SENAM LANSIA PADA REUMATOID ARTHRITIS DENGAN NYERI LUTUT DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI

Resmi Pangaribuan, Nina Olivia
Akper Kesdam I/Bukit Barisan Medan
E-mail : resmi.pangaribuan131417@gmail.com

Abstract

Elderly is someone who has reached the age of 60 years and over. Responding to an illness, but it is a process that gradually replaces cumulative changes, is a process of decreasing the body's resistance in dealing with stimuli from inside and outside the body. Many of the elderly are still productive and able to be active in social, national and state life. Efforts to Increase the social welfare of the elderly is essentially a preservation of the religious and cultural values of the nation. Aging or growing old is a condition that occurs in human life. Growing old is a natural process which means that a person has gone through three lives, namely child, adult and old. Knee pain is a regenerative disease of the joints and one of the signs and symptoms of rheumatoid arthritis. One effort to reduce pain with the help of elderly gymnastics. The aim of the study is to provide the implementation of elderly exercise in elderly rheumatoid arthritis with knee pain to reduce knee pain. The benefits of research are joint skills training and reducing the scale of care in the elderly. This research method is quantitative with experimental type and one group pre-post test design. The population in this study are elderly both men and women in the UPT Binjai Elderly Services unit. An instrument or tool that uses a scale forgetting the Analog Analog Scale (VAS) and an observation sheet. The exercise of elderly exercise can be done in the morning before absorption for approximately 15-45 minutes. Instrument or tool that uses the Wilcoxon statistical test. The results of the study address the significant value of knee pain in the elderly. And elderly exercise is effective for reducing knee pain in elderly rheumatoid arthritis in UPT Binjai Elderly Services.

Keywords : Rheumatoid Arthritis, knee pain, elderly exercise, elderly

Abstrak

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Banyak diantara lanjut usia yang masih produktif dan mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia pada hakikatnya merupakan pelestarian nilai-nilai keagamaan dan budaya bangsa. Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua. Nyeri lutut merupakan suatu penyakit regeneratif sendi dan salah satu tanda dan gejala dari rheumatoid arthritis. Salah satu upaya untuk menurangi nyeri lutut adalah dengan pemberian senam lansia. Tujuan penelitian adalah memberikan implementasi senam lansia pada lansia rheumatoid arthritis dengan nyeri lutut untuk mengurangi nyeri lutut. Manfaat penelitian adalah untuk melatih kemampuan otot sendi dan mengurangi skala nyeri pada lansia. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis eksperimen dan design *one group pre-post test design*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia baik laki-laki maupun wanita di unit UPT Pelayanan Lanjut Usia Binjai. Instrumen atau alat yang di gunakan merupakan skala nyeri *Visual Analog scale (VAS)* dan lembar observasi.. Pelaksanaan senam lansia dapat dilakukan pada pagi hari sebelum serapan selama kurang lebih 15-45 menit. Instrument atau alat yang di gunakan uji statistik *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukan bahwa nilai

signifikan menurun pada nyeri lutut lansia, dan disimpulkan bahwa senam lansia efektif untuk mengurangi rasa nyeri lutut pada lansia rheumatoid arthritis di UPT Pelayanan Lanjut Usia Binjai.

Kata Kunci : Senam lansia, Reumatoid Arthritis, nyeri lutut, lansia

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Banyak diantara lanjut usia yang masih produktif dan mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia pada hakikatnya merupakan pelestarian nilai-nilai keagamaan dan budaya bangsa. Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 ada 335 juta penduduk di dunia yang mengalami rematik, sedangkan prevalensi rematik tahun 2004 mencapai 2 juta jiwa dengan angka perbandingan pasien wanita 3 kali lipat dari laki laki (Fera 2017). Di dunia rheumatoid arthritis merupakan penyakit muskuloskeletal yang paling sering terjadi. Prevalensi rheumatoid arthritis lutut di dunia yaitu sebesar 3,8 % dan osteoarthritis pingul sebesar 0,85%. Tidak dijumpai perubahan yang bermakna terhadap prevalensi rheumatoid arthritis dari tahun 1990 hingga 2010. Sementara prevalensi rheumatoid arthritis di dunia yaitu sebesar 0,24% tanpa dijumpai perubahan bermakna selama 20 tahun (Cross M.Smith E,Hoy,D,20140). Gout Arthritis memiliki prevalensi global sebesar 0,08%

Di Amerika Serikat, prevalensi penyakit rematik yang tersering disebabkan oleh osteoarthritis. Osteoarthritis menyerang sekitar 27 juta penduduk Amerika Serikat dan meningkat dari tahun 1995 yaitu berjumlah 21 juta. Menempati peringkat 2 dalam hal penyakit rematik yang sering di Amerika Serikat. Penyakit gout arthritis menyerang 3 juta penduduk meningkat di

bandingkan tahun yang lalu tahun 1995 yaitu 2,1% juta (Lawrence,RC, 2008)

Di Indonesia tahun 2007-2013 pada usia lebih sama dengan 15 tahun terdapat 30,3% pada tahun 2007 dan mengalami penurunan di tahun 2013 menjadi 24,7% sedangkan data penderita rematik di Indonesia berdasarkan jenis kelamin sering terjadi cenderung terjadi pada perempuan dengan prevalensi 34% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI (2013). Penelitian oleh Havard Osteras, Tom Arild Torstensen dan Berit Ostras yang berjudul "*High-Dosage Medical Exercise Therapy in patients with Long-trem subakromial Shoulder Pain*" di dapatkan hasil dengan pemberian terapi latihan medik ada penurunan skala nyeri pada bahu dengan menggunakan skala ukur VAS (Visual Analog Scale) (Havan, 2009)

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *eksperiment* dan desain *one group pre test-post test*. Responden pada penelitian ini berjumlah 15 orang lansia sesuai dengan kriteria inklusif, eksklusif dan bersedia menjadi responden dan menandatangani surat persetujuan. Pengambilan sampel sesuai syarat penelitian untuk eksperimen. Alat pengumpulan data menggunakan skala nyeri VAS atau Bourbanis dan lembar observasi (Halimul, 2008). Pengambilan data penelitian di lakukan dengan mengukur skala nyeri pada lansia sebelum di lakukan senam terapi pada lansia dan setelah di lakukan terapi senam lansia di lakukan pengukuran skala nyeri lagi selama 6 hari. Penelitian ini di lakukan selama 6 hari. Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon*. Sebelum melakukan uji *Wilcoxon* di lakukan uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden.

Defenisi Operasional

Adapun defenisi operasional dari studi kasus ini adalah apa pengertian dari penyakit Rematik dan apa yang dimaksud dengan kurangnya pengetahuan dalam pemenuhan rasa nyaman nyeri pada pasien Rematik.

Tabel 1. Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional
Rematik	Merupakan penyakit inflamasi kronis sistemik yang ditandai dengan pembengkakan dan nyeri sendi serta destruksi membran sinovial persendian.
Nyeri	Suatu rasa yang tidak nyaman baik ringan maupun berat.
Lansia	Usia rentan pada kesehatan fisik dan mental dan biasanya semakin tua semakin menyerupai anak-anak
Senam lansia	Suatu kegiatan yang dilakukan untuk kebugaran tubuh seseorang yang tidak membutuhkan dana dan dapat dilakukan dimana saja.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian

Berdasarkan Kep.Mentri Sosial RI No.06/HUK/1979 tanggal 28 Februari 1979, padatanggal 20 Desember 1980 didirikan *SasanaTresnaWerda (STW)* "ABDI" berlokasi di Kelurahan Cengkeh Turi Kec. Binjai Utara Kota Binjai yang merupakan Unit Pelaksana Tekhnis (UPT) Departemen Sosial RI dengan sasaran Pelayanan Sosial Lanjut Usia terlantar.

