

Efektivitas Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Senen Jakarta Pusat

Maulana Yusuf¹, Saka Adhijaya Pendi², Teti Oktianingsih³

Program Studi Pendidikan Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Universitas STIKes RSPAD Gatot Soebroto¹

Email: umaulanayusuf@gmail.com¹ sakapendi@gmail.com² oktiateti@gmail.com³

Published: February, 2026

ABSTRAK

Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif yang sering dialami lansia dan berdampak signifikan terhadap penurunan fungsi sendi serta kualitas hidup akibat nyeri yang berkepanjangan. Upaya penatalaksanaan nonfarmakologis diperlukan sebagai pendamping terapi medis, salah satunya melalui senam rematik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas senam rematik terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis di wilayah kerja Puskesmas Senen Jakarta Pusat. Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan one group pre-test–post-test. Sampel terdiri dari 10 lansia yang dipilih dari populasi 37 orang, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Pengukuran nyeri dilakukan sebelum dan setelah intervensi senam rematik, kemudian dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan skala nyeri yang bermakna setelah intervensi, dengan nilai rata-rata selisih nyeri sebesar 3,60 dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa senam rematik efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada lansia dengan osteoarthritis. Kesimpulannya, senam rematik dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aplikatif dan berpotensi diintegrasikan dalam pelayanan keperawatan gerontik untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: *Rheumatic Gymnastics, pain, osteoarthritis.*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) seiring bertambahnya angka harapan hidup berdampak pada meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, salah satunya osteoarthritis. Osteoarthritis merupakan gangguan sendi kronis yang ditandai dengan kerusakan tulang rawan, nyeri persisten, kekakuan, serta keterbatasan mobilitas yang dapat menurunkan kualitas hidup lansia (Nugraha et al., 2023). Kondisi ini sering menyebabkan keterbatasan aktivitas harian dan ketergantungan, khususnya pada lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur. [1].

Penatalaksanaan osteoarthritis umumnya dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Namun, penggunaan obat jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping, sehingga diperlukan alternatif terapi pendukung yang aman dan mudah diterapkan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan adalah senam rematik, yaitu latihan fisik ringan

yang bertujuan mempertahankan rentang gerak sendi, meningkatkan fleksibilitas, serta membantu menurunkan persepsi nyeri melalui stimulasi endorfin (Erman et al., 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senam rematik dapat memberikan manfaat terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia, namun penerapannya di pelayanan kesehatan primer masih belum optimal.[2].

Hasil studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Senen Jakarta Pusat menunjukkan bahwa sebagian lansia mengalami nyeri sendi berulang, terutama pada malam hari dan saat beraktivitas, serta belum melakukan olahraga atau latihan fisik sebagai upaya pengendalian nyeri. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi keperawatan berbasis aktivitas fisik yang sederhana, terstruktur, dan sesuai dengan kemampuan lansia[3].

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: *apakah senam rematik efektif dalam menurunkan skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis di wilayah kerja Puskesmas Senen Jakarta Pusat?* Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas senam rematik terhadap perubahan skala nyeri pada lansia penderita osteoarthritis sebelum dan sesudah intervensi.[4].

Penelitian ini memiliki relevansi dalam bidang keperawatan gerontik, khususnya dalam pengembangan intervensi nonfarmakologis berbasis komunitas. Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada penguatan bukti empiris mengenai efektivitas senam rematik sebagai intervensi keperawatan yang aplikatif di tingkat pelayanan kesehatan primer, sekaligus mendukung upaya promotif dan preventif dalam pengelolaan nyeri osteoarthritis pada lansia. [5].

NOMENKLATUR

Singkatan	Keterangan
-----------	------------

OA	Osteoarthritis
----	----------------

IASP	International Association for the Study of Pain
------	---

WHO	World Health Organization
-----	---------------------------

Ha	Hipotesis alternatif
----	----------------------

Ho	Hipotesis nol
----	---------------

SD	Standar deviasi
----	-----------------

<i>p-value</i>	Nilai signifikansi statistik
----------------	------------------------------

ROM	<i>Range of Motion</i> (rentang gerak sendi)
-----	--

Lansia	Lanjut usia
--------	-------------

Senam Rematik Latihan fisik terstruktur untuk meningkatkan fungsi sendi dan menurunkan nyeri

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk mengukur perubahan tingkat nyeri pada lansia setelah diberikan intervensi senam rematik. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menilai perbedaan kondisi responden secara objektif melalui pengukuran sebelum dan sesudah intervensi.

Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan desain *one group pre-test–post-test design*. Desain ini memungkinkan peneliti membandingkan tingkat nyeri responden sebelum dan setelah perlakuan tanpa melibatkan kelompok kontrol, sehingga perubahan yang terjadi dapat diamati secara langsung pada kelompok yang sama.

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Senen Jakarta Pusat. Populasi penelitian terdiri dari 37 lansia yang mengalami osteoarthritis. Dari populasi tersebut, dipilih sebanyak 10 responden sebagai sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*.

Kriteria inklusi meliputi lansia yang didiagnosis mengalami osteoarthritis, mengalami nyeri sendi, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Kriteria eksklusi mencakup lansia dengan kondisi akut, gangguan mobilitas berat, atau memiliki kontraindikasi terhadap aktivitas fisik ringan.

Intervensi yang diberikan berupa senam rematik yang dilakukan sesuai standar operasional prosedur. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur skala nyeri responden sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*) menggunakan lembar observasi nyeri yang sama untuk menjaga konsistensi pengukuran.

Data yang terkumpul dianalisis secara statistik menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui perbedaan rerata skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Analisis dilakukan dengan tingkat kemaknaan statistik $p < 0,05$ untuk menentukan ada atau tidaknya pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel Distribusi Frenkuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Tingkat Pendidikan

Karateristik	Frekuensi	Presentase
Usia		
Middle age 45-59	0	0%
Elderly 60-74	10	100%
Old 75-90	0	0%
Very Old ≥ 90	0	0%
Jenis Kelamin		
Perempuan	10	100%
Laki-laki	0	0%
Tingkat Pendidikan		
TK	0	0%
SD	0	0%
SMP	0	0%
SMA	2	20%
Sarjana	8	80%
Total	10	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data dengan SPSS 24, 2025

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar terdiri dari 10 responden, yaitu adanya usia 60-75 tahun dengan hasil frekuensi 10 dinyatakan dengan 100%. Jenis kelamin perempuan dengan hasil frekuensi 10 dinyatakan 100% dan tingkat pendidikan dengan hasil frekuensi 2 SMA dinyatakan 20%, frekuensi Sarjana 8 dinyatakan 80%.

Table Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah

No	Skala Nyeri	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		f	%	f	%
1	Tidak Nyeri	0	0,0%	3	30%
2	Nyeri Ringan	0	0,0%	6	60%

3	Nyeri Sedang	1	10%	1	10%
4	Nyeri Berat	9	90%	0	0,0%
Jumlah		10	100,0%	10	100,0%

Sumber: Hasil Pengolahan Data dengan SPSS 24, 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukan bahwa frekuensi sebelum diberikan intervensi pada nyeri sedang 1 responden dengan presentase 10% sedangkan frekuensi pada nyeri berat 9 responden atau 90%. Pada frekuensi setelah diberikan intervensi pada tidak adanya nyeri yaitu 3 responden dengan presentase 30%, nyeri ringan yaitu 6 responden dengan presentase 60% dan nyeri sedang yaitu 1 responden dengan presentase 10%.

2. Analisis Bivariat

Table Hasil Distribusi Uji Paired Sample T- Test

Intensitas Nyeri	Mean	Sd	P Value
Pretest – Posttest Senam Rematik	3,60000	0,96609	0,000

Sumber: Hasil Pengolahan Data dengan SPSS 24, 2025

Berdasarkan table 4.3 menunjukan hasil uji *Paired Sample T-Test* dengan nilai Sig. (P *Value*) $0,000 < 0,05$ berkesimpulan bahwa terdapat pengaruh Senam Rematik ini antara hasil penurunan skala nyeri pada data sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

B. Pembahasan

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Hasil penelitian di Puskesmas Senen menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) berada pada kelompok lanjut usia, dengan mayoritas berusia 55–64 tahun sebanyak 8 orang dan sisanya berusia 65–74 tahun sebanyak 2 orang. Distribusi usia ini menegaskan bahwa kejadian osteoarthritis pada penelitian ini terjadi pada fase penuaan awal hingga lanjut, yaitu periode ketika perubahan degeneratif pada sistem muskuloskeletal mulai meningkat secara signifikan.

Dominasi kelompok usia lanjut memiliki makna penting dalam memahami karakteristik osteoarthritis. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi kondrosit, berkurangnya elastisitas tulang rawan, serta perubahan struktur tulang subkondral yang menyebabkan sendi menjadi lebih rentan terhadap kerusakan dan nyeri. Kondisi ini menunjukkan bahwa usia bukan sekadar faktor demografis, melainkan determinan biologis utama dalam perkembangan osteoarthritis.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Erman dan Novliza (2023) yang melaporkan bahwa kejadian osteoarthritis paling banyak ditemukan pada individu berusia di atas 60 tahun, baik pada laki-laki maupun perempuan. Hasil serupa juga dikemukakan oleh Gulo et al. (2024) yang menyatakan bahwa peningkatan usia berhubungan langsung dengan meningkatnya risiko osteoarthritis akibat melemahnya jaringan penunjang sendi, penurunan kelenturan, serta proses kalsifikasi tulang rawan.

