

PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP SKALA NYERI SENDI PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA TUNJUNG LOR KECAMATAN JATILAWANG KABUPATEN BANYUMAS

Esti Mulyani ¹⁾, Made Sumarwati ²⁾, Rahmi Setiyani ³⁾

¹⁾ Mahasiswa Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

²⁾ Dosen Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto

³⁾ Dosen Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto

ABSTRAK

Latar Belakang: Perubahan fisik pada wanita yang telah mengalami menopause yang menyebabkan nyeri pada persendian. Aktivitas fisik dapat mengurangi keluhan nyeri pada wanita menopause diantaranya dengan melakukan senam rematik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam rematik terhadap nyeri sendi pada wanita menopause.

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasi experiment one group pre post test design without control*. Jumlah responden sebanyak 30 orang yang diperoleh dengan metode *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Numerical Rating Scale* untuk mengukur skala nyeri. Instrumen senam rematik menggunakan SOP (Standar Operasional Prosedur) senam rematik. Analisis data menggunakan uji T berpasangan.

Hasil Penelitian: Karakteristik responden meliputi : rata-rata umur yaitu 59 tahun, pendidikan terbanyak yaitu SD yaitu 21 orang (70%), dan sebagian besar responden bekerja sebagai petani 15 orang (50%). Rata-rata nilai nyeri sebelum intervensi sebesar 6,7 (SD= 1,78) dan sesudah intervensi menjadi 3,8 (SD=1,32). Analisis data diperoleh $p < 0,001$.

Kesimpulan: Senam rematik berpengaruh terhadap skala nyeri sendi pada wanita menopause.

Kata Kunci : Menopause, Nyeri Sendi, Senam Rematik

EFFECT OF RHEUMATIC GYMNASIAC ON EFFECT OF RHEUMATIC GYMNASIAC ON SCALE OF JOINT PAIN IN MENOPAUSE WOMEN IN TUNJUNG LOR VILLAGE, JATILAWANG DISTRICT BANYUMAS REGENCY

Esti Mulyani ¹⁾, Made Sumarwati ²⁾, Rahmi Setiyani ³⁾

- 1) Student of Nursing Majority, Faculty of Health Sciences Jenderal Soedirman University
- 2) Lecturer in the Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Jenderal Sudirman University Purwokerto
- 3) Lecturer in the Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Jenderal Sudirman University Purwokerto

ABSTRACT

Background: Physical changes in women who have experienced menopause which causes pain in the joints. Physical activity can reduce pain complaints in menopausal women, among others, by doing rheumatoid exercise. The aim of the study was to determine the effect of rheumatic exercise on joint pain in menopausal women.

Method: This study used a quasi experiment with one group pre post test design without control. The number of respondents was 30 people obtained by the total sampling method. The instrument used is the Numerical Rating Scale to measure pain scale. Rheumatic gymnastic instruments use rheumatic gymnastic SOP (Standard Operating Procedure). Data analysis using paired T test.

Research Results: Characteristics of respondents include: the average age is 59 years, the most education is elementary school which is 21 people (70%), and most respondents work as farmers 15 people (50%). The average pain score before intervention was 6.7 (SD=1,78) and after intervention it was 3.8 (SD=1,32). Data analysis obtained $p < 0.001$.

Conclusions: Rheumatic exercise affects the scale of joint pain in menopausal women.

Keywords: Menopause, Joint Pain, Rheumatic Gymnastics