Table 2. Ditribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin lansia di UPT Pelayanan sosial lanjut usia Binjai (n=15)

Krakteristik Responden	Frenkuensi	Peresentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	6	40%
Perempuan	9	60%
Total	15	100%

Table 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan usia lansia di UPT Pelayanan sosial lanjut usia Binjai

Krakteristik Responden	Frenkuensi	Peresentase (%)
Usia		
55-60	3	20%
61-75	12	80%
Total	15	100%

Table 2 menunjukan bahwa responden lansia dengan jenis kelamin terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 9 orang lansia (60%), berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang lansia (40%). Table 3 menunjukan Responden yang berusia 61-75 tahun sebanyak 12 orang lansia (80%) dan berusia 55-60 tahun sebanyak 3 orang lansia (20 %)

Table 4. Pengukuran Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Senam Lansia Pada Lansia di UPT Pelayanan sosial lanjut usia Binjai

No	Skala Nyeri	Frekwensi		Persentase (%)	
		Pre	Post	Pre	Post
1	0 (Tidak Nyeri)	0	13	0	86.7
2	1-3 (Nyeri Ringan)	13	2	86.7	13.33
3	4-6 (Nyeri Sedang)	2	0	13.33	0
Total		15	15	100	100

Table 4 menunjukan bahwa skala nyeri pada lansia dengan nyeri lutut sebelum diberikan senam lansia sebanyak 13 orang lansia (73,33%) dengan skala nyeri 1-3 (nyeri ringan), dan sebanyak 2 orang lansia (13,33%) dengan skala nyeri 4 (nyeri sedang). Skala nyeri sesudah di lakukan terapi senam lansia sebanyak 13 orang lansia (86,7%) skala nyeri 0 (tidak nyeri) dan sebanyak orang lansia (13,33%) skala nyeri 1-3 (nyeri ringan).

Table 5. Efektifitas implementasi Senam Lansia Pada Lansia rheumatoid arthritis dengan Nyeri Lutut Di UPT Pelayanan sosial lanjut usia Binjai

Variabel	N	Mean	Standart Devisiasi	Standart error of mean	p-value
Sebelum (Pre)	15	0.21 3	0.352	0.091	0.001
Sesudah (Post)	15	0.27	0.704	0.182	

Table 5 menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan *wilcoxon* di peroleh nilai *p-value* 0,001 yang berarti $sig < \alpha (0,05)$. Nilai signifikansi 0,001 < senam lansia ini efektif mengatasi nyeri lutut pada lansia di UPT Pelayanan sosial lanjut usia Binjai.

PEMBAHASAN

Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Pada usia lanjut, mengenai penurunan pada sistem muskuloskeletal. Penurunan sistem muskuloskeletal ini ditandai dengan adanya nyeri pada daerah persendian salah satunya ada pada sendi lutut. Distribusi frekuensi lansia yang berusia 61-75 tahun sebanyak 12 orang lansia (80%) dan berusia 55-60 tahun sebanyak 3 orang lansia (20 %)

Nyeri lutut merupakan suatu penyakit regeneratif sendi dan salah satu tanda dan gejala dari rheumatoid arthritis. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri lutut adalah dengan terapi non farmakologis dengan senam lansia. Fase pengalaman nyeri mencakup semua sensasi, perasaan, dan respon perilaku klien. Termasuk aktivitas fisiologis, seperti perubahan tekanan darah. Pengalaman nyeri dapat juga merujuk pada salah satu atau ketiga fase nyeri antisipasi, keberadaan, dan akibat setelah nyeri. Selain itu, pengalaman nyeri dapat mencakup tindakan klien dan dampak yang diberikan oleh orang lain kepada klien selama mengalami nyeri

(Reeder, 2015). Lansia dengan jenis kelamin perempuan cenderung beresiko cedera. Pada perempuan yang berusia lebih dari 50 tahun mengalami penurunan pada fleksibilitas otot. Hal ini dapat di tangani dengan meningkatkan kemampuan otot lansia dengan senam. Senam lansia dapat melatih kemampuan otot sendi. Rheumatoid Atritis adalah penyakit autoimun yang ditandai oleh inflamasi system kronik dan progresif dimana sendi merupakan target utama selain organ lain, sehinga mengakibatkan kerusakan dan dervomitas sendi, bukan disabilitas dan kematian (Indrus dkk, 2016). Kemampuan otot apaibal semakin sering di latih maka cairan sinoval akan meningkat atau bertambah. Artinya, penambahan cairan sinoval pada sendi dapat penurangi resiko cidera pada lansia mencegah timbulnya nyeri lutut pada lansia

