

LITERATURE REVIEW

EFEKTIVITAS TERAPI KOMPLEMENTER SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA LANSIA DENGAN ARTRITIS REUMATOID

Mersiana Malo¹, Mizam Ari Kurniyanti^{2*}, Yuliyani³

^{1,2,3}STIKES Widyagama Husada

*Corresponding author:

Mizam Ari K.

STIKES Widyagama Husada

Email: mizamari@widyagamahusada.ac.id

Abstract

Rheumatoid arthritis or commonly called rheumatism is often experienced by the elderly due to changes in the musculoskeletal system which is characterized by pain and stiffness in the joints. One of the non-pharmacological therapies that can be given to the elderly to reduce or overcome rheumatoid arthritis pain is by doing fitness exercises for the elderly. Fitness for the elderly is useful for protecting bones, improving blood circulation, improving posture, making muscles stronger and preventing stiffness in the joints. To analyze the effectiveness of complementary therapy for elderly fitness to reduce pain in the elderly with rheumatoid arthritis. Design Literature review. Source Google Scholar, Science Direct. Methods all 10 journals used a quasi-experimental design with a pretest-posttest design. The average sample used is 14-44 elderly, using purposive sampling technique. Data analysis using Wilcoxon test. Results from all 10 journals used as literature reviews, it can be concluded that pain due to rheumatoid arthritis in the elderly aged 55-90 years with the most gender is female. Before being given fitness exercises for the elderly, 44 respondents experienced severe pain, 38 respondents had moderate pain, and 51 respondents experienced mild pain. After doing fitness gymnastics for the elderly, there were 4 respondents with severe pain, 39 respondents with moderate pain, 68 respondents with mild pain and 27 respondents with no pain. Conclusion from all 10 literature journals, it can be concluded that 9 journals state that elderly fitness exercise is effective in reducing joint pain and 1 journal states that elderly fitness exercise is effective in reducing joint pain with a combination of ginger compresses.

Keywords: *elderly fitness, pain, rheumatoid arthritis, elderly.*

Abstrak

Artritis reumatoid atau yang biasa disebut rematik sering dialami oleh lansia karena perubahan pada sistem muskuloskeletal yang ditandai dengan nyeri dan kekakuan pada persendian. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat diberikan pada lansia untuk mengurangi atau mengatasi nyeri artritis reumatoid yaitu dengan melakukan senam bugar lansia. Senam bugar lansia bermanfaat untuk melindungi tulang, melancarkan peredaran darah, memperbaiki postur tubuh, otot menjadi lebih kuat dan mencegah kekakuan pada persendian. Tujuan menganalisis efektivitas terapi komplementer senam bugar lansia terhadap penurunan nyeri pada lansia yang mengalami artritis reumatoid. Desain: Literatur review. Metode: Keseluruhan 10 jurnal menggunakan *desain quasi eksperimen* dengan rancangan *pretest- posttest*. Rata-rata sampel yang digunakan adalah 14-44 lansia, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil keseluruhan 10 jurnal yang digunakan sebagai literatur review dapat disimpulkan bahwa nyeri akibat artritis reumatoid pada lansia berusia 55-90 tahun dengan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan. Sebelum diberikan senam bugar lansia terdapat 44 responden mengalami nyeri berat, 38 responden nyeri sedang, dan 51 responden nyeri ringan. Setelah dilakukan senam bugar lansia sebanyak 4 responden nyeri berat, 39 responden nyeri sedang, 68 responden nyeri ringan dan 27 responden tidak nyeri. Kesimpulan dari keseluruhan 10 jurnal literatur dapat disimpulkan bahwa 9 jurnal menyatakan bahwa senam bugar lansia efektif menurunkan nyeri sendi dan 1 jurnal menyatakan senam bugar lansia efektif menurunkan nyeri sendi dengan kombinasi kompres jahe.