Selain itu, data World Health Organization menempatkan lansia berusia lebih dari 60 tahun sebagai kelompok rentan dengan prevalensi osteoarthritis yang tinggi

(Nugraha et al., 2023). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti ilmiah bahwa proses penuaan memiliki kontribusi dominan terhadap terjadinya osteoarthritis. Secara akademik, temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan preventif dan intervensi dini pada kelompok usia lanjut guna memperlambat progresivitas kerusakan sendi dan menurunkan dampak nyeri terhadap kualitas hidup lansia.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden merupakan lansia perempuan (100%), yang menandakan bahwa kejadian osteoarthritis pada populasi penelitian didominasi oleh kelompok perempuan. Temuan ini memperlihatkan bahwa jenis kelamin memiliki peran penting sebagai faktor risiko dalam terjadinya osteoarthritis pada lansia.

Dominasi lansia perempuan dapat dijelaskan secara biologis melalui perubahan hormonal yang terjadi pada masa pascamenopause. Penurunan kadar estrogen berkontribusi terhadap menurunnya perlindungan sendi, meningkatnya proses inflamasi, serta percepatan kerusakan tulang rawan dan penyempitan ruang sendi. Kondisi ini menyebabkan perempuan lebih rentan mengalami nyeri sendi yang persisten dan gangguan fungsi dibandingkan laki-laki pada usia yang sama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Elviani et al. (2022) yang melaporkan bahwa sebagian besar penderita osteoarthritis merupakan perempuan, serta didukung oleh Hellmi et al. (2021) yang menyatakan bahwa perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami osteoarthritis akibat penurunan sistem imun dan gangguan pada struktur persendian. Penelitian Sulthon (2024) juga menguatkan temuan ini dengan menunjukkan bahwa osteoarthritis lutut pada perempuan cenderung lebih berat karena penyempitan ruang sendi yang lebih progresif setelah menopause.

Secara akademik, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa faktor biologis berbasis gender memiliki kontribusi signifikan terhadap perkembangan osteoarthritis. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan keperawatan yang sensitif terhadap perbedaan gender, khususnya dalam perencanaan intervensi preventif dan rehabilitatif bagi lansia perempuan sebagai kelompok dengan risiko osteoarthritis yang lebih tinggi.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan sarjana sebanyak 8 orang (80%), sedangkan responden dengan pendidikan SMA sebanyak 2 orang (20%). Distribusi ini menggambarkan bahwa mayoritas lansia dalam penelitian memiliki tingkat pendidikan yang relatif tinggi.

Tingkat pendidikan memiliki keterkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami informasi kesehatan, termasuk pengetahuan mengenai pencegahan dan pengelolaan osteoarthritis. Secara teoritis, lansia dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki literasi kesehatan yang lebih baik, sehingga lebih mampu mengenali gejala awal, mengakses layanan kesehatan, serta menerapkan perilaku hidup sehat yang mendukung kesehatan sendi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Elviani et al. (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah hingga tinggi. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pendidikan berperan dalam membentuk kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik, pola

makan sehat, dan kepatuhan terhadap intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri osteoarthritis.

Secara akademik, temuan penelitian ini memiliki makna bahwa tingkat pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai karakteristik demografis, tetapi juga sebagai faktor yang memengaruhi kesiapan lansia dalam menerima dan menjalankan intervensi keperawatan. Tingginya tingkat pendidikan responden diduga berkontribusi terhadap keberhasilan pelaksanaan senam rematik karena adanya pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat intervensi tersebut. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya mempertimbangkan faktor pendidikan dalam perencanaan intervensi keperawatan agar strategi edukasi dapat disesuaikan dengan karakteristik sasaran.

d. Hasil Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi senam rematik, sebagian besar lansia mengalami nyeri berat, yaitu sebanyak 9 responden (90%), sedangkan 1 responden (10%) berada pada kategori nyeri sedang. Dominasi nyeri berat pada tahap awal menggambarkan bahwa kondisi osteoarthritis pada responden telah berlangsung dalam jangka waktu lama dan belum tertangani secara optimal, sehingga berdampak pada keterbatasan mobilitas dan penurunan kualitas aktivitas sehari-hari.