Memasuki usia lanjut bukanlah alasan untuk tidak berolahraga. Apalagi, ada olahraga bernama senam lansia yang diyakini mampu membuat tubuh Anda lebih sehat, mencegah penyakit datang, dan bisa membuat usia Anda terasa lebih panjang. Hasil penelitian pengukuran skala nyeri telah di implementasikan (dilaksanakan) senam lansia ini sesuai dengan teori yang telah di sampaikan bahwa senam lansia merupakan suatu latihan fisik yang mempunyai pengaruh yang baik untuk meningkatkan kemampuan otot sendi. Kemampuan otot sendi apabila sering di latih atau digerakan maka cairan sinoval pada sendi akan meningkat. Cairan sinoval ini berfungsi sebagai pelumas dalam sendi pada lansia (Taslim, 2001). Senam pada dasarnya adalah serangkaian gerakan yang teratur, terarah, serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok. Seperti olahraga pada umumnya, senam lansia dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional fisik bagi orang yang menjalankannya. Di Indonesia, senam juga seringkali dikenal sebagai aerobik, yang merupakan aktivitas fisik yang dapat memacu jantung dan peredaran darah serta pernapasan. Bila dilakukan dalam jangka panjang, gerakan ini akan mendatangkan perbaikan dan manfaat

kepada tubuh. Semakin bertambahnya usia pada seseorang maka, seseorang akan massa tulang pada laki-laki sebesar 20-30% dan pada wanita sebesar 40-50%. Lansia cenderung mengalami penurunan pada fungsi musculoskeletal. Fungsi kartilago sendi mengalami penurunan sehingga, kartilago akan menipis dan mengakibatkan kekakuan sendi. Kekakuan sendi apa biala tidak segera di tangani maka dapat mengganggu mobilitas fisik pada lansia. Otot sendi apabila di gunakan maka cairan sinoval akan bertambah dan meningkat sehingga, lansia melakukan aktivitas maka, cairan sinoval ini akan tetap sehingga, tidak mengalami peningkatan (Sudoyo, 2006).

Adanya imobilitas juga dapat menyebabkan gangguan skletal, misalnya akan mudah terjadinya kontraktur sendi dan osteoporosis. Kontraktur merupakan kondisi yang abnormal dengan kriteria adanya fleksi dan fiksasi yang disebabkan atrofi dan memendeknya otot. Terjadinya kontraktur dapat menyebabkan sendi dalam kedudukan yang tidak berfungsi. Imobilitas atau imobilisasi merupakan keadaan dimana seseorang tidak dapat bergerak secara bebas karena kondisi yang mengganggu pergerakan (aktivitas), misalnya mengalami trauma tulang belakang, cedera otak berat disertai fraktur pada ekstremitas dan sebagainya. Dampak dari imobilitas dalam tubuh dapat mempengaruhi sistem tubuh, seperti perubahan pada metabolisme tubuh, ketidakseimbangan cairan dan elektrolit, gangguan dalam kebutuhan nutrisi, gangguan fungsi gastrointestinal, perubahan sistem pernafasan, perubahan kardiovaskuler, perubahan sistem muskuloskeletal, perubahan kulit, perubahan eliminasi (BAB/BAK), dan perubahan perilaku (Resmi P, 2018).

Penelitian terkait telah di lakukan oleh Penelitian oleh Havard Osteras, Tom Arild Torstensen dan Berit Ostras yang berjudul “*High-Dosage Madical Exercise Therapy in patients with Long-trem subakromial Shoulder Pain*” di dapatkan hasil dengan pembirian terapi latihan medik ada penuruna skala nyeri pada bahu dengan menggunakan skala ukur VAS (Visual

Analong Scale) (Havan, 2009). Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah di lakukan oleh Afifka (2012) yang menyatakan bahwa dengan dilakukannya senam lansia reumotoid atrhritis dengan nyeri lutut dapat mengatasi nyeri lutut pada lansia dengan hasil skala nyeri ringan sampai tidak nyeri (nyeri hilang). Sejalan dengan penelitian Anggreeini Rina (2019) menyatakan adanya hubungan antara pemberian senam rematik dengan penurunan nyeri osteoarthritis terhadap penurunan nyeri osteoarthritis lutut lansia. Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Pangaribuan Resmi, 2018).

Klasifikasi nyeri dapat dibagi dua yaitu, nyeri akut dan nyeri kronis. Nyeri akut adalah nyeri yang timbul secara mendadak dan cepat menghilang, yang tidak melebihi enam bulan dan ditandai adanya peningkatan tegangan otot. Nyeri kronis adalah nyeri yang timbul secara perlahan-lahan, biasanya berlangsung dalam waktu cukup lama yaitu lebih dari enam bulan.

Stimulus nyeri seseorang dapat menoleransi, menahan nyeri (pain tolerance) atau data mengenali jumlah stimulasi nyeri sebelum merasakan nyeri (*pain threshold*).

KESIMPULAN

Pemberian senam lansia kepada lansia dengan kasus Reumatoid arthtritis di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai ini efektif untuk mengatasi nyeri lutut. Hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin menunjukan bahwa lansia dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 9 lansia (60%) dan lakiu-laki sebanyak 6 lansia (40%). Hasil penelitian berdasarkan usia menunjukan bahwa lansia dengan usia 61-75 tahun sebanyak 12 lansia (80%) dan lansia dengan usia 55-60 tahun sebanyak 3 lansia (20%). Hasil penelitian sesudah di lakukan terapi senam lansia menunjukan bahwa sebesar 87,7% lansia memiliki skala nyeri 0 atau

tidak nyeri dan 13,33% lansia mempunyai skala nyeri 1 adalah skala nyeri ringan. Hasil uji statistik *wilcoxon* di peroleh nilai p-value 0,001 yang berarti $\text{sig} < \alpha = (0,05)$. Nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ artinya hipotesa di terima. Kesimpulan pemberian terapi senam lansia efektif mengatasi nyeri lutut pada lansia.

SARAN

Senam lansia dapat di gunakan oleh siapapun tanpa mengeluarkan uang. Sebagai perawat komunitas terapi senam lansia dapat di terapkan untuk meningkatkan kualitas mutu pelayanan kesehatan lansia di suatu instansi. Terapi senam lansia efektif dalam mengurangi nyeri lutut pada lansia.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Angreini Rina (2019). *Pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentang gerak pada lansia dengan osteoarthritis*. Jurnal keperawatan. Vol.11. STIKES Kendal
- Ayu dyah (2012). *Pemberian intervensi senam lansia pada lansia dengan nyeri lutut*. Jurnal nursing studies. Vol. 1
- Havard Osteras, Tom Arild Torstensen dan Berit Ostras yang berjudul "High-Dosage Medical Exercise Therapy in patients with Long-trem subakromial Shoulder Pain".2009
<http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wpc-ontent/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf>
<https://www.sehatq.com/artikel/senam-lansia-tidak-sulit-dilakukan-ini-gerakannya>
<https://med.unhas.ac.id/fisioterapi/wp-content/uploads/2016/12/PENGUKURAN-KUANTITAS-NYERI.pdf>
- Kushariyadi, (2010). *Asuhan keperawatan pada klien lanjut usia*. Jakarta: Salemba Medika
- M.Asikin, (2016). *Keperawatan medikal bedah sistem kardiovaskuler*. Jakarta: Erlangga
- Muttaqin Arif, (2009). *Asuhan keperawatan klien dengan gangguan system kardiovaskuler*. Jakarta: SalembaMedika
- Nasrullah Dede, (2016). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- NugrohoWahjudi, (2011). *Keperawatan gerontik*. Jakarta: EGC
- Ode La Sharif, (2012). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: NuhaMedika
- Pangaribuan Resmi, (2018). *Kebutuhan dasar manusia aplikasi konsep dan kompetensi keperawatan*. Medan: Perdana Medika
- Priyoto, (2015). *NIC dalam keperawatan gerontik*. Jakarta: SalembaMedika
- Reny, (2014). *Buku ajar asuhan keperawatan gerontik aplikasi nanda, nic dan noc*. Jakarta: CV Tarns Info Media
- Solechah Nurul, (2017). *Pengaruh terapi rendam kaki air hangat*. Vol 5 No 1
- Sunaryo, dkk (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Tamher, (2009). *Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Jakarta: SalembaMedika
- Triyanto Endang, (2018). *Pelayanan keperawatan bagi penderita rheumatoid arthritis*. Yogyakarta: Graha Ilmu