

**PENGARUH RUTINITAS SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI
PADA LANSIA YANG MENDERITA REMATIK DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
BUDI LUHUR JAMBI TAHUN 2015**

***INFLUENCE OF REGULAR RHEUMATOID EXERCISE TOWARDS DECREASE OF THE
LEVEL PAIN IN ELDERLY WITH RHEUMATOID IN NURSING HOME TRESNA WERDHA
BUDI LUHUR IN JAMBI CITY 2015***

Erris Siregar
Poltekes Kesehatan Lingkungan Jambi
Korespondensi penulis : nazra_ugm@yahoo.com

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 2015. 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

ABSTRACT

Based in data from 2007 and older, there is expected to be an explosion of gerontology elderly people with age 65 years and more from various ethnic and racial. Data from education and welfare of Amerika reported that in 2006 there are approximatery 35 milion patients with rheumatoid. While in the same year there are studies that claimed that the prevalence of rheumatoid pain in Indonesia reached 36.6 – 31.3%. however, the total elderly people in nursing home PSTW Budi Luhur in Jambi are 72 people, and the people who have rheumatoid are 40 elderly people and sample taken based on inclusion and exelusion there are 20 elderly.

This research is pre experimental appraoeh or “one group pre test and post test” design, data were collected by interview using questimore as a collect tool and condueted in 03 – 21 of agust 2015. Population in this research were entire elderly which have have rhematoid in nursing home Pstw Budi Luhur in Jambi City with total 38 alderly and the sample in this research are insklusi with total 20 elderly people.

As the result obtained before practicing reguler rheumatoid exercise (pre test) there are 4 elderly (20%) have light pain, than 13 elderly (65%) have moderate pain and 3 eldery (15%) have severe pain. Howeveere, after repondents practicing rhematoid excercise there are elderly with no paint 1 person (5%), light paint 10 elderly (50%) and moderate pain 9 elderly (45%).

Based on the result, in average before practicing rhematoid exercise the value is 5 and after practicing the exercise is 3,4 with p-value 0,00 which means there is significant connetion between before and after practicing exercise. There fore we suggest that elderly will do rheumatoid excercise routinely to reduce the pain in elderly.

Keywords : Rheumatoid Exercise And Pain

PENDAHULUAN

Menurut WHO lansia dibagi 3 kategori yaitu usia lanjut 60 – 70 tahun, usia tua 75 – 89 tahun, usia sangat lanjut \geq 90 tahun (Bandiyah, 2009). Pada tahun 2000 keatas di Amerika diperkirakan akan terjadi ledakan gerontologi lansia yang berusia 65 tahun keatas dari berbagai etnik dan ras (Fatimah, 2010)

DepKes RI membagi lansia menjadi 3 bagian yaitu kelompok menjelang usia lanjut (45 – 54 tahun) sebagai masa vibrilitas, kelompok usia lanjut (55 – 64 tahun) sebagai masa senium, dan kelompok usia lanjut ($>$ 65 tahun) masa senium (Bandiyah, 2009).

Menurut Dirjen pelayanan dan rehabilitasi sosial (Yanrehsos), Departemen sosial RI, pada konferensi pers dalam rangka Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) tahun 2009 di Jakarta, jumlah orang lanjut usia di Indonesia saat ini sekitar 16,5 juta dari semua penduduk yang mencapai lebih dari 220 juta jiwa. Jumlah lansia ini termasuk didalamnya lansia yang masih potensial, dan jumlahnya dari tahun ketahun terus meningkat. Pada tahun 1980 jumlah lansia masih 7 juta jiwa, kemudian tahun 1990 naik menjadi 12 juta orang, sedangkan pada tahun 2000 naik menjadi 14 juta jiwa. Tahun 2010, katanya diperkirakan jumlah lansia mencapai 23 juta jiwa, dan tahun 2020 menjadi 23 juta orang (Fatimah, 2010).

Rematik merupakan penyakit yang menyerang sendi dan tulang atau jaringan penunjang sekitar sendi. Bagian tubuh yang sering diserang biasanya persendian pada jari, lutut, pinggul, dan tulang punggung. Keadaan ini biasanya sebagai akibat aktivitas yang berlebihan atau trauma berulang yang dialami sendi sehingga terjadi aus pada tulang rawan (kartilago) sendi yang menjadi bantal bagi tulang. Akibatnya, akan terasa nyeri apabila sendi digerakkan. Persendian yang jarang terserang adalah pergelangan tangan dan kaki, siku, serta bahu (Purwoastuti, 2009).

Gangguan rematik relatif jarang membunuh penderita. Walaupun tidak menyebabkan kematian, rematik tidak seharusnya di anggap remeh. Membiarkannya tanpa penanganan bisa

menyebabkan anggota tubuh tidak berfungsi normal (Purwoastuti, 2009).

Masih banyak masyarakat Indonesia menganggap remeh penyakit rematik ini, karena sifatnya yang seolah-olah tidak menimbulkan kematian. Padahal, rasa nyeri yang di timbulkannya sangat menghambat seseorang untuk melakukan kegiatan sehari - hari (Purwoastuti, 2009).

Penyakit rematik ini tidak saja diderita oleh orang-orang yang tinggal di daerah perkotaan, tetapi juga di perdesaan. Penderitanya pun tidak pandang usia. Dalam kehidupan sehari-hari, sering dijumpai keluhan nyeri bahkan pembengkakan pada satu atau beberapa sendi tubuh, sampai menghalangi aktivitas (Stanley, 2007).

Rematik merupakan penyakit yang sudah sangat familiar di telinga. Banyak orang pernah mengeluhkan tentang penyakit yang biasanya diawali dengan gejala sakit pada bagian persendian, tetapi tidak cukup mengetahui bahwa rematik bisa membuat kecacatan (morbiditas), ketidakmampuan (disabilitas), menurunkan kualitas hidup, dan meningkatkan beban ekonomi penderita maupun keluarga (Muchtar, 2009).

Data dari Departemen Pendidikan dan Kesejahteraan Amerika melaporkan bahwa terdapat sekitar 35 juta pasien rematik. Pada tahun 2006, Zeng Q.Y., *et al.* Mendapatkan data berdasarkan penelitiannya bahwa prevalensi nyeri rematik di Indonesia mencapai 23,6-31,3% (Purwoastuti, 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).

Berdasarkan catatan kesehatan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi yang menampung sebanyak 72 lansia yang terdiri dari 38 orang lansia

laki-laki dan 34 orang perempuan. Serta terdiri dari 5 penyakit terbesar yang diderita oleh lansia tersebut, yaitu : Rematik sebanyak 40 orang, insomnia sebanyak 15 orang, hipertensi sebanyak 12 orang, dan penyakit maag sebanyak 7 orang, serta penyakit diabetes militus sebanyak 5 orang. Penyakit rematik merupakan penyakit tertinggi atau terbanyak yang dialami lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur kota Jambi pada bulan Mei 2015 (PSTW Budi Luhur, 2015).

Cara mudah untuk meringankan rasa nyeri serta mencegah terjadinya penyakit rematik dengan sebuah metode gerak tubuh atau latihan pergerakan sendi yang sering disebut dengan senam rematik. Sendi cenderung menjadi lebih kaku ketika bertambah tua latihan teratur membantu sendi tetap lentur, dan juga memperkuat otot ligamen yang menstabilkan sendi. Selain itu, latihan dapat membantu meminimalkan dampak radang sendi dan kelainan lainnya (Muchtar, 2009).

Senam rematik merupakan latihan gerak untuk mencegah dan memberikan efek terapi terhadap gejala penyakit rematik. Latihan ini di tunjukan bagi orang yang sehat maupun penderita rematik dalam kondisi kesehatan normal atau fase tenang (Purwoastuti, 2009).

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).

Ada pun manfaat atau keuntungan melakukan senam rematik diantaranya yaitu meningkatkan kelenturan dan rentang gerak sendi, dan jika otot sendi lebih rileks, kekakuan dan nyeri sendi berkurang atau bahkan menghilang (Sasongko, 2007).

Survey awal yang penulis lakukan pada tanggal 03 - 21 Agustus 2015 dengan teknik Eksperimen terhadap 40 orang lansia PSTW Budi Luhur Kota Jambi didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan latihan rutinitas senam rematik

(pre test) diketahui bahwa nyeri ringan sebanyak 4 lansia (20%) dan nyeri sedang sebanyak 13 lansia (65%) serta nyeri berat terkontrol sebanyak 3 lansia (15%). Dan setelah dilakukan latihan rutinitas senam rematik (post test) terjadi penurunan tingkat nyeri, nyeri ringan 4 lansia (20%), yang mengalami penurunan menjadi tidak ada nyeri hanya 1 lansia (5%), 3 lansia (15%) masih nyeri ringan sedangkan nyeri sedang ada 13 lansia (65%) yang mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 7 lansia (35%) dan yang masih mengalami nyeri sedang sebanyak 6 lansia (30%), kemudian pada nyeri berat terkontrol ada 3 lansia (15%), dari nyeri berat terkontrol menjadi nyeri sedang sebanyak 3 lansia (15%).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *pre experimental* dengan pendekatan atau desain "*one group pre test dan post test*" bertujuan untuk mengetahui atau melihat pengaruh rutinitas senam rematik terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia yang menderita rematik di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. Penelitian ini dilakukan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi, yang menjadi populasi penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami nyeri rematik yang berjumlah 40 orang lansia. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan 03 - 21 Agustus 2015. Tehnik pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan tehnik total sampling. Peneliti mengambil tehnik total sampling karena lansia yang mengalami nyeri rematik berjumlah sebanyak 40 orang lansia. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa *Univariate* dan analisa *Bivariate*.

Dari data-data diatas maka peneliti tertarik mengambil judul penelitian pengaruh rutinitas senam rematik terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia yang menderita rematik di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. (Notoatmodjo, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Rutinitas Senam Rematik Di PSTW Budi Luhur Jambi Tahun 2015

Berdasarkan tabel diatas terlihat tingkat nyeri sebelum dilakukan latihan rutinitas senam rematik (*pre test*) diketahui bahwa nyeri ringan sebanyak 4 lansia (20%) dan nyeri sedang sebanyak 13 lansia (65%) serta nyeri berat terkontrol sebanyak 3 lansia (15%). Dan setelah dilakukan latihan rutinitas senam rematik (*post test*) terjadi penurunan tingkat nyeri, nyeri ringan 4 lansia (20%), yang mengalami penurunan menjadi tidak ada nyeri hanya 1 lansia (5%), 3 lansia (15%) masih nyeri ringan sedangkan nyeri sedang ada 13 lansia (65%) yang mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 7 lansia (35%) dan yang masih mengalami nyeri sedang sebanyak 6 lansia (30%), kemudian pada nyeri berat terkontrol ada 3 lansia (15%), dari nyeri berat terkontrol menjadi nyeri sedang sebanyak 3 lansia (15%).

Dari hasil penelitian juga diketahui frekuensi skor nyeri responden sebelum dan sesudah dilakukan rutinitas senam rematik. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 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
Post test	3,5	1,63836			

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_0 di terima, dan nilai t-test hit 8,816 dan t-

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
Jumlah	20	100	Jumlah	20	100

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.

Upaya yang dilakukan dalam mengatasi nyeri rematik bukan hanya dengan latihan rutinitas senam rematik saja tetapi dari daya koping lansia juga dapat mempengaruhi penurunan tingkat nyeri yang dialami oleh lansia. Misalnya pada saat nyeri yang di alami 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.

SIMPULAN

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%); 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%); 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).

DAFTAR PUSTAKA

- Bandiyah, Siti. (2009). *Lanjut usia dan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Fatimah. (2010). *Merawat manusia lanjut usia*. Jakarta: Trans Info Media.
- Muchtar, A.F.,. (2009). *Rahasia hidup sehat & bahagia*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwoastuti, E, Th. (2009). *Waspada gangguan rematik*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sasongko, Agus, Dwi. (2007). *Menjaga kesehatan tulang*. Jakarta: Sunda Kepala Pustaka.
- Stanley, M.,. (2007). *Buku ajar keperawatan gerontik*. (edisi 2). Jakarta: EGC..