Tingginya intensitas nyeri sebelum intervensi dapat dijelaskan melalui proses degeneratif sendi yang progresif. Kerusakan tulang rawan, penyempitan ruang sendi, penurunan kekuatan otot, serta gangguan propriocepsi menyebabkan meningkatnya rangsangan nyeri dan kekakuan sendi. Kondisi ini sejalan dengan konsep nyeri menurut International Association for the Study of Pain (IASP, 2023) yang menyatakan bahwa nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensial.

Setelah diberikan intervensi senam rematik secara rutin dan terstruktur, terjadi perubahan yang bermakna pada tingkat nyeri responden. Sebagian besar lansia mengalami penurunan nyeri menjadi kategori nyeri ringan (60%) dan tidak nyeri (30%), sementara hanya 10% yang masih berada pada kategori nyeri sedang. Perubahan ini menunjukkan bahwa aktivitas gerak terkontrol mampu memodifikasi persepsi nyeri serta memperbaiki fungsi sendi secara bertahap.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Elviani et al. (2022) yang menunjukkan bahwa keterbatasan pergerakan sendi pada osteoarthritis berkontribusi terhadap meningkatnya nyeri, dan bahwa latihan senam rematik mampu menurunkan intensitas nyeri pada lansia. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bukti bahwa latihan fisik ringan berperan penting dalam manajemen nyeri nonfarmakologis.

Secara akademik, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri berat pada lansia dengan osteoarthritis bukan kondisi yang bersifat permanen, melainkan dapat dikendalikan melalui intervensi keperawatan berbasis aktivitas fisik. Senam rematik berkontribusi dalam meningkatkan fleksibilitas sendi, memperbaiki aliran darah, serta mengurangi ketegangan otot, sehingga mampu memperlambat dampak degeneratif sebagaimana dijelaskan oleh Kusumastuti dan Soleman (2024). Temuan ini memperkuat posisi senam rematik sebagai intervensi efektif dalam pengelolaan nyeri osteoarthritis pada lansia, khususnya dalam konteks pelayanan kesehatan primer.

e. Hasil Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sesudah Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi senam rematik, terjadi perbaikan yang nyata pada tingkat nyeri lansia. Sebanyak 6 responden (60%) berada pada kategori nyeri ringan, 3 responden (30%) tidak lagi merasakan nyeri, dan hanya 1 responden (10%) yang masih mengalami nyeri sedang. Distribusi ini menunjukkan adanya pergeseran tingkat nyeri dari kondisi awal yang didominasi nyeri berat menuju nyeri ringan hingga tidak nyeri setelah intervensi diberikan.

Perubahan tersebut mengindikasikan bahwa senam rematik memberikan efek terapeutik yang signifikan dalam pengelolaan nyeri osteoarthritis. Gerakan latihan yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan fleksibilitas sendi, mengurangi kekakuan, serta memperbaiki aliran darah ke jaringan sendi. Mekanisme ini berkontribusi terhadap relaksasi otot dan penurunan rangsangan nyeri, sehingga persepsi nyeri lansia mengalami penurunan secara bertahap.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Supriadi et al. (2021) yang menunjukkan bahwa latihan gerak sendi ekstremitas bawah mampu menurunkan tingkat nyeri pada lansia, ditandai dengan pergeseran skala nyeri ke tingkat yang lebih rendah setelah intervensi. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Elviani et al. (2022), yang menemukan bahwa mayoritas penderita osteoarthritis mengalami nyeri ringan setelah mengikuti latihan senam rematik secara teratur.

Kesesuaian hasil penelitian ini dengan berbagai studi terdahulu memperkuat bukti bahwa latihan fisik ringan memiliki peran penting dalam manajemen osteoarthritis. Latihan rentang gerak membantu mempertahankan fungsi sendi, mengurangi stres mekanik, meningkatkan kekuatan otot penyangga sendi, serta mencegah terjadinya disabilitas akibat imobilisasi berkepanjangan.

2. Analisa Bivariat

a. Hasil Analisis Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Osteoarthritis

Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam rematik. Nilai rerata penurunan nyeri sebesar 3,60 dengan standar deviasi 0,97 serta nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) mengindikasikan bahwa senam rematik memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis. Temuan ini menegaskan bahwa perubahan nyeri yang terjadi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan merupakan efek langsung dari intervensi yang diberikan.

