



STUDI KASUS PENERAPAN SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PENDERITA RHEUMATOID ARTHRITIS

Faiza Yuniati*, Aulia Nurul Latifah, Sherli Shobur, Ismar Agustin

Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang, Jl. Sukabangun 1 No.1159, Suka Bangun, Sukarami, Palembang, Sumatera Selatan 30151, Indonesia

*faizayuniati@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRAK

Rheumatoid Arthritis merupakan penyakit yang menyerang autoimun bagian persendian yang menyebabkan pembengkakan dan kerusakan pada bagian dalam sendi. Masalah yang sering dirasakan adalah nyeri yang dapat dikurangi melalui implementasi senam rematik. Studi kasus ini bertujuan untuk melihat pengaruh implementasi senam rematik terhadap penurunan skala nyeri pada penderita rheumatoid arthritis. Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus. Subjek studi ini adalah lanjut usia penderita rheumatoid arthritis dengan keluhan utama nyeri kronis di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang. Data penelitian ini diambil menggunakan metode wawancara dengan penilaian nyeri dari NRS dan metode PQRST. Implementasi senam rematik dilakukan selama 4 minggu dan dilakukan evaluasi setiap 7 hari. Data skala nyeri ditelaah secara deskriptif dengan menganalisis perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah implementasi. Hasil studi menunjukkan bahwa setelah dilakukan implementasi senam rematik selama 12 kali dalam 4 minggu yang berdurasi 30 menit mampu menurunkan skala nyeri sebanyak 3 skala. Implementasi senam rematik dapat mengurangi nyeri kronis pada penderita Rheumatoid Arthritis.

Kata kunci: rheumatoid arthritis; senam rematik; skala nyeri; studi kasus

CASE STUDY OF THE APPLICATION OF RHEUMATIC GYMNASTICS ON REDUCING PAIN SCALE IN PATIENTS WITH RHEUMATOID ARTHRITIS

ABSTRACT

Rheumatoid Arthritis is an autoimmune disease that attacks the joints which causes swelling and damage to the inside of the joints. The problem that is often felt is pain which can be reduced through the implementation of rheumatic gymnastics. This case study aims to see the effect of implementing rheumatic gymnastics on reducing the pain scale in patients with rheumatoid arthritis. This research design uses a descriptive method in the form of a case study. The subjects used were elderly people with rheumatoid arthritis in the Work Area of the 23 Ilir Health Center in Palembang. The samples taken were 2 respondents who experienced chronic pain problems due to rheumatoid arthritis. The research data was taken using the interview method with pain assessment from the NRS and the PQRST method. The implementation of rheumatic gymnastics was carried out for 4 weeks and was evaluated every 7 days. Pain scale data was analyzed descriptively by analyzing changes in pain scale before and after implementation. The results of the study showed that after implementing rheumatic gymnastics for 12 times in 4 weeks with a duration of 30 minutes it was able to reduce the pain scale by 3 scales. Implementation of rheumatic gymnastics can reduce chronic pain in patients with Rheumatoid Arthritis.

Keywords: case study; pain scale; rheumatoid arthritis; rheumatic exercise

PENDAHULUAN

Rheumatoid Arthritis merupakan penyakit autoimun yang ditandai adanya peradangan sendi terutama sendi tangan dan kaki dan menimbulkan rasa nyeri (Olviani et al., 2020). Pada tahap awal, tanda dan gejala yang dirasakan adalah nyeri, bengkak, kekakuan sendi terutama setelah bangun tidur pada pagi hari, keterbatasan pergerakan, sendi-sendi terasa panas, tampak warna kemerahan di sekitar sendi dan perubahan ukuran pada sendi dari ukuran normal (Arini &

Eltrikanawati, 2020). Menurut World Health Organization (2016), penderita rheumatoid arthritis di seluruh dunia mencapai 335 juta jiwa. Diperkirakan angka ini terus meningkat hingga tahun 2025 dengan indikasi lebih dari 25% akan mengalami kelumpuhan (Daryanti et al., 2020). Data Riset Kesehatan Dasar Nasional menunjukkan bahwa terjadi penurunan prevalensi penyakit persendian di Indonesia. Tahun 2013 prevalensinya mencapai 11,9% pada penduduk usia > 15 tahun (Kemenkes RI, 2013) dan tahun 2018 prevalensinya menurun menjadi 7,30% (Kemenkes RI, 2018).

Di Provinsi Sumatera Selatan, prevalensi penyakit persendian juga mengalami penurunan. Tahun 2013 prevalensinya mencapai 8,4% (Kemenkes RI, 2013) dan turun menjadi 6,48% di tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Sedangkan di Kota Palembang kasus Rheumatoid Arthritis mengalami kenaikan, tahun 2017 dengan angka kesakitan sebanyak 2.033 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2017) dan pada tahun 2018 sebanyak 4.307 jiwa. (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2018). Di Puskesmas 23 Ilir Palembang dilaporkan sebanyak 76 kasus di tahun 2018 dan meningkat pada tahun 2020 menjadi 104 kasus. Rasa nyeri pada persendian merupakan keluhan utama pada kasus Rheumatoid Arthritis (Agustin et al., 2020; Sari et al., 2019). Kisaran tingkat nyeri pada skala 4-6 dan bahkan merasakan nyeri hebat pada skala 8-9 (Wilke, 2019). Nyeri persendian ini dapat menghalangi penderita dalam menjalankan aktivitas sehari-hari serta mengganggu peran dan fungsinya dalam keluarga dan kehidupan sosial. Dampak lanjut nyeri kronis dapat menurunkan kualitas hidup penderita (Faiza Yuniati et al., 2022).

Penatalaksanaan kasus rheumatoid arthritis yang utama adalah manajemen nyeri (Afnuhazi, 2018; Defebrianasusda Dida & Batubara, 2018; Sari et al., 2019; Suharto et al., 2020). Penanganan nyeri secara non-farmakologi dapat dilakukan dengan kompres panas, kompres dingin, tarik nafas dalam, hipnotis dan olahraga fisik (Radu & Bungau, 2021; Saida et al., 2019). Salah satu dari olahraga fisik sederhana dan mudah dilakukan adalah senam rematik. Senam rematik merupakan rangkaian gerakan yang sangat efektif, efisien dan logis yang dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik (Desmonika et al., 2022). Senam ini bermanfaat untuk mempertahankan lingkup gerak sendi secara maksimal, mengurangi nyeri sendi dan menjaga kesehatan jasmani penderita rematik. (Transyah & Rahma, 2020). Manfaat lainnya yaitu tulang menjadi lebih lentur, otot tetap kencang, memperlancar peredaran darah, menjaga kadar lemak darah tetap normal, tidak mudah mengalami cedera dan kecepatan reaksi sel tubuh menjadi lebih baik (Marsiarni et al., 2023).

Penelitian empiris melaporkan bahwa senam rematik yang dilakukan selama 3 kali seminggu dengan durasi 30 menit, dapat menurunkan rata-rata skala nyeri dari skala 3,05 menjadi 0,93 (Sari et al., 2019). Studi lainnya yang mengimplementasikan senam rematik dengan frekuensi 4 kali/minggu terbukti dapat menurunkan nyeri dari skala 3,19 menjadi 2,75 (Afnuhazi, 2018). Bahkan senam rematik yang dilakukan rutin setiap hari telah terbukti mampu memberi efek yang lebih baik dengan terjadinya penurunan skala nyeri dari 8 menjadi 5. (Suharto et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui pengaruh implementasi senam rematik terhadap penurunan skala nyeri pada lansia penderita Rheumatoid Arthritis.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi ini adalah dua orang lanjut usia penderita rheumatoid arthritis dengan keluhan utama nyeri kronis pada skala 4-6. Lokasi studi kasus ini adalah Kelurahan 24 Ilir Palembang. Implementasi senam rematik ini dilakukan dengan frekuensi seminggu 3 kali selama 4 minggu dengan durasi

30 menit setiap sesi. Studi kasus ini terdiri dari 3 tahap. Tahap 1 : Pengumpulan data dengan melakukan pengkajian kepada klien menggunakan instrumen wawancara dan observasi. Instrumen pengkajian nyeri menggunakan metode PQRST dan format pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Tahapan 2 : Pelaksanaan senam rematik. Implementasi senam rematik berpedoman pada standar prosedur operasional yang telah ditetapkan. Tahap 3 : Evaluasi kegiatan senam rematik pada kedua klien menggunakan instrumen pengukuran skala nyeri NRS yang dilakukan setiap 7 hari selama 4 minggu. Data tingkat nyeri penderita rheumatoid arthritis di analisis secara deskriptif mulai dari sebelum dilakukan implementasi hingga 4 minggu setelah implementasi dilaksanakan.

