

**PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP NYERI SENDI KAKI  
PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NUSA INDAH 43  
DESA KARANG ANYAR KECAMATAN AMBULU  
KABUPATEN JEMBER**

**Oleh:**

**<sup>1</sup>Rizal Try Wahyuono, <sup>2</sup>Teguh Hari Santosa, <sup>3</sup>Cahya Tri Bagus H  
Universitas Muhammadiyah Jember**

**Jl. Karimata 49 Jember Telp: (0331) 332240 Fax: (0331) 337957**

**Email: [fikes@unmuhjember.ac.id](mailto:fikes@unmuhjember.ac.id) Website: <http://fikes.unmuhjember.ac.id>  
[Rizaltryw@gmail.com](mailto:Rizaltryw@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Pada era globalisasi saat ini penyakit tidak menular mengalami peningkatan, salah satunya yaitu Rematik. Senam Rematik adalah suatu metode yang baik untuk pencegahan dan meringankan gejala gejala rematik serta berfungsi sebagai terapi tambahan terhadap pasien rematik dalam fase tenang. Salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri sendi kaki pada penderita rematik adalah dengan melakukan senam rematik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam rematik terhadap nyeri sendi kaki pada lansia di Posyandu Lansia Nusa Indah 43 Desa Karang Anyar Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember. Metode penelitian ini adalah experiment dengan menggunakan analisis wilcoxon. Dari hasil analisis diperoleh nilai  $p=0,000$ . Dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian senam rematik terhadap nyeri sendi kaki pada lansia di Posyandu Lansia Nusa Indah 43. Sedangkan tehnik sampling yang digunakan (*total sampling*). Data dianalisa secara statistic dengan menggunakan rumus uji wilcoxon signed rank test. Dari hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa tenaga kesehatan di Ambulu harus berupaya mengaplikasikan senam rematik secara teratur pada pasien yang menderita rematik untuk menurunkan rasa nyeri sendi kaki.

Kata Kunci : Senam Rematik, Nyeri Sendi Kaki, Lansia  
Daftar Pustaka : 24 (2001-2015)

**THE EFFECT OF EXERCISE RHEUMATISM WITH DECREASE OF  
JOINT FEET PAIN ON ELDERLY IN POSYANDU LANSIA NUSA 43  
KARANG ANYAR VILLAGE KECAMATAN AMBULU  
KABUPATEN JEMBER**

**By:**

**<sup>1</sup>Rizal Try Wahyuono, <sup>2</sup>Teguh Hari Santosa, <sup>3</sup>\_Cahya Tri Bagus H  
Muhammadiyah University of Jember**

**Jl. Karimata 49 Jember Call: (0331) 332240 Fax: (0331) 337957**

**Email: [fikes@unmuhjember.ac.id](mailto:fikes@unmuhjember.ac.id) Website: <http://fikes.unmuhjember.ac.id>  
[Rizaltryw@gmail.com](mailto:Rizaltryw@gmail.com)**

***ABSTRACT***

*In this globalization era, non-communicable diseases have increased, one of them is Rheumatism. Exercise Rheumatism is a good method for preventing and relieving the symptoms of arthritis. It is also useful as an additional therapy toward rheumatoid arthritis patients in a phase of calm. One of ways to reduce the pain of rheumatic joints of the feet in patients who suffer arthritis is to do exercise. The purpose of this study was to determine the effect of the exercise rheumatic toward joint pain in the aged's feet at the Aged Posyandu Nusa Indah 43 Karang Anyar Ambulu Jember. The research method used is experimental design by using Wilcoxon analysis. The results of analysis shows the value of  $p = 0.000$ . It can be concluded that there is a significant influence in the application of exercise rheumatic toward joint pain of aged's feet at Aged Posyandu Nusa Indah 43. While the sampling technique used is total sampling Data were analyzed statistically by using the Wilcoxon signed rank test formula. It can be concluded that Ambulu health workers should seek to apply gymnastics rheumatism regularly toward patients suffering from rheumatoid arthritis to reduce joint pain in their feet.*

*Keyword : exercise rheumatism ; Joint pain leg; Elderly*

*Bibliography : 24 (2001-2015)*

## PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat sebagai kemunduran yang terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti suka lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal atau ide baru. Kemunduran lain yang dialami adalah kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan lemak terutama di perut dan pinggul (Maryam dkk,2013).

