

Pengaruh Terapi Senam Rematik Terhadap Nyeri Pada Lansia Osteoartritis

Oleh

Ririn Asmawati Romadhiah¹, Desy Anggraini²

¹Mahasiswa DIII Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya

Email : ririn1999asmawati@gmail.com

²Dosen DIII Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya

Email : desyanggraini091289@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Osteoartritis merupakan radang kronis sendi yang ditandai dengan kerusakan tulang rawan pelapis persendian, gesekan yang berakibat destruksi akan berujung pada penipisan di ujung-ujung tulang keras pembentuk sendi dan menyebabkan rasa nyeri terutama saat sendi digerakkan sehingga membatasi pergerakan pada lutut yang mengalami Osteoartritis. Penyakit Osteoartritis ini dapat menimbulkan kekakuan pada lutut. Penatalaksanaan Penyakit Osteoartritis ini secara non farmakologis salah satunya dengan cara latihan senam rematik. **Tujuan Penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi nyeri yang mengalami kekakuan pada persendiaan dan menjaga kesehatan jasmani pada penderita Osteoartritis. **Metodologi :** Penelitian ini menggunakan metode studi literatur review yaitu menggunakan sumber literatur yang berbentuk buku, Artikel Ilmiah khususnya yang di terpublikasikan. Dengan melakukan pencarian melalui data base seperti Google Scholer, Mendeley, dan Garuda dari tahun 2015-2019. **Hasil Penelitian :** Hasil penelitian dari beberapa artikel penelitian yang telah di dapatkan, menunjukkan bahwa latihan senam rematik gerakan yang sangat praktis, efektif, efisien, dan logis karena gerakannya dilakukan secara teratur dan untuk memelihara kesehatan tubuh pada penderita Osteoartritis. **Kesimpulan :** Bahwa dalam melakukan senam rematik efektif untuk mengurangi Intesitas Nyeri pada pasien Osteoartritis.

Kata Kunci : Senam Rematik, Nyeri, Osteoartritis

ABSTRACT

Background : Osteoarthritis is a chronic Inflammation of the joints characterized by damage to the joint cartilage, Friction that results in destruction will lead to thinning at the ends of the hard bones forming the joints and cause pain, especially when the joints are moved so as to limit the movement in the knee with Osteoarthritis. Osteoarthritis can cause knee stiffness. The management of Osteoarthritis is non pharmacologically one of them by rheumatism exercises. **Research Objectives :** This Study Research to reduce the pain of experiencing stiffness in Joints and maintain physical health in patients with Osteoarthritis. **Methodology :** Research this use the literatur review study method that uses literature sources in the form of book, scientific articles, especially those published. And search through data bases as Google Scholer, Mendeley, and Garuda from year 2015-2019. **Research**

Results : Research Results from some research articles that have been obtained, shows that rheumatic exercise are very practical, effective, efficient, and logical because the movements are done regularly and to maintain a healthy body in people with Osteoarthritis. **Conclusion :** That in doing rheumatic exercises is effective for reducing pain intensity in Osteoarthritis patie.

Keywords : Rheumatic Gymnastics, Pain, Osteoarthritis

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Osteoarthritis merupakan radang kronis sendi yang ditandai dengan kerusakan tulang rawan pelapis persendian, gesekan yang berakibat destruksi akan berujung pada penipisan di ujung-ujung tulang keras pembentuk sendi dan menyebabkan rasa nyeri terutama saat sendi digerakkan sehingga membatasi pergerakan pada lutut yang mengalami Osteoarthritis. (Charles,2016)

