

Literature Review: Pengaruh Senam Rematik terhadap Kemandirian Lansia dalam Melakukan Activity Of Daily Living (ADL) di Panti Werdha

Niken Suwastika^{1*}, Faried Rahman Hidayat²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: nikensuwastika@gmail.com

Diterima: 14/07/20

Revisi: 09/09/20

Diterbitkan: 24/12/20

Abstrak

Tujuan studi : Untuk mengetahui Pengaruh dari Senam Rematik dalam meningkatkan kemandirian Lansia terkait dengan kemampuan *Activity Daily Living* (ADL)

Metodologi : *Literature review* dengan langkah dimana peneliti mencari hasil penulisan atau sumber artikel melalui *search engine* dengan melihat aspek dari yang paling relevan, relevan, dan cukup relevan.

Hasil : Hasil temuan dari jurnal yang dianalisis peneliti lakukan dan beberapa jurnal terkait sebagai pendukung, maka dapat peneliti simpulkan bahwa senam rematik memiliki efektivitas dan bermanfaat sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam meningkatkan aktivitas fisik lansia sehingga kemampuan *activity daily living* (ADL) pada agregat lansia meningkat.

Manfaat : Untuk memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian lain yang sejenis dalam rangka meningkatkan kemampuan kemandirian lansia dalam melakukan *Activity Of Daily Living* (ADL).

Abstract

Purpose of study: To determine the effect of Rheumatic Gymnastics in increasing the independence of the elderly related to the ability of Activity Daily Living (ADL)

Methodology: Literature review with a step where the researcher looks for the results of writing or summarized articles through search engine by looking at aspects of the most relevant, relevant, and quite relevant.

Results: The findings from the journal that the researcher conducted and some related journals as supporting, the researcher can conclude that rheumatic exercises have effectiveness and benefit as one of nursing interventions in increasing the physical activity of the elderly so that the ability of daily living activity (ADL) in the elderly aggregate increases.

Applications: To provide a foundation for other researchers in conducting other similar research in order to improve the ability of elderly independence in conducting Activity of Daily Living (ADL).

Kata Kunci : *Senam lansia, Kemampuan aktivitas, Activities Daily Living*

1. PENDAHULUAN

Tahap lanjut usia yang dikenal dengan singkatan lansia adalah bagian dari suatu proses tumbuh kembang manusia dimana dalam hal ini orang mengalami perubahan dari aspek fisik, psikis dan sosial dari mulai bayi sampai menjadi tua. Usia tua adalah tahapan akhir kehidupan seseorang dan menjadi penutup periode tahap kehidupan. Secara global menunjukkan populasi agregat lansia terus mengalami peningkatan, saat ini penduduk dari 11 negara di kawasan Asia Tenggara dimana jumlah penduduk usia diatas 60 tahun berjumlah 142 juta jiwa. Data ASEAN terbesar menunjukkan Indonesia menduduki Negara dengan jumlah lansia terbesar.

Jumlah penduduk lansia di Indonesia diprediksi akan mengalami peningkatan yang pesat di tahun 2050. Data hasil sensus penduduk tahun 2010, menyatakan bahwa Indonesia saat ini termasuk ke dalam 5 besar negara dengan jumlah penduduk kategori usia lansia. Jumlah penduduk lansia mengalami peningkatan yang signifikan dalam waktu 30 tahun terakhir ini, dimana lansia pada tahun 1970 sebanyak 5,30 juta jiwa (4,48%) dan tahun 2010 mengamai peningkatan menjadi 18,10 juta jiwa, selanjutnya pada tahun 2014 menjadi 20,7 juta jiwa (8,2%) dan jumlah lansia tahun 2020 meningkat menjadi 27 juta (9,9%). Negara Indonesia menjadi negara dengan percepatan pertumbuhan lansia dalam kurun waktu 2010-2020, dengan usia harapan hidup dari 66,7 tahun menjadi 70,5 tahun. Dengan demikian Indonesia akan memasuki *ageing population* ditandai antara lain oleh persentase lanjut usia mencapai 10% pada tahun 2020 (Kemenkes, 2016).

Berdasarkan data dari BPS Kalimantan Timur pada tahun 2015 jumlah penduduk lansia mencapai 3,4 % dan pada tahun 2019 mencapai 4,36% diperkirakan pada tahun 2025 meningkat lagi menjadi 6,43%. Persentase penduduk lansia di Samarinda pada tahun 2015 sebesar 3,15%, pada tahun 2019 menjadi 4,06% dan meningkat lagi pada tahun 2025 mencapai 6,03% (BPS Kaltim, 2019). Dari peningkatan jumlah lansia tentu akan menimbulkan terjadinya peningkatan angka ketergantungan yang disebabkan karena kemunduran dari fungsi fisik, aspek psikis dan sosial yang dapat dijelaskan dalam empat tahapan yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan dan keterhambatan yang terjadi pada proses menua (Samper et al, 2017).

Menurut Nugroho (2010) setelah seseorang memasuki tahap lansia maka akan mengalami penurunan fungsi aspek kognitif mencakup (proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, dan lain-lain) dan psikomotor (meliputi gerakan, tindakan, koordinasi). Proses penuaan pada lansia menyebabkan penurunan fisik yang tentu memerlukan latihan untuk mempertahankan fungsi secara fisik. Dengan berbagai masalah fisik salah satunya adalah nyeri sendi, sehingga senam rematik direkomendasikan bagi kelompok lansia dalam mengurangi nyeri dan mempertahankan fungsi fisik, dengan tujuan akhir untuk meningkatkan kemampuan gerak, fungsi otot dan sendi, kekuatan dan daya tahan otot, biomedik tubuh dan rasa posisi sendi yang baik (Candra, 2008).

Rematik merupakan kondisi yang disertai nyeri dan kaku sendi pada sistem muskuloskeletal. Penyakit rematik yang sering juga disebut arthritis (Smeltzer & Bare, 2008). Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI & WHO, 2012), menjelaskan bahwa sekitar 335 juta orang di Dunia mengidap penyakit rematik, dan sekitar 25% penderita rematik akan mengalami kecacatan akibat kerusakan pada tulang dan gangguan pada persendian (Depkes, 2012). Dari hasil penelitian menurut Susilowati dan Suratih (2017) mengatakan bahwa senam rematik dapat meningkatkan kemampuan berjalan lansia. Kemampuan berjalan lansia yang meningkat dapat meningkatkan kemandirian lansia dalam berpindah tempat atau mobilisasi. Senam rematik merupakan gerakan yang dilakukan secara teratur dan terorganisir yang dilakukan oleh penderita rematik untuk mengurangi nyeri. Penelitian menurut (Susilowati dan Suratih, 2017). Berbagai intervensi mandiri perawat yang lebih dikenal dengan komplementer terapi sudah banyak dikembangkan untuk menurunkan insiden penyakit *degenerative* pada lansia. Salah satu program yang dikembangkan Kemenkes yang mengacu pada Strategi Lanjut Usia Sehat dari WHO SEARO tahun 2013-2018. Program di Indonesia yang dikenal dengan Rencana Aksi Nasional ini mengembangkan program melalui 6 strategi yang dijalankan oleh pemerintah akan tetapi pelaksanaan kegiatan tersebut belum berjalan secara optimal.

Permenkes RI nomor 67 tahun 2015 terkait dengan pembangunan SDM Unggul melalui Pendekatan Siklus kehidupan manusia dalam 3 pilar pelayanan Kesehatan lansia melalui kegiatan Puskesmas. Permenkes Nomor 79 Tahun 2014 menjelaskan penyelenggaraan Pelayanan Geriatri *disetting* Rumah Sakit masih belum tersosialisasi dengan baik. Kebijakan pemerintah tersebut mewujudkan lansia sehat sudah diimplementasikan dalam kegiatannya sudah cukup baik akan tetapi, instrumen yang digunakan dalam mengukur keberhasilan implementasi belum cukup dipahami dan digunakan secara merata oleh pemberi pelayanan.

Program tersebut dikembangkan juga di Provinsi Kalimantan Timur baik di layanan Klinik, panti sosial dan unit utama pelayanan masyarakat yakni Puskesmas. Salah satu kegiatan intervensi mandiri untuk menurunkan kekambuhan dan mengatasi risiko pada lansia adalah senam rematik banyak dikembangkan baik dalam bentuk implementasi maupun riset-riset dalam mengembangkan intervensi tersebut untuk memformulasikan takaran yang sesuai dengan karakteristik lansia di Kalimantan timur. Berdasarkan fenomena diatas dengan banyaknya hasil riset dan pengembangan terapi intervensi mandiri senam rematik, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang *literature review* Pengaruh Senam Rematik Terhadap Kemandirian Lansia Dalam Melakukan *Activity Of Daily Living* (ADL) di Panti Werdha.

2. METODOLOGI

Literature review merupakan bentuk penelitian dengan tahapan identifikasi, selanjutnya evaluasi dan interpretasi dari semua jenis artikel atau jurnal penelitian yang relevan terkait pertanyaan penelitian tertentu melalui *keywords*, topik tertentu, atau fenomena yang menjadi perhatian. Metodologi penelitian *Randomized Control Trials* (RCT). *Literature review* dengan langkah dimana peneliti mencari hasil penulisan yang secara sekuensi diperhatikan dari yang paling relevan, relevan, dan cukup relevan. Penggunaan *critical appraisal* dari *Joanna Briggs Institute tool instrument critical appraisal* adalah melihat kualitas jurnal tersebut baik, cukup atau kurang dijadikan sebagai bahan yang relevan. Melihat tahun penulisan (tahun 2013-2020). Selanjutnya, peneliti membaca dari naskah abstrak drai jurnal temuan tersebut dan memberikan penilaian apakah permasalahan yang dibahas sudah sesuai dengan yang hendak brais atau diselesaikan dalam suatu *analysis literature review*. Mencatat point-point penting dan relevansinya dengan permasalahan penelitian. Analisis pembuatan judul pada penelitian ini sebelumnya dilakukan peninjauan melalui the *Cochrane library*, *Joanna Briggs Institute Library of Literature Reviews*. Lihat tabel 1

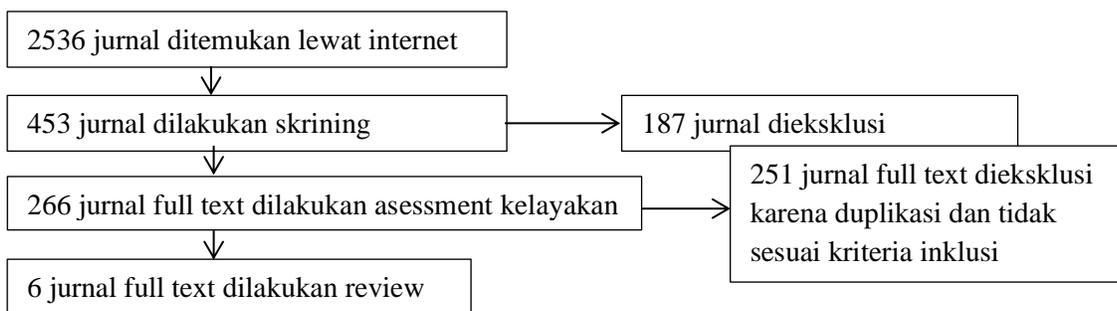
Tabel 1. Kriteria Inklusi Penelitian

Kriteria	Kategori/Aspek deskripsi yang dijelaskan
Jangka Waktu	Tanggal publikasi 10 tahun terakhir mulai dari tahun 2010-2020
Bahasa	Menggunakan Bahasa Indonesia dan bahasa asing (Inggris)

Subjek	Senam rematik dengan kemandirian ADL
Jenis artikel	Artikel original, tidak dalam bentuk publikasi yang dikatakan tidak seperti surat ke editor, tidak dalam bentuk abstrak saja atau buku Artikel dalam bentuk full teks dari media online
Tema Isi artikel	Senam rematik yang diberikan dalam meningkatkan kemandirian melakukan <i>Activity Of Daily Living (ADL)</i>

3. HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil penelusuran yang dilakukan dengan situs Google Scholar, Ebsco, PubMed dan jurnal dari Proquest dimana peneliti mencantumkan *keywords* kemandirian, *aktiviti daily Living (ADL)*, Senam rematik, peneliti menemukan 2536 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Sebanyak 453 artikel dari jurnal yang dilakukan pencarian dengan search engine dengan menggunakan kata kunci tersebut ditemukan, tahap selanjutnya dilakukan proses skrining jurnal/artikel temuan, sebanyak 187 jurnal dibuang atau di eksekusi karena jurnal tersebut komponennya kurang atau bukan dalam bentuk fulltext atau naskah lengkap. Langkah berikutnya adalah *asesment* terkait kelayakan dari 266 jurnal full text yang sudah ditemukan tersebut. Jurnal yang duplikasi dan tidak sesuai kriteria inklusi dilakukan eksklusi kembali sehingga diperoleh sebanyak 251 jurnal/artikel. Pada akhir seleksi peneliti mendapatkan 6 jurnal full text yang dilakukan review yang memenuhi kriteria jurnal yang kana di analisis. Lihat gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alur Review Jurnal

Komponen artikel tersebut kemudian dilakukan pengidentifikasian dalam komponen artikel yang dapat dijelaskan yakni sebagai berikut pada tabel 2:

Tabel 2. Komponen Artikel

Penulis/Metode/tempat	Judul/Tujuan	Sampel	Intervensi	Alat Ukur
Dekhams et al (2010) / Randomized controlled trial (RCT)/Kelompok Sosial lokal lansia di komunitas di Cape Town Negara Africa Selatan	Judul : <i>Effects Of Activities Of Daily Living Training On Balance In Elderly People</i> Tujuan : Menyelidiki efek dari program enam minggu yang terdiri dari kegiatan latihan senam terkait pada aspek keseimbangan dan aktivitas sehari-hari pada lansia	Program latihan vs perawatan biasa dilakukan pada 160 orang yang dilembagakan 65 tahun atau lebih yang mampu memahami perintah motorik dasar dan untuk berpindah dari satu posisi ke posisi lain.	Dilakukan dua sesi pelatihan selama 45 menit per minggu selama enam minggu.	Barthel Indeks tools
Price, and Basset (2014)/ Randomized	Judul : <i>Effects Of Activities Of Daily</i>	Laki-laki dan perempuan usia	Dilakukan dua sesi pelatihan	Barthel Indeks tools

<p>controlled trial (RCT)/Kelompok Sosial lokal lansia di komunitas di Cape Town Negara Africa Selatan</p>	<p><i>Living Training On Balance In Elderly People</i></p> <p>Tujuan : Menyelidiki efek dari program enam minggu yang terdiri dari kegiatan latihan senam sehari - hari pada keseimbangan</p>	<p>55-65 tahun CG: 8 IG: 8</p>	<p>selama 45 menit per minggu selama enam minggu.</p>	
<p>Susilowati and Suratih (2017) Randomized controlled trial (RCT)/ di panti wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta</p>	<p>Judul : Senam rematik dalam meningkatkan kemandirian lansia dalam melakukan ADL di panti wreda Dharma Bakti Surakarta</p> <p>Tujuan : Mengetahui pengaruh senam rematik terhadap kemandirian pada agregat lansia yang mengalami nyeri sendi dalam melakukan beraktivitas keseharian di panti wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta</p>	<p>Lanjut usia (Lansia) dimana tidak menjelaskan jumlah laki-laki/perempuan dan rentang usia) CG : 18 CI: 18</p>	<p>Dilakuan 30 menit/minggu selama 4 minggu</p>	<p>Barthel Indeks tools</p>
<p>Riyanti and Pujiati (2018)/ <i>Randomized controlled trial (RCT)/</i> Lanisa di Posbindu Kelurahan Cipayang Depok</p>	<p>Judul : <i>Rheumatic Calisthenics To Improve Functional Status Of Elderly Suffering From Joint Pain.</i></p> <p>Tujuan : Mengetahui pengaruh latihan kalistenik rematik terhadap peningkatan status fungsional dari lansia dengan riwayat nyeri sendi</p>	<p>Melibatkan 40 lansia usia 60-85 tahun CG: 40 CI : 40</p>	<p>CI: senam rematik dilakukan sema 30 menit, setiap seminggu 2 kali (selasa dan jumat) selama 5 minggu. CG : adalah latihan fisik.</p>	<p>Barthel Indeks tools</p>
<p>Nurhidayah et al (2015)/ <i>Randomized Controlled Trial (RCT)/</i> lansia menderita Nyeri Sendi yang tinggal di wilayah Kelurahan Nusukan, Banjarsari</p>	<p>Judul : Pengaruh Senam Rematik Terhadap Aktifitas Fungsional Lansia Di Setting Komunitas Senam Lansia Wilayah Kelurahan Nusukan Banjarsari Surakarta.</p> <p>Tujuan : Mengetahui pengaruh Senam Rematik terhadap Aktifitas Fungsional pada Lansia Di Komunitas melalui kegiatan Senam Lansia Wilayah Kelurahan Nusukan Banjarsari Surakarta</p>	<p>Lansia sebanyak 37 responden</p>	<p>Senam rematik secara rutin sebanyak 36 kali latihan selama 3 bulan</p>	<p>Health Assessment Questionnaire (HAQ)</p>

Sanggrah (2017)/ <i>Randomized controlled trial (RCT)</i> / penderita osteoarthritis lutut diwilayah kerja puskesmas Samata, Kecamatan Somba Opu, Kabupaten Gowa	Judul : Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan skala Nyeri dan Rentang Gerak Osteoarthritis Lutut Lansia Tujuan : Mengetahui pengaruh efektivitas dari senam rematik terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentang gerak osteoarthritis lutut pralansia	Sampel sebanyak 24 responden dengan rentang 60-74 tahun. Dimana 12 sampel kelompok intervensi berupa kegiatan senam rematik dan 12 sampel dijadikan kelompok kontrol.	Senam rematik dilakukan selama 7 hari dan setiap hari	Skala nyeri dan rentang gerak/Range of Motion
Ambarsari (2018)/ <i>Randomized controlled trial (RCT)</i> / Lansia Penderita <i>Rheumatoid</i> di Posyandu Ismoyo di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarejo Kabuapten Madiun	Judul : Pengaruh Senam Rematik terhadap Kemandirian dalam Melakukan <i>Activity Daily Living</i> pada lansia penderita <i>Rheumatoid arthritis</i> di wilayah kerja Puskesmas Banjarejo Kecamatan Taman Kota Madiun Tujuan : Mengetahui pengaruh senam rematik terhadap kemandirian dalam melakukan ADL pada lansia yang menderita <i>Rheumathoid Arthritis</i> di Posyandu Ismoyo Kelurahan Banjarejo	Sampel sebanyak 31 responden dengan <i>one group pretest post test design</i>	Terapi senam rematik selama 3-5 menit selama 2 minggu 4 kali	Kuesioner Indeks Barthel

Penelitian tentang pengaruh senam rematik terhadap kemandirian dalam melakukan aktivitas fisik sangat terbatas, baik dari aspek kualitas maupun kuantitas penelitian yang ada. Aspek lain yang menjadi penting dalam penelitian adalah pertimbangan homogenitas sampel penelitian. Rata rata penelitian ini hanya membuat kriteria inklusi yang sangat sempit sehingga homogenitas sampel masih kurang. Proses intervensi masing-masing penelitian berbeda dimana Penelitian yang dilakukan oleh [Price and Basset \(2014\)](#) dilakukan dengan metode pretest dan post tes dengan intervensi selama 6 minggu pada lansia Laki-laki dan perempuan, berusia antara 50 dan 65 tahun. Jurnal penelitian yang dilakukan [Riyanti and Pujiati \(2018\)](#) melibatkan lansia usia 60-85 tahun dengan karakteristik responden dalam dua kelompok di atas adalah usia rata-rata responden dalam kelompok intervensi yaitu sekitar 67,82 tahun. Intervensi dilakukan pada kelompok sebanyak 8 responden diberikan pelatihan ADL selama 6 minggu. Jika kita lihat lebih jauh penyebab ketergantungan pada lansia adalah kondisi lansia itu sendiri, dimana kondisi lansia tersebut dapat memicu kemunduran fisik maupun aspek segi psikis. Lansia akan tahap perkembangan dalam bentuk perubahan yang justru akan mengarah pada perubahan dalam hal negative pada lansia itu ([Darmojo, 2010](#)).

Penelitian [Nurhidayah et al \(2015\)](#) dimana penentuan kriteria inklusi penelitian yakni: 1) Lansia bersedia dilibatkan menjadi sampel penelitian, 2) lansia yang bersedia mengikuti program kegiatan senam sebanyak 36 kali sesi latihan, 3) tidak mempunyai penyakit degenerative yang berbahaya yang dapat mengakibatkan gangguan kardiovaskuler, 4) Lansia dengan nyeri sendi dan 5) lansia tidak mengikuti kegiatan senam atau olahraga lain selain senam rematik saja. Jurnal penelitian [Riyanti dan Pujiati \(2018\)](#) menjelaskan kriteria sampel yang dilibatkan adalah lansia dengan ketergantungan sedang/moderat. Kriteria eksklusi dalam penelitian [Basset and Price \(2014\)](#) yakni lansia dengan penyakit progresif atau terminal, penyakit kronis akut atau kondisi lansia yang tidak stabil. Lansia yang telah memasuki tahapan usia 70 tahun merupakan kategori lansia resiko tinggi. Lansia akan menghalangi penurunan dalam berbagai hal termasuk tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari ([Maryam, 2008](#)). Sebagian besar lansia yang menjadi responden adalah lansia dengan usia lebih dari 70 tahun, dimana sudah mengalami kemunduran dalam kemandirian melakukan aktivitas sehari - hari. Senam rematik dilakukan dengan tahapan gerakan meliputi

ketahanan/*resistence training* (Nuhoni & Tulaar, 2010). (Riyanti & Pujiati, 2018) (Riyanti & Pujiati, 2018) menjelaskan tahapan dilakukan dengan 6 prinsip yakni: pertama latihan Pernapasan, dengan tujuan pengurangan nyeri melalui teknik relaksasi.

Dari 15 jurnal ini sepuluh penelitian (66,6%) menunjukkan efektifitas senam rematik terhadap kemampuan aktivitas lansia. Artinya, senam rematik ini memberikan efek yang signifikan terhadap perubahan kemampuan aktivitas sehari-hari lansia. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Susilowati & Suratih, 2017) Menunjukkan bahwa sebagian besar kemandirian lansia pada kelompok intervensi sebelum diberikan senam rematik adalah dalam kategori ketergantungan moderat yaitu sebanyak 17 (94,4%) lansia untuk setiap kelompoknya. Sedangkan setelah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar kemandirian lansia setelah diberikan senam rematik mengalami peningkatan. Uji statistik dalam penelitian (Susilowati & Suratih, 2017) dengan analisa uji statistic melalui uji beda pada kelompok kontrol diperoleh nilai p sebesar 0,083 yang berarti tidak ada perbedaan pada kelompok kontrol pre dan post. Sedangkan hasil penelitian (Khatimah et al., 2015) dengan menggunakan uji statistic *Paired Sample T-test* diperoleh nilai $p = 0,000$.

Menurut Maryam (2008) menjelaskan bahwa latihan senam rematik akan bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani jika dilaksanakan dalam zona latihan paling sedikit 15 menit. Aplikasi penerapan senam rematik pada lansia didalam 5 artikel yang dianalisis didapatkan waktu yang digunakan kurang lebih selama 40 menit yang dilakukan minimal 2 kali dalam 1 minggu. Hal ini sangat efektif dan sesuai dengan energi yang dikeluarkan lansia. Waktu latihan fisik yang dilakukan lebih dari 30 menit akan mengakibatkan kelelahan pada lansia sehingga menimbulkan ketidaknyamanan (Li & Hong, 2009). Batasan dari hasil analisa 5 jurnal tersebut sesuai dengan penelitian (Clemson et al., 2014) menyarankan bahwa orang lanjut usia mungkin tidak akan melakukan serangkaian latihan yang monoton untuk beberapa kali, tetapi akan melakukannya jika mereka dimasukkan kedalam kegiatan sehari-hari mereka. Praktek dalam aplikasi senam lansia biasa dilakukan di setting komunitas, rumah sakit dan panti jompo. Senam rematik dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia tetapi dalam pelaksanaannya diharapkan keluarga, *caregiver* atau trainer mendampingi dalam kegiatannya.

Mengacu pada kebijakan dalam strategi nasional tahun 2018 lansia dengan kemandirian atau ketergantungan ringan, maka dianjurkan agar mendapatkan pelayanan kesehatan dengan rutin dalam mengikuti kegiatan yang dilaksanakan oleh posyandu lansia, Posbindu PTM dan Pos Upaya Kesehatan Kerja (UKK) yang terdapat dilingkungan sekitar lansia berdomisili. Sedangkan lansia dengan ketergantungan sedang/berat selanjutnya harus dirujuk ke faskes baik di Puskesmas atau Rumah sakit terdekat. Permenkes R.I nomor 67 tahun 2015 tentang penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat diharapkan memberikan pelayanan kesehatan lanjut usia yang komprehensif dan bermutu bagi lanjut usia dengan tingkat kemandirian sedang.

Bentuk kegiatan tersebut juga diadopsi oleh pemerintah Provinsi Kalimantan Timur dengan mengupayakan optimalisasi Gerakan masyarakat sehat (GERMAS) yang dapat dilakukan melalui Penyuluhan kesehatan. Lebih lanjut pelaksanaan program berbasis lansia dilakukan dengan meningkatkan jangkauan pelayanan dengan pendirian posyandu lansia. Kegiatan ini merupakan upa dalam meningkatkan status kesehatan termasuk masalah rematik sebagai bagian dari efek *degenerative* pada lansia.

4. KESIMPULAN

Penelitian tentang pengaruh senam rematik terhadap kemandirian dalam melakukan aktivitas fisik sangat terbatas, baik dari aspek kualitas maupun kuantitas penelitian yang ada. Aspek lain yang menjadi penting dalam penelitian adalah pertimbangan homogenitas sampel penelitian. Rata rata penelitian ini hanya membuat kriteria inklusi yang sangat sempit sehingga homogenitas sampel masih kurang. Dari 15 jurnal ini sepuluh penelitian (66,6%) menunjukkan efektifitas senam rematik terhadap kemampuan aktivitas lansia. Artinya, senam rematik ini memberikan efek yang signifikan terhadap perubahan kemampuan aktivitas sehari-hari lansia. Diharapkan memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian lain seperti jenis terapi komplementer lain yang mengacu pada standar intervensi keperawatan dalam rangka meningkatkan kemampuan kemandirian lansia dalam melakukan *Activity Of Daily Living (ADL)*.

REFERENSI

- Adnyana, I Wayan Widhi dan Lestari, Puji (2014). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional Pada Lansia Yang Mengalami Low Back Pain (Nyeri Punggung) Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Jurnal keperawatan komunitas Volume 2 NO. 1 Universitas Muhammadiyah Semarang. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKK/article/view/4055>. Diakses tanggal 20 Maret 2020.
- Amin, Al; Hidayati, Nur dan Pujiwati, Wiwik. (2016). Hubungan Senam Lansia Dengan Kemandirian Lansia Dalam Melaksanakan Aktifitas Dasar Sehari-Hari Di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah Kerja Puskesmas Klatak. Jurnal Healthy Volume 5 no. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/healthy/article/view/34>. Diakses tanggal 10 Maret 2020.
- Anies. (2007). Waspada Ancaman Penyakit Tidak Menular. PT. Media Komputindo: Jakarta

- Aisah, Siti. (2014). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-hari Pada Lansia Di Desa Mijen Ungaran Kelurahan Gedanganak Kecamatan Ungaran Timur. *Jurnal Keperawatan Stikes Ngudi Waluyo Semarang*. <https://adoc.tips/pengaruh-senam-lansia-terhadap-aktivitas-sehari-hari-pada-la.html>. Diakses tanggal 25 Januari 2020.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bossers, Willem J; Van der Woude, Lucas H.V ; Boersma, Froukje; Tibor Hortobágyi, Tibor; Erik J. A. Scherder, Erik J.A; & Van Heuvelen, Marieke J. G. (2016). Comparison of Effect of Two Exercise Programs on Activities of Daily Living in Individuals with Dementia: A 9-Week Randomized, Controlled Trial. *Journal The American Geriatrics Society*. <https://doi.org/10.1111/jgs.14160>. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jgs.14160>. Diakses tanggal 10 Mei 2020.
- Budiono. (2015). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Astatus Kesehatan Hipertensi pada Lanjut Usia di Desa Ngabean Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen. *Skripsi, Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*.
- Chaidir, Reny; Amelia, Dona dan Syafril, Eldisa. (2017). Hubungan Faktor-Faktor Dengan Kemampuan Fungsional Fisik Lansia Wanita. [www.ejournal.stikesyarsi.ac.id > article](http://www.ejournal.stikesyarsi.ac.id/article). Diakses tanggal 20 Maret 2020.
- Departemen Kesehatan. (2010). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI. 2010.
- Farisi, Mohammad Imam. (2010). Pengembangan Asesmen Diri Siswa (Student Self-Assessment) sebagai Model Penilaian dan Pengembangan Karakter. Artikel disampaikan pada Konferensi Ilmiah Nasional “Asesmen dan Pembangunan Karakter Bangsa” HEPI UNESA 2012. <https://utsurabaya.files.wordpress.com/2012/12/kin-unesa.pdf>. Diakses tanggal 10 Mei 2020.
- Giam, CK. (2000). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Binarupa Aksara: Jakarta
- Harber, P.M., & Scoot, T. (2009). Aerobic exercise training improves whole muscle and single myofiber size and function in older women. *Journal Physical Reguler Integral Company Physical*, 10, 11 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3774188/>. Diakses tanggal 28 Mei 2020.
- Hasanudin; Ardiyani, Vita Maryah dan Perwiraningtyas, Pertiwi. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang
- Irawati, Yuni. (2013). Metode Pendidikan Karakter Islami Terhadap Anak Menurut Abdullah Nasih Ulwan dalam Buku Pendidikan Anak dalam Islam dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Nasional. *Skripsi tidak diterbitkan. UIN Sunan Kalijaga*. <http://digilib.uin-suka.ac.id/7745/>. Diakses tanggal 10 Mei 2020.
- Khomarun; Nugroho, Mahrso Adhi dan Endang Sri Wahyuni, Endang Sri. (2014). Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. Volume 3, No 2, November 2014. <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/97>. Diakses tanggal 20 Mei 2020.
- Miadona dan Olyverdi (2018). Pengaruh Pemberian Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Activity Of Daily Living Pada Lansia Dipanti Sosial Tresna Werdha Ksi Batusangkar Tahun 2018. *Jurnal Penelitian Ilmiah dan Kajian Ilmial Menara Ilmu Universitas Muhammadiyah Sumatra Barat*. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menara ilmu/article/view/1313>. Diakses Tanggal 10 Maret 2020.
- Nana Syaodih. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT. Remaja Rosdakarya : Bandung.
- Ningsih, Siti Rahmah; dan Fatmawati, Veni. (2018). Pengaruh Penambahan Static Stretching Pada Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional Lansia Di Bkl Abiyoso Balai Kota Yogyakarta. <https://ejournal.unisayogya.ac.id>. Diakses tanggal 10 Maret 2020.
- Nobi, MdGolam; Azad, Abdul Rasyid; Ahmed, Badrunnessa; Rashid, Imanur; Islam, Tariqul & Shakoor, MA. (2012). Effects of Activities of Daily Living (ADL) Instructions on Patient with Osteoarthritis of the Knee, *Journal Medicine*. <https://doi.org/10.3329/jom.v13i1.10044>. Diakses tanggal 10 Januari 2020.
- Pahor et al. (2014). Effect of Structured Physical Activity on Prevention of Major Mobility Disability in Older Adults The LIFE Study Randomized Clinical Trial. *JAMA*. doi:10.1001/jama.2014.5616. jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/1875328. Diakses tanggal 20 Mei 2020.
- Patti, A., Bianco, A., Karsten, B., Montalto, M. A., Battaglia, G., Bellafiore, M. Palma, A. 2017. The effects of physical training without equipment on pain perception and balance in the elderly: A randomized controlled trial. *Work (Reading, Mass)*, 57(1), 23–30. <http://doi.org/10.3233/WOR172539>. Diakses tanggal 10 Mei 2020.
- Price, Moegamat Y & Bassett, Susan H. (2014). Effects Of Activities Of Daily Living Training On Balance In Elderly People, *Journal of Medicine and Science in Sports*. https://www.researchgate.net/publication/278035261_EFFECTS_OF_ACTIVITIES_OF_DAILY_LIVING_TRAINING_ON_BALANCE_IN_ELDERLY_PEOPLE. Diakses tanggal 10 Maret 2020.

- Punia, S., Sivachidambaram Kulandaivelan, S., Singh, V., and Punia, V. (2016). Effect of Aerobic Exercise Training on Blood Pressure in Indians: Systematic Review. *International Journal of Chronic Diseases*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4967448/>. Diakses tanggal 28 Mei 2020.
- Rahmawati, Fuji. (2014). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Bandung : Universitas Padjadjaran.
- Rinajumita, (2011). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kemandirian lansia di wilayah kerja puskesmas Lampasi Kecamatan Payakumbuh Utara. Padang: Universitas Andalas Fakultas Kedokteran. <http://repository.unand.ac.id/16884/1>. Diakses tanggal 10 Mei 2020 .
- Richards D, Les Toop, Stephen Chambers, Lynn Fletcher (2005). Response to antibiotics of women with symptoms of urinary tract infection but negative dipstick urine test results: double blind randomised controlled trial. *BMJ*. 2008 22 June 2005:1-5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC558702/>. Diakses tanggal 10 Mei 2020.
- Rusman. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional Lansia Di Puskesmas Berlian Kecamatan Paguyaman Kabupaten Boalemo. Thesis. Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan. Universitas Negri Gorontalo.
- Saputra, Nova Yoga. (2017). Perbedaan Pengaruh Senam Lansia Dan Senam Aerobic Low Impact Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Sehat. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2891/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20NOVA%20YOGA%20SAPUTRA.pdf>. Diakses tanggal 28 Mei 2020.
- Sitorus, Indah Debora. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Pada Lansia Di Graha Werdha Marie Joseph Pontianak. *Jurnal Prone* Vol 3. No. 1. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/23709>. Diakses tanggal 10 Maret 2020.
- Sugiyanti, Reni (2011). Hubungan Frekuensi Senam Lansia Dengan Kemandirian Melakukan Aktivitas Dasar Sehari-Hari Di Pstw Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*. <https://ejournal.unisayogya.ac.id>. Diakses tanggal 10 Maret 2020.
- Taguchi, Naoto; Yasuki Higaki, Yasuki; Inoue, Shinichi; Kimura, Hiromi & Tanaka, Keitaro. (2010). Effects of a 12-Month Multicomponent Exercise Program on Physical Performance, Daily Physical Activity, and Quality of Life in Very Elderly People With Minor Disabilities: An Intervention Study. *Journal Of Epidemiology*. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20081033>. Diakses tanggal 20 Mei 2020.
- Taylor, Dena (2013). The Literature Review: A Few Tips On Conducting It <http://www.writing.utoronto.ca/advice/specific-types-of-writing/literature-review>. Diakses tanggal 20 Maret 2020.
- The UCSC University Library (2010). Write a Literature Review <https://guides.library.ucsc.edu/write-a-literature-review>. Diakses tanggal 10 Mei 2020.
- Toots, Annika; Littbrand, Håkan., Lindelöf, Nina; Robert Wiklund, Robert; Henrik Holmberg, Hendrik; Nordström, Peter; Lundin-Olsson, Lillemor; Gustafson; Yngeve & Erik Rosendahl, Erik. (2016). Effects of a High-Intensity Functional Exercise Program on Dependence in Activities of Daily Living and Balance in Older Adults With Dementia. DOI: [10.1111/jgs.13880](https://doi.org/10.1111/jgs.13880). Diakses tanggal 10 Mei 2020.
- Zheng J, Pan Y, Hua Y, Shen H, Wang X, Zhang Y, Fan Y, Yu Z. (2013). Strategic targeted exercise for preventing falls in elderly people. *J Int Med Res*. 2013 Apr;41(2):41826. [http://doi: 10.1177/0300060513477297](http://doi:10.1177/0300060513477297). Di akses tanggal 10 Mei 2020.