

NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH SENAM REMATIK DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA LANSIA DENGAN ARTHRITIS RHEUMATOID DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TERARA



NURUL HAYATI
NIM : 113121106

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HAMZAR
LOMBOK TIMUR
2023**

PERSETUJUAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi atas nama Nurul Hayati, NIM. 113121106 dengan judul Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia dengan *Arthritis Rheumatoid* di Wilayah Kerja Puskesmas Terara.

Telah memenuhi syarat dan disetujui

Pembimbing I

Tanggal



Ns. Apriani Susmita Sari, M.Kep
NIDN : 0801049201

Pembimbing II

Tanggal



Ns. Muh. Jumaidi Sapwah, M.Kep
NIDN : 0819058901

Mengetahui
Program Studi Ilmu Keperawatan





Ns. Dina Nurul Fikriyah, M.Kep
NIDN : 0808038801

PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

Telah dipertahankan dan diujikan pada tanggal 2023

TIM PENGUJI

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Ns. Apriani Susmita Sari, M.Kep NIDN : 0801049201	Ketua	
2.	Ns. Muh. Jumaidi Sapwal, M.Kep NIDN : 0819058901	Anggota	
3.	Ns. Ririnisahawaitun, M.Kep NIDN : 0818095501	Anggota	

Mengetahui

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar
Ketua,


Drs. H. Muh. Nagib, M.Kes
NIDN : 9908002131

Program Studi Keperawatan
Ketua,


Ns. Dina Nurrahmah, M.Kep
NIDN : 0808038801

**PENGARUH SENAM REMATIK DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN SKALA NYERI PADA LANSIA DENGAN ARTHRITIS
RHEUMATOID DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TERARA**

Nurul Hayati¹, Apriani Susmita Sari², Muh. Jumaidi Sapwal³

ABSTRAK

Latar Belakang : Arthritis Rheumatoid merupakan suatu penyakit reumatik autoimun yang ditandai dengan kerusakan sendi progresif, manifestasi sistemik dan menyebabkan keterbatasan fungsional. Untuk menurunkan nyeri saat terserang rematik dapat dilakukan terapi menggunakan terapi senam rematik dan kompres hangat untuk mencegah dan meringankan keluhan yang dirasakan dan berguna sebagai terapi tambahan disamping terapi konvensional. Sementara di Provinsi Nusa Tenggara Barat tepatnya di Lombok Barat sebesar 6,42%, Lombok tengah 6,84%, Lombok timur 5,21%, Sumbawa 7,44%, Dompu 10,30%, Bima 9,59%, Sumbawa barat 5,16%, Lombok utara 8,76%, Mataram 8,46%. Menurut data yang diperoleh di Puskesmas Terara pada tanggal 14 Agustus 2022 diketahui bahwa jumlah lansia yang datang berkunjung untuk memeriksakan kesehatannya sebanyak 174 orang kemudian lansia yang mengalami arthritis rheumatoid sebanyak 71 orang dan lansia yang mengikuti senam rematik sebanyak 65 orang

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh senam rematik dan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara.

Metode : Metode kuantitatif dengan rancangan quasi experimental pre-post test design. Populasinya adalah semua lansia yang mengalami Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara pada bulan Juli Tahun 2022 sebanyak 71 orang menggunakan teknik purposive sampling sehingga didapatkan sampel sebanyak 42 orang. Pengumpulan data menggunakan observasi dengan uji independent t-test

Hasil : Ada pengaruh pemberian senam rematik (p value = 0,000) dan kompres hangat (p value = 0,000) terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara.

Simpulan : Senam rematik dan kompres hangat terbukti dapat memberikan rasa nyaman dan dapat meningkatkan peredaran darah pada bagian tubuh sehingga skala nyeri yang dirasakan dapat berkurang. Ada pengaruh pemberian senam rematik dan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara.

Kata Kunci : Senam Rematik, Kompres Hangat, Nyeri, Lansia
Pustaka : Buku 14 (2017 – 2022) dan Jurnal 10 (2017 – 2022)
Halaman : Sampul (I – XIV), Isi (1 – 79), Lampiran (1 – 10)

¹Mahasiswa Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

²Dosen Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

³Dosen Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

**THE EFFECT OF RHEUMATIC GYMNASTICS AND WARM COMPRESSES ON
REDUCING PAIN SCALE IN THE ELDERLY WITH RHEUMATOID
ARTHRITIS IN THE WORKING AREA OF TERARA
PUBLIC HEALTH CENTER**

Nurul Hayati¹, Apriani Susmita Sari², Muh. Jumaidi Sapwal³

ABSTRACT

Background: Rheumatoid arthritis is an autoimmune rheumatic disease characterized by progressive joint damage, systemic manifestations and causing functional limitations. To reduce pain when attacked by rheumatism, therapy can be carried out using rheumatic exercise therapy and warm compresses to prevent and relieve complaints that are felt and are useful as additional therapy besides conventional therapy. While in West Nusa Tenggara Province to be precise in West Lombok it was 6.42%, Central Lombok 6.84%, East Lombok 5.21%, Sumbawa 7.44%, Dompu 10.30%, Bima 9.59%, West Sumbawa 5.16%, North Lombok 8.76%, Mataram 8.46%. According to data obtained at the Terara Health Center on August 14 2022, it was found that the number of elderly who came to visit to check their health was 174 people, then there were 71 elderly people who experienced rheumatoid arthritis and 65 elderly who took part in rheumatic gymnastics.

Objective: To determine the effect of rheumatic gymnastics and warm compresses on reducing pain scale in the elderly with rheumatoid arthritis in the Terara Health Center Work Area.

