



IMPLEMENTASI SENAM REUMATIK TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA

Annisa Salsabila¹, Nurhayati², Sanghati³, Nurbaiti⁴, Yusnaeni⁵

¹²³⁴Program Studi DIII Keperawatan STIK Makassar, Indonesia

⁵Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history

Submitted: 2023-12-12

Revised: 2023-12-13

Accepted: 2024-01-03

Keywords:

Elderly; Rheumatic
gymnastics; Knowledge

Kata Kunci:

Lansia; Senam reumatik;
Pengetahuan

This is an open access article
under the [CC BY-SA](#) license:



ABSTRACT

Background: Rheumatism is a disease that attacks the joints and bones or supporting tissue around the joints. One of the simple and easy-to-do physical exercises is rheumatic exercise for the elderly. **Objectives:** to find out and analyze the impact of implementing rheumatic gymnastics on increasing the knowledge of the elderly at the Maccini Sawah Community Health Center, Makassar City. **Method:** this data collection was carried out directly to respondents who had previously received permission. **Results:** In this study, two research subjects were taken who were both given rheumatic exercise therapy for 3 visits. Changes in decreasing the joint pain scale are marked by a decrease in the pain scale on the NRS (Neumeric Rating Scale) research instrument. **Conclusion:** In this study it can be concluded that the implementation of rheumatic gymnastics can increase the scale of knowledge in the elderly with rheumatoid arthritis.

ABSTRAK

Latar Belakang: Reumatik penyakit yang menyerang sendi dan tulang atau jaringan penunjang sekitar sendi, Salah satu dari olahraga fisik sederhana dan mudah dilakukan adalah senam reumatik pada lansia. **Tujuan:** untuk mengetahui dan menganalisis dampak implementasi senam reumatik terhadap peningkatan pengetahuan lansia di Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar. **Metode Penelitian:** pengumpulan data ini dilakukan langsung ke responden yang sebelumnya telah mendapat izin. **Hasil:** 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). **Kesimpulan:** Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Implementasi senam reumatik mampu meningkatkan skala pengetahuan pada lansia dengan *rheumatoid arthritis*.

✉ Corresponding Author:

Annisa Salsabila

Program Studi, D-III Keperawatan Makassar, Indonesia

Telp. 085342943469

Email: annsalsbilaa11@gmail.com

PENDAHULUAN

Reumatik merupakan suatu komplikasi yang dapat merusak sendi serta tulang maupun jaringan-jaringan penyangga di sekitaran sendi. Jenis penyakit yang dialami termasuk masalah auto imun atau penyakit yang biasa diderita orang dengan lanjut usia di atas 50 tahun ke atas. Masalah sendi rentan terjadi di wanita, hingga masalah ini kemungkinan terjadi dengan wanita usia lebih dari 40 tahun. Rematik terutama menyerang sendi, tulang, ligamen, tendon, dan persendian pada pria dan wanita disegala usia (Fatmawati & Ariyanto, 2020).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 kejadian global arthritis hematopoietik berjumlah 335 juta orang, yang berarti satu dari setiap enam orang di seluruh dunia menderita rheumatoid arthritis. Di Asia Tenggara dilaporkan sebanyak 0,4% dan Amerika Serikat 1,25% (Rahman, 2020). Berdasarkan data Kesehatan Nasional di Indonesia tahun 2018, tahap ketergantungan penduduk usia >60 tahun yang menderita penyakit rematik sebesar 67,4%, dimana lansia tinggal sendiri 28,4%, lansia dengan penyakit ringan ketergantungan 1,5%. Pada kelompok penduduk dengan ketergantungan sedang terdapat 1,1%, lansia dengan tingkat ketergantungan tinggi atau penuh sebanyak 1,5% (Marsiarni et al., 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan (2019), sejak periode baru Indonesia sudah memasuki pertumbuhan penduduk, dimana rata-rata angka harapan hidup meningkat yang diikuti dengan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia. Di Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia meningkat dari 18 orang (7,56%) pada tahun 2010 berubah 25,9 juta orang (9,7%). Sedangkan ditahun tersebut dapat diprediksi jumlah tersebut akan bertambah hingga 48,2 juta orang pada tahun 2035. Bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia di masa yang akan datang bisa menimbulkan pengaruh positif dan negatif. Hal ini akan berdampak positif jika lansia sehat, aktif dan produktif. Di sisi lain, peningkatan jumlah penduduk lanjut usia akan menjadi beban apabila lanjut usia mengalami gangguan kesehatan (Kementrian kesehatan RI, 2017).

