



**MANAJEMEN NYERI PADA LANSIA RHEUMATOID
ARTHRITIS DENGAN SENAM REMATIK DI RW 04 KURAO
PAGANG DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS NANGGALO PADANG**

**Meria Kontesa^{1*}, Yola Yolanda², Febriyanti³,
Dedi Adha⁴, Vivi Ristia Putri⁵, Wenti Maisa Putri⁶**
STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang
*Email : meriakontesa74@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia pada umumnya akan mengalami berbagai penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatan atau muncul berbagai macam penyakit. Penyakit-penyakit yang menyertai lansia antara lain adalah penyakit infeksi, trauma, penyakit endokrin dan metabolik, gastrointestinal, penyakit kardiovaskuler, stroke, gangguan pernafasan dan penyakit sendi. Penyakit sendi diantaranya adalah artritis gout (asam urat), osteoarthritis, dan artritis reumatoid (rematik). Latihan fisik yang baik untuk lanjut usia adalah dengan berolahraga. Jenis olahraga yang bisa dilakukan untuk lansia salah satunya adalah senam. Senam yang dapat menjaga kesehatan lansia yang tergolong murah dan mudah untuk dilakukan oleh lansia adalah senam bugar lansia. Dengan melakukan olahraga seperti senam rematik pada lansia dapat mencegah dan memperlambat penurunan fungsi organ tubuh pada lansia. Tujuan dari kegiatan ini adalah manajemen nyeri pada lansia Rheumatoid Arthritis . Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan adalah ceramah, demonstrasi dan diskusi. Hasil dari penyuluhan ini adalah responden mampu mengatasi nyeri rematik dengan cara senam rematik.

Kata Kunci : Manajemen Nyeri, Lansia, Rheumatoid Arthritis

ABSTRACT

Elderly people in general will experience various declines in biological, psychological, social and economic functions. These changes will affect all aspects of life, including health or the emergence of various diseases. Diseases that accompany the elderly include infectious diseases, trauma, endocrine and metabolic diseases, gastrointestinal, cardiovascular diseases, stroke, respiratory disorders and joint diseases. Joint diseases include gouty arthritis (gout), osteoarthritis, and rheumatoid arthritis (rheumatism). Good physical exercise for the elderly is to exercise. One type of exercise that can be done for the elderly is gymnastics. Exercise that can maintain the health of the elderly which is relatively cheap and easy for the elderly to do is exercise for the elderly. Doing sports such as rheumatic gymnastics in the elderly can prevent and slow down the decline in organ function in the elderly. The purpose of this activity is pain management in the elderly Rheumatoid Arthritis. The methods used in the implementation of counseling are lectures, demonstrations and discussions. The result of this counseling is that respondents are able to overcome rheumatic pain by means of rheumatic gymnastics.

Keywords: Pain Management, Elderly, Rheumatoid Arthritis



PENDAHULUAN

Usia lanjut adalah proses yang tidak dapat dihindari. Memasuki masa usia lanjut sangat diperlukan peran dari keperawatan untuk mempertahankan derajat kesehatan setinggi-tingginya agar lansia terhindar dari penyakit atau gangguan kesehatan demi terpenuhinya kebutuhan secara mandiri. Menua adalah proses menghilangnya perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/ atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga dapat bertahan terhadap jejas atau (termasuk infeksi) dan memperbaiki (Nugroho, 2012).

Lanjut usia pada umumnya akan mengalami berbagai penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatan atau muncul berbagai macam penyakit. Penyakit-penyakit yang menyertai lansia antara lain adalah penyakit infeksi, trauma, penyakit endokrin dan metabolik, gastrointestinal, penyakit kardiovaskuler, stroke, gangguan pernafasan dan penyakit sendi. Penyakit sendi dia antaranya adalah artritis gout (asam urat), osteoarthritis, dan artritis reumatoid (rematik) (Tamher, 2012).

Artritis Rheumatoid atau yang umum dikenal dengan nama rematik adalah suatu penyakit yang banyak diderita oleh lanjut usia (lansia) pada saat ini. Rematik adalah penyakit inflamasi nonbakterial yang bersifat sistemik, progresif, cenderung kronis yang menyerang berbagai sistem organ, dan merupakan penyakit inflamasi kronis yang paling sering ditemukan pada sendi. Rematik adalah suatu penyakit autoimun dimana pada lapisan persendian mengalami peradangan sehingga menyebabkan rasa nyeri, kekakuan, kelemahan, kemerahan, bengkak dan panas (Khitchen, 2011).

