

Pengaruh Senam Rematik Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Di Puskesmas Sering Medan

Sri Dewi Br Siregar¹, Yuni Ramadhani²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia¹

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia²

E-mail: sridewisiregar@gmail.com , kireine20@gmail.com

ABSTRACT

The body's degenerative processes that occur with age will increase the risk of joint pain due to knee osteoarthritis, especially in the elderly. Joint pain experienced will reduce the physical activity of the elderly and have an impact on decreasing the scope of joint motion. One of the non-pharmacological measures that can be used to reduce the scale of joint pain is rheumatism. Active and mild movements without using a load in rheumatic exercises trigger beta-endorphin release, the body's natural neuromodulator that can inhibit the release of pain impulses so that the elderly joint pain scale is reduced. This study aims to look at the effect of rheumatic exercises on joint pain in the elderly at the Sering Medan Community Health Center. The study design used was a quasi one group pre and post test without control experiment with a population of all joint pain sufferers in the elderly and each sample of 32 respondents in the intervention group, taken by purposive sampling. Conclusions rheumatic exercises provide a beneficial effect on decreasing joint pain in the elderly so it is recommended for further researchers to conduct research on the effects of rheumatic exercises on other factors that can affect joint pain.

Keywords : Rheumatic Gymnastics, Joint Pain, Elderly

ABSTRAK

Proses degeneratif tubuh yang terjadi seiring dengan penambahan usia akan meningkatkan risiko terjadinya nyeri sendi akibat osteoarthritis lutut, terutama pada lansia. Nyeri sendi yang dialami akan menurunkan aktivitas fisik lansia dan berdampak pada penurunan lingkup gerak sendi. Salah satu tindakan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi skala nyeri sendi adalah senam rematik. Gerakan aktif dan ringan tanpa menggunakan beban dalam senam rematik menjadi pemicu pengeluaran beta-endorfin, neuromodulator alami tubuh yang dapat menghambat pelepasan impuls nyeri sehingga skala nyeri sendi lansia berkurang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh senam rematik terhadap nyeri sendi pada lansia di puskesmas sering medan. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen *one group pre dan post test without control* dengan populasi seluruh penderita nyeri sendi pada lansia dan masing – masing jumlah sampel 32 responden kelompok intervensi, yang diambil dengan cara *purposive sampling*. Kesimpulan senam rematik memberikan pengaruh yang bermanfaat terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian pengaruh senam rematik terhadap faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi nyeri sendi.

Kata kunci : Senam Rematik , Nyeri Sendi, Lansia

PENDAHULUAN

Proses degeneratif tubuh yang terjadi seiring dengan pertambahan usia akan meningkatkan risiko terjadinya nyeri sendi akibat osteoarthritis lutut, terutama pada lansia. Nyeri sendi yang dialami akan menurunkan aktivitas fisik lansia dan berdampak pada penurunan lingkup gerak sendi. Salah satu tindakan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi skala nyeri sendi adalah senam rematik.

Menurut organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) dalam Sabara (2013), prevalensi penderita osteoarthritis di dunia pada tahun 2004 mencapai 151,4 juta jiwa dan 27,4 juta jiwa berada di Asia Tenggara. Di Indonesia, prevalensi osteoarthritis mencapai 5% pada usia <40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada usia >61 tahun. Untuk osteoarthritis lutut prevalensinya cukup tinggi yaitu 15,5%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Centers for Disease Control and Prevention* (2007), 38% (17 juta) penderita penyakit rematik di Amerika Serikat mengeluhkan keterbatasan fungsi fisik akibat dari pada penyakitnya Eustice (2007). Sementara, berdasarkan hasil penelitian dari Qing (2008).

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh senam rematik terhadap nyeri sendi pada lansia di puskesmas sering medan. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen *one group pre dan post test without control* dengan populasi seluruh penderita nyeri sendi pada lansia dan masing – masing jumlah sampel 32 responden kelompok intervensi, yang diambil dengan cara *purposive sampling*.

