

**PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI
SENDI *OSTEOARTHRITIS* PADA LANSIA**

SKRIPSI

EVIDENCE BASED NURSING



Oleh :

IRRA CHOERUNNISA

NIM. 302017041

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG

2021

| | | | |
|---|--|-----------------|------------------------------|
|  | BADAN PENJAMINAN MUTU UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG JL. KH. Ahmad Dahlan (Banteng Dalam) No. 6 Bandung | Kode/no | FM-UNISABDG-PDK-U-017 |
| | | Tanggal Berlaku | 28 September 2020 |
| | | Revisi | 0 |
| | | Tanggal Revisi | 0 |

PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Kepada Yth.
 Koordinator Skripsi/KTI/LTA
 Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners
 Universitas 'Aisyiyah Bandung

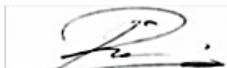
Dengan hormat,

Setelah melakukan proses pembimbingan dan dipandang telah memenuhi kaidah penulisan ilmiah, bersama ini diajukan untuk melakukan Sidang Skripsi atas nama mahasiswa berikut :

| | |
|-----------------------|---|
| Nama | Irira Choerunnisa |
| Nim | 302017041 |
| Program Studi | Sarjana Keperawatan |
| Judul Skripsi/KTI/LTA | Pengaruh Senam Rematik terhadap Penurunan Nyeri Sendi (Osteoarthritis) pada Lansia. |
| Waktu | 13.00-14.00 |
| Hari | Senin, 26 Juli 2021 |
| Penguji | 1. Ns. Dewi Mustikaningsih, M.Kep 2. Ns. Anggriyana Tri Widiанти, M.Kep |
| No Handphone | 089606241672 |

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Mengetahui,
 Dosen Pembimbing 2



(Ns. Rahmat, M.Kep)

Bandung, 26 Juli 2021
 Dosen Pembimbing 1



(Ns. Angga Wilandika, M.Kep)

LEMBAR PERSETUJUAN

IRRA CHOERUNNISA

NIM. 302017041

PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI *OSTEOARTHRITIS* PADA LANSIA ; *EVIDENCE BASED NURSING*

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan

Pada Seminar Proposal

Tanggal 07 Mei 2021

Oleh :

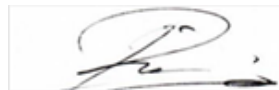
Pembimbing Utama



Angga Wilandika S.Kep.,Ners.,M.Kep

NPP. 2011180886043

Pembimbing Pendamping



Rahmat S.Kep.,Ners.,M.Kep

NPP. 1996040773002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

**PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI
SENDI *OSTEOARTHRITIS* PADA LANSIA**

Disusun Oleh :
IRRA CHOERUNNISA
NIM. 302017041

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi
Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Bandung
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
Bandung, 2021

Penguji I



Ns. Dewi Mustikaningsih, M.Kep

Penguji II



Ns. Anggriyana Tri Widiyanti, M.Kep

Pembimbing Utama



Ns. Angga Wilandika, M.Kep

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Irra Choerunnisa
NIM : 302017041
Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul :

“Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi *Osteoarthritis* Pada Lansia”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung,
Yang membuat pernyataan,

Irra Choerunnisa
NIM. 302017041

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

“Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga dan bertaqwalah kepada Allah supaya kamu menang” (Q.S Ali-Imran:200)

“Bukanlah ilmu yang semestinya mendatangimu, tetapi seharusnya kamulah yang mendatangi ilmu itu” (Imam Malik).

Persembahan

Saya persembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orangtua tercinta Bapak dan Ibu beserta seluruh keluarga yang telah mendukung baik dalam segi moril maupun materil. Terimakasih atas kasih sayang, do'a dan pengorbanannya.
2. Almamater Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Berkat kehendak-Nya pu;a penyusun proposal skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya pada waktu yang telah ditetapkan. Proposal ini berjudul : “Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia”. Penulis bertujuan untuk melakukan kajian literatur review guna mengetahui pengaruh dari senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia.

Dalam menyelesaikan proposal ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis jumpai, namun syukur Alhamdulillah berkat rahmat dan hidayahnya serta kesungguhan yang disertai bantuan dan dukungan dari berbagai pihak langsung maupun tidak langsung, segala kesulitan dapat teratasi dengan sebaik-baiknya yang pada akhirnya proposal ini dapat di selesaikan. Walaupun demikian, penulis menyadari bahwa laporan proposal ini masih jauh dari kata sempurna baik isi maupun sistematika penulisannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan adanya kritik yang ositif dan saran yang membangun demi kesempurnaan proposal ini.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan setulus hati kepada :

1. Ns. Tia Setiawati, M. Kep .,Sp.Kep.An., selaku Rektor Universitas’ Aisyiyah Bandung.
2. Ns. Yayat Hidayat, M.Kep., Selaku Wakil Rektor II Universitas’ Aisyiyah Bandung.
3. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp.,Ms. Biomed selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas’ Aisyiyah Bandung.
4. Ns. Dewi Mustikaningsih, M. Kep., selaku Wakil ketua I Bidang Akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas’ Aisyiyah Bandung.

5. Ns. Angga Wilandika, M. Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas' Aisyiyah Bandung juga sebagai pembimbing utama saya yang telah membimbing dan senantiasa memberikan dukungan, arahan, pengetahuan baru dan koreksi serta saran dalam penyusunan proposal ini sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
6. Ns. Rahmat, M. Kep., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing dan senantiasa memberikan dukungan, arahan, pengetahuan baru dan masukan serta saran dalam penyusunan proposal ini sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
7. Ns. Inggriane Puspita Dewi, M. Kep, sebagai koordinator skripsi yang selalu memberikan dukungan motivasi serta arahan bagi penulis.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa laporan ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata kesempurnaan, hal ini tidak lepas dari terbatasnya pengetahuan dan wawasan yang penulis miliki, serta sarana dan prasarana lain yang menunjang laporan akhir ini. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan dimasa yang akan datang.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan proposal ini. Semoga penyusun proposal ini dapat memberikan manfaat yang baik bagi penulis maupun bagi dunia Pendidikan dan Kesehatan.

Bandung, April 2021



Penulis

Irra Choerunnisa

ABSTRAK

Irra Choerunnisa

302017041

PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI OSTEOARTHRITIS PADA LANSIA.

V;2021, halaman; 91 tabel; 8 bagan; 2 lampiran

Usia lanjut merupakan suatu proses yang tidak dapat kita hindari, berbagai perubahan pada lansia menyebabkan banyak terjadinya perubahan secara fisik salah satunya penurunan elastisitas sendi dan tulang sehingga masalah yang banyak muncul pada lansia yaitu nyeri sendi. Oleh karena itu nyeri sendi *Osteoarthritis* dapat diatasi dengan pemberian intervensi non farmakologi senam rematik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia. Metode yang digunakan adalah kajian literatur Evidence Based Nursing. Penelusuran *database* dilakukan melalui *Geogle Shcolar*, *Reasearch gate*, dan Perpustakaan dengan menggunakan kata kunci "*Osteoarthritis*" and "*Rheumatic gymnastics*" atau "*Osteoarthritis*" and "*Joint pain*" (tahun 2017-2021). Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian yaitu artikel penelitian dengan responden lansia yang mengalami nyeri sendi, artikel penelitian dengan intervensi senam rematik, artikel penelitian dengan desain pre-eksperimental. Hasil analisis kesepuluh artikel berdasarkan kaidah *Validity*, *Importancy and Applicability* (VIA) yang ditelaah ditemukan kelebihan bahwa 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*). Disarankan untuk peneliti selanjutnya melakukan penelitian secara langsung mengenai tingkat keefektifitasan senam rematik terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita nyeri sendi *Osteoarthritis*.

Kata kunci : Senam rematik, lansia, nyeri sendi, *Osteoarthritis*

ABSTRACT

Irra Choerunnisa
302017041

THE EFFECT OF RHEUMATIC GYMNASTICS ON THE REDUCTION OF JOINT PAIN OSTEOARTHRITIS IN THE ELDERLY.

V 2021; page ;91 table;8 chart;2

Various changes in the elderly cause a lot of physical changes, one of which is a decrease in the elasticity of joints and bones so that a problem that often arises in the elderly is joint pain. According to the World Health Organization (WHO) in 2025, Indonesia will experience an increase in the elderly by 41.4%, which is the highest increase in the world. Therefore, osteoarthritis can be overcome by providing non-pharmacological interventions for rheumatic exercise. This study aims to determine the effect of rheumatic exercise on the reduction of joint pain in the elderly. The method used is a literature review. Database searches were carried out through Google Scholar, Research gate, and National Library of Indonesia using the keywords "Osteoarthritis" and "Rheumatic gymnastics" or "Osteoarthritis" and "Joint pain" (years 2017-2021). The inclusion criteria used in the study were articles research with elderly respondents who experience joint pain, research articles with rheumatic exercise interventions, research articles with pre-experimental, quasi-experimental designs. The results of the analysis of the ten articles based on the Validity, Importancy and Applicability (VIA) rules which were examined found the advantages that rheumatic gymnastics can affect substances that play a role in the transmission of neuroregulatory nerve stimuli, namely endorphins that can reduce pain that will be released by the hypothalamus-anterior pituitary due to stimulation of CRH (Corticotropin Releasing Hormone). can reduce pain intensity in patients with Osteoarthritis joint pain.

Keywords: Rheumatic exercise, elderly, joint pain, Osteoarthritis

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN | i |
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| SURAT PERNYATAAN | iii |
| MOTO DAN PERSEMBAHAN | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR SINGKATAN | xii |
| ABSTRAK | xiv |
| ABSTRACT | xv |
| BAB I | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 6 |
| C. Tujuan Penelitian | 7 |
| 2. Tujuan Khusus | 7 |
| D. Manfaat Penelitian Literatur Review dengan EBN | 8 |
| 1. Manfaat Teoritis | 8 |
| 2. Manfaat Praktis | 8 |
| BAB II | 9 |
| METODE | 9 |
| A. Strategi Pencarian Literature | 9 |
| B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi | 10 |
| C. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas | 11 |
| BAB III | 14 |
| HASIL | 14 |
| BAB IV | 63 |
| PEMBAHASAN | 63 |
| A. Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia. | 63 |
| B. Standar Operasional Prosedur Senam rematik | 66 |
| BAB V | 70 |
| KESIMPULAN DAN SARAN | 70 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| A. Kesimpulan..... | 70 |
| B. Saran..... | 70 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 72 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2. 1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi | 10 |
| Tabel 2. 2 Kaidah VIA..... | 14 |
| Tabel 2. 3 Deskripsi Topik Senam Rematik | 56 |
| Tabel 2. 4 Karakteristik Responden..... | 56 |
| Tabel 2. 5 Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Rematik..... | 57 |
| Tabel 2. 7 Keefektifan Senam Rematik | 61 |
| Tabel 2. 8 Standar Operasional Prosedur Senam Rematik | 67 |

DAFTAR BAGAN

| | |
|---|----|
| Bagan 2. 1 Alur Review Jurnal | 12 |
| Bagan 2. 2 Artikel Hasil Pencarian..... | 13 |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2 Hasil Cek Plagiat

Lampiran 3 Kegiatan Bimbingan Tugas Akhir

Lampiran 4 Persetujuan Seminar Proposal

Lampiran 5 Permohonan Penguji Sidang

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|------------|---|
| Dinkes | : Dinas Kesehatan |
| EBN | : <i>Evidence Based Nursing</i> |
| Lansia | : Lanjut Usia |
| Perpusnas | : Perpustakaan Nasional |
| RCT | : <i>Randomized Controlled Trial</i> |
| VIA | : <i>Validity, Importancy dan Applicability</i> |
| BSR | : <i>Bulbar Synchronizing Region</i> |
| Risikesdas | : Riset Kesehatan Dasar |
| WHO | : <i>World Health Organization</i> |
| SOP | : Standar Operasional Prosedur |

DAFTAR PUSTAKA

- Agusrianto, N.D (2020). Penerapan Senam Remati Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Rheumatoid Arthritis Di Kelurahan Gerbangrejo. *Mandago Nursing Indonesia*, 1(10), 7-10.
- Agusrianto, N.D (2020). Penerapan Senam Remati Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Rheumatoid Arthritis Di Kelurahan Gerbangrejo. *Mandago Nursing Indonesia*, 1(10), 7-10.
- Arniyanti, Andi. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Reduksi Nyeri Arthritis Di Puskesmas Padongko Kecamatan Barru Kabupaten Barru. *Jurnal Akademi Keperawatan Makasar*, VII(2),297-303.
- Afnuhazi, Ridhyalla. (2018). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Rematik Pada Lansia. *Jurnal Menara Ilmu*, 5(79),117-124.
- Alfarisi, R. (2018). Perbedaan Intensitas Nyeri Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Pasien Osteoarthritis di RSUD Dr.H. Abdul Moeloek. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 5(1), 10–19.
- Fatmawati, A. dkk. (2017). Perilaku Koping pada Lansia yang Mengalami Penurunan. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1).
- Fatkhuriyah,Laili. (2020). *The Effect Of Rheumatic Exercise On Decreasing Joint Pain Among Elderly In Desa Sudimoro Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo*. *Jural Kesehatan*, 2(1), 72-89.
- Hermawan, D. dkk. (2019). Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Pasien Tentang Osteoarthritis di Puskesmas Kemling, Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 9–14.
- Ismaningsih, & S. (2018). Penatalaksanaan Fisioterapi pada Kasus Osteoarthritis Genue Bilateral dengan Intervensi Neuromuskuler Taping dan Strengthening Exercise untuk Meningkatkan. Kapasitas. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 1(02).
- Nasution, H. dkk. (2020). Senam Rematik pada Lansia di Panti Jompo Basilam di Kota Padangsidimpuan Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa*, 2(1), 46–48.
- Permatasari, H. dk. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (LANSIA) Di Kota Depok

- Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116.
<https://doi.org/10.7454/jki.v2i2.584>
- Sasono, Bimo, D. (2020). Faktor Dominan pada Penderita Osteoarthritis di RSUD dr.Mohamad Soewandhie, Surabaya, Indonesia. *Jurnal Medika Udayana*, 9(11).
<https://doi.org/10.24843.MU.2020.V9.i11.P01>
- Sitinjak, Meliana V, Hastuti, Fudji M, dkk. (2016). Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut. 4(2), 139–150.
- Soeryadi, A. dkk. (2017). Gambaran Faktor Risiko Penderita Osteoarthritis Lutut di Instalasi Rehabilitasi Medik RSUP Prof.Dr.R.D. Kandou Manado Periode Januari-Juni 2017. *Jurnal E-Clinic*, 5(2).
- Suari, A. dk. (2015). Gambaran Penderita Osteoarthritis di Bagian Bedah RSUD Arifin Achmad Periode Januari- Desember 2013. *JOM FK*, 2(2).
- Syam, S. (2016). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Rematik pada Lansia di Wilayah erja Puskesmas Mandiangin Tahun 2012. *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKes Prima Nusantara Bukittinggi*, 3(2).
- Sitinjak, Vivi. Dkk. (2017). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Perubahan Skala Nyeri Usia Dengan Osteoarthritis Lutut. *Jurnal Ners*, 4(2), 139-150.
- Purwanto, Edi. dkk. (2018). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Jurnal Husada Mahakam*, IV(7), 410-418.
- Wibowo, D. A. dk. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Sikap Keluarga tentang Perawatan Arthritis Rheumatoid pada Lansia di Desa Pamalayan Kecamatan Cijeunjing Kabupaten Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 17(2).
<https://doi.org/10.36465/jkbth.v17i2.261>
- Sitinjak, Vivi. Dkk. (2017). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Perubahan Skala Nyeri Usia Dengan Osteoarthritis Lutut. *Jurnal Ners*, 4(2), 139-150.
- Suhendriyo. (2017). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Penderita Osteoarthritis Lutut Di Karangasem Surakarta. *Jurnal Keperawatan*, 3(1), 1-6.
- Suwarni, Anik dan Y.I. (2017). Efektivitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Berjalan Dengan Nyeri Sendi Untuk Mencapai Hidup Yang Sehat Dan Sejahtera Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(10), 1-12.

- Sari,Nanda A, R.D (2018). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Perubahan Skor Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kelurahan Sungai Jawi Luar Kecamatan Pontianak Barat Koa Pontianak. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 2(8), 1-8.
- Purwanto,Edi. dkk. (2018). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Jurnal Husada Mahakam*, IV(7),410-418.
- Winagun. (2019). Diagnosis dan Tata Laksana Komprehensif Osteoarthritis. *Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar*, 05(01), 125–142.