Menurut *World Health Organization* pada penderita Osteoarthritis diseluruh dunia sebanyak 15 juta jiwa. Di kawasan Asia Tenggara kejadian Osteoarthritis mencapai 24 juta jiwa dan untuk di wilayah Indonesia sekitar 100% laki-laki dan perempuan di Indonesia dengan usia 75 Tahun. Pada tahun 2015 yang menderita Osteoarthritis pada wanita lebih banyak dibandingkan laki-laki yang menderita penyakit Osteoarthritis, Sedangkan di Indonesia pada prevalensi pada penyakit Osteoarthritis meningkat sejajar dengan umur, prevalensi penyakit ini terdiagnosa tenaga kesehatan di Indonesia tahun 2013 sebesar 11.9% dan mengalami penurunan pada tahun 2018 menjadi 7,3% penderita. (Risesdas, 2018)

Salah satu tanda dan gejala pada penderita Osteoarthritis adalah nyeri lutut. Penurunan sistem muskuloskeletal ditandai dengan adanya nyeri pada daerah persendiaan salah satunya pada sendi lutut. Nyeri merupakan gejala yang sering muncul pada gangguan muskuloskeletal.

Nyeri lutut merupakan suatu penyakit regeneratif sendi. (Warsito&Helmi,2014)

Menurut Nelson, 2010 mempertahankan aktivitas pergerakan sendi sangat dianjurkan. Untuk mengurangi nyeri adalah secara farmakologis atau tindakan pemberian obat-obatan, tindakan non farmakologis seperti edukasi, terapi fisik, latihan fisik. Terapi untuk mengurangi nyeri pada Osteoarthritis adalah terapi non farmakologis yang bersifat terapi modalitas seperti Aerobik atau Senam rematik. (Hoehberg,2012)

Senam rematik pada penderita Osteoarthritis lutut ini dapat meningkatkan kualitas hidup penderita. Dengan gerakan yang berulang dengan senam rematik ini akan terjadinya peningkatan kerja otot-otot sekitar sendi sehingga sisa metabolisme akan ikut terbawa aliran darah sehingga nyeri berkurang. Senam rematik merupakan bentuk latihan fisik yang mempunyai pengaruh yang baik untuk meningkatkan kemampuan otot sendi yang dapat memberikan kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh (Suhendriyo,2014). Senam rematik ini berfokus pada gerakan sendi sambil merengangkan otot dan menguatkan otot. Karena otot inilah yang membantu sendi untuk menompang tubuh. (Senam rematik dapat dilakukan 1 kali dalam seminggu yang gunanya untuk menurunkan rasa nyeri pada sendi agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan

sendiri tanpa meminta bantuan pada orang lain). (Roehandi,2010)

Berdasarkan uraian dan fenomena diatas maka penulis tertarik menelaah jurnal yang berhubungan dengan Pengaruh Senam Rematik Terhadap Nyeri Pada Lansia Osteoartritis.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Memperoleh gambaran Pengaruh Terapi Senam Rematik Terhadap Nyeri Pada Lansia Osteoartritis.

1.2.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penelitian/artikel gambaran Pengaruh Terapi Senam Rematik Terhadap Nyeri Pada Lansia Osteoartritis.
- b. Menganalisa hasil penelitian gambaran Pengaruh Terapi Senam Rematik Terhadap Nyeri Pada Lansia Osteoartritis.
- c. Dirumuskannya rekomendasi hasil penelitian tentang gambaran Pengaruh Terapi Senam Rematik Terhadap Nyeri Pada Lansia Osteoartritis.

1.3 Manfaat Penelitian

Secara Praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat ber manfaat :

- a. Bagi Puskesmas, hasil penelitian ini sebagai dasar pengembangan standar/pedoman pengembangan terhadap nyeri pada pasien Osteoartritis melalui pengaruh terapi senam rematik.

- b. Bagi Perawat Pedoman kerja bagi perawat dalam melaksanakan implementasi berupa Pengaruh Terapi Senam Rematik Terhadap Nyeri Pada Lansia Osteoartritis.

Secara keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

- a. Evidance Base Nursing Practice implementasi Pengaruh Terapi Senam Rematik Terhadap Nyeri Pada Lansia Osteoartritis.
- b. Data dasar bagi pengembangan studi atau penelitian yang mengembangkan metode Pengaruh Terapi Senam Rematik Terhadap Nyeri Pada Lansia Osteoartritis.