Kata kunci : *Senam bugar lansia, nyeri, artritis reumatoid, lansia.*

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia adalah tahap akhir dari perkembangan pada kehidupan manusia yang dimulai pada usia 60 tahun. Pada lansia akan mengalami penurunan fungsi organ tubuh untuk memperbaiki diri atau mengganti atau mempertahankan fungsi normalnya (Mu, 2019). Jumlah lansia di dunia saat ini mengalami peningkatan yang signifikan dari 8% hingga 10% dari jumlah total penduduk dunia. Di Indonesia sendiri jumlah lansia mengalami peningkatan proporsi penduduk lansia (Beard et al., 2012 dalam (Yusselda & Wardani, 2016). Data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2014 mencatat terdapat 600 juta jiwa lansia diseluruh dunia, sedangkan populasi lanjut usia (lansia) di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2014 mencatat jumlah lansia mencapai 28 juta jiwa. Di Jawa Timur pada tahun 2014 jumlah lansia mencapai 2,971,004 jiwa dan di kota Malang pada tahun 2014 jumlah lansia mencapai 836.373 jiwa (Depkes RI, 2014 dalam (Amanda et al., 2017).

Jumlah penduduk lansia di Indonesia setiap tahunnya akan bertambah dan akan membawa dampak bagi Indonesia. Keadaan sehat, aktif dan produktif merupakan dampak positif dari lansia. Sedangkan, dampak negatif apabila lansia memiliki masalah penurunan kesehatan berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan atau penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan yang

tidak ramah terhadap penduduk lansia (Setiawan et al., 2015).

Masalah kesehatan yang diakibatkan karena gangguan pada sistem muskuluskeletal pada lansia yaitu osteoporosis dan artritis reumatoid. Prevalensi osteoporosis di Indonesia 10,3% dari jumlah penduduk. Sedangkan prevalensi reumatoid di Indonesia pada usia dibawah 34 tahun sebesar 32% dan diatas 34 tahun sebesar 68% (Hardianti & Mayasari, 2020). Gangguan muskuluskeletal yang mengganggu organ berupa gangguan pada tulang, ligamen, tendon, saraf, serta persendian yang menimbulkan rasa nyeri. Rasa nyeri yang dialami lansia merupakan penyakit yang menyerang persendian dan struktur disekitarnya. Nyeri pada persendian (artritis) pada kalangan masyarakat dianggap sebagai penyakit yang tidak mematikan namun jika rematik tidak ditangani dengan cepat akan mengakibatkan anggota tubuh tidak berfungsi dengan normal. Rasa sakit yang diakibatkan bisa mengganggu dan membatasi aktivitas kegiatan sehari-hari (Kartini et al., 2019).

Artritis atau biasa disebut rematik adalah penyakit yang menyerang persendian dan struktur di sekitarnya. Artritis adalah penyakit yang telah lama dikenal dan tersebar luas di dunia yang secara simetris mengalami peradangan sehingga akan terjadi pembengkakan, nyeri dan akhirnya menyebabkan kerusakan bagian dalam sendi dan akan mengganggu aktivitas atau

pekerjaan. Penyakit peradangan sendi biasanya dirasakan pada sendi-sendi bagian jari dan pergelangan tangan, lutut dan kaki (Bawarodi et al., 2017). Pengobatan yang dapat dilakukan untuk mengobati rematik yaitu dengan menggunakan pengobatan farmakologi (tindakan medis) dan menggunakan pengobatan non farmakologi (terapi komplementer). Terapi komplementer dalam mengatasi artritis bisa melalui herbal dan latihan fisik yang dilakukan secara teratur (Hasanah & Widiowati, 2015).

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 bygar lansia dapat mencegah dan memperlambat penurunan fungsi organ tubuh pada lansia. Sesuai dengan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa senam lansia bertujuan untuk mencegah atau memperlambat resiko penyakit seperti peningkatan tekanan darah, diabetes mellitus, penyakit arteri koroner dan resiko kecelakaan (Wahyuni, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rahmanda Putra, 2016) dengan judul “Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Nyeri Persendian Pada Lansia” menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh penurunan nyeri persendian pada lansia setelah dilakukan intervensi senam bugar lansia. Hasil perhitungan data sebelum dilakukan terapi rata-

rata 4,00 dengan nilai standar deviasi 2,507 dan setelah intervensi didapatkan nilai rata-rata 2,67 dengan standar deviasi 1,633. Maka, senam bugar lansia dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam pengobatan non farmakologi untuk mengurangi nyeri sendi yang dirasakan lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Febriati Astuti, Eva Marvia dan Sri (2020) dengan judul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Nyeri Sendi Pada Lansia” menyimpulkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ lebih kecil dari nilai signifikan 0,05 sehingga terdapat pengaruh perubahan nyeri sendi pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Maka dapat disimpulkan bahwa senam lansia dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan *literatur review* mengenai “Efektivitas Terapi Komplementer Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Nyeri Pada Lansia Yang Mengalami Artritis Reumatoid”.

BAHAN DAN METODE

Bab ini di bahas strategi dalam mencari jurnal yang di gunakan dalam literature review. Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS Framework. Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyword dan boolean operator (AND, OR NOT or AND NOT) yang

digunakan untuk memperluas atau memspesifikasikan pencarian sehingga mempermudah dalam menentukan artikel atau jurnal yang digunakan dalam penelitian ini. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel dan jurnal adalah “*elderly fitness*” OR “*rheumatoid arthritis pain*”. Data yang digunakan dalam literatur review ini adalah data sekunder yang didapatkan dari penelitian-penelitian terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa jurnal dan artikel yang sesuai dengan topik dilakukan menggunakan database melalui pencarian *google scholar* dan *science direct*.

Berdasarkan hasil pencarian literatur melalui *google scholar* dan *science direct* menggunakan kata kunci dalam bahasa inggris yaitu “*elderly fitness*” and “*rheumatoid arthritis pain*”. Sedangkan dalam bahasa indonesia pencarian literatur melalui *google scholar* menggunakan kata kunci “*senam bugar lansia*” dan “*nyeri artritis reumatoid*”. Peneliti menemukan 1005 jurnal yang kemudian diseleksi berdasarkan 10 tahun terakhir menjadi 389 jurnal. Kemudian diseleksi berdasarkan masalah yang sesuai topik didapatkan 33 jurnal. Di seleksi lagi berdasarkan abstrak didapatkan 13 jurnal yang sesuai. Jumlah akhir jurnal yang dianalisa berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian didapatkan 10 jurnal.

Setiap pertanyaan tersebut telah mengikuti PICOS *framework* *seriap pertanyaan terdapat Population/problem,*

populasi atau masalah yang akan di analisis. *Intervention*, suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan. *Comparation*, penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembanding. *Outcome*, hasil atau luaran yang digunakan pada penelitian. *Study design*, desain penelitian yang digunakan oleh jurnal yang akan direview.

HASIL

Hasil Karakteristik Studi

Sepuluh jurnal yang memenuhi kriteria inklusi yaitu efektivitas terapi komplementer senam bugar lansia terhadap penurunan nyeri pada lansia yang mengalami artritis reumatoid. Desain penelitian yang digunakan dari 10 jurnal rata-rata menggunakan *quasi eksperiment pre eksperiment*, jumlah rata-rata peserta atau responden yang digunakan dalam penelitian adalah lebih dari 14 orang. Secara keseluruhan setiap penelitian membahas tentang pengaruh senam bugar lansia atau senam lansia terhadap penurunan nyeri persendian pada lansia. Selain melakukan senam bugar lansia terdapat faktor yang mempengaruhi penurunan nyeri persendian yaitu usia, jenis kelamin dan pekerjaan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan 10 jurnal yang telah di review tersebut peneliti dapat menyimpulkan terdapat efektifitas senam bugar lansia terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia yang mengalami arthritis. Hal ini dikarenakan senam lansia yang dilakukan secara teratur dengan gerakan yang benar dan tepat akan mengurangi rasa nyeri. Pada 10 jurnal review senam bugar lansia dilakukan selama 16 pertemuan dengan durasi seminggu 3 kali dengan waktu latihan akan bertambah setiap minggunya. Senam lansia dilakukan dari pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Hal ini bermanfaat untuk mengurangi kekakuan otot, meningkatkan produksi cairan sinovial, dan membantu proses metabolisme tubuh agar lebih bugar.

Senam bugar lansia jika tidak dilakukan secara teratur maka manfaat yang didapatkan kurang maksimal. Lansia yang tidak mengikuti senam bugar secara rutin akan mengalami kekambuhan nyeri sendi. Kekambuhan nyeri sendi diakibatkan karena lansia melakukan pekerjaan berat seperti bekerja sebagai tukang becak, petani, dan pekerjaan berat lainnya. Hal lain yang menyebabkan kekambuhan nyeri sendi yaitu dari pola makan lansia seperti mengkonsumsi makanan berminyak secara berlebihan dan kurang mengkonsumsi sayur. Pada saat mengalami kekambuhan nyeri sendi lansia tidak memeriksakan ke klinik tetapi hanya beristirahat di rumah. Hal ini dapat mengakibatkan abrasi sendi dan inflamasi. Maka nyeri sendi akan terasa sering kambuh.

KESIMPULAN

Hasil analisis 10 jurnal didapatkan skala nyeri lansia dengan arthritis reumatoid sebelum diberikan terapi komplementer senam bugar lansia adalah nyeri berat 44 responden, nyeri sedang 38 responden dan nyeri

ringan 51 responden. Hal ini dipengaruhi oleh usia dan pekerjaan yang dilakukan oleh lansia.

Hasil analisa 10 jurnal disimpulkan skala nyeri sendi lansia dengan arthritis reumatoid setelah diberikan terapi komplementer senam bugar lansia terdapat 4 lansia yang masih mengalami nyeri berat, 39 lansia mengalami nyeri sedang, 68 lansia mengalami nyeri ringan dan sebanyak 27 lansia tidak mengalami nyeri sendi. Hal ini disebabkan karena senam bugar lansia yang dilakukan secara teratur dan tepat akan meningkatkan produksi cairan sinovial pada persendian.

Hasil analisa dari 10 jurnal dapat disimpulkan bahwa efektivitas senam bugar lansia terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia dimana 9 jurnal review menyatakan senam bugar efektif dalam menurunkan nyeri sendi dan 1 jurnal menyatakan senam bugar efektif untuk menurunkan skala nyeri sendi dengan kombinasi kompres jahe. Senam bugar lansia tidak membutuhkan biaya dan prosedur senam yang mudah dilakukan oleh lansia. Senam bugar lansia dilakukan 3 kali seminggu secara teratur yang dimulai dari gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, H., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia di kelurahan tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 437–447.
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/680>
- Bawarodi, F., Rottie, J., & Malara, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekambuhan Penyakit Rematik Di Wilayah Puskesmas Beo Kabupaten Talaud. *Jurnal Keperawatan Unsrat*.
- Hardianti, I., & Mayasari, D. (2020).

Penatalaksanaan Gout Arthritis dan Hipertensi Grade I pada Wanita Lansia Obesitas melalui Pendekatan Dokter Keluarga Management Of Gout Arthritis And Hypertension Grade I In Elderly Women with Obesity Through Evaluation of Family Doctor Approach. 10(April), 188–192.

Hasanah, S. N., & Widiowati, L. (2015). Model analisis terapi jamu sebagai komplementer terhadap perbaikan keluhan pada pasien artritis. *Media Litbangkes*.

Kartini, K., Samaran, E., & Marcus, A. (2019). Hubungan Antara Nyeri Reumatoid Arthritis Dengan Kemandirian Adl Pada Lansia. *Nursing Arts*.

<https://doi.org/10.36741/jna.v12i1.68>

Mu, A. (2019). Konsep Lanjut Usia. *Journal of Chemical Information and Modeling*.

RAHMANDA PUTRA, R. (2016). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Nyeri Persendian Pada Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 4(4)*, 2013–2015.

Setiawan, A., Budiartmodjo, E., Ramadani, K. D., & Sari, N. R. (2015). Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2015. *Badan Pusat Statistik*.

Wahyuni, N. P. D. S. (2015). Sehat dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia. *The Journal of Health Technology Assessment, 3(2)*, 69–74.

Yusselda, M., & Wardani, I. Y. (2016). Dampak Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan*