



PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI DAN PENINGKATAN RENTAN GERAK *OSTEOARTRITIS* LUTUT PADA LANSIA

Besse¹

Abdul Munim²

¹Uptd Puskesmas Parigi, Kab Bone

²Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari
abdulmunimham@gmail.com

ABSTRAK

Osteoarthritis secara sederhana dapat di definisikan sebagai suatu penyakit sendi degeneratif yang terjadi karena proses inflamasi kronis pada sendi dan tulang yang ada disekitar sendi tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentang gerak osteoarthritis lutut pada lansia. Penelitian ini merupakan penelitian *Pra Experiment* dengan rancangan pre test - post test. Populasi penelitian ini adalah 47 lansia yang menderita osteoarthritis lutut di panti sosial tresna werdha gau mabaji dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 responden yang berikan senam rematik. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara pemberian terapi senam rematik terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentang gerak osteoarthritis lutut pada lansia. Kesimpulan yang dapat di ambil bahwa ada penurunan skala nyeri dan peningkatan rentan gerak setelah melakukan senam rematik pada lansia dan juga di sarankan kepada lansia agar selalu rutin melakukan senam rematik

Kata Kunci: Skala Nyeri, Rentang Gerak, Osteoarthritis lutut, Senam rematik.

ABSTRACT

Osteoarthritis can simply be defined as a degenerative joint disease that occurs due to chronic inflammatory processes in the joints and bones that are around the joint. Joint pain occurs with resistance to the joints when doing movement. The purpose of this study to determine the effect of rheumatic gymnastics on the reduction of pain and increased range of motion of knee osteoarthritis in the elderly. This research is a pre experiment research with pre test - post test design. The population of this study were 47 elderly who suffered knee osteoarthritis in social house tresna werdha gau mabaji and the sample in this study as much as 32 respondents who give gymnastics rheumatism. The results of this study indicate that there is a correlation between the provision of rheumatic gymnastics therapy to decreased pain. The conclusion that can be taken that there is a decrease in the scale of pain and increased susceptibility after doing rheumatic gymnastics in the elderly and also recommended to the elderly to always routinely perform rheumatic gymnastics.

Keywords: Pain Scale, Motion Range, Knee Osteoarthritis, Rheumatic Gymnastics.

PENDAHULUAN

Osteoarthritis suatu penyakit sendi degeneratif pada kartilago sendi dengan perubahan reaktif pada batas-batas sendi, seperti pembentukan *osteofit*, perubahan tulang subkondral, perubahan sumsum tulang, reaksi fibrous pada sinovium, dan penebalan kapsul sendi. Osteoarthritis dapat menyerang semua sendi, predileksi yang tersering adalah pada sendi-sendi yang menanggung beban berat badan seperti panggul, lutut, dan sendi tulang belakang bagian lumbal bawah. Lokasi OA yang sering ditemukan adalah pada lokasi lutut (Arissa, 2016).

Senam rematik merupakan senam yang berfokus pada mempertahankan lingkup gerak sendi secara maksimal. Tujuan dari senam rematik ini yaitu mengurangi nyerisendi dan menjaga kesehatan jasmani penderita rematik. Keuntungan lain dari senam rematik 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 Kuswanto, 2014).

Pada lansia, *osteoarthritis* adalah salah satu kelainan musculoskeletal yang merupakan penyebab utama *impairment* dan *disabilitas*. Osteoarthritis merupakan suatu keadaan patologi yang mengenai kartilago hialin sendi lutut,

dimana terjadi pembentukan *osteofit* pada tulang rawan sendi dan jaringan subchondrial yang menyebabkan penurunan elastisitas sendi, dengan terbentuknya *osteofit* maka akan mengiritasi membrane synovial dimana terdapat banyak reseptor nyeri dan kemudian menimbulkan hidrops dengan terjepitnya ujung-ujung syaraf polymodal yang terdapat di sekitar sendi karena terbentuknya osteofit serta adanya pembengkakan dan penebalan jaringan lunak di sekitar sendi maka akan menimbulkan nyeri tekan dan nyeri gerak, penyakit osteoarthritis paling banyak di temukan pada golongan usia lanjut di Indonesia, berkisar 50- 60% (Erlina Windyastuti & Setiyawan, 2016)

Menurut data (RISKESDAS, 2014) 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 >75 sebesar 54,8%. Secara khusus prevalensi *osteoarthritis* di Indonesia berjumlah 5% pada usia < 40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun dan 65% pada usia > 61 tahun. 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%), Sumatera

barat (33%), Jawa Barat (32,1%), Bali (30%) dan jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan mencapai 28,8 juta atau 11% dari total populasi penduduk. Sekitar 74% dari lansia usia 60 tahun ke atas menderita penyakit kronis yang harus mengonsumsi obat selama hidup mereka (Yulastari, 2017).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif kuantitatif* dengan desain penelitian *Pra Experiment* dengan pendekatan *one group pretest – posttest*. Rancangan penelitian ini sudah dilakukan observasi pertama (*pre test*) sehingga peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan, tetapi dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol pembandingan (Agus Riyanto, SKM,M.Kes, 2011).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Uji Normalitas Data Sebelum dan Sesudah Senam Rematik Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kab.Gowa.

Senam Rematik P	Shapiro-Wilk	
	Statistis	Df
Nyeri pretest 0,000	0,743	32
Nyeri Posttest 0,000	0,783	32

Gerak Pretest	0,864	32	0,001
Gerak Posttest		0,836	32
		0,000	

Berdasarkan tabel 1 hasil uji Normalitas diperoleh nilai $P = 0,000$ untuk data penurunan skala nyeri dan peningkatan rentang gerak sebelum dan sesudah diberi intervensi senam rematik. Karena nilai $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak terdistribusi normal. Sehingga uji yang akan digunakan menggunakan uji wilcoxon.

Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis menggunakan uji non parametrik yaitu uji *wilcoxon* atau *wilcoxin signet ranks test*. Analisa ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentan gerak osteoarthritis lutut di Pati Sosial Tresna Wrdha Gau Mabaji Kab.Gowa.

Tabel 2. Uji Beda Menggunakan *Wilcoxon Signet Ranks Test*

Senam Rematik P	test statistik		
	n		mean
Nyeri pretest	32	2,34	0,000
Nyeri Posttest	32	1,81	0,000
Gerak Pretest	32	2,84	0,000
Gerak Posttest	32	2,00	0,000

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis bivariat dengan uji *wilcoxon* di

peroleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan yang bermakna skala nyeri dan rentan gerak sebelum dan setelah diberikan senam rematik pada lansia di PSTW Gau Mabaji Kab.Gowa.

PEMBAHASAN

Pengaruh Sebelum Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Dan Peningkatan Rentan Gerak Osteoarthritis Lutut Pada Lansia DiPanti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa.

Setelah dilakukan pengolahan data dan menguji hasil penelitian secara kuantitatif dengan menggunakan uji *wilcoxon* dapat diketahui bahwa ada pengaruh sebelum senam rematik terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentang gerak osteoarthritis lutut pada lansia dimana hasil yang diperoleh $p = 0.000$ (skala nyeri pre test) dan $p = 0.000$ (rentang gerak pre test) dan nilai $\alpha = 0,05$ atau $p < \alpha$. Yang artinya adapengaruh signifikan sebelum senam rematik terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentang gerak osteoarthritis lutut pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa.

Pengaruh Setelah Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Dan Peningkatan Rentan Gerak Osteoarthritis Lutut Pada Lansia DiPanti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa.

Setelah dilakukan pengolahan data dan menguji hasil penelitian secara kuantitatif dengan menggunakan uji *wilcoxon* dapat diketahui bahwa ada pengaruh setelah senam rematik terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentang gerak osteoarthritis lutut pada lansia dimana hasil yang diperoleh $p = 0.000$ (skala nyeri pre test) dan $p = 0.000$ (rentang gerak pre test) dan nilai $\alpha = 0,05$ atau $p < \alpha$. Maka dapat di simpulkan ada pengaruh setelah senam rematik terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentang gerak osteoarthritis lutut pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa.

Hasil penelitian terkait yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Suhendriyo (2014) dengan judul penelitian Pengaruh Senam Rematik Terhadap Pengurangan Rasa nyeri pralansia di kehidupan sehari-hari. Dimana hasil penelitiannya menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan uji analisis non parametrik menggunakan uji Wicoxon menunjukkan bahwa rerata nyeri pada pre test adalah 4.44 dan pada post test 2.05 adalah Analisis kemaknaan dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Z $p < 0.005$ menunjukkan adanya penurunan rasa nyeri setelah dilakukannya senam rematik

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa Ada pengaruh sebelum dan setelah senam rematik terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentang gerak osteoarthritis lutut pada lansia.

Kepada para lansia baik yang ada dalam anggota keluarga maupun yang ada di panti agar dapat menerpakan senam untuk para lansia untuk mencegah terjadinya nyeri pada persendihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, (2020). Pedoman Penulisan Skripsi. STIKES Gunung Makassar
- Andarmoyo, S. (2013).*Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan*.Jogjakarta:Ar-RuzzMedi
- Amrullah, A. (2013). *Analisis Faktor Resiko Derajat Osteoarthritis Lutut pada Pasien Rawat Jalan di Poli Reumatologi RSUP dr. Kariadi Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang
- Arissa, M.I. (2016). Pola distribusi kasus osteoarthritis di RSU Dokter Soedarso Pontianak periode 1 Januari 2008 - 31 Desember 2009. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 1(1), h.1–16.
- Dede Nasrullah ,(2016) : *keperawatan gerontik* Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Helmi, Z.N. (2012). *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta : Salemba Medika.
- Heri, K. (2014). Pengaruh senam rematik terhadap nyeri sendi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budimulia 04 Margaguna Jakarta Selatan. *Jurnal Mahasiswa Program Keperawatan Universitas Esa Unggul*, 1(1), h.1–10.
- Hochberg, M., et al. (2012). American college of rheumatology 2012 Recommendations for the use of nonpharmacologic and pharmacologic therapies in osteoarthritis of the hand, hip, and knee. *Arthritis Care & Research*, 64(4), p.465–474.
- Hamijoyo,(2015). *Pengapuran Sendi atau Osteoarthritis*
- Nurhidayah, K. (2012). *Pengaruh senam rematik terhadap aktifitas fungsional lansia di komunitas senam lansia Wilayah Kelurahan Nusukan Banjarsari Surakarta*. Muhammadiyah Surakarta : h.1–12
- Nursarifah, R. (2014) *Hubungan antara Obesitas Dengan Kejadian Osteoarthritis Lutut di RSUP dr. Kariadi Semarang*.FK Unimus Semarang