2. METODE PENELITIAN

Studi literatur yang dilakukan pada penelitian ini yaitu dengan meringkas dan menganalisis dari artikel terkait. Artikel/sumber yang terkait dalam penelitian ini diperoleh dari pencarian pada sumber Google Scholar berjumlah 3 artikel, Mendeley 1 Artikel, dan Garuda 1 Artikel . Kriteria artikel/sumber terkait yang digunakan dalam penelitian studi literatur ini terdiri dari 5 artikel/sumber terkait yang diterbitkan atau diunggah secara online sekitar tahun 2014 - 2019. Artikel atau sumber terkait tersebut tersedia dalam full teks agar mempermudah peneliti saat menggunakan data tersebut untuk dianalisa.

Tabel 2.1
Artikel Review Analisis Pengaruh Terapi Senam Rematik Terhadap Nyeri Pada Lansia Osteoartritis

Sumber Artikel	Peneliti dan judul penelitian	Tujuan penelitian	Metode	Hasil penelitian	Kesimpulan dan Saran
Google Garuda	1. Rina Anggraeni 2. Riani Pradara Jati 3. Siti Rusmini 4. Siti Nur Latifa (Tahun 2019) ”Pengaruh Senam Rematik Terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentang gerak pada lansia dengan Osteoarthritis”	Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh sebelum dan sesudah diberikan senam rematik pada lansia di balai pelayanan sosial cepiring	Desain : Dengan menggunakan desain adalah Quasi Experimental. Sampel : Sample penelitian ini adalah Angka yang cukup tinggi 92 Jiwa dan di peroleh 44 Jumlah Lansia.	Ada Hubungan antara penelitian pemberian terapi senam rematik terhadap penurunan nyri Osteoarthritis lutut pada lansia dimana dari Hasil Uji Mann-Whitney yang diperoleh $p=0,002$ (Skala nyeri) yang artinya ada hubungan yang signifikan	Sebagian besar yang mengalami skala nyeri berat dan sesudah dilakukan senam rematik sebagian besar mengalami skala nyeri sedang sebagian besar lansia sebelum dilakukan senam rematik mengalami derajat ringan dan sesudah dilakukan senam rematik sebagian besar mengalami derajat ringan.
Google Mendel ey	1. Amelia Dinartika 2. Edi Purwanto 3. Indah Nur Imamah (Tahun 2018) ”Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan	Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Osteoarthritis pada Lansia.	Desain : Desain penelitian ini Quasi Experiment dengan pre and post test control group design. Sampling : Metode Sampling Probability	Dari Uji Hipotesis dengan Wicoxon didapatkan hasil terdapat pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri Osteoarthritis dengan p value 0,003 pada kelompok intervensi sedangkan kelompok kontrol	Terdapat pengaruh yang bermakna terhadap penurunan nyeri dengan p value (0,003) diharapkan untuk itu peneliti agar dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak.

	Nyeri Oosteoartritis Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda”		sampling dengan simple random sampling. Jumlah sample pada masing-masing kelompok adalah 11 orang.	tidak terdapat pengaruh terhadap penurunan nyeri dengan p value 0,157.	
Google Scholar	1. Vivi Meliana Sitinjak 2. Maria Fudji Hastuti 3. Arina Nurfianti (Tahun 2016) ”Pengaruh Senam Rematik Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Lanjut Usia dengan Osteoartritis Lutut”	Untuk mengetahui Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoartritis.	Desain : Desain yang digunakan dalam penelitian adalah Quasi Experimental dengan pendekatan pretest- posttest with control group desain. Sampling : Sample penelitian ini adalah 24 Responden yang dibagi menjadi 12 orang responden kelompok pelakuan dan 12 orang responden kelompok kontrol.	Uji beda mean post test antara kelompok pelakuan dan kelompok kontrol menggunakan Independent T Test menunjukkan P-Value=0,000 ($p<0,05$) yang berarti penurunan skala nyeri dengan senam rematik lebih bermakna dari pada penurunan skala nyeri yang tidak diberikan senam rematik.	Terdapat perbedaan mean skala nyeri yang bermakna antara kelompok perlakuan yang diberikan senam rematik dan kelompok kontrol yang tidak diberikan senam rematik. Dimana skala nyeri itu dengan senam rematik lebih rendah dari pada skala nyeri yang tidak diberikan senam rematik.
Google Scholer	1. Dyas Ayu Puspitasari 2. Ucik Indrawati	Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Pengaruh	Desain : Yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Experimental	Penelitian menunjukkan sebelum senam rematik 28 Responden 939%)	Ada pengaruh senam rematik terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia Osteoartritis

	3. Baderi (Tahun 2018) "Pengaruh Senam Rematik dan Doa Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Rematik Pada Lansia Osteoarthritis"	Latihan Senam Rematik Terhadap Penurunan Tingkat pada Lansia Osteoarthritis.	dengan pendekatan One Group Pre Test dan Post Test. Sempel : Desa Banjardowo kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sejumlah 90 Lansia. Pada penelitian ini sample yang diambil adalah lansia yang menderita Osteoarthritis sejumlah 70 Lansia. Teknik sampling penelitian ini adalah Probability Sampling.	tingkat nyeri berat, 43 Responden (43%) tingkay nyeri sedang dan sesudah senam rematik 55 Responden (77%) tingkat nyeri ringan, 16 Responden (23%) tingkat nyeri sedang. Hasil Analisis nilai Signifikan $p=0,000$ dengan nilai $\alpha=0,05$ karena nilai $p=0,000 < 0,05$ hasil H_0 ditolak dan H_1 diterima.	di Desa Denanyar dan Desa Banjardowo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.
Google Scholar	1. Suhendriyo (Tahun 2014) "Pengaruh Senam Rematik Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Penderita Osteoarthritis Lutut di	Untuk mengetahui Pengaruh Senam Rematik Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri pada Osteoarthritis Lutut di Karangasem Surakarta	Desain : Desain penelitian ini menggunakan Quasy Experiment. Sempel : 20 Sample	Hasil Analisis diperoleh nilai $p >$ $0,005$ pada kelompok kontrol maupun pada keompok perlakuan	Terdapat pengaruh yang signifikan dalam melakukan pemberian senam rematik terhadap pengurangan nyeri pada penderita Osteoarthritis.

	Karangasem Surakarta”				
--	--------------------------	--	--	--	--

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian studi literatur ini disajikan secara naratif untuk menggambarkan hasil penelitian dari 5 Artikel / hasil penelitian yang Relevan. Dengan topik / masalah analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan timbulnya Osteoarthritis.

Artikel 1

Penelitian Rani Anggraeni, et al (2019) yang berjudul artikel ”Pengaruh terapi senam rematik terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentang gerak pada lansia dengan Osteoarthritis” yang dilaksanakan pada tanggal 13 februari 2019 di Wilayah Jawa Tengah. Penelitian ini dilaksanakan selama 5 hari dimana hari pertama dilakukan observasi skala nyeri selanjutnya diberikan senam rematik selama lima hari kedepan dan pada hari keenam dilakukan Post Test.

Hasil penelitian Rani Anggraeni, et al (2019), Hasil Wilcoxon signed Ranks Test pada skala nyeri pada kelompok intervensi didapatkan p-value 0,002 atau $p < 0,005$ berarti ada pengaruh variabel kelompok intervensi (skala nyeri) terhadap penurunan skala nyeri Osteoarthritis.

Artikel 2

Penelitian Amelia Dinartika, et al (2018) yang berjudul artikel ”Pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri Osteoarthritis pada lansia”. Hasil penelitian Amelia Dinartika, et al (2018) Berdasarkan

usia sebagian responden berusia antara 60-74 tahun dengan presentase 50%, usia 75-90 tahun sebesar 40,9% dan 9,1% yakni berusia >90 tahun. Didapatkan hasil bahwa skala nyeri sebelum dilakukan intervensi adalah 4,36 1.576. Setelah intervensi nilai mean dan standar deviasinya adalah 1,36 1,36 , nilai p yang di dapat yaitu $0,003 < 0,05$. Skala nyeri sebelum diberikan intervensi adalah 3,27 1,954, setelah intervensi 3,09 3,09 . Berdasarkan yang didapatkan p value $0,157 > 0,05$.

Artikel 3

Penelitian Vivi Meliana Sitinjak , et al (2016) yang berjudul artikel ”Pengaruh senam rematik terhadap perubahan skala nyeri pada lanjut usia dengan Osteoarthritis Lutut”. Hasil penelitian Vivi Meliana Sitinjak, et al (2016) Berdasarkan Hasil uji data yang menunjukkan bahwa mean skala nyeri post test kelompok dengan perlakuan lebih rendah yaitu 4,92 dari pada mean skala nyeri post test kelompok kontrol yaitu 6,58. Kelompok dengan senam rematik dapat menurunkan intensitas skala nyeri sendi yang lebih signifikan dari pada kelompok tanpa intervensi senam rematik dengan p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan yang diberikan intervensi senam rematik dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan senam rematik.

Artikel 4

Penelitian Dyas Ayu Puspitasari, et al (2018) yang berjudul artikel ”Pengaruh senam rematik dan doa terhadap penurunan

tingkat nyeri rematik pada lansia Osteoartritis". Hasil Penelitian Dyas Ayu Puspitasari, et al (2018) Berdasarkan hasil sebelum dilakukan Intervensi senam rematik terhadap nyeri pada lansia Osteoartritis nyeri berat sebanyak 28 responden (39%), nyeri sedang sebanyak 43 responden (43%) dengan nilai rata-rata 3,39 dan nilai standart deviasi 0,492 sesudah dilakukan Intervensi senam rematik terhadap nyeri pada lansia Osteoartritis yaitu nyeri ringan sebanyak 55 responden (77%), nyeri sedang sebanyak 16 responden (23%) dengan nilai rata-rata 2,24 dan nilai standart deviasi 0,430 selanjutnya nilai signifikansi $p = 0,000$.

Artikel 5

Penelitian Suhendriyo (2014), yang berjudul artikel "Pengaruh senam rematik terhadap pengurangan rasa nyeri pada penderita Osteoartritis Lutut". Hasil penelitian Suhendriyo (2014) diketahui bahwa Uji Hipotesis menggunakan uji analisis non parametrik menggunakan uji Wicoxon dikarenakan adanya kategorikal dan distribusi yang tidak normal. Teknik analisis demgan menggunakan program SPSS 15.0 for Windows. Terdapat pengaruh yang signifikan jika nilai p-value (signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05). Bertujuan untuk membandingkan efek perlakuan terhadap pengurangan nyeri antara pre test dan post test pada kelompok kontrol maupun pada kelompok perlakuan.

3.2 Pembahasan

Pembahasan penelitian ini difokuskan pada hasil penelitian dari 5

(Lima) Artikel yang didapatkan bahwa intervensi yang diberikan terhadap nyeri pada Osteoartritis yaitu melakukan senam rematik ini dapat mengurangi rasa nyeri dan dapat mempermudah seseorang yang mengalami kekakuan pada Osteoartritis.

Berdasarkan Penelitian Artikel 1 Bahwa senam rematik dapat memberikan manfaat yang luar biasa sebagai terapi non farmakologis dapat untuk mengurangi terhadap nyeri pada penderita Osteoartritis dapat dilakukan oleh semua masyarakat dengan caranya yang cukup mudah dan efisien dan yang terkendala dimasalah ekonomi. Dengan dilakukannya senam rematik ini dapat mempermudah seseorang yang sedang mengalami kekakuan dalam aktivitas fisik menjadikan lebih mudah digerakkan.

Berdasarkan Penelitian Artikel 2 Senam rematik adalah salah satu metode yang praktis dan efektif untuk memelihara kesehatan tubuh. Gerakan yang terkandung dalam senam rematik ini gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis serangkaian gerakannya dilakukan secara teratur dan terorganisasi pada penderita Osteoartritis. Jadi menurut penelitian Amelia Dinartika, et al (2018) diterapkan bahwa senam rematik ini dalam upaya terhadap menurunkan nyeri bekerja untuk mengurangi rangsangan pada impuls nyeri. Lokasi nyeri juga dapat dipertimbangkan karena letak sendi yang berbeda dapat mempengaruhi perubahan nilai nyeri setelah diberikan senam rematik.

Berdasarkan Penelitian Artikel 3 Hasil uji Paired T Test didapatkan p value kelompok perlakuan sebesar 0,000 dan value kelompok kontrol sebesar 0.017.

Hasil p value kedua kelompok $<0,005$ yang berarti ada perubahan skala nyeri sendi pada kedua kelompok berupa penurunan skala nyeri sendi, meskipun tidak diberikan senam rematik tetapi mean skala nyeri sendi kelompok kontrol juga menurun dengan nilai penurunan yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Pergerakan seperti dilakukan dengan senam rematik memiliki dampak yang lebih baik pada penderita Osteoarthritis. Penurunan skala nyeri pada kelompok kontrol sebagai efek istirahat. Hasil Uji Independent T Test pada posttest antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan p-value sebesar 0,000. Hasil $p < 0,005$ berarti terdapat perbedaan mean skala nyeri yang bermakna antara kelompok perlakuan yang diberikan intervensi senam rematik dan kelompok kontrol yang tidak diberikan senam rematik, dimana skala nyeri posttest dengan senam rematik (mean=4,92) lebih rendah dari pada tidak diberikan senam rematik (mean= 6,58).

Berdasarkan Penelitian Artikel 4 Senam rematik adalah latihan gerak untuk mencegah dan memberikan efek terapi. Terapi ini dilakukan pada penderita Osteoarthritis, dilakukan senam rematik sebagian besar responden yang mengalami perubahan tingkat nyeri, mengalami penurunan yang dipengaruhi beberapa faktor, Hal ini membuat mempermudah meluangkan waktu untuk olahraga yang dilakukan dengan kegiatan senam rematik dapat mengurangi nyeri . pengaruh senam rematik diukur dengan Uji Wilcoxon didapatkan hasil pertama dengan nilai $p + 0,007$ atau $a < 0,05$ hari kedua, ketiga dan keempat nilai $p+ 0,000$ atau $a < 0,05$. Oleh

karena itu terapi senam rematik ini dapat meningkatkan kelenturan.

Berdasarkan Penelitian Artikel 5 Hasil data yang diperoleh nilai $p = 0,005$ pada kelompok kontrol maupun pada kelompok perlakuan yang berarti bahwa $p < 0,005$ menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara senam rematik pada penderita Osteoarthritis dan didapatkan bahwa dengan memberikan terapi senam rematik dapat menurunkan nyeri pada penderita Osteoarthritis. Nyeri lutut ini salah satu tanda dan gejala pada Osteoarthritis, nyeri karena terjadi penebalan atau tonjolan tulang yang tak teratur dan disebut perkapuran . Latihan fisik ini salah satunya senam rematik yang melibatkan gerakan - gerakan untuk meregangkan dan memperkuat otot - otot penyangga sendi yang rusak. Gerakan - gerakan aktif dalam senam rematik ini untuk meningkatkan stabilitas sendi dan kekuatan otot – otot sekitar lutut. Dengan gerakan pada senam rematik akan terjadi peningkatan kerja otot -otot sekitar sendi sehingga sisa metabolisme terbawa aliran darah sehingga nyeri berkurang. Gerakan aktif pada senam rematik dapat mengembalikan patela yang tepat serta mengurangi setres mekanis pada sendi.