Rematik merupakan gangguan autoimun sistemik kronis dengan tanda

inflamasi erosif, kronis, dan simetris pada jaringan sendi synovial sendi tingkat keparahan penyakit sendi dapat berfluktuasi sepanjang waktu, namun penambahan derajat kerusakan sendi, deformitas, dan kecacatan merupakan hasil akhir umum dari penyakit menetap (Brunner & Sudarth, 2002). Penyakit rematik adalah suatu istilah terhadap sekelompok penyakit dengan manifestasi klinis berupa nyeri menahun pada sistem muskuloskeletal, kekakuan sendi, serta pembengkakan jaringan sekitar sendi dan tendon (Green, 2010).

Angka kejadian rheumatoid arthritis pada tahun 2016 yang disampaikan oleh WHO adalah mencapai 20% dari penduduk dunia, 5-10% adalah mereka yang berusia 5-20 tahun dan 20% adalah mereka yang berusia 55 tahun (Majdah & Ramli, 2016; Putri & Priyanto, 2019). Menurut Riskesdas (2018) jumlah penderita rheumatoid arthritis di Indonesia mencapai 7,30%. Seiring bertambahnya jumlah penderita rheumatoid arthritis di Indonesia justru tingkat kesadaran dan salah pengertian tentang penyakit ini cukup tinggi. Keadaan inilah menjelaskan bahwa kurangnya pengetahuan masyarakat Indonesia khususnya penderita untuk mengenal lebih dalam lagi mengenai penyakit rheumatoid arthritis. Selanjutnya prevalensi yang terjadi di Jawa Tengah berjumlah (6.78%).

Prevalensi berdasarkan diagnosis dokter tertinggi di Aceh (13,3%). Prevalensi yang didiagnosa dokter lebih tinggi perempuan (8,5%) dibanding dengan laki-laki 6,1% (Riskesdas, 2018). Prevalensi jumlah penyakit di Jawa Tengah 25,5% (Nurwulan, 2017). Prevalensi penyakit rematik berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan atau gejala di kota Magelang 28,9%, sedangkan di Kabupaten Magelang 11,7% (Fajri & Muhlisin, 2019).

Latihan fisik yang baik untuk lanjut usia adalah dengan berolahraga. Jenis olahraga yang bisa dilakukan untuk lansia salah satunya adalah senam. Senam yang



dapat menjaga kesehatan lansia yang tergolong murah dan mudah untuk dilakukan oleh lansia adalah senam bugar lansia. Dengan melakukan olahraga seperti senam rematik pada lansia dapat mencegah dan memperlambat penurunan fungsi organ tubuh pada lansia. Sesuai dengan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa senam rematik lansia bertujuan untuk mencegah atau memperlambat resiko penyakit seperti peningkatan tekanan darah, diabetes mellitus, penyakit arteri koroner dan resiko kecelakaan (Wahyuni,2015).

Senam rematik dapat mempengaruhi substansi yang berperan dalam transmisi stimulus saraf Neuroregulator yaitu endorphin yang dapat menurunkan nyeri yang akan dikeluarkan oleh hipotalamus- hipopisis anterior akibat perangsangan CRH (Corticotropin Releasing Hormone) (Afnuhazi,2018). Senam rematik juga akan sangat mempengaruhi peningkatan ion kalsium di ekstra sel yang berikatan dengan kalmodulin berfungsi sebagai enzim katalisator proses fosforilasi miosin, aktin kemudian bergeser pada miosin sehingga menghasilkan kontraksi isometric dan isotonic yang menyebabkan relaksasi. Bila otot relaksasi maka aliran darah keseluruhan tubuh khususnya sendi akan menjadi lancar sehingga nyeri akan berkurang (Nasution, 2020).

BAHAN DAN METODE

Pelaksanaan penyuluhan tentang upaya manajemen nyeri dengan melakukan senam rematik pada lansia yang menderita nyeri sendi. dilakukan pada hari Kamis, 3 November 2022 pada pukul 13.30 WIB sampai dengan pukul 14.15 WIB. Peserta dari penyuluhan merupakan lansia yang berjumlah 15 orang. Metode yang digunakan dalam

pelaksanaan penyuluhan yaitu ceramah, demonstrasi dan diskusi tanya jawab penyuluhan diawali dengan pembukaan dan penyampaian materi dengan waktu kurang lebih 20 menit, sesi tanya jawab 10 menit dan penutup serta evaluasi kembali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini didapatkan bahwa peserta penyuluhan mendengarkan materi penyuluhan yang diberikan dan mampu mendemonstrasikan senam rematik dengan baik. Peserta juga serius memperhatikan presentator dalam menjelaskan materi penyuluhan.