Umumnya reumatik adalah kasus inflamasi pada sendi yang dapat menimbulkan kerusakan pada tulang dan akan menimbulkan kecacatan. Hal ini menjadikan reumatik butuh penanganan yang tepat dan baik. Penatalaksanaan pada reumatik sendiri dibagi dua bagian: secara pengobatan maupun bukan pengobatan. Reumatik sebagai masalah auto imun yang dengan gejala inflamasi di persendian utamanya persendian ditangan, kaki, yang merasakan nyeri (Olviani et al., 2020). Farmakologi merupakan salah satu penatalaksanaan yang menggunakan medikasi atau obat seperti penggunaan OAINS, DMARD dan operasi. Sedangkan penatalaksanaan secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan manajemen energi, termoterapi, olahraga, hidrokinestoterapi, terapi okupasi, *hand exercise*, podiatri, diet dan terapi komplementer (Transyah & Rahma, 2021).

Aktivitas sederhana yang mudah dikerjakan untuk mengatasi reumatik yaitu senam. Senam ini terdiri dari deretan gerakan efektif, efisien, dan rasional yang dilakukan secara rutin serta terstruktur bagi pasien yang menderita reumatik (Desmonika et al., 2022). Manfaat aktivitas ini untuk menjaga jangkauan gerak sendi secara maksimal, mengurangi sakit sendi, serta melindungi kesehatan fisik pada penderita reumatik. Selain itu manfaat lainnya antara lain tulang menjadi kuat, otot menjadi lebih kencang, melancarkan sirkulasi darah, menjaga kadar lemak darah tetap normal, mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kecepatan respon seluler otot. Penelitian eksperimental menjelaskan arthritis dilaksanakan tiga kali seminggu selama 30 menit dapat mengurangi nilai tingkat nyeri dari 3,05 menjadi 0,93 (Education & Advice, 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh penyakit reumatik banyak dikeluhkan oleh masyarakat khususnya pada lanjut usia (lansia) di Wilayah Puskesmas Maccini Sawah sebanyak 35 peserta (Ricky zainuddin, 2023).

Penulis tertarik mengambil judul implementasi edukasi senam reumatik pada lansia agar menambah pengetahuan pada lansia tentang cara mencegah adanya reumatik dengan cara senam. Implementasi edukasi senam reumatik ini akan dilakukan 3 kali selama seminggu yang di evaluasi dalam 1 hari terakhir dan akan dilaksanakan penelitian ini di puskesmas maccini sawah tahun 2023.

METODE

Desain Penelitian

Studi kasus ini menggunakan desain deskriptif untuk menggambarkan atau menjelaskan suatu fenomena atau karakteristik tertentu dengan cara mengumpulkan data yang relevan dan menganalisis secara sistematis.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar selama 1 minggu dengan waktu kunjungan 3 kali berturut-turut.

Sampel

Subjek studi kasus ini adalah lansia berusia >60 tahun; lansia yang tinggal atau berkunjung ke Wilayah Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar; lansia yang bersedia dan mampu mengikuti program edukasi senam reumatik; lansia yang dapat memahami dan menjawab pertanyaan dalam kuesioner penelitian dengan baik; dan lansia yang tidak memiliki kontra indikasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan senam reumatik berdasarkan saran medis atau kondisi kesehatan tertentu.

