di Posyandu Lansia Nusa Indah 43 Desa Karang Anyar Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember. 4, 1–23.
- KEMENKES. (2018). Hasil Utama Riskesdas Tentang Prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia 2018. 8.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 115182. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>
- LeMone. (2017). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah; gangguan muskuloskeletal. EGC, 2016.
- Majdah, Z., & Ramli, N. (2016). Penanganan Rematik dengan Pemeriksaan LED.
- Manurung, S., & Simanjutak, D. (2018). Senam Anti Stroke Pada Penderita Hipertensi.
- Mas'adah, M. (2017). Model Senam Rematik Sebagai Upaya Peningkatan Aktifitas Fungsional Lansia Di Pstw Puspakarma Mataram. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v3i1.73>
- Ningsih, L. &. (2012). Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal. Salemba Medika.
- Nurhidayah, K. (2017). Pengaruh senam rematik terhadap aktifitas fungsional lansia di komunitas senam lansia Wilayah Kelurahan Nusukan Banjarsari Surakarta.
- Rany, N. (2018). Perilaku lansia dalam pengobatan rheumatoid atritis (Rematik) di kelurahan pangkalan kasai kecamatan seberida kabupaten indragiri hulu tahun 2017. 7, 1–10.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). 44(8).

- Stevenson, J. D., & Roach, R. (2012). *The benefits and barriers to physical activity and lifestyle interventions for osteoarthritis affecting the adult knee. Journal of Orthopaedic Surgery And Research*, 1–7.
- Suharto & Nirva Rantesigi, 2019. (2020). Pada Asuhan Keperawatan *Rheumatoid Arthritis* di Kelurahan Gebangrejo *The Implementation of Rheumatic Gymnastics to Decrease Pain Scale in Rheumatoid Arthritical Nursing Care in Gebangrejo. Madago Nursing Journal*, 1(1), 7–10. <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/MNJ/article/view/265>
- Suryani, U. (2018). Hubungan Tingkat Kemandirian Dalam Aktivitas Sehari-hari Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di PTSW Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. *Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah*, 3(1), 89–98.
- Udiyanto, abi mas, & Rudiyanto. (2016). Pengaruh senam rematik terhadap perubahan tingkat nyeri penderita rematik pada lansia di Posyandu “Mangga” Wilayah Kerja Puskesmas Sobo Kecamatan Sobo Kabupaten Banyuwangi. 5(1).