Berdasarkan hasil penelitian Artikel diatas, Peneliti untuk lebih banyak lagi dalam melakukan senam rematik pada lansia yang penderita Osteoarthritis. Dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan aktivitas seperti senam rematik ini efektif untuk mengurangi Intesitas Nyeri pada lansia Osteoarthritis.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

4.1.1 Terdapat 5 artikel yang memiliki relevansi dengan Terapi Senam Rematik Terhadap Nyeri Pada Lansia osteoartritis

4.1.2 Pengaruh Terapi Senam Rematik Terhadap Nyeri dan mampu meningkatkan Intesitas Nyeri

4.1.3 Implementasi atau Pengaruh Terapi Senam Rematik yang di Implementasikan dalam artikel memiliki variasi dalam pelaksanaan sehingga dapat dibutuhkan kajian tentang metode Pengaruh Terapi Senam Rematik Terhadap Nyeri Pada Lansia Osteoartritis.

4.2 Saran

4.2.1 Bagi fasilitas kesehatan
Perlu adanya informasi dari tenaga kesehatan untuk melakukan Pengaruh Terapi Senam Rematik Terhadap Nyeri Pada Lansia Osteoartritis.

4.2.2 Bagi pengembangan keilmuan
Menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan di bidang keperawatan terhadap nyeri pada Lansia Osteoartritis.

4.2.3 Bagi penelitian selanjutnya
Menambah pengetahuan informasi bagi penelitian lanjutan tentang Pengaruh Terapi Senam Rematik Terhadap Nyeri Pada Lansia Osteoartritis.

Lansia Penderita Osteoartritis, The 10th University Research Collaqui

Ridhyalla Afnuhazi, 2018 . *Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Rematik Pada Lansia* . Vol. XII Jilid 1 No.79

Amelia Dinartika,dkk,2018. *Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Osteoartritis pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri*. Volume IV No 7

Dyas Ayu Puspitasari,dkk, 2018. *Pengaruh Senam Rematik Dan Doa Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Rematik Pada Lansia Osteoartritis*

Agitatik Mentari, 2018 . *Gambaran Aktivitas Fungsional Penderita Osteoartritis Lutut Yang Menggunakan Knee Support* . Volume 3, No 1

Nazhifah Naurah, 2018 . *Asuhan Keperawatan Osteoartritis Fokus Studi Penatalaksanaan Nyeri* . Volume 2 Nomor 2

Ponco Nugroho Hananto S, dkk,2017. *Senam Yoga Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Osteoartritis* . Volume 2 Nomor 2

Rina Anggraeni,dkk, 2019. *Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Dan Peningkatan Rentang Gerak Pada Lansia Dengan Osteoartritis*. Volume 11 No 3

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrachman, dkk, 2019 . *Pengaruh Latihan Isomerik Terhadap Kemampuan Fungsional*

Sari Nanda M, dkk, 2018. *Pengaruh Senam Rematik Terhadap Perubahan Skor Nyeri Sendi Pada Lansia Arthriis*

Suhendriyo, 2014 . *Pengaruh Senam Rematik*

Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada

Penderita Osteoarthritis Lutut . Volume 3 No 3

Susilowati Tri , 2016. *Senam Rematik Meningkatkan*

Jarak Tempuh Berjalan Dengan Nyeri Sendi .

Volume 3 No 3

Sutanta, 2019. *Anatomi Fisiologi Manusia .*

Yogyakarta : Thema Publishing

Suwarni Anik,dkk, 2017 . *Efektifitas Senam Rematik*

Terhadap Kemampuan Berjalan Dengan

Nyeri Sendi Untuk Mencapai Hidup Yang

Sehat dan Sejahtera Pada Lanjut Usia .

Vol.10 No 1

Vivi Meliana Sitinjak,dkk, 2016. *Pengaruh Senam*

Rematik Terhadap Perubahan Skala Nyeri

Pada Lanjut usia Dengan Osteoarthritis

Lutut. Volume 4 Nomor 2