

BAB III HASIL

Berdasarkan hasil kajian dan penelusuran artikel penelitian mengenai pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia, maka diperoleh 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang dituangkan ke dalam tabel, kesepuluh artikel tersebut dianalisis dengan menggunakan kaidah *Validity*, *Importancy* dan *Applicability* (VIA). Berikut ini adalah analisis artikel melalui kaidah VIA.

Tabel 3. 1 Kaidah VIA

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut.	V1: Jurnal ini menggunakan sampel penelitian lanjut usia di Panti Werdha Sinar Abadi Singkawang sejumlah 24 orang responden dari populasi sebanyak 35 orang lansia. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara	Senam rematik dapat menurunkan nyeri sendi pada lansia, penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu	Artikel penelitian menjelaskan kelebihan dan manfaat dari senam rematik sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan dalam pengurangan skala nyeri sendi serta dapat mengembangkan ilmu non farmakologi dalam mengatasi nyeri sendi pada lansia karena senam rematik akan sangat

<p>Penulis : Vivi Meliana Sitinjak</p> <p>Tahun : 2017</p>	<p><i>non probability sampling</i> dengan teknik <i>purposive sampling</i>.</p> <p>Kesimpulan : Kriteria inklusi pada penelitian ini merupakan lansia penghuni Panti Werdha Sinar Abadi Kota Singkawang lansia dengan usia > 55 tahun, memiliki riwayat medis osteoarthritis lutut, dan keluhan nyeri sendi (skala 1-9). Sedangkan kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah lansia yang mengalami radang dengan skala nyeri sendi berat tidak terkontrol (skala 10) yang mengharuskan lansia untuk <i>bedrest</i>. Metode pengambilan data bersifat non random dengan jumlah sampel hanya kelompok perlakuan.</p> <p>V2 :</p>	<p>keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada lansia.</p>	<p>mempengaruhi substansi yang berperan di dalam transmisi stimulus saraf <i>neurolegulator</i> yaitu salah satunya hormon <i>endorphin</i> yang dapat menurunkan rasa nyeri yang akan dikeluarkan oleh hipotalamus-hipopisis anterior akibat perangsangan CRH (<i>Corticotropin Releasing Hormone</i>).</p> <p>Prosedur dalam penelitian ini dilakukan senam rematik selama 30 menit 3 kali dalam seminggu, alat yg digunakan yaitu kursi,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. gerakan diawali menoleh kiri dan kanan, Miringkan Kepala 2. Memutar Kepala 3. Lengan Kedepan 4. Telapak tangan kedepan 5. Putar bahu kedepan 6. Putar bahu kebelakang 7. Busungkan dada 8. Telapak tangan kearah bawah
--	---	---	--

	<p>Pada penelitian ini desain yang digunakan untuk penelitian adalah desain quasi experimental dengan pendekatan <i>pretest and posttest with control group design</i>. Data <i>pretest</i> diambil pada hari pertama sebelum perlakuan, sedangkan data <i>posttest</i> diambil pada 14 hari setelah dilakukan enam tahapan senam rematik selama 30 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu selama dua minggu.</p> <p>Tingkat nyeri akan dilihat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan metode senam rematik. Alat yang digunakan untuk mengukur skala nyeri yaitu <i>hand bundle</i> dan kursi, untuk alat ukur untuk mengobservasi tingkat nyeri sendi yang digunakan dalam penelitian adalah lembar observasi skala nyeri sendi <i>Pain Assessment in Advance Dementia Scale (PAINAD)</i> karena berdasarkan uji validitas</p>	<ol style="list-style-type: none"> 9. Rentangkan tangan 10. Dorongan tangan keatas 11. Putar pinggang 12. Bermain piano 13. Kaki kiri dan kanan kedepan 14. kaki kiri dan kanan kebelakang 15. Angkat lutut 16. Tumit Kedepan 17. Tumit Kesamping 18. Kaki kebelakang 19. Tangan dilipat 20. Tepuk tangan 21. Tumit diangkat 22. Jalan diangkat 23. lakukan pengukuran skala nyeri setelah dilakukan senam rematik tersebut (<i>post-test</i>)
--	--	---

	<p>instrumen yang dilakukan oleh DeWaters et al.</p> <p>Kesimpulan : Prosedur dijelaskan secara detail sehingga pembaca mudah dalam mengimplementasikannya.</p> <p>V3 : Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, Kriteria inklusi pada penelitian ini merupakan lansia dengan usia > 55 tahun, memiliki riwayat medis osteoarthritis lutut, dan keluhan nyeri sendi (skala 1-9). Sedangkan kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah lansia yang mengalami radang dengan skala nyeri sendi berat tidak terkontrol (skala 10) yang mengharuskan lansia untuk <i>bedrest</i>.</p>		
--	---	--	--

	<p>Kesimpulan :</p> <p>Pemilihan sampel tidak homogen sehingga faktor perancu kurang diperhatikan.</p> <p>V4 :</p> <p>Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Skala nyeri <i>pretest</i> kelompok kontrol memiliki presentase sebesar 75% pada nyeri berat terkontrol (rentang skala nyeri 7-9) dan sebesar 25% pada nyeri sedang (rentang skala nyeri 4-6).2. Skala nyeri <i>posttest</i> pada kelompok kontrol yang mengalami nyeri berat terkontrol sebanyak 7 orang (58,3%) dan mengalami nyeri sedang sebanyak 5 orang (41,7%).		
--	--	--	--

	<p>3. Perbedaan skala nyeri sendi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menggunakan metode senam rematik di panti werdha sinar abadi singkawang dengan nilai <i>p-value</i> kelompok perlakuan sebesar 0,000 dan <i>p value</i> kelompok kontrol sebesar 0,017,</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Terdapat perubahan skala nyeri sendi sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam rematik pada kedua kelompok.</p> <p>V5 :</p> <p>Tidak terdapat pembahasan yang sama dengan hasil penelitian sebelumnya. Jumlah sampel pada penelitian ini tidak begitu banyak dan menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan dapat di generalisasi.</p> <p>Kesimpulan:</p>		
--	--	--	--

	Terdapat pembahasan casual internal validity. Tidak terdapat pembahasan eksternal validity dan non causal validity.		
<p>Judul : Pengaruh Senam Rematik terhadap Penurunan Nyeri Osteoarthritis pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda</p> <p>Penulis : Amelia Dinartika, Edi Purwanto</p> <p>Tahun : 2018</p>	<p>V1 : Jurnal ini menggunakan sampel penelitian seluruh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda dengan jumlah sampel sebanyak 22 orang dan ditetapkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.</p> <p>Kesimpulan : Penelitian ini menjelaskan kriteria inklusi dan eksklusi namun tidak menjelaskan cara pengambilan data.</p> <p>V2 : Pada penelitian ini prosedur yang digunakan adalah desain <i>quasi experiment pre test and</i></p>	<p>Senam rematik dapat menurunkan nyeri sendi pada lansia sehingga lansia dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan</p>	<p>Artikel dalam penelitian ini menjelaskan kelebihan dan manfaat dari intervensi senam rematik sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan nonfarmakologi dalam penurunan nyeri sendi terhadap lansia yg menderita nyeri sendi karena senam rematik akan sangat mempengaruhi substansi yang berperan di dalam transmisi stimulus saraf <i>neurolegulator</i> yaitu salah satunya hormon <i>endorphin</i> yang dapat menurunkan rasa nyeri yang akan dikeluarkan oleh hipotalamus-hipopisis anterior akibat perangsangan CRH (<i>Corticotropin Releasing Hormone</i>). Prosedur dalam senam rematik dilakukan seminggu 3x selama 20 menit , kemudian melakukan pengukuran nyeri menggunakan</p>

	<p><i>post test control group</i> dengan 2 kelompok randomisasi.</p> <p>Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar penilaian nyeri NRS pada lansia yang mengalami nyeri sendi.</p> <p>Data <i>pre test</i> diambil dari data awal yang dikumpulkan melalui observasi dan wawancara, sedangkan data <i>pre</i> dan <i>post</i> dikumpulkan melalui lembar penilaian nyeri NRS pada lansia yang mengalami nyeri <i>Osteoarthritis</i>.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Prosedur penelitian tidak lengkap, tidak terdapat teknik senam rematik durasinya.</p> <p>V3 :</p> <p>Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi</p> <p>Kesimpulan :</p>	keperawatan pada lansia.	<i>Numeric Analog Visual (NAV)</i> dengan rentang 0-10.
--	--	--------------------------	---

	<p>Pemilihan sampel tidak homogen sehingga faktor perancu kurang diperhatikan</p> <p>V4 :</p> <p>Analisi data dilakukan dengan cara data yang telah dikumpulkan diuji terlebih dahulu menggunakan uji normalitas dan homogenitas kemudian dianalisis menggunakan <i>wilcoxon</i> untuk mengetahui pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi</p> <p>1. Skala nyeri sebelum dilakukan intervensi senam rematik berdasarkan uji beda rerata didapatkan hasil bahwa pada kelompok intervensi nilai mean dan standar deviasi skala nyeri sebelum dilakukan intervensi adalah $4,36 \pm 1,567$, setelah intervensi nilai mean dan standar deviasinya adalah $1,36 \pm 1,36$, nilai p yang didapat yaitu $0,003 < 0,05$</p>		
--	--	--	--

	<p>sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri osteoarthritis pada kelompok intervensi.</p> <p>2. Pada kelompok kontrol mean dan standar deviasi skala nyeri sebelum diberikan intervensi adalah $3,09 \pm 3,09$. Berdasarkan hal tersebut didapatkan p value $0,157 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri osteoarthritis pada kelompok kontrol.</p> <p>3. perbedaan skala nyeri sesudah dan sebelum diberikan intervensi senam rematik yaitu didapatkan $p=0,000 < \alpha=0,05$.</p> <p>Kesimpulan : Analisis yang digunakan tepat. Terdapat sajian data univariat sebagai <i>baseline</i> dan hasil bivariate.</p>		
--	---	--	--

	<p>V5:</p> <p>Pada pembahasan menyebutkan perbedaan hasil penelitian sebelumnya yang membahas tentang hasil penelitian dalam artikel.</p> <p>Penelitian menggunakan sampel yang tidak terlalu banyak untuk penelitian intervensi dan juga terdapat kelompok kontrol sehingga dapat di generalisasi.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Terdapat pembahasan causal internal validity dan eksternal validity, tidak ditemukannya non causal internal validity.</p>		
<p>Judul :</p> <p>Pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia.</p>	<p>V1 :</p> <p>Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusanggar dengan populasi seluruh lansia berusia 60-80 tahun</p>	<p>Senam rematik dapat menurunkan skala nyeri sendi pada lansia dan juga disarankan kepada</p>	<p>artikel penelitian menjelaskan kelebihan dari intervensi senam rematik sehingga dapat diterapkan dalam kegiatan asuhan keperawatan pada lansia di pusat kesehatan masyarakat.</p>

<p>Penulis : Ridhyalla Afnuhazi</p> <p>Tahun : 2018</p>	<p>yang menderita penyakit nyeri sendi berjumlah 70 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan <i>Non Probability Sampling</i> yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi unsur atau anggota yang dipilih menjadi sampel.</p> <p>Kesimpulan : Tidak terdapat penjelasan ekslusi.</p> <p>V2: Prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>Quasi experimental pre post test with control group</i>, desain terdiri dari 3 tahap yaitu tahap identifikasi nyeri pada penderita rematik sebelum dilakukan intervensi dengan menggunakan <i>Numerical Rating Scale</i>, tahap intervensi (senam rematik), dan tahap</p>	<p>lansia agar selalu rutin melakukan senam rematik agar lansia tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada lansia.</p>	<p>Prosedur dalam senam rematik dilakukan seminggu 3x selama 20 menit , kemudian melakukan pengukuran nyeri menggunakan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> dengan rentang 0-10.</p>
---	---	--	--

	<p>evaluasi setelah dilakukan intervensi dengan menggunakan <i>Numerical Rating Scale</i>.</p> <p>Kesimpulan : Prosedur dijelaskan secara detail sehingga pembaca mudah dalam mengimplementasikannya.</p> <p>V3: Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi, namun pada penelitian ini kriteria inklusi tidak dipaparkan.</p> <p>Kesimpulan: Kurangnya pengontrolan variabel perancu dan tidak dijelaskan bagaimana cara mengontrol variabel perancu tersebut.</p> <p>V4 :</p>		
--	--	--	--

	<p>Analisis data menggunakan uji statistik untuk menguji beda mean dependent yakni dengan uji <i>dependent t-test</i>, setelah dilakukan uji kenormalan data dilakukan secara komputerisasi dengan program SPSS</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tingkat nyeri lansia sebelum diberikan senam reumatik dari 16 orang responden yaitu 13 orang (81.25%) memiliki skala nyeri yang sedang dan 3 orang (18.75%) memiliki skala nyeri berat.2. Tingkat nyeri lansia setelah diberikan senam reumatik dari 16 orang responden diperoleh yaitu 12 orang (75%) memiliki skala nyeri sedang dan 4 orang (25%) memiliki skala nyeri ringan.3. Dapat diketahui bahwa rata-rata nyeri sendi sebelum dilakukan senam		
--	--	--	--

	<p>rematik adalah sebesar 3,19 dengan standar deviasi 0,403. Sedangkan rata-rata sesudah dilakukan senam rematik adalah 2,75 dengan standar deviasi 0,447. Hasil uji T didapatkan nilai p 0,004 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara nyeri sebelum dilakukan senam rematik dengan nyeri sesudah senam rematik.</p> <p>Kesimpulan : Analisis yang digunakan pada penelitian ini tepat.</p> <p>V5: Tidak terdapat pembahasan yang sama dengan hasil penelitian sebelumnya.</p>		
--	--	--	--

	<p>Jumlah sampel pada penelitian ini banyak dan menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan dapat digeneralisasi.</p> <p>Kesimpulan : Terdapat pembahasan causan internal validity, tidak terdapat pembahasan eksternal validity dan non casual validity.</p>		
<p>Judul : Pengaruh senam rematik terhadap pengurangan rasa nyeri pada penderita osteoarthritis lutut di Karangasem Surakarta. Penulis :</p>	<p>V1 : Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 lansia di Karangasem Surakarta yang berusia >50 tahun. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah lansia usia >50 tahun yang mengalami nyeri sendi. Kesimpulan :</p>	<p>Senam rematik dapat menurunkan skala nyeri sendi pada lansia dan juga disarankan kepada lansia agar selalu rutin melakukan senam rematik agar lansia tetap dapat</p>	<p>Artikel penelitian menjelaskan kelebihan dan manfaat intervensi senam rematik sehingga dapat diterapkan sebagai pengembangan intervensi dalam menurunkan nyeri karena senam rematik akan sangat mempengaruhi substansi yang berperan di dalam transmisi stimulus saraf <i>neurolegulator</i> yaitu salah satunya hormon <i>endorphin</i> yang dapat menurunkan rasa nyeri yang akan</p>

<p>Suhendriyo</p> <p>Tahun : 2017</p>	<p>Penelitian ini tidak menjelaskan kriteria ekslusi. Metode pengambilan data secara purposive didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti berdasarkan ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.</p> <p>V2: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan analisis wilcoxon.</p> <p>Kesimpulan : Tidak dijelaskan secara detail mengenai prosedur senam rematik dan teknik pengumpulan data sehingga pembaca sulit untuk memahaminya.</p> <p>V3:</p>	<p>melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada lansia.</p>	<p>dikeluarkan oleh hipotalamus- hipopisis anterior akibat perangsangan CRH (<i>Corticotropin Releasing Hormone</i>).</p> <p>Prosedur dalam senam rematik dilakukan seminggu 3x selama 20 menit , kemudian melakukan pengukuran nyeri menggunakan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> dengan rentang 0-10.</p>
---	---	---	--

	<p>Pemilihan sampel pada penelitian ini tidak dijelaskan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.</p> <p>Kesimpulan : Pemilihan sampel tidak homogen sehingga faktor perancu kurang diperhatikan.</p> <p>V4: Analisis data diolah menggunakan program SPSS 15.0 <i>for windows</i>. Uji komparasi penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efek perlakuan terhadap pengurangan rasa nyeri antara pre test dan post tes pada kelompok kontrol maupun pada kelompok perlakuan sehingga dapat diketahui tingkat signifikansinya.</p> <p>1.Skala nyeri lansia sebelum diberikan intervensi senam rematik menunjukkan rerata</p>		
--	--	--	--

	<p>bahwa nyeri pada pre test adalah 4.44 dan pada post test adalah 2,98 hal ini berarti pengurangan rasa nyeri sebelum dan sesudah perlakuan signifikan karena $p < 0.05$. dengan demikian hipotesis yang menyatakan pemberian senam rematik dapat menurunkan nyeri pada penderita osteoarthritis lutut terbukti dengan adanya pengaruh yang signifikan.</p> <p>2. Skala nyeri pada post test adalah 3.51. analisis kemaknaan dengan menggunakan uji wilcoxon signed Rank Test menunjukkan bahwa nilai Z hitung = -2.809 dan diperoleh nilai $p = 0.005$. hal ini berarti pengurangan rasa nyeri sebelum dan sesudah perlakuan adalah signifikan karena $p < 0.05$.</p> <p>Kesimpulan :</p>		
--	---	--	--

	<p>Analisis yang digunakan tepat. Terdapat sajian data univariat sebagai <i>baseline</i> dan hasil bivariate.</p> <p>V5: Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya dan membahas mengenai hasil penelitian dalam artikel.</p> <p>Jumlah sampel yang tidak terlalu banyak dan menggunakan kelompok kontrol, sehingga kesimpulan dapat digeneralisasi</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Terdapat pembahasan causal internal validity dan eksternal validity. Non causal validity tidak ditemukan.</p>		
Judul:	V1 :	Senam rematik dapat membuat otot	Artikel penelitian ini menjelaskan kelebihan dari senam rematik sehingga dapat

<p>Pengaruh Senam Rematik terhadap perubahan Skala Nyeri Sendi pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kelurahan Sungai Jawi luar Kecamatan Pontianak Barat Kota Pontianak</p> <p>Penulis : Muthia Nanda Sari Ramadhaniyati Desy Wulandari</p> <p>Tahun : 2017</p>	<p>Sampel pada penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 80 orang lansia yang terdiri dari 74 orang perempuan dan 6 orang laki-laki.</p> <p>Kriteria inklusi usia pada penelitian ini dikelompokan berdasarkan <i>World Health Organization (WHO)</i> yaitu pada rentang 60-74 tahun.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Penelitian ini tidak menjelaskan kriteria eksklusi. Metode pengambilan data bersifat non random dan hanya terdapat kelompok perlakuan.</p> <p>V2: Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan</p>	<p>relaksasi, ketika otot relaksasi akan aliran darah ke seluruh tubuh khususnya pada sendi akan menjadi lancar sehingga rasa nyeri akan berkurang.</p> <p>Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada lansia.</p>	<p>diterapkan dalam kegiatan asuhan keperawatan pada lansia di pusat pelayanan kesehatan masyarakat untuk membantu lansia agar tetap bisa melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.</p> <p>Prosedur dalam penelitian ini dilakukan senam rematik selama 30 menit 3 kali dalam seminggu, alat yg digunakan yaitu kursi,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. gerakan diawali menoleh kiri dan kanan, Miringkan Kepala. 2. Memutar Kepala 3. Lengan Kedepan 4. Telapak tangan kedepan 5. Putar bahu kedepan 6. Putar bahu kebelakang 7. Busungkan dada 8. Telapak tangan kearah bawah 9. Rentangkan tangan 10. Dorongkan tangan keatas
--	---	---	---

	<p>menggunakan metode <i>pre eksperimen</i> .teknik sampling yang digunakan secara <i>Probablity sampling</i>. Uji yang digunakan yaitu uji <i>wilcoxon</i>.</p> <p>Kesimpulan : Tidak dijelaskan secara detail mengenai prosedur senam rematik dan teknik pengumpulan data sehingga pembaca sulit untuk memahaminya.</p> <p>V3 : Pemilihan sampel pada penelitian ini tidak dijelaskan berdasarkan kriteria eksklusi.</p> <p>Kesimpulan : Pemilihan sampel tidak homogen sehingga faktor perancu kurang diperhatikan.</p> <p>V4 :</p>		<ol style="list-style-type: none"> 11. Putar pinggang 12. Bermain piano 13. Kaki kiri dan kanan kedepan 14. kaki kiri dan kanan kebelakang 15. Angkat lutut 16. Tumit Kedepan 17. Tumit Kesamping 18. Kaki kebelakang 19. Tangan dilipat 20. Tepuk tangan 21. Tumit diangkat 22. Jalan diangkat 23. lakukan pengukuran skala nyeri setelah dilakukan senam rematik tersebut (<i>post-test</i>).
--	--	--	--

	<p>Analisis data menggunakan analisa univariat dan bivariat.</p> <p>Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel karakteristik skor nyeri sendi responden sebelum dan sesudah dilakukan senam rematik.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Analisis yang digunakan tepat, karena uji univariat dan bivariat digunakan untuk menjawab hipotesis pada kelompok yang sama yaitu skala nyeri pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.</p> <p>V5 :</p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dalam artikel. Jumlah sampel yang banyak serta menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan dapat digeneralisasi.</p>		
--	--	--	--

	<p>Kesimpulan :</p> <p>Terdapat pembahasan causal internal validity dan eksternal validity, namun tidak menemukan pembahasan non causal internal validity.</p>		
<p>Judul : Penerapan Senam Rematik terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Asuhan Keperawatan Rheumatoid Arthritis di Kelurahan Gebangrejo. Penulis : Agusrianto Dewi Nurviana Suharto Nirva Rantesigi Tasnim</p>	<p>V1 :</p> <p>Jurnal ini menggunakan sampel penelitian 15 orang lansia di Kelurahan Gerbangrejo.</p> <p>Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah usia > 55 tahun, memiliki riwayat medis osteoarthritis lutut, dan keluhan nyeri sendi (skala 1-9).</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Penelitian ini tidak menjelaskan kriteria eksklusi. Pengambilan data bersifat non random dan hanya terdapat kelompok perlakuan.</p> <p>V2:</p>	<p>Senam rematik dapat menurunkan skala nyeri sendi pada lansia dan juga disarankan kepada lansia agar selalu rutin melakukan senam rematik agar lansia tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, penelitian ini memiliki kontribusi</p>	<p>Artikel penelitian menjelaskan kelebihan dan manfaat intervensi senam rematik sehingga dapat diterapkan sebagai pengembangan intervensi dalam menurunkan nyeri karena senam rematik akan sangat mempengaruhi substansi yang berperan di dalam transmisi stimulus saraf <i>neurolegulator</i> yaitu salah satunya hormon <i>endorphin</i> yang dapat menurunkan rasa nyeri yang akan dikeluarkan oleh hipotalamus- hipopisis anterior akibat perangsangan CRH (<i>Corticotropin Releasing Hormone</i>).</p>

<p>Tahun : 2020</p>	<p>Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan observasional deskriptif dengan desain penelitian studi kasus. Dilakukan senam rematik selama 1 minggu, kemudian dilakukan manajemen nyeri.</p> <p>Kesimpulan : Tidak dijelaskan secara detail instrumen yang diberikan dan prosedur senam rematik sehingga pembaca sulit untuk memahaminya.</p> <p>V3: Pemilihan sampel pada penelitian ini tidak dijelaskan berdasarkan kriteria eksklusi.</p> <p>Kesimpulan :</p>	<p>terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada lansia.</p>	
-------------------------	---	--	--

	<p>Pemilihan sampel tidak homogen sehingga faktor perancu kurang diperhatikan.</p> <p>V4: Hasil penelitian pada klien setelah dilakukan pemberian senam rematik selama 1 minggu berturut-turut menunjukkan perubahan yang signifikan, sebelum dilakukan terapi skala nyeri yaitu 8, tetapi setelah dilakukan terapi selama 1 minggu tekanan darah klien turun menjadi 5, dan klien mengatakan setelah dilakukan terapi fisik ini klien lebih tampak rileks dan ekstremitas bawah nyeri nya berkurang.</p> <p>Kesimpulan : Analisis yang dilakukan tepat.</p> <p>V5 :</p>		
--	---	--	--

	<p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Namun tidak membahas mengenai hasil penelitian dalam artikel.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Tidak terdapat pembahasan causal internal validity dan eksternal validity dan non causal validity.</p>		
<p>Judul :</p> <p><i>The Influence Of Rheumatism Aerobic Towards Changer Of Joint Pain Score On Elderly Suffering Rheumatoid Arthritis In Working Area Of Regional Technical Implementation Unit Of Community Health</i></p>	<p>V1 :</p> <p>Sampel pada penelitian ini berjumlah 80 orang lansia yang mengalami nyeri sendi osteoarthritis tanpa kelompok kontrol.</p> <p>Kriteria inklusi pada penelitian ini berusia 60-74 tahun, teknik sampling yang digunakan secara <i>Probability sampling</i>.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Tidak terdapat kriteria eksklusi .</p> <p>V2 :</p>	<p>Senam rematik dapat menurunkan skala nyeri sendi pada lansia dan juga disarankan kepada lansia agar selalu rutin melakukan senam rematik agar lansia tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari</p>	<p>Artikel penelitian ini menjelaskan kelebihan dari senam rematik sehingga dapat diterapkan dalam kegiatan asuhan keperawatan pada lansia di pusat pelayanan kesehatan masyarakat untuk membantu lansia agar tetap bisa melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.</p>

<p><i>Center In Sungai Jawi Luar Subdistrict West Pontianak District Pontianak City.</i></p> <p>Penulis : Muthia Nanda Sari Ramadhaniyati Desy Wulandari</p> <p>Tahun : 2019</p>	<p>Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode <i>pre-eksperiment</i>. Teknik sampling yang digunakan secara <i>Probablity sampling</i>. Uji yang digunakan yaitu uji <i>Wilcoxon</i>. Senam rematik dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 6 kali dalam 2 minggu sejalan dengan pendapat yang dikemukakan Iversen <i>et al.</i></p> <p>Kesimpulan : Prosedur senam rematik tidak dijelaskan, sehingga pembaca sulit memahaminya.</p> <p>V3 : Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik <i>Probablity sampling</i>.</p> <p>Kesimpulan :</p>	<p>secara mandiri, penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada lansia.</p>	
--	--	---	--

	<p>Pengontrolan variabel perancu cukup baik dilihat dari hasil homogenitas sampel dalam penelitian</p> <p>V4 :</p> <p>Teknik analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Karakteristik usia responden terbanyak pada kelompok perlakuan adalah kelompok umur 60-65 tahun yang memiliki presentase sebesar 63,8%, karakteristik jenis kelamin dalam penelitian ini yaitu berjumlah 6 orang dengan presentase 7,5% dan perempuan sebesar 74 orang atau 92.5%.2. Skor nyeri <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> memiliki presentase untuk <i>pretest</i> yaitu yang mengalami nyeri ringan		
--	---	--	--

	<p>sebesar 52 responden dengan presentase sebesar (65%) dan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 28 responden dengan presentase sebesar (35%). Pada skala nyeri sesudah senam rematik untuk skor nyeri responden yang mengalami tidak nyeri yaitu 29 responden dengan presentase sebesar (36,3%). Dan untuk nyeri ringan 51 responden dengan presentase (63,8%).</p> <p>3. Berdasarkan hasil diperoleh <i>p value</i> sebesar 0,000. Karena <i>p value</i> < 0,05 maka H₀ ditolak dan H_a diterima berarti terdapat perubahan skor nyeri sendi sebelum dan sesudah intervensi senam rematik.</p> <p>Kesimpulan : Analisis yang dilakukan tepat</p>		
--	---	--	--

	<p>V5 :</p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya.</p> <p>Jumlah sampel yang banyak dan tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasi.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Terdapat pembahasan causal internal validity dan eksternal validity. Non causal validity tidak ditemukan.</p>		
<p>Judul :</p> <p><i>The Effect Of Rheumatic Exercise On Decreasing Joint Pain Among Elderly In Desa Sudimo Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo.</i></p>	<p>V1 :</p> <p>Penelitian ini menggunakan sampel lansia di Desa Sudimoro Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo yang berjumlah 18 orang yang terbagi atas kelompok perlakuan berjumlah 9 orang dan kelompok kontrol. Kriteria inklusi pada penelitian ini usia 60-74.</p>	<p>Senam rematik dapat menurunkan skala nyeri sendi pada lansia, dapat meringankan gejala saat nyeri kambuh seperti sendi nyeri dan kaku, dapat</p>	<p>Intervensi senam rematik dapat diterapkan di pusat pelayanan kesehatan masyarakat untuk membantu lansia di desa-desa supaya lansia tetap bisa melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.</p>

<p>Penulis : Lailil Fatkuriyah</p> <p>Tahun : 2017</p>	<p>Kesimpulan : Tidak terdapat kriteria eksklusi.</p> <p>V2: Penelitian ini menggunakan desain <i>Quasi Experiment</i>. Penelitian ini dimulai dengan menilai tingkat nyeri sendi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan menggunakan kuisioner dan observasi, pengukuran tingkat nyeri sendi menggunakan skala nyeri Burbonais. Kelompok perlakuan diberikan perlakuan berupa senam rematik dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu selama 4 minggu dengan durasi 45 menit setiap latihan. Kelompok perlakuan kembali dinilai dengan kuisioner dan observasi untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri sendi di akhir pertemuan kegiatan senam rematik.</p>	<p>meningkatkan fungsi kelenturan sendi, meningkatkan rentang gerak sendi. Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada lansia.</p>	
--	---	---	--

	<p>Kesimpulan : Prosedur dijelaskan dengan sangat baik sehingga pembaca udah memahami.</p> <p>V3 : pemilihan sampel berdasarkan kriteria inklusi yaitu lansia usia 60-74 tahun yang mengalami nyeri sendi dan telah terdiagnosa osteoarthritis.</p> <p>Kesimpulan : Pengontrolan variabel perancu cukup baik, dilihat dari homogenitas sampel melalui kriteria inklusi.</p> <p>V4: Analisis data menggunakan univariat dan bivariat.</p>		
--	--	--	--

	<p>1. Intensitas nyeri sendi lansia pada kelompok perlakuan mengalami penurunan setelah dilakukan senam rematik.</p> <p>2. Tidak ada perbedaan penurunan nyeri sendi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah kegiatan senam rematik.</p> <p>Kesimpulan : Analisis yang digunakan tepat</p> <p>V5 :</p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya namun tidak membahas tentang hasil penelitian dalam artikel. Selain itu juga terdapat pembahasan mengenai perbedaan</p>		
--	---	--	--

	<p>hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya.</p> <p>Jumlah sampel yang tidak terlalu banyak dan menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan dapat digeneralisasi.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Terdapat pembahasan causal internal validity dan eksternal validity. Tidak terdapat penjelasan non causal validity internal.</p>		
<p>Judul :</p> <p><i>Effectivines Of Rheumatic Gymnastics Exercise for Knee Osteoarthritis</i></p> <p>Penulis :</p> <p>Marlene Fransen Sara McConnell Alison R Harmer</p>	<p>V1 :</p> <p>Jurnal ini menggunakan sampel penelitian lansia sejumlah 26 orang responden dari populasi sebanyak 38 orang lansia. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara <i>non probability sampling</i> dengan teknik <i>purposive sampling</i>.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Penelitian ini tidak menjelaskan kriteria inklusi dan eksklusi.</p>	<p>Senam rematik dapat menurunkan skala nyeri sendi pada lansia dan juga disarankan kepada lansia agar selalu rutin melakukan senam rematik agar lansia tetap dapat melakukan</p>	<p>Artikel penelitian ini menjelaskan kelebihan dari senam rematik sehingga dapat diterapkan dalam kegiatan asuhan keperawatan pada lansia di pusat pelayanan kesehatan masyarakat untuk membantu lansia agar tetap bisa melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.</p>

<p>Martin Van Der Esch Miliena Simic</p> <p>Tahun : 2016</p>	<p>V2 : Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode <i>pre eksperimen</i> .teknik sampling yang digunakan secara <i>Probablity sampling</i>. Uji yang digunakan yaitu uji <i>wilcoxon</i>.</p> <p>Kesimpulan : Tidak dijelaskan secara detail mengenai prosedur senam rematik dan teknik pengumpulan data sehingga pembaca sulit untuk memahaminya.</p> <p>V3 : Pemilihan sampel pada penelitian ini tidak dijelaskan berdasarkan kriteria eksklusi.</p> <p>Kesimpulan :</p>	<p>aktivitas sehari-hari secara mandiri, penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada lansia.</p>	
--	--	---	--

	<p>Pemilihan sampel tidak homogen sehingga faktor perancu kurang diperhatikan.</p> <p>V4: Hasil penelitian pada klien setelah dilakukan pemberian senam rematik selama 1 minggu berturut-turut menunjukkan perubahan yang signifikan, sebelum dilakukan terapi skala nyeri yaitu 8, tetapi setelah dilakukan terapi selama 1 minggu tekanan darah klien turun menjadi 5, dan klien mengatakan setelah dilakukan terapi fisik ini klien lebih tampak rileks dan ekstremitas bawah nyeri nya berkurang.</p> <p>Kesimpulan : Analisis yang dilakukan tepat.</p> <p>V5 :</p>		
--	---	--	--

	<p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Namun tidak membahas mengenai hasil penelitian dalam artikel.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Tidak terdapat pembahasan causal internal validity dan eksternal validity dan non causal validity.</p>		
<p>Judul :</p> <p><i>The Effect Of Rheumatic Gymnastics On the Intensity Of Joint Pain In Patients Of Osteoarthritis.</i></p> <p>Penulis :</p> <p>Sri Wahyuningsih Erwin</p>	<p>V1 :</p> <p>Sampel penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah lansia dengan jumlah 34 orang terdiri dari 17 orang kelompok eksperimen dan 17 orang kelompok kontrol yang diambil melalui teknik purposive sampling dan dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu pasien rawat jalan terdiagnosa osteoarthritis tanpa komplikasi, berusia 50-65 tahun.</p>	<p>Senam rematik dapat menurunkan skala nyeri sendi pada lansia, dapat meringankan gejala saat nyeri kambuh seperti sendi nyeri dan kaku, dapat meningkatkan fungsi kelenturan</p>	<p>Intervensi senam rematik dapat diterapkan di pusat pelayanan kesehatan masyarakat untuk membantu lansia di desa-desa supaya lansia tetap bisa melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.</p>

<p>Sofiana Nurchayati</p> <p>Tahun : 2020</p>	<p>Kesimpulan :</p> <p>Terdapat kriteria inklusi namun tidak menjelaskan kriteria eksklusi, terdapat teknik pengamilan sampel.</p> <p>V2:</p> <p>Penelitian ini merupakan penelitian <i>quasi experiment</i> . instrumen yang digunakan adalah lembar observasi tentang skala nyeri <i>pre</i> dan <i>post test</i>. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi yang berisi mengenai data demografi, pengukuran intensitas nyeri dengan menggunakan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>. Dan tabel ketepatan gerakan senam rematik.</p> <p>Senam rematik ini dilakukan 2x dalam seminggu, dengan durasi 1x senam selama 20</p>	<p>sendi, meningkatkan rentang gerak sendi. Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada lansia.</p>	
---	--	--	--

	<p>menit. Senam dilakukan setiap pukul 08.00 WIB selama 2 hari berturut-turut.</p> <p>Kesimpulan : Prosedur dijelaskan dengan sangat baik sehingga pembaca mudah memahami.</p> <p>V3 : Pemilihan sampel pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol berdasarkan kriteria inklusi.</p> <p>Kesimpulan : Pengontrolan variabel perancu cukup baik dilihat dari homogenitas sampel.</p> <p>V4 : Analisis data dilakukan dengan menggunakan program komputer. Analisis univariat menampilkan distribusi frekuensi</p>		
--	--	--	--

	<p>dan Intensitas nyeri pada penderita Osteoarthritis</p> <ol style="list-style-type: none">1. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji <i>t dependent</i> didapatkan bahwa kelompok eksperimen memiliki perbedaan yang bermakna pada penurunan intensitas nyeri <i>pre test</i> dan <i>post test</i> dengan hasil yang signifikan yaitu <i>p value</i> $0,000 < \alpha (0,05)$2. Pada kelompok kontrol tanpa mendapatkan perlakuan didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji <i>Mann Whitney</i> didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan yaitu <i>p value</i> $0,593 > \alpha (0,05)$. <p>Kesimpulan : Analisis yang dilakukan tepat</p>		
--	---	--	--

	<p>V5 :</p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya namun tidak membahas tentang hasil penelitian dalam artikel. Selain itu juga terdapat pembahasan mengenai perbedaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya.</p> <p>Jumlah sampel yang banyak dan menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan dapat digeneralisasi.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Terdapat pembahasan causal internal validity dan eksternal validity. Tidak terdapat penjelasan non causal validity internal.</p>		
--	--	--	--

Berdasarkan telaah VIA dari berbagai artikel diatas, maka keputusan klinis yang dapat disimpulkan adalah sebagian besar intervensi senam rematik berpengaruh terhadap penurunan nyeri sendi yang dialami oleh lansia dan pada beberapa artikel yang telah ditelaah didapatkan hasil bahwa intervensi senam rematik dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Tabel 3. 2 Deskripsi Topik Senam Rematik

Topik 1: Definisi Senam rematik

Penulis dan Tahun	Deskripsi Topik/Issue yang sedang diriview
Vivi Meliana Sitinjak. 2017	Senam rematik merupakan suatu aktivitas olahraga bagi lansia yang membantu tubuh tetap lentur dan juga memperkuat otot dan ligamen yang menstabilkan sendi.
Amelia Dinartika. 2018	Senam rematik adalah salah satu metode yang praktis dan efektif memelihara kesehatan tubuh, gerakan yang terkandung dalam senam rematik adalah gerakan yang sangat efektif,efisien, dan logis karena rangkaian gerakannya dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita Osteoarthritis.
Ridhyalla Afnuhazi. 2018	Senam rematik adalah salah satu aktivitas fisik yang bisa dilakukan oleh penderita rematik untuk meringankan kondisinya.

Tabel 3. 3 Karakteristik Responden

Topik 2: karakteristik Responden

Penulis dan Tahun	Deskripsi Topik/Issue yang sedang diriview
Vivi Meliana Sitinjak. 2017	Responden menunjukkan usia responden pada rentang usia > 55 tahun, memiliki riwayat medis osteoarthritis lutut, dan keluhan nyeri sendi (skala 1-9).
Amelia Dinartika. 2018	Karakteristik responden berusia 60-74 tahun , memiliki riwayat nyeri sendi osteoarthritis dengan skala nyeri 6-10 , mengalami nyeri berulang minimal 3 kali dalam seminggu, dan bersedia menjadi partisipan.
Ridhyalla Afnuhazi. 2018	Karakteristik responden berusia 54-70, bersedia menjadi partisipan, mengalami keluhan nyeri sendi

	tetapi tidak mengalami bengkak dan sedang tidak mengkonsumsi obat saat penelitian.
--	--

**Tabel 3. 4 Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Rematik
Topik 3: SOP Senam Rematik**

Penulis dan Tahun	Deskripsi Topik/Issue yang sedang diriview
Vivi Meliana Sitinjak. 2017	<p>Prosedur pelaksanaan senam rematik sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Inform consent</i> 2. Intervensi dilakukan selama 30 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu selama dua minggu 3. Gerakan diawali menoleh kiri dan kanan 3. Miringkan Kepala 4. Memutar Kepala 5. Lengan Kedepan 6. Telapak tangan kedepan 7. Putar bahu kedepan 8. Putar bahu kedepan 9. Busungkan dada 10. Telapak tangan kearah bawah 11. Rentangkan tangan 12. Dorongkan tangan keatas 13. Putar pinggang 14. Bermain piano 15. Kaki kiri dan kanan kedepan 16. kaki kiri dan kanan kebelakang 17. Angkat lutut 18. Tumit Kedepan 19. Tumit Kesamping 20. Kaki kebelakang 21. Tangan dilipat 22. Tepuk tangan 23. Tumit diangkat 24. Jalan diangkat

	25. lakukan pengukuran skala nyeri setelah dilakukan senam rematik tersebut (<i>post-test</i>)
Amelia Dinartika. 2018	<p>Indikasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Klien dengan keluhan nyeri sendi 2. Klien dengan riwayat nyeri sendi osteoarthritis <p>Persiapan tahap pre interaksi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengumpulkan data tentang klien 2. Menciptakan lingkungan yang nyaman 3. Membuat rencana pertemuan tindakan keperawatan 4. Mengukur tekanan darah klien <p>Persiapan Alat :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kursi 2. Beban untuk latihan <p>Tahap Orientasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan senyum dalam dan salam pada klien dan sapa nama klien 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan 3. Menanyakan persetujuan atau kesiapan klien <p>Cara Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jaga privasi klien 2. Lakukan senam rematik dengan tahapan : <ol style="list-style-type: none"> a. Mengontraksikan otot dengan gerakan sendi, caranya yaitu dengan posisi duduk kemudian menggerakkan kaki ke atas ke bawah dan diberi beban (nialnya bantal) dilakukan 8x hitungan. b. Tidur terlentang, dibawah lutut diberi bantal kecil kemudian angkat sedikit kaki naik turun secara berulang , lakukan 8x hitungan. c. Latihan peregangan : <ol style="list-style-type: none"> 1) Menengokan kepala ke kiri dan ke kanan 8x hitungan

	<ol style="list-style-type: none"> 2) Menggerakkan kepala ke atas dan ke bawah 8x hitungan 3) Memiringkan kepala ke kiri dan ke kanan 8x hitungan 4) Duduk di kursi dengan kaki lurus dan mencoba meraih jempol kaki dengan tangan 8x hitungan. 5) Posisi duduk tegap di kursi kedua tangan mengangkat beban lalu menggerakannya (otot memanjang dan memendek) <p>Tahap Terminasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan evaluasi tindakan yang dilakukan 2. Mengukur tekanan darah setelah latihan 3. Berpamitan dengan klien 4. Membereskan alat 5. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan perawatan.
Ridhyalla Afnuhazi. 2018	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siapkan alat, kursi 2. <i>Inform consent</i> 3. Intervensi dilakukan selama 30 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu selama dua minggu 4. Gerakan diawali menoleh kiri dan kanan 3. Miringkan Kepala 4. Memutar Kepala 5. Lengan Kedepan 6. Telapak tangan kedepan 7. Putar bahu kedepan 8. Putar bahu kedepan 9. Busungkan dada 10. Telapak tangan kearah bawah 11. Rentangkan tangan 12. Dorongkan tangan keatas

	13. Putar pinggang 14. Bermain piano 15. Kaki kiri dan kanan kedepan 16. kaki kiri dan kanan kebelakang 17. Angkat lutut 18. Tumit Kedepan 19. Tumit Kesamping 20. Kaki kebelakang 21. Tangan dilipat 22. Tepuk tangan 23. Tumit diangkat 24. Jalan diangkat 25. lakukan pengukuran skala nyeri setelah dilakukan senam rematik tersebut (<i>post-test</i>)
--	---

**Tabel 3. 4 Keefektifan Senam Rematik
Topik 3 : Seberapa Efektif**

Penulis dan Tahun	Deskripsi Topik/Issue yang sedang diriview
Vivi Meliana Sitinjak. 2017	Setelah dilakukan intervensi senam rematik : 1. Tingkat nyeri lansia sebelum diberikan senam rematik dari 16 orang responden yaitu 13 orang (81.25%) memiliki skala nyeri yang sedang dan 3 orang (18.75%) memiliki skala nyeri berat. 2. Tingkat nyeri lansia setelah diberikan senam rematik dari 16 orang responden diperoleh yaitu 12 orang (75%) memiliki skala nyeri sedang dan 4 orang (25%) memiliki skala nyeri ringan.

	<p>3. Dapat diketahui bahwa rata-rata nyeri sendi sebelum dilakukan senam rematik adalah sebesar 3,19 dengan standar deviasi 0,403. Sedangkan rata-rata sesudah dilakukan senam rematik adalah 2,75 dengan standar deviasi 0,447. Hasil uji T didapatkan nilai p 0,004 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara nyeri sebelum dilakukan senam rematik dengan nyeri sesudah senam rematik.</p>
Amelia Dinartika. 2018	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skala nyeri <i>pretest</i> kelompok kontrol memiliki presentase sebesar 75% pada nyeri berat terkontrol (rentang skala nyeri 7-9) dan sebesar 25% pada nyeri sedang (rentang skala nyeri 4-6). 2. Skala nyeri <i>posttest</i> pada kelompok kontrol yang mengalami nyeri berat terkontrol sebanyak 7 orang (58,3%) dan mengalami nyeri sedang sebanyak 5 orang (41,7%). 3. Perbedaan skala nyeri sendi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menggunakan metode senam rematik di panti werdha sinar abadi singkawang dengan nilai <i>p-value</i> kelompok perlakuan sebesar 0,000 dan <i>p value</i> kelompok kontrol sebesar 0,017.
Ridhyalla Afnuhazi. 2018	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tingkat nyeri lansia sebelum diberikan senam rematik dari 18 orang responden yaitu 15 orang (81.25%) memiliki skala nyeri yang sedang dan 3 orang (18.75%) memiliki skala nyeri berat. 2. Tingkat nyeri lansia setelah diberikan senam rematik dari 16 orang responden diperoleh yaitu

	<p>12 orang (75%) memiliki skala nyeri sedang dan 4 orang (25%) memiliki skala nyeri ringan.</p> <p>3. Dapat diketahui bahwa rata-rata nyeri sendi sebelum dilakukan senam rematik adalah sebesar 3,19 dengan standar deviasi 0,403. Sedangkan rata-rata sesudah dilakukan senam rematik adalah 2,75 dengan standar deviasi 0,447. Hasil uji T didapatkan nilai p 0,004 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara nyeri sebelum dilakukan senam rematik dengan nyeri sesudah senam rematik.</p>
--	---