Instrumen dan Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk studi kasus ini adalah kuesioner untuk mengumpulkan data tentang karakteristik demografis responden, pengetahuan tentang reumatik dan senam reumatik, pengalaman dan persepsi mengenai implementasi edukasi senam reumatik, serta saran dan masukan.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL

Karakteristik Responden I (Ny “M”)

Umur : 60 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Pendidikan Terakhir : SMA
Pekerjaan : IRT

Tabel 1. Hasil Implementasi Tingkat Pengetahuan Senam Reumatik pada Subjek I (Ny “M”) pada Tanggal 4-6 Juli 2023

Senam Reumatik	Tanda-Tanda Vital	Tingkat Pengetahuan	
		Pretest	Posttest
Hari I	TD: 130/80 mmHg N : 80 x/i P : 28 x/i S : 36. °C	2 (kurang tahu) Jam : 09.05 wita	3 (netral) Jam : 09.15 wita
Hari II	TD: 120/90 mmHg N : 72 x/i P : 24 x/i S : 36.2 °C	3 (netral) Jam : 10.00 wita	4 (tahu) Jam : 10.10 wita
Hari III	TD: 130/70 mmHg N : 79x/i P : 20 x/i S : 36.6 °C	4 (tahu) Jam : 10.15 wita	5 (sangat tahu) Jam : 10.25 wita

Sumber: Data Primer, 2023

Karakteristik Responden II (Ny “F”)

Umur : 65 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Pendidikan Terakhir : SMA
 Pekerjaan : IRT

Tabel 2. Hasil Implementasi Tingkat Pengetahuan Senam Reumatik pada Subjek (Ny “F”) pada Tanggal 4-6 Juli 2023

Senam Reumatik	Tanda-Tanda Vital	Tingkat Pengetahuan	
		Pretest	Posttest
Hari I	TD: 140/70 mmHg N : 79x/i P : 28 x/i S : 36. °C	1 (sangat kurang tahu) Jam : 09.05 wita	2 (kurang tahu) Jam : 09.15 wita
Hari II	TD: 130/90 mmHg N : 80 x/i P : 24 x/i S : 36.2 °C	3 (netral) Jam : 10.00 wita	4 (tahu) Jam : 10.10 wita
Hari III	TD: 130/80 mmHg N : 79x/i P : 20 x/i S : 36.6 °C	4 (tahu) Jam : 10.15 wita	5 (sangat tahu) Jam : 10.25 wita

Sumber: Data Primer, 2023

Penilaian:

Cara penilaian peningkatan pengetahuan terapi senam reumatik pada lansia dalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

- 1 = Sangat Kurang Tahu
- 2 = Kurang Tahu
- 3 = Netral
- 4 = Tahu
- 5 = Sangat Tahu

DISKUSI

Berdasarkan studi kasus implementasi senam reumatik terhadap peningkatan pengetahuan lansia yang telah dilakukan pada Ny“M” dan Ny“F” mengenai senam reumatik terhadap peningkatan pengetahuan lansia selama tiga hari mulaidari tgl 4-6 juli 2023 ditemukan kesenjangan pada kedua klien.

Pada hari pertama kunjungan, pada Ny“M” yaitu 2 (kurang tahu) sebelum melakukan tindakan, setelah melakukan tindakan yaitu mulai naik dengan skor 3 (netral) kemudian pada pasien kedua yaitu Ny“F” 1 (sangat kurang tahu) setelah implementasi meningkat menjadi 2 (kurang tahu). Pada hari kedua, kedua pasien mengalami tingkat pengetahuan dibandingkan hari pertama yaitu Ny“M” 3 (netral) dan Ny“F” 3 (netral) dan setelah implementasi senam reumatik pengetahuan Ny“M” meningkat menjadi 4 (tahu) dan Ny“F” 4 (Tahu), namun pada kedua responden masih kurang mengerti. Sedangkan pada hari ketiga, tingkat pengetahuan kedua klien meningkat dibandingkan hari pertama dan hari kedua yaitu Ny“M” 5 dan Ny“F” 5 (sangat tahu) dan kedua responden sudah mengetahui implementasi senam reumatik.