Prevalensi nyeri rematik di beberapa negara ASEAN adalah, 26.3% Bangladesh, 18.2% India, 23.6-31.3% Indonesia, 16.3% Filipina, dan 14.9% Vietnam. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, Negara Indonesia mempunyai prevalensi nyeri rematik yang cukup tinggi dimana keadaan seperti ini dapat menurunkan produktivitas Negara

akibat keterbatasan fungsi fisik penderita yang berdampak terhadap kualitas hidupnya. Prevalensi penyakit sendi di Indonesia juga cukup tinggi, sebesar 24,7%. Pada usia 45-54 prevalensinya sebesar 37,2%, usia 55-64 sebesar 45,0%, usia 65-74 sebesar 51,9% dan usia lebih dari 75 sebesar 54,8% (RISKESDAS, 2013). Secara khusus prevalensi osteoarthritis di Indonesia berjumlah 5% pada usia < 40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun dan 65% pada usia > 61 tahun (Bactiar, 2010). Untuk provinsi Sulawesi Selatan, prevalensi penyakit ini adalah 27,7%, Prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan atau gejala tertinggi di Nusa Tenggara Timur (33,1%), diikuti Sumatera barat (33%), Jawa Barat (32,1%), dan Bali (30%) (RISKESDAS, 2013).

Berdasarkan survei awal bahwa Puskesmas Sering Medan Selalu di kunjungi oleh pasien lansia dengan keluhan nyeri di bagian sendi, dalam 2 bulan terakhir bulan Januari sampai bulan Februari 2019 Lansia yang merasakan nyeri sendi yang berobat di puskesmas sering medan sebanyak 32 orang. Berdasarkan latar belakang dan survei diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Senam Rematik Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Di Puskesmas Sering Medan”

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan pendekatan *one group pre dan post test without control* yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan.

Penelitian akan dilakukan di Puskesmas Sering Medan yang berlokasi di Jalan Sering, Medan Tembung, Kota Medan Sumatera Utara.

Penelitian ini dilaksanakan mulai pada bulan Januari 2019 sampai dengan bulan Februari 2019.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penderita nyeri sendi pada lansia di puskesmas sering yang berjumlah 32 orang.

Adapun sampel pada penelitian ini adalah Lansia yang mengalami nyeri sendi yang berobat ke puskesmas sering sebanyak 32 orang. Dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pain Numeric Scale*, dimana nanti lansia tersebut akan memilih angka dari 0-10 dengan penjabaran angka 0 artinya tidak nyeri, angka 1-3 nyeri ringan, angka 4-6 nyeri sedang, dan angka 7-10 nyeri berat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data penelitian dilaksanakan mulai tanggal 21 Januari sampai dengan 17 Februari 2019, di wilayah kerja Puskesmas Sering. BAB hasil penelitian ini menguraikan tentang hasil penelitian yang dilakukan untuk menjelaskan nyeri sendi pada lansia antara kelompok sebelum intervensi dan kelompok setelah intervensi.

Hasil penelitian analisis univariat
Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik demografi di RSUD. Sidikalang Januari – Februari 2019 (N = 32).

No	Karakteristik	Kelompok
.	ik	intervensi

	responden	Frekuensi	Persentase
1. Usia			
	60-74	26	81.3
	75-90	4	12.5
	>90	2	6.25
2. Jenis Kelami			
	Laki - laki	14	43.8
	Perempuan	18	56.3
3. Pekerjaan			
	Ibu rumah tangga	18	56.3
	Petani	14	43.8

Hasil analisis nyeri sendi pada lansia kelompok intervensi sebelum senam rematik di wilayah kerja Puskesmas Sering Januari – Februari 2019 (N = 32).

Skala Nyeri	Kelompok	Mean	SD	Min - Max
Pretest	Intervensi	7.08	0.90	6-9
t			0	

Hasil analisis nyeri sendi pada lansia kelompok intervensi setelah senam rematik di wilayah kerja Puskesmas Sering Januari – Februari 2019 (N = 32).

Skala Nyeri	Kelompok	Mean	SD	Min - Max
Posttest	Intervensi	4.92	0.96	3-6
t			6	

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Perbedaan nyeri sendi sebelum dan sesudah intervensi senam rematik pada kelompok intervensi senam rematik pada kelompok intervensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas sering Januari – Februari 2019 (N=32)

Paired T-Test	Skala nyeri sendi pretest		Skala nyeri sendi posttest		P-value
	Mean	SD	Mean	SD	
Kelompok intervensi	7,08	0,900	4,92	0,966	0.000

Hasil penelitian pada tabel 4.4 dengan menggunakan uji statistik *Paired T-Test* dapat disimpulkan bahwa $P = 0.000$ dimana $P < 0.05$ kesimpulannya bahwa ada pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri pada sendi lansia di wilayah kerja Puskesmas Sering.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian mengenai pengaruh senam rematik terhadap nyeri sendi pada lansia di puskesmas sering disimpulkan sebagai berikut :

Nyeri sendi pada lansia sebelum dilakukan senam rematik pada responden kelompok intervensi menunjukkan sebagian besar skala nyeri berat sebanyak 28 orang (87,5%) dan sebagian kecil skala nyeri sedang sebanyak 4 orang (12,5%).

Nyeri sendi pada lansia setelah dilakukan senam rematik pada responden kelompok intervensi menunjukkan sebagian besar skala nyeri ringan sebanyak 29 orang (90,6%) , dan sebagian kecil skala nyeri sedang sebanyak 2 orang (6,25%) dan skala nyeri berat sebanyak 1 orang (3,1%).

Ada pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri pada sendi lansia di wilayah kerja Puskesmas Sering ($P = 0.000$ dimana $P < 0.05$).

Saran

Diharapkan pada lansia untuk melakukan senam rematik untuk meminimaliskan nyeri pada sendi.

DAFTAR PUSTAKA

Amrullah, A. (2013). Analisis Faktor Resiko Derajat Osteoarthritis Lutut pada Pasien Rawat Jalan di Poli Reumatologi RSUP dr. Kariadi Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang.

Andarmoyo, S. (2013). Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan. Jogjakarta: Ar Ruzz Media.

Afroh, F., Mohamad Judha, Sudarti. (2012). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan, Yogyakarta : Nuha Medika.

Arief, M. (2012). Pengantar Metodologi Penelitian untuk Ilmu Kesehatan. Surakarta: UNS press.

Bender, T., Nagy, G., Barna, I., Tefner, I., Kádas, É., & Géher, P. (2012). The effect of physical therapy on beta-endorphin levels. *European Journal Of Applied Physiology*, 100(4), p.371–382

Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II Edisi V. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, p.1195-1201.

Bachtiar, A. (2012). Pengaruh Ekstrak Jahe (*Zingiber Officinale*) terhadap Tanda dan Gejala Osteoarthritis pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Pandan Wangi Kota Malang. Tesis FIK UI, 1-87.

Elvira. Osteoarthritis Genu. (2018). (Online) diakses tanggal 14 Agustus 2018 dari <http://www.diskdr-online.com/news/5/OSTEOARTH RITIS-GENU>.

Ervan, Hartanto S. (2011). Osteoarthritis. Diakses : 04/06/2012. <http://fisioterapishartanto.blogspot.com/osteoarthritis-oa>.

Fauci, A.S. and Langford, C.A. Harrison's Rheumatology. Mc Graw-Hill. (2012). Medical Publishing Division.

Felson D.T, Zhang Y., Hannan M.T., et al. (2012). The Incidence and Natural History of Knee Osteoarthritis in the Elderly : The Framingham Osteoarthritis Study. *Arthritis*

Rheumatology; 2008; 38 : 1500 – 1505.

Felson D.T., Zhang Y. (2012). An Update on the Epidemiology of Knee and Hip Osteoarthritis with a View to Prevention. *Arthritis Rheumatology*.