HASIL

Hasil wawancara diperoleh data bahwa klien 1 Ny. N berusia 60 tahun dan klien 2 Ny. F berusia 62 tahun dengan keluhan utama nyeri kronis dan memiliki riwayat penyakit rheumatoid arthritis.

Tabel 1.
 Data Pengkajian Nyeri menggunakan metode PQRST

Metode PQRST	Klien 1	Klien 2
<i>Provokatif</i> (P)	Nyeri kronis yang terjadi saat malam hari dan bertambah saat beraktivitas	Nyeri kronis yang terjadi saat dipagi hari dan saat cuaca dingin
<i>Quality</i> (Q)	Seperti ditusuk-tusuk	Seperti ditusuk-tusuk
<i>Regio</i> (R)	Bagian lutut yang menjalar hingga pergelangan kaki disebelah kanan	Bagian pergelangan tangan sebelah kanan
<i>Scale</i> (S)	Skala nyeri 6	Skala nyeri 5
<i>Timing</i> (T)	Nyeri dirasakan sejak \pm 1 tahun yang lalu dengan durasi waktu \pm 1 jam	Nyeri dirasakan sejak \pm 5 bulan yang lalu dengan durasi waktu \pm 1 jam

Tabel 1. diketahui bahwa klien 1 dan klien 2 mengalami keluhan nyeri kronis pada bagian tubuh yang berbeda, klien 1 pada lutut kanan dan klien 2 pada pergelangan tangan kanan. Kedua klien mengalami keluhan nyeri kronis pada tingkat skala nyeri sedang (Skala nyeri 4-6). Untuk mengatasi nyeri yang dirasakan klien, dilakukan implementasi senam rematik selama 4 minggu dan dievaluasi setiap 7 hari menggunakan metode NRS. Hasil evaluasi dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
 Perubahan Skala Nyeri

Klien	Sebelum Implementasi	Sesudah Implementasi			
		Minggu Ke-			
		I	II	III	IV
1	6	5	4	4	3
2	5	5	4	3	2

Tabel 2 setelah dilakukan implementasi senam rematik terjadi penurunan skala nyeri sebanyak 3 poin, klien 1 dari skala nyeri 6 menjadi 3 dan klien 2 dari skala 5 menjadi 2.

PEMBAHASAN

Klien 1 mengalami nyeri pada bagian lutut yang menjalar ke pergelangan kaki kanan. Kekambuhan penyakit sering dirasakan saat malam hari dan bertambah saat beraktivitas.

Sedangkan klien 2 mengalami nyeri dan kekakuan sendi pada bagian pergelangan tangan kanan. Kekambuhan penyakit sering dirasakan saat pagi hari atau cuaca dingin. Hasil studi ini sesuai dengan laporan studi empiris, bahwa penyakit rheumatoid arthritis paling banyak menyerang persendian tangan dan kaki serta waktu kekambuhan nyeri saat bangun tidur pagi hari dan saat beraktivitas (Arini & Eltrikanawati, 2020). Skala nyeri yang dirasakan kedua klien berada pada tingkat sedang. Studi lain juga menemukan bahwa sebagian besar penderita nyeri kronis mengalami tingkat nyeri sedang pada skala nyeri 4-6 dan hanya sebagian kecil saja yang mengalami nyeri pada skala 8-9 (Wilke, 2019).

Implementasi senam rematik ini dilakukan sebanyak 12 kali selama 4 minggu yang dievaluasi setiap 7 hari. Pada kasus klien 1 didapatkan bahwa skala nyeri yang dirasakan yaitu skala 6. Setelah dilakukan senam rematik pada minggu pertama terjadi perubahan skala nyeri menjadi 5, kemudian pada minggu kedua turun menjadi 4 dan turun kembali menjadi 3 pada minggu keempat. Sedangkan pada kasus klien 2 diperoleh data skala nyeri yang dirasakan yaitu skala 5. Setelah dilakukan implementasi senam rematik terjadi perubahan skala nyeri pada minggu kedua menjadi 4, minggu ketiga menjadi skala 3 dan turun ke skala 2 pada minggu keempat. Studi lain dengan menggunakan metode yang sama, yaitu implementasi senam rematik dengan frekuensi 3 kali seminggu dengan durasi 30 menit setiap sesi, melaporkan hasil adanya penurunan skala nyeri sebanyak 3 skala. Penurunan ini pada skala 3,05 menjadi 0,93 (Sari et al., 2019). Masih terdapat perbedaan pendapat dari para ahli mengenai frekuensi penerapan senam rematik. Hal ini disebabkan adanya perbedaan data awal tingkat nyeri pada klien dan metode yang diterapkan pada masing-masing studi. Studi lain yang menerapkan senam rematik dengan frekuensi 6 kali/minggu pada penderita nyeri skala 6, mampu menurunkan menjadi skala nyeri 3. (Amalia, 2019). Studi empiris lainnya juga melaporkan penurunan 3 skala nyeri namun pada penderita nyeri hebat yaitu rentang skala nyeri 8 menjadi 5 dan mengimplementasikan senam rematik dengan frekuensi 7 hari berturut-turut (Suharto et al., 2020).

Dalam manajemen nyeri rematik, durasi pelaksanaan juga mempengaruhi keefektifan senam rematik. Implementasi senam rematik yang dilakukan 30 menit per-sesi efektif menurunkan rata-rata 3 skala nyeri, hal ini dibuktikan pada kasus dengan nyeri ringan yaitu mengurangi nyeri 3,05 menjadi 0,93 (Sari et al., 2019). Senam rematik yang dilakukan dengan durasi 30 menit juga terbukti efektif menurunkan nyeri rematik tingkat sedang yaitu dari skala 6 menjadi 3 (Amalia, 2019). Namun pada kasus nyeri hebat, senam rematik dapat dilakukan dengan durasi yang tidak begitu lama namun dilakukan dengan frekuensi yang lebih sering. Hal ini perlu disesuaikan dengan kondisi nyeri klien. Pada kasus nyeri hebat, senam ini dapat dilakukan hanya 20 menit saja setiap sesi dan telah dibuktikan pada studi dengan klien penderita rematik skala nyeri 8 turun menjadi skala 5

Hasil studi kasus yang dilakukan menunjukkan bahwa pengukuran tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan implementasi senam rematik sebanyak 12 kali dalam 4 minggu mengalami penurunan sebanyak 3 skala nyeri, sehingga dapat disimpulkan bahwa implementasi senam rematik dapat menurunkan tingkat skala nyeri pada lanjut usia penderita Rheumatoid Arthritis. Menurut penulis klien 1 yaitu Ny. N dan Klien 2 Ny. F, implementasi yang dilakukan yaitu senam rematik dapat mengurangi intensitas nyeri. Tidak ada kesenjangan antara hasil penelitian (Afnuhazi, 2018; Sari et al., 2019; Suharto et al., 2020) dengan yang ditemukan penulis di lapangan. Kepatuhan klien dalam melaksanakan senam secara rutin sesuai dengan anjuran sangat mempengaruhi efektivitas penurunan skala nyeri. Peran caregiver dan keluarga sangat penting dalam pengaturan jadwal dan monitoring pelaksanaan senam rematik untuk mendapat hasil maksimal (Yuniati, 2017). Namun kesadaran dan kemandirian klien dalam penerapan

senam rematik untuk mengatasi nyeri merupakan hal pokok yang menentukan keberhasilan manajemen nyeri.

SIMPULAN

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa pemberian senam rematik yang dilakukan sebanyak 12 kali dalam 4 minggu dengan durasi 30 menit, efektif meredakan nyeri klien rheumatoid arthritis sebanyak 3 skala. Kepatuhan dan kemandirian klien serta dukungan keluarga atau caregiver sangat berperan dalam menentukan efektivitas penurunan skala nyeri melalui senam rematik ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnuhazi, R. (2018). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Rematik pada Lansia. *Menara Ilmu*, XII(79), 117–124. <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/viewFile/494/433>
- Agustin, J. S., Masdar, H., & Asrizal. (2020). Gambaran Pasien Reumatoid Arthritis di RSUD Arifin Achmad Riau Province 2015-2019. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 14(1), 42–48.
- Amalia, E. (2019). Inovasi Penggunaan Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Sendi Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. Universitas Muhammadiyah Palembang.
- Arini, L., & Eltrikanawati, T. (2020). Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Rhematoid Arthritis. *Pustaka Galeri Mandiri*.
- Daryanti, Widiyanto, B., & Sudirman. (2020). Literature Review Yang Berhubungan Dengan Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Nursing Arts*, XIV(1), 7–12.
- Defebrianasusda Dida, S. O., & Batubara, H. M. A. D. (2018). Hubungan Antara Nyeri Rheumatoid Arthritis dengan Tingkat Kemandirian dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-hari pada Pra Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Oesao Kabupaten Kupang. *CHMK HEALTH JOURNAL*, 2(3), 40–48.
- Desmonika, C., Liasari, D. E., Prasetyo, R., & Furqoni, P. D. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang senam rematik lansia. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(2), 77–84.
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2017). *Profil Kesehatan Tahun 2017 (Issue 1)*.
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2018). *Profil Kesehatan Kota Palembang Tahun 2018. In Dinas Kesehatan Palembang (Issue 1)*.
- Faiza Yuniati, Sherli Shobur, Intan Kumalasari, Lukman, Devi Mediarti, & Rizki Sri Haryanti. (2022). The Importance Of Physical Activity And Community Participation Amongst Women For A Better Quality Of Life: A Cross-Sectional Study of Indonesia Family Life Survey. *International Journal of Health Engineering and Technology*, 1(2), 114–123. <https://doi.org/10.55227/ijhet.v1i2.25>
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013*, 1(1), 268 Halaman. <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.

- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018, 1(1), 582 Halaman. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Marsiarni, A. S., Sari, I. F., Fahrudiana, F., & W, W. D. (2023). Manfaat Senam Rematik pada Lansia yang Mengalami Rheumatoid Arthritis. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i1.111>
- Olviani, Y., Sari, E. L., & Sari, E. L. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Rebusan Air Serai Terhadap Penurunan Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru Provinsi Kalimantan Selatan. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(1), 387–396. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i1.536>
- Radu, A.-F., & Bungau, S. G. (2021). Management of Rheumatoid Arthritis: An Overview. *Cells*, 10(11), 2857. <https://doi.org/10.3390/cells10112857>
- Saida, N. H., Setiawan, S., & Shalahuddin, I. (2019). Nonpharmacological management on reducing rheumatoid arthritis pain in the elderly: studies in social rehabilitation services unit of elderly in Garut West Java. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 167–176. <https://doi.org/10.30604/jika.v4i2.215>
- Sari, M. N., Ramadhaniyati, & Wulandari, D. (2019). 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 Kota Pontianak. *Jurnal Proners*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jpn.v4i1.34158>
- Suharto, D. N., Agusrianto, A., Rantesigi, N., & Tasnim, T. (2020). Penerapan Senam Rematik terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Asuhan Keperawatan Rheumatoid Arthritis di Kelurahan Gebangrejo. *Madago Nursing Journal*, 1(1), 7–10. <https://doi.org/10.33860/mnj.v1i1.265>
- Transyah, C. H., & Rahma, D. (2020). Systematic Review : Pengaruh Senam Rematik Terhadap Skala Nyeri Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(2), 64–74.
- Wilke, W. S. (2019). Rheumatoid Arthritis Neck - Rheumatoid Arthritis. *Current Clinical Medicine*, 2010, 1(1), 33–37. <http://www.necksolutions.com/rheumatoid-arthritis-neck.html>
- Yuniati, F. (2017). Pengalaman Caregiver dalam Merawat Lanjut Usia dengan Penurunan Daya Ingat. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 27–42.