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. 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 dapat meningkatkan volume curah jantung. Selain itu senam reumatik ini dapat mempengaruhi sistem kerja koping penderita yang akan membantu dalam

penganggulan nyeri secara efektif. Dari hasil implementasi senam reumatik yang dilakukan peneliti terhadap kedua pasien, terbukti adanya peningkatan pengetahuan skala nyeri yang diukur melalui pengukuran skala pengetahuan NRS (*Neumeric Rating Scale*). Namun terdapat satu hal yang mempengaruhi implementasi senam reumatik pada lansia, salah satunya yaitu pada SPMSQ (*Short Portable Mental Status Questionnaire*) 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. M) didapatkan hasil bahwa pasien sebelum melakukan senam reumatik skala pengetahuan yaitu 2 (kurang tahu) dengan keluhan kurang mengetahui jenis-jenis senam reumatik, manfaat senam reumatik bagi kesehatan, kurang mengetahui dampak dari senam reumatik terhadap kondisi fisik lansia, namun setelah diberikan terapi senam reumatik dan klien rutin melakukannya selama 3 hari berturut-turut pengetahuannya meningkat menjadi 5 (sangat tahu). 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.

Pada pasien 2 (Ny. F) didapatkan hasil bahwa sebelum melakukan terapi senam reumatik skala pengetahuan yaitu 1 (sangat kurang tahu) dengan keluhan kurang mengetahui jenis-jenis senam reumatik, manfaat senam reumatik bagi kesehatan, kurang mengetahui dampak dari senam reumatik terhadap kondisi fisik lansia. Namun setelah diberikan terapi senam reumatik dan klien rutin melakukannya selama 3 hari berturut-turut pengetahuannya berkurang menjadi 2 (kurang tahu). 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.

SIMPULAN DAN SARAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa implementasi senam reumatik mampu meningkatkan pengetahuan 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*).

DAFTAR PUSTAKA

- Desmonika, C., Liasari, D. E., Prasetyo, R., & Furqoni, P. D. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Senam Rematik Lansia. *Journal of Public Health Concerns*, 2(2), 77–84.
- Fatmawati, T. Y., & Ariyanto, A. (2020). PKM Kelompok Lanjut Usia dalam Penatalaksanaan Rematik di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), 76. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.99>
- Harahap, A. (2021). Asuhan Keperawatan Ny. R Pada Gangguan Sistem Muskuloskeletal: Rheumatoid Arthritis dengan Memberikan Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi di Puskesmas Batang Pane II Kec. Halongonan Timur Kab. Padang Lawas Utara Tahun 2021. *Harahap, Asriani*, 3(April), 49–58.
- I, P. K., Katingan, K., Sasmitae, L., Kahanjak, D. N., & Perdana, I. (2023). *Pengenalan Dini Penyakit Rematik dan Senam Reumatik Bagi Lansia*. 10(1), 88–96.
- Marsiarni, A. S., Sari, I. F., Fahrudiana, F., & W, W. D. (2023). *Manfaat Senam Rematik Pada Lansia Yang Mengalami Rheumatoid Arthritis*. 5(1), 1–8.

- Olviani, Y., Sari, E. L., & Sari, E. L. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Rebusan Air Serai Terhadap Penurunan Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru Provinsi Kalimantan Selatan. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 11(1), 387–396. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i1.536>
- Pasmawati, H. (2017). Pendekatan Konseling Untuk Lansia. *Jurnal Syi'ar*, 17(1), 49–60.
- Rahman, H. faried. (2020). *Pengaruh Senam Lansia dan Senam Rematik Terhadap Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity of daily Living (ADL) di pantai Werdha.*
- Ricky Zainuddin, E. Hafidah Ahamad. (2023). *Pendahuluan Lanjut usia Merupakan Bagian Dari Proses Tumbuh Kembang. Menurut Peraturan Presiden Nomor. 4(1), 1–8.*
- Sejati, S. (2019). Inovasi Penggunaan Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Sendi Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 17(1), 74–84.
- Sela, A. (2023). Resource Allocations in the Best of Contests. *Journal of Economics/ Zeitschrift Fur Nationalokonomie*, 1(2), 12–21. <https://doi.org/10.1007/s00712-023-00827-w>
- Transyah, C. H., & Rahma, D. (2021). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Skala Nyeri Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(2), 64–74. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i2.81>
- Satria, R. P., & Ningrum, W. S. (2023). Pengaruh Senam Reumatik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Dukuhwaru Kabupaten Tegal. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 10(1).
- Elviani, Y., Gani, A., & Fauziah, E. (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), 99-104.
- Dalimunthe, B., Hati, Y., & Lubis, C. R. (2022). Pelaksanaan Senam Rematik Pada Lansia Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Dengan Penderita Osteoarthritis. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 133-139.