Senam rematik adalah suatu metode yang baik untuk pencegahan dan meringankan gejala gejala rematik serta berfungsi sebagai terapi tambahan terhadap pasien rematik dalam fase tenang (Pfizer dalam annisa 2008).

Lutut merupakan bagian kaki yang kadang-kadang dianggap sepele oleh kebanyakan orang, mereka kurang memperhatikan dan menganggap

lutut mereka kuat dan tidak akan terjadi apa-apa. Padahal itu merupakan anggapan yang salah, apalagi jika dibebani atau menahan orang yang berberat badan besar (obesitas). Lutut wanita termasuk persendian yang bekerja paling keras. Wanita memiliki resiko dua kali lipat terkena cedera dan osteoarthritis dibandingkan dengan pria. Pada sendi terdapat suatu jaringan tulang rawan yang biasa disebut kartilago, biasanya menutup ujung-ujung tulang penyusun sendi. Suatu lapisan cairan yang disebut cairan sinovial terletak diantara tulang-tulang tersebut dan bertindak sebagai bahan pelumas yang mencegah ujung-ujung tulang tersebut bergesekan dan saling mengikis satu sama lain. Salah satu masalah status fungsional lansia yaitu nyeri. Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan yang nyata atau yang berpotensi untuk menimbulkan kerusakan jaringan (Dharmady,2004).

Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013. Jumlah penduduk lansia di

Indonesia untuk pria 46% dan wanita sekitar 54% dan diperkirakan pada tahun 2050 jumlahnya akan meningkat menjadi 21,4% di Indonesia.

Data laporan Riskesdas 2013 menyebutkan bahwa persentase lansia yang menderita penyakit sendi di Indonesia adalah 24,7%. Pada wanita lansia 13,4% dan pria lansia 11,3%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa lansia dominan mengalami nyeri sendi dari pada pria lansia. Persentase lansia yang mengalami penyakit sendi berdasarkan diagnosis di Kabupaten Jember adalah 22,3% (Dinkes, 2015).

#### **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah *Total sampling* di karenakan jumlah responden hanya 30 responden dan semua populasi di jadikan sebagai responden. Parameter yang digunakan adalah SOP senam rematik dan NRS (*Numerical Rating Scale*). Penelitian ini dilakukan pada bulan april di Posyandu Nusa Indah 43 Desa Karang Anyar Kecamatan Kabupaten Jember. Uji statistik yang

digunakan adalah uji Wilcoxon dengan nilai  $\alpha \leq 0,05$ .

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Menurut Dharmady (2004) Nyeri merupakan suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan yang nyata atau yang berpotensi untuk menimbulkan kerusakan jaringan.

Menurut Brunner & Sudarth (2002) Perubahan Fisiologis Muskuloskeletal (Otot). Lansia Menua merupakan proses alamiah yang akan dialami oleh setiap individu karena terjadi perubahan diantaranya perubahan fisik, mental, sosial, dan spiritual yang akan mempengaruhi seluruh aspek kehidupan pada usia di atas 50 tahun. Perubahan fisik yang disebabkan oleh umur salah satunya adalah perubahan pada otot lansia. Perubahan ini dapat menyebabkan mobilitas lansia terganggu, terutama jika terjadi pada otot tungkai bawah.. Penurunan pencapaian suplai tersebut juga dipengaruhi oleh serat otot rangka yang berdegenerasi, sehingga terjadinya fibrosis ketika

kolagen menggantikan otot. Penurunan massa tonus dan kekuatan otot menyebabkan otot lebih menonjol di ekstremitas yang juga menjadi kecil dan lemah. Perubahan struktur otot pada penuaan sangat bervariasi, yaitu: terjadinya atrofi dan menurunnya jumlah beberapa serabut otot dan fibril, meningkatnya jaringan lemak, degenerasi miofibril, dan sklerosis pada otot.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, peneliti memperoleh gambaran bahwa Perubahan fisik yang disebabkan oleh umur salah satunya adalah perubahan pada otot lansia. Perubahan ini dapat menyebabkan mobilitas lansia terganggu, terutama jika terjadi pada otot tungkai bawah.

Tabel 3.1 Nyeri Sendi Kaki Pada Lansia sebelum diberikan Senam Rematik Di Posyandu Nusa Indah 43 Ambulu Kabupaten Jember Bulan Juni 2016.  
( n= 30 responden)

Tingkat Nyeri	Jumlah	Persestase
Nyeri Ringan	2	6,7%
Nyeri Sedang	18	60,0%
Nyeri Berat	10	33,3%
Terkontrol		
Total	30	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden dapat

diketahui nyeri sendi kaki pada lansia di Posyandu Nusa Indah 43 Ambulu Kabupaten Jember sebelum diberikan senam rematik. Menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat nyeri sedang sebanyak 18 responden (60 %)

Menurut Pfizer dalam Annisa (2008) Senam Rematik adalah suatu metode yang baik untuk pencegahan dan meringankan gejala rematik serta berfungsi sebagai terapi tambahan terhadap pasien rematik dalam fase tenang. Senam rematik mempunyai manfaat diantaranya Tulang menjadi lebih lentur, Otot-otot akan menjadi tetap kencang, Memperlancar peredaran darah, Memperlancar cairan getah bening, Menjaga kadar lemak darah.

Menurut Stanley (2010) Yang menyatakan bahwa penuaan yang sukses bergantung dari mana seseorang lansia merasakan kepuasan dalam melakukan aktivitas dan mempertahankan aktivitas tersebut. Teori ini menyatakan bahwa lanjut usia yang sukses adalah mereka yang aktif dan banyak ikut serta dalam kegiatan sosial.

Peneliti berpendapat bahwa dengan melakukan senam rematik, akan

memberikan ruang untuk lansia dalam beraktifitas, sehingga mobillitas lansia tidak terganggu. Karena dengan melakukan senam rematik akan memberi dampak yang positif bagi kesehatan lansia khususnya pada persendian kaki lansia yang mengalami nyeri.

Tabel 3.2 Nyeri Sendi Kaki Pada Lansia sesudah diberikan Senam Rematik Di Posyandu Nusa Indah 43 Ambulu Kabupaten Jember Bulan Juni 2016.  
( n= 30 responden)

Tingkat Nyeri	Requency	Percent
Nyeri Ringan	2	6,7
Nyeri Sedang	27	90,0
Nyeri Berat	1	3,3
Terkontrol		
<b>Total</b>	30	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa dari 30 responden dapat diketahui nyeri sendi kaki pada lansia di Posyandu Nusa Indah 43 Ambulu Kabupaten Jember sesudah di berikan senam rematik. Menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat nyeri sedang sebanyak 27 responden (90 %)Tabel 3.3 Distribusi tabel hubungan status nutrisi dengan TDS pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ambulu Kabupaten Jember

Tabel 3.3 Nyeri Sendi Kaki Pada Lansia sesudah diberikan Senam Rematik Di Posyandu Nusa Indah 43 Ambulu Kabupaten Jember Bulan Juni 2016.  
( n= 30 responden)

Tingkat Nyeri	Senam Rematik				P value
	Pretest		Posttest		
	N	Persentase (%)	N	Persentase (%)	
Nyeri Ringan	2	6,7	2	6,7	
Nyeri Sedang	8	60,0	7	90,0	0,000
Nyeri Berat	10	33,3	1	3,3	
Terkontrol					
Nyeri Ringan	2	6,7%	2	6,7	
<b>Total</b>	30	100	30	100	

Berdasarkan tabel diatas hasil pre test dan post test setelah di uji dengan uji wilcoxon n menunjukkan bahwa dari 30 responden diperoleh hasil p value 0,000 < 0,05. Dengan demikian H1 diterima yang berarti ada pengaruh senam rematik terhadap nyeri sendi kaki pada lansia di Posyandu Lansia Nusa Indah 43 Desa Karang Anyar Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember. Selain itu diperkuat oleh peneliti sebelumnya, Menurut penelitian yang dilakukan oleh berjudul Pengaruh Senam Rematik Terhadap

Aktifitas Fungsional Lansia Di Komunitas Senam Lansia Wilayah Kelurahan Nusukan Banjarsari Surakarta yang diteliti oleh khikmah khidayah pada tahun 2012. Penelitian ini dilaksanakan melalui Quasi Experiment dengan one group pre and post test design, dimana melakukan pengukuran variabel dua kali, sebelum dan sesudah perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota komunitas senam Lansia Wilayah kelurahan Nusukan, Sampel yang mengalami nyeri rematik sebanyak 37 orang. Sampel tersebut akan diukur nilai aktifitas fungsional dengan menggunakan Health Assessment Questionnaire (HAQ) yang sudah baku, dan kemudian dianalisa dengan uji statistik. Berdasarkan hasil uji Paired sampel T test didapatkan  $p=0,000$ . Kesimpulannya diketahui adanya pengaruh senam rematik terhadap aktifitas fungsional lansia.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Nyeri sendi kaki pada lansia sebelum diberikan senam rematik di Posyandu Nusa Indah 43 Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember. Menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat nyeri sedang sebanyak 18 responden (60 %), sedangkan tingkat nyeri berat terkontrol sebanyak 10 responden (33,3 %) dan yang paling sedikit tingkat nyeri ringan sebanyak 2 responden (6,7 %)
2. Nyeri sendi kaki pada lansia di Posyandu Nusa Indah 43 Ambulu Kabupaten Jember sesudah di berikan senam rematik. Menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat nyeri sedang sebanyak 27 responden (90 %), sedangkan tingkat nyeri ringan sebanyak 2 responden (6,7 %) dan yang paling sedikit tingkat nyeri berat terkontrol sebanyak 1 responden (3,3 %).
3. Ada pengaruh yang signifikan dimana nilai diperoleh hasil  $p$  value  $0,000 < 0,05$ , dengan demikian  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh senam rematik terhadap nyeri sendi

kaki pada lansia di Posyandu Lansia Nusa Indah 43 Desa Karang Anyar Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diperoleh beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi masyarakat Menambah pengetahuan non farmakologi khususnya terapi senam rematik lansia dapat mengurangi rasa nyeri sendi pada kaki lansia.
2. Bagi Profesi keperawatan Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan digunakan dalam setiap intervensi keperawatan untuk mengatasi nyeri sendi kaki pada lansia.
3. Untuk peneliti menambah wawasan dan pengetahuan di bidang non farmakologi, khususnya tentang penelitian pengaruh senam rematik terhadap nyeri sendi kaki pada lansia, sehingga dapat terus dikembangkan.
4. Untuk penelitian selanjutnya Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan penelitian selanjutnya mengenai senam

lansia dan nyeri sendi kaki pada lansia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati., Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pfizer, 2008. *Senam Rematik*. Jakarta
- Dharmady. 2004. *Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta: EGC Dinas kesehatan. (2015)
- Brunner & Suddarth. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. EGC : Jakarta
- Stanley. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta: EGC
- RI, Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan. (2014). *Situasi Analisis Lanjut Usia*. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-lansia.pdf>. (diperoleh 22 Oktober 2015)
- Jember, Dinas Kesehatan. (2014).



Nursalam. (2013).  
Metodologi Penelitian Ilmu  
Keperawatan. Jakarta:  
SalembaMedika.