Method : Quantitative method with quasi-experimental pre-post test design. The population is all elderly who have rheumatoid arthritis in the Terara Health Center Work Area in July 2022 as many as 71 people using a purposive sampling technique so that a sample of 42 people is obtained. Data collection using observation with independent t-test

Results: There is an effect of giving rheumatic gymnastics (p value = 0.000) and warm compresses (p value = 0.000) on reducing the pain scale in the elderly with rheumatoid arthritis in the Terara Health Center Work Area.

Conclusion: Rheumatic exercises and warm compresses are proven to provide a sense of comfort and can increase blood circulation in parts of the body so that the scale of pain felt can be reduced. There is an effect of giving rheumatic gymnastics and warm compresses to reducing pain scale in the elderly with Rheumatoid Arthritis in the Working Area of the Terara Health Center.

Keywords : Rheumatic Exercise, Warm Compress, Pain, Elderly
References : Book 14 (2017 – 2022) and Journal 10 (2017 – 2022)
Pages : Cover (I – XIV), Contents (1 – 79), Attachments (1 – 10)

¹Nursing Student, Hamzar College of Health Sciences

²Lecturer in Nursing, Hamzar College of Health Sciences

³Lecturer in Nursing, Hamzar College of Health Sciences

I. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO), mengatakan lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Badan kesehatan dunia WHO mengatakan bahwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mencapai angka 80.000.000 (WHO, 2020). Menurut Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) tahun 2021, ada 30,16 juta jiwa penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada 2021. Penduduk lansia adalah mereka yang berusia 60 tahun ke atas (Dukcapil, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2022, jumlah kasus rheumatoid arthritis mencapai 356.232.369 kasus penduduk didunia atau sekitar 23% penduduk dunia yang menderita penyakit arthritis rheumatoid, terdapat 5-10% berusia 5-20 tahun dan 21% berusia 55 tahun (WHO, 2022).

Menurut Riskesdas (2018), penderita rheumatoid di Indonesia mencapai 7,30%, Rheumatoid arthritis sering ditemui pada usia dewasa akhir menuju lansia, kondisi RA ini berpeluang menyerang seseorang seiring bertambahnya usia. Resiko tertinggi munculnya penyakit ini berkisar di umur 75 tahun ke atas untuk umur 35 sampai dengan 65 tahunan presentase kejadian adalah 33 % dan lansia yang berusia 55-64 tahun sebanyak 25,2%. (Riskesdas, 2018).

Tingginya prevalensi arthritis rhematoid pada lansia dan banyaknya macam obat yang digunakan sebagai pilihan untuk terapi arthritis rhematoid sehingga menimbulkan adanya resiko efek samping obat. Pasien arthritis rhematoid di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi NTB pada tahun 2021 sebanyak 155 pasien dengan usia rata-rata diatas 50 tahun (Dinas Kesatan Provinsi NTB, 2021).

Sementara untuk prevalensi penyakit rheumatoid arthritis di Provinsi Nusa Tenggara Barat tepatnya di Lombok Barat sebesar 6,42%, Lombok tengah 6,84%, Lombok timur 5,21%, Sumbawa 7,44%, Dompu 10,30%, Bima 9,59%, Sumbawa barat 5,16%, Lombok utara 8,76%, Mataram 8,46% (Badan Litbang Kesehatan, 2020).

Nyeri merupakan sebuah kondisi ketidaknyamanan dari penderita yang bersifat subyektif, sehingga perasaan ketidaknyamanan dan nyeri tersebut hanya dapat dijelaskan oleh orang yang merasakan, perasaan tidak nyaman ini dapat bersifat ringan ataupun berat. Nyeri memiliki makna sebuah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan dikarenakan kerusakan jaringan, baik secara potensial atau aktual yang digambarkan melalui kerusakan tersebut (Patrisia dkk, 2020).

Nyeri rheumatoid arthritis terjadi biasanya pada pagi hari, berlangsung seperempat jam bahkan lebih. Nyeri yang dirasakan biasanya bersifat nyeri kronis dan menahun dimana hal tersebut berdampak dalam terganggunya aktifitas serta tidak mampunya penderita rheumatoid tersebut melakukan aktifitas sehari – hari sehingga muncul rasa tidak nyaman serta mengakibatkan perasaan yang tidak aman dalam kesehariannya (Suzzane et all, 2017).

Pada rheumatoid arthritis, nyeri dan inflamasi disebabkan oleh terjadinya proses imunologi pada sinovium yang menyebabkan sinovitis dan pembentukan pannus yang akhirnya menyebabkan kerusakan sendi. Pada arthritis gout adanya endapan kristal asam urat di rongga sinovial/sendi akan menyebabkan peradangan. Nyeri juga dapat menyebabkan pasien menggunakan lebih banyak energi dalam melakukan tugas dengan cara yang menyebabkan rasa sakit semakin berat. Rasa nyeri juga dapat mengganggu tidur pasien sehingga mempengaruhi tingkat kelelahan. Nyeri rematik akan muncul pada pagi hari saat bangun tidur kemudian terasa membaik pada siang hari dan kembali muncul dimalam hari. Nyeri pada pasien rheumatoid arthritis tergolong nyeri kronis tidak membahayakan (non – ganas) yaitu nyeri yang tidak terlalu responsif terhadap metode pereda nyeri (Patrisia et al, 2020).

Terapi senam rematik mempunyai fungsi untuk menghilangkan gejala yang timbul akibat rheumatoid arthritis, seperti nyeri, kaku sendi, ketegangan dan kelemahan. Senam ini mempunyai fungsi untuk mencegah dan meringankan keluhan yang dirasakan dan

berguna sebagai terapi tambahan disamping terapi konvensional. Senam ini adalah tindakan yang mudah dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh, khususnya pada penderita rheumatoid arthritis. Terapi senam rematik ini mengandung gerakan yang teratur, mudah dilakukan dan efektif bagi penderita serta dapat dipilih untuk digunakan sebagai terapi dalam menurunkan nyeri (Ganjar & Yayu, 2020).

Selain terapi senam rematik, terapi kompres hangat juga bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri, menambah kelenturan sendi, mengurangi penekanan dan nyeri pada sendi, melemaskan otot dan melenturkan jaringan ikat. Kompres hangat dengan suhu 38 – 40°C dapat dilakukan dengan menempelkan kantung karet yang di isi air hangat ke daerah tubuh yang nyeri (Hidayat, 2018).

Penggunaan terapi kompres hangat pada permukaan tubuh akan dapat memperbaiki fleksibilitas tendon dan ligamen, mengurangi spasme otot, meredakan nyeri, meningkatkan aliran darah dan meningkatkan metabolisme. Mekanisme dalam mengurangi nyeri tidak diketahui dengan pasti, secara umum peningkatan aliran darah dapat terjadi pada bagian tubuh yang dihangatkan karena panas cenderung mengendurkan dinding pembuluh darah, panas merupakan yang terbaik untuk meningkatkan fleksibilitas (Anderson, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Terara pada tanggal 14 Agustus 2022 diketahui bahwa jumlah lansia yang datang berkunjung untuk memeriksakan kesehatannya sebanyak 174 orang kemudian lansia yang mengalami arthritis rheumatoid sebanyak 71 orang dan lansia yang mengikuti senam rematik sebanyak 65 orang. Kegiatan senam rematik di Puskesmas Terara dilaksanakan seminggu sekali setiap hari sabtu. Dari hasil wawancara langsung terhadap 10 lansia yang mengalami arthritis rheumatoid dan mengikuti senam rematik, 7 lansia diantaranya mengatakan sering mengalami gangguan nyeri pada persendian. Namun, setelah diberikan terapi menggunakan senam rematik, intensitas nyeri mengalami penurunan dan 3 lansia lainnya mengatakan nyeri persendian yang dialami

sering kambuh walaupun tetap mengikuti senam rematik.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam rematik dan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan arthritis rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan quasi experimental pretest dan posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami arthritis rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara pada bulan Juli Tahun 2022 sebanyak 71 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 42 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi sedangkan analisis statistiknya menggunakan uji wilcoxon.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid Sebelum Dilakukan Senam Rematik

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Pada Lansia dengan Arthritis Rheumatoid Sebelum Dilakukan Senam Rematik

No	Skala Nyeri	n	%
1	Tanpa Nyeri (skala 0)	0	0
2	Nyeri Ringan (skala 1-3)	3	14,3
3	Nyeri Sedang (skala 4-6)	14	66,7
4	Nyeri Berat (skala 7-9)	4	19,0
5	Nyeri Berat Tidak Terkontrol (skala 10)	0	0
Jumlah		21	100

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa dari 21 responden yang diteliti di Wilayah Kerja Puskesmas Terara, sebelum dilakukan senam rematik, responden yang tanpa nyeri (skala 0) sebanyak 0 responden (0%), nyeri ringan (skala 1-3) sebanyak 3 responden (14,3%), nyeri sedang (skala 4 – 6) sebanyak 14 responden (66,7%), nyeri berat (skala 7 – 9) sebanyak 4 responden (19,0%) dan nyeri

berat tidak terkontrol (skala 10) sebanyak 0 responden (0%).

2. Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid Setelah Dilakukan Senam Rematik

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Pada Lansia dengan Arthritis Rheumatoid Setelah Dilakukan Senam Rematik

No	Skala Nyeri	n	%
1	Tanpa Nyeri (skala 0)	5	28,8
2	Nyeri Ringan (skala 1-3)	12	57,1
3	Nyeri Sedang (skala 4-6)	4	19,1
4	Nyeri Berat (skala 7-9)	0	0,0
5	Nyeri Berat Tidak Terkontrol (skala 10)	0	0,0
Jumlah		21	100

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari 21 responden yang diteliti di Wilayah Kerja Puskesmas Terara, setelah dilakukan senam rematik, responden yang tanpa nyeri (skala 0) sebanyak 5 responden (28,8%), nyeri ringan (skala 1 – 3) sebanyak 12 responden (57,1%), nyeri sedang (skala 4 – 6) sebanyak 4 responden (19,1%), nyeri berat (skala 7 – 9) sebanyak 0 responden (0%) dan nyeri berat tidak terkontrol (skala 10) sebanyak 0 responden (0%).

3. Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid Sebelum Dilakukan Kompres Hangat

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Pada Lansia dengan Arthritis Rheumatoid Sebelum Diberikan Kompres Hangat

No	Skala Nyeri	n	%
1	Tanpa Nyeri (skala 0)	0	0,0
2	Nyeri Ringan (skala 1-3)	10	47,6
3	Nyeri Sedang (skala 4-6)	8	38,1
4	Nyeri Berat (skala 7-9)	3	14,3
5	Nyeri Berat Tidak Terkontrol (skala 10)	0	0,0
Jumlah		21	100

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa dari 21 responden yang diteliti di Wilayah Kerja Puskesmas Terara, sebelum diberikan kompres hangat, responden tanpa nyeri (skala 0) sebanyak 0 responden (0%), nyeri ringan (skala 1 – 3)

sebanyak 10 responden (47,6%), nyeri sedang (skala 4 – 6) sebanyak 8 responden (38,1%), nyeri berat (skala 7 – 9) sebanyak 3 responden (14,3%) dan nyeri berat tidak terkontrol (skala 10) sebanyak 0 responden (0%).

4. Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid Setelah Dilakukan Kompres Hangat

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Pada Lansia dengan Arthritis Rheumatoid Sebelum Diberikan Kompres Hangat

No	Skala Nyeri	n	%
1	Tanpa Nyeri (skala 0)	11	52,4
2	Nyeri Ringan (skala 1-3)	6	28,6
3	Nyeri Sedang (skala 4-6)	4	19,0
4	Nyeri Berat (skala 7-9)	0	0,0
5	Nyeri Berat Tidak Terkontrol (skala 10)	0	0,0
Jumlah		21	100

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa dari 21 responden yang diteliti di Wilayah Kerja Puskesmas Terara, setelah diberikan kompres hangat, responden tanpa nyeri (skala 0) sebanyak 11 responden (52,4%), nyeri ringan (skala 1 – 3) sebanyak 6 responden (28,6%), nyeri sedang (skala 4 – 6) sebanyak 4 responden (19,0%), nyeri berat (skala 7 – 9) sebanyak 0 responden (0%) dan nyeri berat tidak terkontrol (skala 10) sebanyak 0 responden (0%).

5. Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid

Tabel 4.5 Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid

	Skala Nyeri										Total	P Value	
	Tanpa Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Nyeri Berat Tidak terkontrol				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Sebelum	0	0	3	14,3	14	66,7	4	19,0	0	0	21	100	0.000
Setelah	5	23,8	12	57,1	4	19,1	0	0	0	0	21	100	

Berdasarkan Tabel 4.5 di atas dapat dilihat bahwa skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid sebelum dilakukan senam rematik di Wilayah Kerja Puskesmas

Terara, sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang (skala 4 – 6) sebanyak 14 orang (66,7%) dan sebagian kecil berada pada kategori nyeri ringan (skala 1 – 3) sebanyak 3 orang (14,3%) sedangkan skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid setelah dilakukan senam rematik, sebagian besar berada pada kategori nyeri ringan (skala 1 – 3) sebanyak 12 orang (57,1%) dan sebagian kecil berada pada kategori nyeri sedang (skala 4 – 6) sebanyak 4 orang (19,1%).

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai p value sebesar 0,000 dengan contingency coefficient sebesar 0,931. Karena nilai 0.000 < 0,05, maka (p value < 0,05) artinya Ho ditolak dan Ha diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara.

6. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid

Tabel 4.6 Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid

Kompres Hangat	Skala Nyeri										P Value		
	Tanpa Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Nyeri Berat Tidak terkontrol			Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Sebelum	0	0	10	47,6	8	38,1	3	14,3	0	0	21	100	0,000
Setelah	11	52,4	6	28,6	4	19,0	0	0	0	0	21	100	

Berdasarkan Tabel 4.6 di atas dapat dilihat bahwa skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid sebelum diberikan kompres hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Terara, sebagian besar berada pada kategori nyeri ringan (skala 1 – 3) sebanyak 10 orang (47,6%) dan sebagian kecil berada pada kategori nyeri berat (skala 7 – 9) sebanyak 3 orang (14,3%) sedangkan skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid setelah diberikan kompres hangat, sebagian besar berada pada kategori tanpa nyeri (skala 0) sebanyak 11 orang (52,4%) dan sebagian

kecil berada pada kategori nyeri sedang (skala 4 – 6) sebanyak 4 orang (19,1%).

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai p value sebesar 0,000 dengan contingency coefficient sebesar 0,727. Karena nilai 0.000 < 0,05, maka (p value < 0,05) artinya Ho ditolak dan Ha diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara.

7. Analisis Perbedaan Terapi Senam Rematik Dengan Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid

Tabel 4.7 Perbedaan Terapi Senam Rematik Dengan Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid

Perlakuan	Senam Rematik	Kompres Air Hangat	p value
	Rata-rata Skor	Rata-rata Skor	
Posttest	4,3	3,2	0,166

Berdasarkan Tabel 4.6 di atas menunjukkan bahwa dari hasil uji analisis statistik dengan menggunakan uji mann whitney memperlihatkan hasil perhitungan rata-rata skor setelah perlakuan diperoleh nilai p value = 0,166 dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05 karena 0,166 > 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan terapi senam rematik dengan kompres air hangat terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara sedangkan jika dilihat dari nilai rata-rata senam rematik lebih berpengaruh dalam menurunkan skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid.

B. Pembahasan

1. Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid Sebelum Dilakukan Senam Rematik di Wilayah Kerja Puskesmas Terara.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 21 responden yang diteliti di Wilayah Kerja Puskesmas Terara, sebelum dilakukan senam rematik, responden yang tanpa nyeri (skala 0) sebanyak 0 responden (0%), nyeri ringan (skala 1-3) sebanyak 3 responden (14,3%), nyeri sedang (skala 4 – 6) sebanyak 14 responden (66,7%), nyeri berat (skala 7 – 9) sebanyak 4 responden (19,0%) dan nyeri berat tidak terkontrol (skala 10) sebanyak 0 responden (0%).

Menurut teori, nyeri pada sendi disebabkan oleh beberapa hal yaitu trauma, mekanik, thermos, elektrik, neoplasma (jinak dan ganas), peradangan (inflamasi), gangguan sirkulasi darah dan kelainan pembuluh darah serta yang terakhir adalah trauma psikologis. Keluhan utama yang sering dirasakan setiap penderita Rheumatoid arthritis ialah nyeri sendi, jika rematik sampai menyerang bagian saraf, nyeri sendi dapat menjalar jauh hingga ke seluruh tubuh. Terdapat dua macam nyeri sendi, yaitu: nyeri sendi mekanis, nyeri biasanya timbul setelah seseorang melakukan aktivitas atau suatu kegiatan dan selang beberapa saat nyeri akan hilang setelah beristirahat. Selanjutnya nyeri inflamasi (radang), nyeri ini biasanya timbul ketika seseorang bangun tidur pada pagi hari dan nyeri biasanya akan menghilang setelah beberapa saat (Lukman dan Nurna Ningsih, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yeni Elviani (2018) tentang pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia di Desa Perigi Kecamatan Palau Pinang Kabupaten Lahat. Hasil penelitiannya diketahui bahwa berdasarkan tingkat nyeri sendi pada lansia sebelum pemberian senam rematik sebagian besar mengalami nyeri sedang dengan skala 4 – 6 sebanyak 31 responden (62%) dan sebagian

kecil mengalami nyeri berat dengan skala 7 – 10 sebanyak 19 orang (38%).

Menurut asumsi peneliti, nyeri sedang yang dirasakan oleh lansia dengan arthritis rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara disebabkan karena faktor usia, dimana pada usia antara 55 – 75 tahun lapisan yang melindungi tulang sudah mulai menipis dan cairan tulang mengalami pengentalan yang menyebabkan tubuh menjadi kaku dan sakit saat digerakkan. Selain itu, disebabkan karena pola makan yang salah dan aktivitas yang terlalu berat menggunakan tumpuan pada sendiri secara berlebihan. Kemudian pada responden yang mengalami nyeri berat disebabkan karena faktor pekerjaan, dimana sebagian besar responden yang mengalami nyeri berat terjadi pada responden yang bekerja sebagai petani. Pekerjaan sebagai petani pada lansia tergolong pekerjaan yang berat, karena sebagian besar petani bekerja menggunakan tumpuan pada sendi terutama pada lutut yang mengakibatkan terjadinya resiko nyeri pada sendi. Oleh sebab itu, untuk mengurangi skala nyeri dapat dilakukan pencegahan dengan pengobatan secara non farmakologis melakukan senam rematik secara rutin dan teratur dua kali seminggu.

2. Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid Setelah Dilakukan Senam Rematik di Wilayah Kerja Puskesmas Terara

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 21 responden yang diteliti di Wilayah Kerja Puskesmas Terara, setelah dilakukan senam rematik, responden yang tanpa nyeri (skala 0) sebanyak 5 responden (28,8%), nyeri ringan (skala 1 – 3) sebanyak 12 responden (57,1%), nyeri sedang (skala 4 – 6) sebanyak 4 responden (19,1%), nyeri berat (skala 7 – 9) sebanyak 0 responden (0%) dan nyeri berat tidak terkontrol (skala 10) sebanyak 0 responden (0%).

Menurut teori, senam rematik merupakan suatu aktivitas olahraga berupa latihan sendi yang dilakukan untuk menjaga kelenturan tubuh lansia dengan memperkuat

otot dan ligamen yang berfungsi untuk menstabilkan sendi. Kapasitas konsentrasi senam rematik terletak pada gerakan sendi yang meregangkan dan menguatkan otot serta membantu sendi untuk menopang tubuh. Latihan sendi yang teratur meningkatkan kekuatan sendi kemudian berdampak pada peningkatan kestabilan sendi, peningkatan kebugaran otot dan peningkatan kesehatan tubuh lansia. Peningkatan kekuatan otot penyangga sendi dan peningkatan kestabilan sendi mengurangi nyeri yang muncul (Afnuhazi, Ridhyalla, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diah Kristiana Dewi (2019) tentang penurunan keluhan nyeri sendi pada lansia melalui senam lansia di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukannya menunjukkan bahwa skala nyeri sendi sesudah dilakukan senam lansia pada lansia mengalami penurunan skala nyeri paling banyak mengalami tidak nyeri (41,9%) hingga nyeri minimal dan ringan, masing-masing (25,8%).

Menurut asumsi peneliti, terjadinya penurunan skala nyeri pada lansia dengan arthritis rheumathoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara setelah dilakukan senam rematik dari skala nyeri berat menjadi skala nyeri sedang, kemudian nyeri skala sedang menjadi skala nyeri ringan dan dari skala nyeri ringan menjadi tidak nyeri. Hal ini disebabkan karena responden rutin melakukan senam rematik. Senam rematik yang dilakukan secara rutin dapat memberikan rasa nyaman dan mengurangi ketegangan serta dapat meningkatkan perasaan senang yang membuat lansia menjadi lebih konsentrasi dalam menjalani aktivitas. Peningkatan konsentrasi dapat membantu lansia menurunkan denyut jantung dan denyut nadi sehingga nyeri yang dialami oleh responden dapat berkurang.

3. Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid Sebelum Dilakukan Kompres Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Terara

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 21 responden yang diteliti di Wilayah Kerja Puskesmas Terara, sebelum diberikan kompres hangat, responden tanpa nyeri (skala 0) sebanyak 0 responden (0%), nyeri ringan (skala 1 – 3) sebanyak 10 responden (47,6%), nyeri sedang (skala 4 – 6) sebanyak 8 responden (38,1%), nyeri berat (skala 7 – 9) sebanyak 3 responden (14,3%) dan nyeri berat tidak terkontrol (skala 10) sebanyak 0 responden (0%).

Menurut teori, nyeri merupakan sensori subjektif dan emosional yang tidak menyenangkan terkait dengan adanya kerusakan jaringan, baik secara aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan. Sedangkan menurut definisi keperawatan nyeri sebagai suatu keadaan yang tidak menyenangkan akibat terjadinya rangsangan fisik maupun dari serabut saraf dalam tubuh ke otak yang diikuti oleh reaksi fisik (fisiologis) maupun emosional. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi respon nyeri yaitu usia, jenis kelamin, kebudayaan, makna nyeri, perhatian, kecemasan, keletihan, pengalaman sebelumnya. Jika nyeri tidak ditangani dengan segera, maka akan meningkatkan rasa ketidaknyamanan serta dapat mengganggu aktivitas lansia, nyeri sendi biasanya dirasakan terutama pada pagi hari (Fatimah, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chilyatiz Zahroh (2018) tentang pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri pada penderita penyakit arthritis gout di Paguyuban Lansia Budi Luhur Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukannya menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres hangat, skala nyeri yang dirasakan oleh sebagian besar responden yang diteliti yaitu nyeri berat sebanyak 19 orang (62,3%) dan sebagian kecil skala nyeri yang dirasakan

yaitu nyeri sedang sebanyak 11 orang (36,7%).

Menurut asumsi peneliti, banyaknya lansia yang mengalami nyeri ringan sebelum diberikan kompres air hangat disebabkan karena lansia mampu menjaga kondisi kesehatannya dengan baik dengan cara mengatur pola makan yang baik serta olahraga ringan yang teratur dan rutin setiap hari agar dapat memberikan rasa nyaman bagi tubuh dan dapat meningkatkan peredaran darah sehingga resiko terjadinya nyeri sendiri dapat diminimalisir sedini mungkin. Namun ada juga beberapa responden yang mengalami nyeri berat, hal ini disebabkan karena responden terlalu memaksakan diri untuk bekerja yang berat sehingga menyebabkan terjadinya gangguan pada sendi. Oleh karena itu untuk meningkatkan relaksasi otot pergerakan sendi dan mengurangi nyeri yang dirasakan, maka hendaknya responden diberikan kompres air hangat agar peredaran darah pada daerah yang mengalami sendiri dapat berjalan dengan normal.

4. Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid Setelah Dilakukan Kompres Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Terara.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 21 responden yang diteliti di Wilayah Kerja Puskesmas Terara, setelah diberikan kompres hangat, responden tanpa nyeri (skala 0) sebanyak 11 responden (52,4%), nyeri ringan (skala 1 – 3) sebanyak 6 responden (28,6%), nyeri sedang (skala 4 – 6) sebanyak 4 responden (19,0%), nyeri berat (skala 7 – 9) sebanyak 0 responden (0%) dan nyeri berat tidak terkontrol (skala 10) sebanyak 0 responden (0%).

Menurut teori, salah satu cara untuk mengurangi keluhan nyeri akibat reumatoid arthritis pada lansia dapat dilakukan dengan tindakan nonfarmakologis. Tindakan nonfarmakologis yang dilakukan yaitu kompres air hangat dengan cara menghangatkan persendian yang sakit. Penggunaan kompres air hangat merupakan

cara untuk menghilangkan atau menurunkan rasa nyeri dengan memberikan rasa hangat, memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan rasa nyeri dan mengurangi terjadinya spasme otot dengan menggunakan air hangat bersuhu (37-40°C)). Selain itu, penggunaan kompres air hangat merupakan cara yang murah serta mudah untuk dilakukan sehingga tidak memerlukan biaya yang mahal untuk menggunakannya. Efek pemberian terapi panas terhadap tubuh antara lain meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami nyeri (Hidayat, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mujib Hannan (2019) tentang pengaruh terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri sendi osteoarthritis pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Pandian Sumenep. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukannya menunjukkan hasil bahwa sebagian besar skala nyeri yang dirasakan oleh responden sesudah diberikan terapi kompres hangat adalah nyeri ringan yaitu sebanyak 18 responden (56,3%) dan sebagian kecil adalah nyeri berat terkontrol yaitu sebanyak 1 responden (3,1%).

Menurut asumsi peneliti, terjadinya penurunan skala nyeri yang dirasakan oleh lansia yang mengalami arthritis rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara disebabkan karena pemberian kompres hangat dapat melancarkan sirkulasi atau peredaran darah pada daerah atau bagian tubuh yang mengalami nyeri sendiri sehingga dapat mengurangi dan menghilangkan rasa sakit. Oleh karena itu, terapi kompres air hangat dapat diterapkan atau dapat dijadikan sebagai salah satu pengobatan alternatif untuk mengatasi nyeri pada penderita arthritis rheumatoid. Akan tetapi, sebaiknya kompres air hangat tidak digunakan secara berlebihan, karena panas yang mengenai jaringan secara terus menerus akan merusak sel-sel kapitel, menyebabkan kemerahan, rasa perih, dan bahkan kulit menjadi melepuh.

5. Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid sebelum dilakukan senam rematik di Wilayah Kerja Puskesmas Terara, sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang (skala 4 – 6) sebanyak 14 orang (66,7%) dan sebagian kecil berada pada kategori nyeri ringan (skala 1 – 3) sebanyak 3 orang (14,3%) sedangkan skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid setelah dilakukan senam rematik, sebagian besar berada pada kategori nyeri ringan (skala 1 – 3) sebanyak 12 orang (57,1%) dan sebagian kecil berada pada kategori nyeri sedang (skala 4 – 6) sebanyak 4 orang (19,1%).

Kemudian dari hasil analisis statistik dengan menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai p value sebesar 0,000, karena nilai $0.000 < 0,05$, maka ($p \text{ value} < 0,05$) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara. Hal menunjukkan bahwa senam rematik efektif dapat menurunkan skala nyeri yang dirasakan oleh lansia yang mengalami arthritis rheumatoid. Semakin teratur dan rutin lansia melakukan senam rematik, maka skala nyeri pada bagian yang mengalami nyeri akan semakin turun.

Menurut teori, senam rematik memiliki dampak psikologis langsung yakni membantu memberi perasaan santai, mengurangi ketenangan dan meningkatkan perasaan senang karena saat senam kelenjar pituitari menambah produksi beta endorpin. Senam juga mempelanjar penyaluran saraf didalam otak yaitu meningkat neurotransmitter parasimpatis (norepinephrine, dopamine dan serotonin). Teknik senam rematik juga menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Riset membuktikan bahwa teknik ini

meningkatkan produksi beta endorfin yang dapat mengurangi rasa nyeri pada penderita arthritis rheumatoid (Kuntaraf, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bela Arfitasari (2020). Berdasarkan hasil uji statistik pada kelompok intervensi senam rematik yang terdiri dari 15 responden diperoleh hasil nilai median pretest sebesar 5,00 sedangkan nilai median posttest sebesar 2,00. Hasil uji statistik wilcoxon diperoleh p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Menurut asumsi peneliti, penurunan skala nyeri yang terjadi pada lansia dengan arthritis rheumatoid dipengaruhi oleh tanggapan responden yang berbeda-beda saat dilakukan senam rematik. Penurunan nyeri juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu pengalaman responden terhadap nyeri dan bagaimana mengatasinya, cemas dapat meningkatkan persepsi terhadap nyeri. Jika responden menfokuskan perhatiannya pada nyeri dapat mempengaruhi persepsi nyeri. Perhatian yang meningkat dihubungkan dengan nyeri yang meningkat, sedangkan upaya distraksi dihubungkan dengan respon nyeri yang menurun.

6. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid sebelum diberikan kompres hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Terara, sebagian besar berada pada kategori nyeri ringan (skala 1 – 3) sebanyak 10 orang (47,6%) dan sebagian kecil berada pada kategori nyeri berat (skala 7 – 9) sebanyak 3 orang (14,3%) sedangkan skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid setelah diberikan kompres hangat, sebagian besar berada pada kategori tanpa nyeri (skala 0) sebanyak 11 orang (52,4%) dan sebagian kecil berada pada kategori nyeri sedang (skala 4 – 6) sebanyak 4 orang (19,1%).

Kemudian dari hasil analisis statistik dengan menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai p value sebesar 0,000, karena nilai $0.000 < 0,05$, maka ($p \text{ value} < 0,05$) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara. Hal ini berarti bahwa pemberian kompres hangat juga efektif untuk menurunkan skala nyeri pada lansia yang mengalami arthritis rheumatoid. Pemberian kompres hangat dapat membantu lansia untuk meningkatkan peredaran darah sehingga skala nyeri yang dirasakan dapat berkurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rehmaita (2022). Berdasarkan hasil penelitiannya tersebut dapat diketahui bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari pelaksanaan kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dengan nilai p value (0,00) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas nyeri pada lansia yang mengalami reumatoid arthritis.

Menurut asumsi peneliti, ditemukan adanya pengaruh antara pemberian kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan arthritis rheumatoid disebabkan karena sebagian besar responden yang mengalami nyeri berat sebelum diberikan kompres hangat. Kemudian mengalami penurunan menjadi skala sedang diberikan kompres hangat. Begitu juga dengan responden yang mengalami nyeri sedang, skala nyerinya berkurang menjadi nyeri ringan dan responden yang mengalami nyeri ringan mengalami penurunan menjadi tidak nyeri. Hal ini berarti bahwa pemberian kompres hangat yang dilakukan selama 20 menit sesuai dengan prosedur tindakan yang telah dilakukan terbukti mampu menurunkan skala nyeri secara bertahap dan efektif untuk

memberikan rasa hangat pada bagian tubuh yang mengalami nyeri sendi.

7. Analisis Perbedaan Terapi Senam Rematik Dengan Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari hasil uji analisis statistik dengan menggunakan uji mann whitney memperlihatkan hasil perhitungan rata-rata skor setelah perlakuan diperoleh nilai p value = 0,166 dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05 karena $0,166 > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan terapi senam rematik dengan kompres air hangat terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara.

Menurut teori, senam rematik merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh dan berkhasiat menurunkan nyeri lutut dan peningkatan rentang gerak pada penderita Arthritis Rheumatoid sedangkan tindakan kompres yang dilakukan sesuai dengan aturan dapat menurunkan tingkat nyeri pada lansia yang mengalami nyeri rematik. Kompres dapat meningkatkan suhu jaringan dan sirkulasi darah lokal, yang dapat menghambat produk metabolisme inflamasi seperti prostaglandin, bradykinin dan histamine sehingga dapat mengurangi nyeri. Selain itu, perubahan fisik pada jaringan kolagen, peningkatan aktivitas metabolisme, penurunan kram otot, perubahan respon neurologis, kegiatan sistem muskuloskeletal, kekutan dan daya tahan otot, perasaan panas dan hangat dapat meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasan (Lestari, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Mulyati (2021). Berdasarkan hasil uji wilcoxon diketahui sig. 2 tailed 0,015 yang artinya ada perbedaan kompres hangat serai dan kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri (rematik) di PT SW Budi Luhur Kota Jambi tahun 2021. Dari hasil tersebut diketahui

nilai mean rank kompres hangat serai sebesar 16,20 dan kompres hangat jahe 24,80, sehingga dapat disimpulkan nilai mean rank kompres hangat jahe lebih tinggi dibandingkan kompres hangat serai yang artinya kompres hangat jahe lebih baik menurunkan nyeri rematik dibandingkan kompres hangat serai.

Menurut asumsi peneliti, adanya perbedaan penurunan skala nyeri pada terapi senam rematik dan kompres air hangat dapat dilihat dari rata-rata penurunan skala nyeri, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi kompres air hangat lebih efektif dalam menurunkan skala nyeri daripada senam rematik. Pada terapi kompres air hangat 10 responden yang mengalami skala nyeri menunjukkan seluruhnya mengalami penurunan nyeri menjadi tanpa nyeri sedangkan pada terapi senam rematik 3 responden yang mengalami nyeri ringan, 2 responden diantaranya mengalami penurunan nyeri menjadi tanpa nyeri dan 1 responden lainnya tetap mengalami nyeri ringan. Dari data ini menunjukkan bahwa kompres air hangat lebih efektif daripada senam rematik. Hal ini dikarenakan kandungan rasa hangat pada air hangat dapat memberikan efek relaksasi pada individu yang menyebabkan sirkulasi darah menjadi lebih lancar sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan, sehingga kelompok responden yang diberikan kompres air hangat lebih banyak mengalami penurunan nyeri dibandingkan dengan kelompok responden yang diberikan terapi senam rematik.

IV. Simpulan

1. Skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid, sebelum dilakukan senam rematik sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang (skala 4 – 6) sebanyak 14 orang (66,7%).
2. Skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid setelah dilakukan senam rematik, sebagian besar berada pada kategori

nyeri ringan (skala 1 – 3) sebanyak 12 orang (57,1%).

3. Skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid sebelum dilakukan kompres hangat, sebagian besar berada pada kategori nyeri ringan (skala 1 – 3) sebanyak 10 orang (47,6%).
4. Skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid setelah dilakukan kompres hangat, sebagian besar berada pada kategori tanpa nyeri (skala 0) sebanyak 11 orang (52,4%).
5. Ada pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara dengan nilai p value sebesar $0,000 < 0,05$.
6. Ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara dengan nilai p value sebesar $0,000 < 0,05$.
7. Tidak ada perbedaan terapi senam rematik dengan kompres air hangat terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan arthritis rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Terara dengan nilai p value sebesar $0,166 > 0,05$

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 2019. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmadi, 2017. *Konsep r Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Balitbang, 2020. *Prevalensi Penyakit Rheumatoid Arthritis*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2021. *Jumlah Kasus Arthritis Rhematoid*. Mataram : NTB.
- Dukcapil, 2021. *Jumlah Penduduk Usia Lanjut di Indonesia*. Jakarta : Dukcapil.

- Friska, B. et al, 2020. *The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road*”, *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), pp. 1–8. doi: 10.36929/jpk.v9i1.194
- Ganjar Safari, 2018. *Pengaruh Senam Reumatik Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Arthritis Reumatoid Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werda* .
- Handayani, 2015. *Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Intensitas Nyeri Pasien post Sectio Caesarea di RSUD Moewardi*. Skripsi. STIKES Kesuma Husada . Surakarta.
- Hidayat, 2016. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis*. Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Kalim H, & Wahono, C. 2019. *Penyakit Sendi Degeneratif Buku Ajar Ilmu. Penyakit Dalam*. Jakarta: UB Press.
- Kemendes RI, 2019, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta : Kemendes RI.
- Mawaddah, 2020. *Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul. Hospital Majapahit*, 12(1), 32–40.
- Mustika, 2019. *Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC)*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Notoatmodjo, 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. Edisi.4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Putri, 2019. *Penerapan Terapi Back Massage terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Keluarga dengan Rheumatoid arthritis*. Universitas Muhammadiyah Magelang, (online), <http://doi.org.31539/jka.v21.1139>.
- Riskesdas, 2018. *Riset Kesehatan Dasar tentang Jumlah penderita rheumathoid di Indonesia*. Jakarta : Kemendes RI.
- Saifullah, 2015. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Perawat dengan Tindakan Perawat dalam Manajemen Nyeri Post Operasi di Bangsal Bedah RSUD DR. Soehadi Prijonegoro Sragen*. Skripsi, Surakarta: STIKES Kusuma Husada, Program Studi S1 Keperawatan.
- Sangrah, 2017. *Pengaruh Senam Rematik terhadap Penurunan Nyeri dan Peningkatan Rentang Gerak Osteoarthritis Lutut Lansia*. Diakses pada tanggal 18 Agustus 2022. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id>
- Siregar, 2016. *Pengaruh rutinitas senam rematik terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia yang menderita rematik di panti sosial tresna werdha budi luhur jambi*. *Scientia Journal*. Vol. 5 No. 01.
- Sugiyono, 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sri Wahyuningsih, 2020. *Pengaruh Senam Rematik Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Penderita Osteoarthritis*.
- Vivi Meliana Sitinja, 2016. *Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut di Panti Werdha Sinar Abadi Kota Singkawang*.

PERPUSTAKAAN
STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR