

## Penerapan Senam Rematik Pada Pasien Osteoarthritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis

Salsabila Syahfitri<sup>1</sup>, Armi Mawaddah<sup>2</sup>

STIKes Malahayati Medan, Indonesia

Jl. Cendrawasih No. 161, Sei Sikambing B, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara.

Email: [armimawaddah513@gmail.com](mailto:armimawaddah513@gmail.com)<sup>1</sup>, [slsbllsyhfr67@gmail.com](mailto:slsbllsyhfr67@gmail.com)<sup>2</sup>

**Abstract.** *Osteoarthritis is a degenerative disease and a significant contributor to life years with an imbalance between multifactorial musculoskeletal conditions that is often found in the elderly population, especially those aged over 65 years. The purpose of this writing is to be able to carry out nursing care for osteoarthritis patients with chronic pain nursing problems to reduce pain. The method used is to carry out Rheumatic Gymnastics for 10 days in 5 visits, namely on April 22-30 2024. The place where this activity is carried out is in the Mabar Hilir Environment. Based on the evaluation results, it was found that there is an effect of rheumatic gymnastics to help reduce chronic pain. In osteoarthritis patients, the pain scale goes from 7 to 3. The conclusion of this paper shows that the patient is able to do rheumatic exercises and can reduce pain in the knee and waist joints. It is hoped that the results of this research can be used as a medical intervention to reduce chronic pain in osteoarthritis patients in the community.*

**Keyword :** *Osteoarthritis, Rheumatic Exercise, Joint Pain.*

**Abstrak.** *Osteoarthritis merupakan salah satu penyakit degeneratif dan penyumbang signifikan terhadap kehidupan tahun-tahun dengan ketidakseimbangan antara kondisi muskuloskeletal yang bersifat multifaktorial yang sering ditemui pada populasi lansia terutama berusia di atas 65 tahun. Tujuan penulisan ini agar mampu melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien osteoarthritis dengan masalah keperawatan nyeri kronis terhadap penurunan rasa nyeri. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan pelaksanaan Senam Rematik selama 10 hari dalam 5 kali kunjungan, yakni pada tanggal 22-30 April 2024. Tempat pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Lingkungan Mabar Hilir. Berdasarkan hasil evaluasi, ditemukan adanya pengaruh senam rematik untuk membantu menurunkan nyeri kronis Pada pasien osteoarthritis yang mana dari skala nyeri 7 menurun hingga skala nyeri 3. Simpulan dari penulisan ini menunjukkan bahwa pasien mampu untuk melakukan senam rematik dan dapat mengurangi rasa nyeri pada sendi lutut dan pinggangnya. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu intervensi medis untuk menurunkan nyeri kronis pada pasien osteoarthritis di masyarakat.*

**Kata kunci :** *Osteoarthritis, Senam Rematik, Nyeri Sendi.*

### 1. LATAR BELAKANG

Osteoarthritis adalah penyakit degeneratif bersifat multifaktorial yang sering ditemui pada populasi lansia terutama berusia diatas 65 tahun. Osteoarthritis merupakan penyakit radang sendi yang paling sering/banyak ditemukan didunia ini dibandingkan dengan jenis radang sendi lainnya. Pada negara-negara berkembang seperti Indonesia, osteoarthritis sendiri termasuk dalam 10 penyakit disabilitas paling umum pada lansia

---

Received: November 10, 2024; Revised: November 24 2024; Accepted: November 30 2024; Online

Available: Desember 11, 2024;

\*Salsabila Syahfitri, slsbllsyhfr67@gmail.com

---

(Cui A, 2020; Scotton D, 2019). Osteoarthritis merupakan suatu penyakit kerusakan tulang rawan sendi yang berkembang lambat dan tidak diketahui penyebabnya, meskipun terdapat beberapa faktor risiko yang berperan dan biasanya keadaan ini berkaitan dengan usia lanjut (Prieharti, 2017).

Berdasarkan data dari hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDES) di dapatkan bahwa terdapat penurunan prevalensi penyakit sendi pada usia >15 tahun dari 11,9% di tahun 2013 menjadi 7,3% di tahun 2018. Sedangkan prevalensi di Riau tidak mengalami perubahan dari tahun 2013 hingga tahun 2018 yaitu sebesar 7,1%. Di wilayah Sumatera Utara sendiri jumlah lansia mencapai 49,54% dari jumlah penduduk 13.766.851 jiwa dan lansia yang terkena penyakit osteoarthritis sebanyak 5,35% (Kemenkes RI, 2016). Berdasarkan data dari Lingkungan Mabar Hilir di tahun 2023 sebanyak 10,5% lansia dari lebih kurang 500 lansia yang terkena penyakit osteoarthritis (Kementerian Kesehatan, 2018).

Senam rematik merupakan senam yang berfokus untuk mempertahankan ruang lingkup gerak sendi secara maksimal. Salah satu tujuan dari senam rematik ini yaitu untuk mengurangi nyeri sendi dan menjaga keseimbangan jasmani pada penderita osteoarthritis. Secara umum gerakan dalam senam rematik dapat meningkatkan mobilitas, fungsi, kekuatan, dan daya tahan otot, kapasitas aerobik, keseimbangan, biomedis sendi dan rasa posisi sendi. Latihan ini berkonsentrasi pada gerakan persendian dengan cara meregangkan otot serta menguatkan otot, karena otot ini membantu persendian untuk menopang tubuh. Dengan melakukan senam rematik diharapkan kualitas hidup lansia meningkat sehingga lansia dapat melakukan Activity of Daily Living (ADL) secara maksimal dan tidak menjadi beban orang lain (Heri, 2014). Hal ini dapat dibuktikan dengan beberapa peneliti yang melakukan penelitian tentang pemberian latihan senam rematik yang dilakukan.

Berdasarkan dari hasil penelitian (Sri Wahyuningsih, Erwin, Sofiana Nurchayati, 2020) yang berjudul Pengaruh Senam Rematik Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Penderita Osteoarthritis. Didapatkan hasil bahwa mayoritas yang menderita osteoarthritis adalah usia 36-46 tahun (58%), jenis kelamin perempuan (70,6%), pendidikan terakhir SMA (64,7%), dan pekerja IRT (38,2%). Penurunan intensitas nyeri

pada penderita osteoarthritis setelah melakukan senam rematik yang dilakukan 2x dalam seminggu dengan durasi 30 menit dalam 1x senam dengan hasil yang signifikan dengan  $p$  value  $0,000 < \alpha (0,05)$ .

Dan juga berdasarkan dari hasil penelitian (Bitcar, Yulis Hati, Cherida Rahmadan Lubis, 2022) yang berjudul Pelaksanaan Senam Rematik Pada Lansia Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Dengan Penderita Osteoarthritis. Maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam rematik yang dilakukan dengan rutin dan teratur dapat menurunkan gejala nyeri sendi yang dialami pada penderita osteoarthritis. Yang dapat dilakukan 3x dalam seminggu secara signifikan dapat mengurangi rasa nyeri yang dialami penderita osteoarthritis.

Dari penjelasan diatas penulis tertarik untuk melakukan Penerapan Senam Rematik Pada Pasien Osteoarthritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Osteoarthritis merupakan suatu penyakit kerusakan tulang rawan sendi yang berkembang lambat dan tidak diketahui penyebabnya, meskipun terdapat beberapa faktor risiko yang berperan dan biasanya keadaan ini berkaitan dengan usia lanjut (Prieharti, 2017). Osteoarthritis merupakan salah satu kontributor signifikan terhadap tahun-tahun hidup dengan distabilitas di antara kondisi muskuloskeletal. Karena osteoarthritis lebih banyak terjadi pada orang lansia usia (sekitar 70% berusia di atas 55 tahun), prevalensi global diperkirakan akan meningkat seiring bertambahnya populasi yang menua. Umumnya timbulnya penyakit ini terjadi pada akhir usia 40-an hingga pertengahan 50-an, meskipun osteoarthritis juga dapat menyerang orang-orang yang lebih muda termasuk atlet dan orang-orang yang mengalami cedera atau trauma sendi. Sekitar 60% penderita osteoarthritis adalah wanita (WHO, 2023).

Osteoarthritis merupakan suatu penyakit kerusakan tulang rawan sendi yang berkembang lambat dan tidak diketahui penyebabnya, meskipun terdapat beberapa faktor risiko yang berperan dan biasanya keadaan ini berkaitan dengan usia lanjut (Prieharti, 2017). Osteoarthritis merupakan salah satu kontributor signifikan terhadap tahun-tahun hidup dengan distabilitas di antara kondisi muskuloskeletal. Karena osteoarthritis lebih banyak terjadi pada orang lansia usia (sekitar 70% berusia di atas 55 tahun), prevalensi global diperkirakan akan meningkat seiring bertambahnya populasi

yang menua. Umumnya timbulnya penyakit ini terjadi pada akhir usia 40-an hingga pertengahan 50-an, meskipun osteoarthritis juga dapat menyerang orang-orang yang lebih muda termasuk atlet dan orang-orang yang mengalami cedera atau trauma sendi. Sekitar 60% penderita osteoarthritis adalah wanita (WHO, 2023).

Berdasarkan dari hasil penelitian (Bitcar, Yulis Hati, Cherida Rahmadan Lubis, 2022) yang berjudul Pelaksanaan Senam Rematik Pada Lansia Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Dengan Penderita Osteoarthritis. Maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam rematik yang dilakukan dengan rutin dan teratur dapat menurunkan gejala nyeri sendi yang dialami pada penderita osteoarthritis. Yang dapat dilakukan 3x dalam seminggu secara signifikan dapat mengurangi rasa nyeri yang dialami penderita osteoarthritis.

Dari penjelasan diatas penulis tertarik untuk melakukan Penerapan Senam Rematik Pada Pasien Osteoarthritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis.

### **3. METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan melakukan pelaksanaan senam rematik selama 10 hari dalam 5 kali kunjungan, yakni pada tanggal 22-30 April 2024. Kegiatan ini dilakukan di Lingkungan Mabar Hilir. Senam rematik dapat dilakukan dalam 3 x dalam seminggu, dimana latihan dilakukan selama waktu kurang lebih 30 menit. Dan untuk gerakan dapat dilakukan sebanyak 8x2 hitungan. Peralatan dan persiapan dalam melakukan senam rematik, yaitu kursi untuk gerakan duduk. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita osteoarthritis yang berada dalam cakupan Lingkungan Mabar Hilir. Sampel pada penelitian ini dengan 1 responden. Kriteria untuk sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia diatas 65 tahun, berdomisili di Lingkungan Mabar Hilir, yang bersedia untuk menjadi objek dalam pelaksanaan senam rematik.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah penulis melakukan implementasi senam rematik pada pasien osteoarthritis dengan masalah keperawatan nyeri kronis di Lingkungan Mabar Hilir mulai dari tanggal

20 April 2024 sampai 30 April 2024. Dengan pembahasan ini sesuai dengan tiap fase dalam proses keperawatan, menegakkan diagnosa keperawatan, membuat perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi keperawatan. Pengkajian keperawatan pada kasus ini dilakukan pada tanggal 20 April 2024 sampai 30 April 2024. Hasil pengkajian pada Ny. M yang berusia 67 tahun, jenis kelamin perempuan pekerjaan ibu rumah tangga, pendidikan terakhir SD sederajat, dengan diagnosa medis osteoarthritis, dengan pasien mengeluh nyeri pada kedua lutut, kesulitan melakukan aktivitas sehari hari dan pada saat bangun tidur susah untuk bangun untuk nyeri yang di rasakan. Keluhan yang dirasakan oleh pasien adalah nyeri pada lutut dan pinggang, dan pasien hanya meminum obat antinflamasi untuk menurunkan rasa nyeri yang ada pada lutut dan pinggang pasien.

Berdasarkan data hasil pengkajian dan hasil pemeriksaan penunjang pada pasien ditemukan 2 masalah keperawatan yang dasar penegakannya menggunakan SDKI, SLIKI, dan SIKI 2017. Nyeri kronis berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal kronis. Gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri dan kekakuan sendi. Keterkaitan antara perencanaan yang di buat dengan teori yang dipakai perencanaan asuhan keperawatan yang dilakukan pada pasien dengan masalah nyeri kronis yang berhubungan dengan gangguan muskuloskeletal kronis dengan intervensi berdasarkan SLIKI yaitu nyeri kronis dengan perencanaan manajemen nyeri, yaitu: Observasi: identifikasi lokasi nyeri, identifikasi skala nyeri. Terapeutik: berikan teknik non farmakologi (senam rematik). Edukasi: jelaskan strategi meredakan nyeri, ajarkan teknik non farmakologi (senam rematik). Tindakan dilaksanakan mulai dari tanggal 20-30 April 2024 dalam waktu 5 kali kunjungan. Berdasarkan perencanaan yang dibuat, penulis melaksanakan tindakan keperawatan yang sesuai untuk mengatasi nyeri kronis yang berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal kronis.

Hasil evaluasi difokuskan pada asuhan keperawatan, pada Ny. M dengan gangguan rasa nyaman nyeri, masalah keperawatan nyeri kronis berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal kronis. Di mana pasien mengatakan keluhan nyeri pada sendi sudah berkurang, pola tidur sudah mulai membaik. Tujuan pelaksanaan pada kasus Ny. M telah tercapai dengan baik, karena membantu menurunkan rasa nyeri pada bagian sendi seperti lutut dan pinggang yang dialami oleh Ny. M. berdasarkan hasil evaluasi, ditemukan adanya pengaruh teknik senam rematik untuk membantu menurunkan nyeri

kronis pada pasien osteoarthritis yang di mana dari skala nyeri 7 menurun hingga skala nyeri 3.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan dari tanggal 20-30 April 2024 pada Ny. M penulis dapat disimpulkan bahwa adanya tanda dan gejala yang dirasakan oleh pasien yaitu nyeri pada kedua lutut dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Intervensi keperawatan yang difokuskan kepada penerapan senam rematik untuk menurunkan rasa nyeri pada pasien yang dilakukan selama 5 kali dalam waktu 10 hari dengan durasi 30 menit dalam setiap pertemuan yang dimana dari skala nyeri 7 menurun hingga skala nyeri 3. Pasien mampu melakukan senam rematik secara rutin dan secara mandiri. Meminum obat dari resep dokter secara rutin dan teratur, dan dapat mencegah terjadinya komplikasi yang tidak diinginkan dan menghindari faktor-faktor penyebab munculnya nyeri sendi.

## DAFTAR REFERENSI

- Bitcar, Y. H., & Lubis, C. R. (2022). Pelaksanaan Senam Rematik Pada Lansia Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Dengan Penderita Osteoarthritis. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol, 2(2)*. Diakses pada Januari 2024.
- Digulio, M., Jackson, D., & Keogh, J. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah (1 ed.)*. (A. Prabawati, Meidyna, Penyunt., & D. Prabawati, Penerj.) Yogyakarta: Rapha Publishing. Diakses pada Januari 2024.
- Cui A, Li H, Wang D, Zhong J, Chen Y, Lu H. Global, Regional Prevalence, Incidence and Risk Factors of Knee Osteoarthritis in Population. *EClinicalMedicine*. 2020;29-30:1-13. Doi:10.1016/j.eclinm.2020.100587.
- 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. Diakses pada Januari 2024.
- Junaidi, Iskandar,. (2020). *“Mencegah & Mengatasi Berbagai Penyakit Sendi”*, Yogyakarta:Rapha Publishing.

- Mumpuni, Yekti., & Priharti. (2017). “*Deteksi Osteoarthritis vs Osteoporosis*”, Yogyakarta: Andi Offset. Priharti. (2017). “*Deteksi Osteoarthritis vs Osteoporosis*”, Yogyakarta: Andi Offset.
- Scotton D. Arthritis by the Numbers. Arthritis Found. 2019;3:1-70.
- Kemetrician Kesehatan. (2018). Hasil Utama Riskesdes 2018. Retrieved Januari 10, 2019, from. Dikutip pada Januari 2024.
- Kemenkes RI. (2016). *Situasi Lanjut Usia (LANSIA) di Indonesia, Edisi 1*. Infodatin, Jakarta, 2016. Dikutip pada Maret 2024.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2017). *Standart Diagosa Keperawata Indonesia (SDKI). Edisi 1*. Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2017). *Standart Intervensi Keperawata Indonesia (SIKI). Edisi 1*, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2017). *Standart Luara Keperawata Indonesia (SLKI). Edisi 1*, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.
- Wahyuningsih, S., Erwin, E., & Nurchayati, S. (2020). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Penderita Osteoarthritis. *Jurnal Ners Indonesia, 11(1), 16*. Diakses pada Januari 2024.
- WHO. (2023). Ruang Ligkup Permasalahan Pada Osteoarthritis. Topic Osteoarthritis. Diakses pada April 2024.