Senam rematik dapat mempengaruhi substansi yang berperan dalam transmisi stimulus saraf Neuroregulator yaitu endorphin yang dapat menurunkan nyeri yang akan dikeluarkan oleh hipotalamus- hipopisis anterior akibat perangsangan CRH (Corticotropin Releasing Hormone) (Afnuhazi,2018). Senam rematik juga akan sangat mempengaruhi peningkatan ion kalsium di ekstra sel yang berikatan dengan kalmodulin berfungsi sebagai enzim katalisator proses fosforilasi miosin, aktin kemudian bergeser pada miosin sehingga menghasilkan kontraksi isometric dan isotonic yang menyebabkan relaksasi. Bila otot relaksasi maka aliran darah keseluruhan tubuh khususnya sendi akan menjadi lancar sehingga nyeri akan berkurang (Nasution, 2020).

Kelebihan senam rematik tidak hanya pada gerakan yang aktif, berulang, dan mudah dilakukan. Sesudah melakukan gerakan senam rematik lansia terlihat rileks, nyaman, dan menunjukkan ekspresi wajah tersenyum. Menurut penelitian Bender et al., (2007), latihan atau senam dalam hal ini termasuk senam rematik memiliki dampak psikologis langsung



yakni membantu memberi perasaan santai, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan perasaan senang karena saat senam kelenjar pituitari menambah produksi atau meningkatkan level beta-endorfin. Hal ini didukung oleh Nursalam dan Kurniawati (2014), selain produksi beta-endorfin, senam juga meningkatkan aktivitas penyaluran saraf didalam otak yaitu peningkatan neurotransmitter parasimpatis (norepinephrine, dopamine, dan serotonin). Peningkatan konsentrasi beta-endorfindi dalam darah dan saraf parasimpatis menurunkan denyut jantung dan denyut nadi sehingga menyebabkan nyeri yang memunculkan kekakuan sendi berkurang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sitinjak, dkk., 2016) menyatakan bahwa ada pengaruh senam rematik terhadap perubahan skala nyeri pada lanjut usia.

SIMPULAN

Senam rematik dapat mengatasi nyeri pada lansia yang menderita nyeri sendi. Latihan fisik yang baik untuk lanjut usia adalah dengan berolahraga. Jenis olahraga yang bisa dilakukan untuk lansia salah satunya adalah senam. Senam yang dapat menjaga kesehatan lansia yang tergolong murah dan mudah untuk dilakukan oleh lansia adalah senam bugar lansia. Dengan melakukan olahraga seperti senam rematik pada lansia dapat mencegah dan memperlambat penurunan fungsi organ tubuh pada lansia

DAFTAR PUSTAKA

Elviani, Y., S., Z., & Ari Wibowo, W. D. (2021). Pelatihan Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Pada Penderita Rheumatoid Arthritis Didesa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat Tahun 2020. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian*

Masyarakat Berkemajuan, 5(1), 428–432. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.5573>

Meliana Sitinjak, V., Fudji Hastuti, M., & Nurfianti, A. (2016). Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(2), 139–150.

<https://doi.org/10.24198/jkp.v4n2.4>

Puspitasari, D. A. (2018). *PENGARUH SENAM REMATIK DAN DOA TERHADAP PENGARUH SENAM REMATIK DAN DOA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA LANSIA OSTEOARTRITIS (Issue 3)* [Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika]. [http://dx.doi.org/10.1186/s13662-017-1121-](http://dx.doi.org/10.1186/s13662-017-1121-6)

[6%0Ahttps://doi.org/10.1007/s41980-018-0101-2](https://doi.org/10.1007/s41980-018-0101-2)

Transyah, C. H., & Rahma, D. (2020). Systematic Review: Pengaruh Senam Rematik Terhadap Skala Nyeri Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(2), 64–74. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i2.81>

Yanti, E., & Eliza, A. (2018). Pengaruh Pemberian Kolang-Kaling (Arengae pinnata) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Rematik Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kumun. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*,