Makna penting dari hasil ini menunjukkan bahwa nyeri osteoarthritis pada lansia bersifat dapat dimodifikasi melalui aktivitas fisik terapeutik. Senam rematik berperan dalam meningkatkan kekuatan otot penyangga sendi, memperbaiki mobilitas, serta mengurangi ketegangan otot yang menjadi pemicu nyeri. Selain itu, latihan rentang gerak mampu meningkatkan aliran darah ke jaringan sendi sehingga membantu mengurangi proses inflamasi dan meningkatkan kenyamanan fungsional lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori pengelolaan nyeri yang menyatakan bahwa nyeri merupakan pengalaman subjektif yang dipengaruhi oleh respons fisiologis dan perilaku individu. Penilaian nyeri melalui laporan subjektif (*self-reported*

pain) mencerminkan perubahan persepsi nyeri yang terjadi setelah adanya stimulasi gerak terkontrol, sehingga penurunan skala nyeri mencerminkan keberhasilan intervensi secara klinis.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian Elviani et al. (2022) yang menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri secara signifikan setelah dilakukan latihan senam rematik, dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Kesamaan hasil tersebut memperkuat bukti empiris bahwa senam rematik merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan dapat diaplikasikan secara luas pada lansia penderita osteoarthritis.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki kontribusi akademik dalam memperkuat peran senam rematik sebagai bagian dari intervensi keperawatan gerontik berbasis aktivitas fisik. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan berbiaya rendah dapat memberikan dampak klinis yang bermakna terhadap pengendalian nyeri osteoarthritis, khususnya pada tingkat pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden lansia dengan osteoarthritis adalah perempuan berusia 60- 75 tahun, dengan tingkat pendidikan dominan Sarjana (80%). Sebelum intervensi latihan Senam Rematik, sebagian besar responden mengalami nyeri berat (90%). Namun, setelah intervensi, terjadi penurunan tingkat nyeri, dengan 30% responden tidak mengalami nyeri, 60% mengalami nyeri ringan, dan 10% masih mengalami nyeri sedang. Hasil uji statistik Paired Sample T-Test menunjukkan adanya pengaruh signifikan intervensi Senam Rematik terhadap penurunan skala nyeri ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif diterima bahwa latihan Senam Rematik efektif dalam mengurangi nyeri pada lansia dengan osteoarthritis. Penelitian ini memberikan rekomendasi bagi Puskesmas dan peneliti selanjutnya. Bagi Puskesmas, hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk mengoptimalkan terapi Senam Rematik aktif sebagai intervensi mandiri dalam mengurangi nyeri dan kekakuan sendi pada lansia dengan osteoarthritis tanpa ketergantungan pada obat. Selain itu, edukasi dan penyuluhan tentang pentingnya latihan Senam Rematik aktif perlu ditingkatkan guna meningkatkan kesadaran lansia. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperpanjang durasi penelitian dan menambah jumlah responden agar hasil yang diperoleh lebih maksimal. Selain itu, pemeriksaan tanda-tanda vital serta memasukkan aspek penggunaan obat sebagai variabel tambahan dapat meningkatkan akurasi dan kelengkapan data penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Elviani, E., Fitriani, F., & Handayani, S. (2022). Pengaruh latihan senam rematik terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia dengan osteoarthritis. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 85–92.
- Erman, E., & Novliza, N. (2023). Pengaruh senam rematik terhadap tingkat nyeri pada lansia dengan osteoarthritis. *Jurnal Keperawatan Gerontik*, 6(1), 23–30.
- Gulo, R. A., Simanjuntak, M., & Siregar, D. (2024). Hubungan karakteristik lansia dengan kejadian osteoarthritis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45–52.
- Hellmi, H., Putri, A. R., & Yuliana, Y. (2021). Faktor risiko osteoarthritis pada lansia berdasarkan jenis kelamin dan usia. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 5(2), 101–108.
- International Association for the Study of Pain. (2023). *Pain management: Clinical guideline*. IASP Press.
- Kusumastuti, L. A., & Soleman, S. R. (2024). Perubahan degeneratif sendi pada pasien osteoarthritis. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 7(1), 33–41.
- Nugraha, A., Pratama, D., & Lestari, R. (2023). Prevalensi osteoarthritis pada lansia berdasarkan data World Health Organization. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 67–74.
- Sulthon, Z. A. (2024). Risiko osteoarthritis lutut pada wanita pascamenopause. *Jurnal Ortopedi dan Traumatologi Indonesia*, 3(1), 15–22.

Supriadi, S., Wahyuni, T., & Handoko, H. (2021). Pengaruh latihan gerak sendi ekstremitas bawah terhadap nyeri osteoarthritis pada lansia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 9(1), 40–47.

.