

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Pengetahuan

2.1.1 Pengertian

Pengetahuan adalah hasil dari rasa ingin tahu melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan hal yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau *open behavior* (Donsu, 2017).

Pengetahuan merupakan hasil tahu dari seseorang tentang suatu objek pada panca indera seperti penglihatan, pendengaran, penciuman dan perabaan. Pengetahuan hanya dapat diketahui jika suatu objek itu nyata. Namun jika pengetahuan yang di dapatkan keliru maka tidak dapat dikatakan suatu pengetahuan. Sehingga dapat berubah menjadi keyakinan (Notoadmojo, 2018)

Jadi, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan hasil tahu yang diperoleh seseorang baik dari pengetahuan, pengalaman dan penginderaan pada suatu objek tertentu.

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoadmojo (2018) pengetahuan yang termasuk dalam domain kognitif memiliki 6 tingkatan yaitu :

1) Tahu (*Know*)

Mengetahui dan mengingat kembali semua hal yang telah dilakukan dan pernah dialami.

2) Memahami (*comprehension*)

Mampu memahami suatu objek dan dapat mengulang kembali materi yang telah disampaikan dengan benar.

3) Aplikasi (*application*)

Mampu dalam mengaplikasikan materi yang telah dipelajari dengan benar.

4) Analisis (*Analysis*)

Mampu menjelaskan suatu materi/objek ketika menghadapi masalah dan kedua nya berkaitan satu sama lain.

5) Sintesis (*synthesis*)

Mampu menggabungkan berbagai komponen/objek yang ada kedalam bentuk yang baru.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan seseorang dalam menilai dan memastikan kembali materi/objek yang ada.

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Fitriani dalam Yuliana (2017) bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan diantaranya adalah :

1 Pendidikan

Semakin tingginya suatu proses pembelajaran seseorang, maka akan mempermudah dalam menerima suatu informasi. Tingkat pengetahuan dapat diperoleh baik di instansi formal maupun non formal. Dalam proses mencari pengetahuan terhadap suatu objek biasanya seseorang akan melalui beberapa

keadaan yang sifat nya baik atau buruk dimana karena kedua nya saling berkaitan dan berpengaruh. Sehingga semakin baik nya proses belajar maka akan membawa banyak pengetahuan yang diketahui seputar kesehatan.

2 Media massa/sumber informasi

Informasi yang di dapatkan baik di instansi formal maupun non formal dapat menghasilkan pengetahuan menjadi jangka pendek, akibatnya akan membawa suatu perubahan serta peningkatan cukup besar dalam pengetahuan teknologi, komunikasi, dan yang memiliki pengaruh terhadap kepercayaan orang lain.

3 Sosial budaya dan ekonomi

Suatu adat yang dilakukan oleh seseorang tanpa alasan yang jelas dapat membawa dampak baik maupun buruk. Dimana kesiapan sarana dalam kegiatan yang dibutuhkan pada suatu kegiatan tertentu harus dipastikan. Karena keadaan ekonomi dapat membawa dampak terhadap pengetahuan seseorang.

4 Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada disekitar manusia baik lingkungan fisik, fisiologis, biologis maupun sosial. Lingkungan sangatlah mempengaruhi proses masuknya pengetahuan kepada individu yang berada di lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan.

5 Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi atau dari

pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran dari suatu pengetahuan.

6 Usia

Usia dapat menjadi pengaruh dari daya tangkap dan pola pikir seseorang. Dengan bertambahnya usia akan semakin bertambah pula pola pikir dan daya tangkap seseorang. Sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak.

2.1.4 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu wawancara dan angket. Keduanya berfungsi untuk mengetahui tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian dan responden ke dalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui dengan disesuaikan kategori nya (Notoadmojo, 2018).

Untuk mengukur tingkat pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan skala yang sifatnya kualitatif, yaitu :

- 1 Baik = 76-100%.
- 2 Cukup = 56-75%.
- 3 Kurang = <56%.

Menurut Arikunto (2013) untuk mengukur suatu pengetahuan dapat dilakukan dengan penilaian 1 dan 0. Jika jawaban nya benar maka nilai yang akan di dapat adalah 1, namun jika jawaban salah maka nilai yang akdi dapat adalah 0. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor tertinggi kemudian dikalikan 100% dan hasil persentase nya digolongkan menjadi 3 kategori yaitu :

- 1 Baik = 76-100%
- 2 Cukup = 56-75%
- 3 Kurang = <56%

2.1.5 Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018) terdapat 2 cara untuk memperoleh pengetahuan yaitu :

1 Cara tradisional

Cara ini dilakukan oleh manusia sejak dahulu untuk mengatasi masalah saat menemukan teori dan pengetahuan baru dengan melalui cara yaitu :

- a. Cara coba salah (*trial and error*).
- b. Secara kebetulan.
- c. Cara kekuasaan atau otoritas.
- d. Pengalaman pribadi.
- e. Cara akal sehat.
- f. Kebenaran melalui wahyu.
- g. Kebenaran secara intuitif.
- h. Melalui jalan pikiran.
- i. Induksi dan deduksi.

2 Cara modern

Cara ini dilakukan dengan beberapa cara yaitu sistematis, logis dan ilmiah cara ini sering disebut dengan metodologi penelitian. Dimana cara ini dilakukan uji coba terlebih dahulu, sehingga instrumen yang digunakan valid sesuai dengan fakta dan dapat bertanggungjawabkan kebenaran pengetahuan

nya karena sudah melalui berbagai proses ilmiah.

2.2 Konsep Lanjut Usia (Lansia)

2.2.1 Pengertian

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun (Azizah, 2017). Lansia yaitu menurunnya kemampuan jaringan pada tubuh sehingga tidak dapat mempertahankan struktur dan fungsi normalnya terhadap jejas (Darmojo, 2015).

Jadi dapat disimpulkan bahwa lansia merupakan bagian dari proses tahap akhir dalam kehidupan manusia yang tidak hanya terjadi dalam waktu tertentu. Melainkan proses sepanjang hidup dimulai dari 60 tahun, ditandai dengan adanya penurunan kemampuan baik pada mental, fisik dan jaringan pada tubuh, sehingga seseorang tidak dapat mempertahankan struktur dan fungsi normalnya terhadap jejas.

2.2.2 Batasan lanjut usia

Batasan lansia menurut WHO (2013) menyatakan bahwa lanjut usia adalah sebagai berikut :

- a. Usia pertengahan (*middle age*) yaitu usia 45-59 tahun.
- b. Lansia (*elderly*) yaitu usia 55-65 tahun.
- c. Lansia muda (*young old*) yaitu usia 66-74 tahun.
- d. Lansia tua (*old*) yaitu usia 75-90 tahun.
- e. Lansia sangat tua (*very old*) yaitu usia > 90 tahun.

Menurut Depkes RI (2013) batasan lansia terdiri dari :

- a. Pra lansia yaitu usia 45-59 tahun.
- b. Lansia yaitu seseorang yang berusia 60 lebih.
- c. Lansia resiko tinggi yaitu usia 60 lebih dengan adanya masalah kesehatan.
- d. Lansia potensial yaitu lansia yang masih mampu dalam melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa.
- e. Lansia tidak potensial yaitu lansia yang tidak berdaya dalam mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung dengan bantuan dari orang lain.

Menurut Kemenkes Kesehatan RI (2015) Batasan lansia terdiri dari :

- a. Usia lanjut yaitu usia 60-69 tahun.
- b. Usia lanjut dengan risiko tinggi yaitu lebih dari 70 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.

2.2.3 Karakteristik lansia

Menurut kementrian kesehatan RI (2016) karakteristik lansia diantaranya adalah sebagai berikut :

1 Jenis kelamin

Lansia lebih banyak ditemukan pada perempuan, hal ini menunjukkan bahwa harapan hidup yang paling tinggi berada pada perempuan.

2 Status perkawinan

Dilihat dari status perkawinan sebagian besar lansia berstatus menikah sebanyak 30% dan cerai mati sebanyak 37%.

3 *Living Arrangement*

Jumlah banyaknya tanggungan pada masyarakat dibagi menjadi 2 kelompok:

- a. usia tidak produktif <15 dan >65 tahun.
- b. usia produktif usia 15-64 tahun.

Dimana kedua usia ini menjadi cerminan beban ekonomi yang harus ditanggung oleh usia produktif untuk membiayai populasi usia non produktif.

4 Kondisi kesehatan

Jumlah orang yang sakit menjadi salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur derajat kesehatan masyarakat. Semakin rendah nya jumlah orang yang sakit berarti derajat kesehatan masyarakat semakin baik.

2.2.4 Penyakit yang menonjol pada lansia

Menurut Nugroho (2015) bahwa penyakit yang menonjol pada lanjut usia diantaranya :

- 1 Hipertensi dan Stroke (Gangguan pembuluh darah).
- 2 Gangguan metabolik DM.
- 3 Gangguan persendian arthritis, sakit punggung dan terjatuh.
- 4 Gangguan sosial kurang menyesuaikan diri dan merasa lemah.

2.3 Konsep Dasar Rheumatoid Arthritis (RA)

2.3.1 Pengertian

Rheumatoid arthritis merupakan suatu penyakit autoimun inflamasi kronik sistemik yang menyerang pada persendian (kumar, K, & C 2015). Rheumatoid arthritis merupakan gangguan kronik yang dapat menyerang berbagai sistem organ (Nurwulan, 2017).

Menurut dr. Iskandar junaidi (2020) dalam buku mencegah & mengatasi berbagai penyakit sendi – Asam urat, Reumatik, dan penyakit sendi lainnya. Rheumatoid Arthritis merupakan suatu penyakit autoimun inflamasi kronik yang sistematis. Penyakit ini mengakibatkan adanya peradangan pada persendian jaringan lunak (sendi tangan dan kaki) yang menyebabkan adanya pembengkakan, nyeri dan kerusakan bagian dalam sendi. Penyakit ini dapat menyerang siapa saja tanpa melihat golongan maupun ras. Awalnya serangan reumatik muncul pada usia 25-50 tahun. Namun wanita yang berusia 60 tahun lebih besar terkena dibandingkan dengan wanita usia muda dan pada pria.

Jadi dapat disimpulkan bahwa Rheumatoid Arthritis merupakan suatu penyakit autoimun inflamasi kronik sistemik yang dapat menyerang berbagai sistem organ persendian jaringan lunak (sendi tangan dan kaki) sehingga menyebabkan adanya pembengkakan, nyeri dan kerusakan bagian dalam sendi. Penyakit ini dapat menyerang siapa saja, namun wanita usia 60 tahun lebih banyak terkena serangan ini dibandingkan pada wanita usia muda dan pada pria.

2.3.2 Etiologi

Menurut (Alfanurhazi, 2018) penyebab rheumatoid arthritis adalah sebagai berikut :

1 Umur

Bertambahnya usia pada seseorang akan menyebabkan penurunan kemampuan serta perubahan fisiologi pada beberapa organ dan fungsi tubuh secara perlahan pada saat melakukan sebagian aktivitas sehari-hari nya.

2 Kegemukan

Seseorang yang memiliki obesitas dapat mengalami tekanan pada persendian bahkan dapat menyebabkan resiko adanya nyeri pada sendi baik wanita ataupun pria.

3 Jenis Kelamin

Wanita yang sudah mengalami menopause akan mengalami penurunan hormon estrogen secara drastis. Sedangkan pada pria hormone progesterone dapat menurun secara perlahan. Akibat terjadinya penurunan estrogen maka akan menyebabkan penurunan produksi cairan sinovial pada persendian. Bahkan hormone estrogen ini memiliki peran yaitu sebagai pembentuk tulang dan hormone lainnya yang dapat membangun kembali tulang pada keadaan semula.

4 Infeksi persendian

Adanya suatu infeksi dikarenakan terjadinya nyeri secara tiba-tiba dan adanya tanda-tanda peradangan. Maka yang menjadi penyebab infeksi diprediksi karena adanya bakteri, mikroplasma dan virus.

Menurut dr. Iskandar junaidi (2020) penyebab rheumatoid arthritis belum diketahui dengan pasti diduga disebabkan oleh mikoplasma dan virus. Tetapi semuanya belum terbukti. Namun terdapat faktor lain yang menyatakan penyakit ini disebabkan oleh keturunan, reaksi autoimun, hormonal dan lingkungan yang berhubungan dengan keadaan stress yang berat.

2.3.3 Jenis Rheumatoid Arthritis

Menurut dr. Iskandar junaidi (2020) ada berbagai penyakit yang dapat menimbulkan gejala rheumatoid arthritis adalah sebagai berikut :

1 Asam urat (*Gout*)

Penyakit gout disebabkan oleh adanya gangguan metabolisme pada protein purin yang menyebabkan kristal asam urat dalam darah menjadi tinggi. Namun secara umum gejala pada penyakit ini terjadi secara tiba-tiba dan biasanya menyerang usia 40-50 tahun.

2 Rheumatoid Arthritis (*RA*)

Rheumatoid Arthritis merupakan suatu penyakit autoimun yang bersifat sistemik dan disebabkan karena sistem imun menyerang lapisan atau membran sinovial sendi. Dimana gejala yang dapat dirasakan oleh penderita yaitu kelelahan, berat badan menurun, anemia (kurang darah), adanya gangguan pada paru, jantung dan mata.

3 Osteoarthritis (*OA*)

Penyakit osteoarthritis umumnya terjadi pada usia lebih dari 45 tahun. Disebabkan oleh kartilago antartulang rapuh atau menipis karena aus.

Penyakit ini sering disebut dengan arthritis degeneratif karena proses nya sangat lama. Namun biasanya penyakit ini biasanya menyerang daerah persendian seperti dibagian kaki, lutut, dan pangkal dada.

4 *Rheumatoid Arthritis Juvenile*

Penyakit ini dapat menyerang pada balita dan anak-anak. Namun penyakit ini sifatnya berbeda dengan orang dewasa baik dari diagnosa dan perawatan nya. Karena sebagian besar anak yang terkena penyakit ini dapat sembuh secara total atau bahkan tidak dapat disembuhkan seumur hidup.

5 *Arthritis Psoriatik*

Penyakit ini sifat nya kronis dapat menyerang kulit selain daerah persendian dan lebih sering menyerang jari tangan serta tulang belakang. Namun gejala nya ini ringan, maka jika tetap dibiarkan sewaktu-waktu dapat menjadi parah.

6 *Ankilosing Spondilitis*

Secara umum penyakit ini bersifat kronis dan dapat menyerang bagian tulang belakang pada pria berusia 16-35 tahun. Akibatnya tulang akan menjadi rapuh, kaku, tidak dapat membungkuk, dan tidak dapat menengok kanan maupun kiri. Sehingga akan mengganggu penderita dalam beraktivitas. Bahkan jika penyakit ini diabaikan besar kemungkinan dapat mengakibatkan masalah yang serius dimana tubuh penderita menjadi melengkung, ligamen menjadi keras diakibatkan terjadinya proses pengapuran. Sedangkan jika wanita mengalami penyakit ini gejala nya hanya ringan.

7 Arthritis Lupus (*Systemic Lupus Erythematosus*)

Penyakit reumatik dapat menyerang bagian tubuh lainnya dan dapat terjadi pada semua usia, namun biasanya terjadi pada wanita usia produktif.

Dimana jenis nya ini bisa ringan ataupun dapat mengancam jiwa penderita.

2.4 Senam Rematik

2.4.1 Pengertian

Senam rematik merupakan latihan gerak untuk mencegah dan memberikan efek terapi dengan gejala penyakit rematik. Dimana latihan ini disarankan bagi orang yang sehat atau penderita rematik dengan kondisi yang normal dan tenang (Siregar, 2016).

Senam rematik merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan kesehatan tubuh. Karena gerakannya dilakukan secara sistematis (Sangrah, 2017).

Senam rematik adalah gerakan yang dilakukan secara sistematis yang ditujukan bagi penderita penyakit rheumatoid arthritis agar dapat meregangkan dan menguatkan otot-otot yang terdapat di sendi. Senam rematik ini dapat dilakukan tiga kali sehari atau dalam satu minggu dan dilakukannya setiap pagi hari (Susilowati & Suratih, 2017).

Jadi dapat disimpulkan bahwa senam rematik merupakan gerakan yang dilakukan pada penderita rheumatoid arthritis secara sistematis untuk meregangkan, menguatkan otot-otot, mencegah dan memberikan efek terapi pada penyakit rematik. Sehingga senam rematik ini dapat dilakukan tiga kali sehari atau dalam satu minggu dan dilakukannya setiap pagi hari.

2.4.2 Tujuan Senam Rematik

Menurut (Zega, 2021) tujuan senam rematik adalah sebagai berikut :

1. Mengurangi rasa nyeri pada penderita rematik.
2. Menjaga kesehatan jasmani menjadi lebih baik.

Menurut (Susilowati & Suraith, 2017) ada beberapa tujuan dari senam rematik diantaranya :

- 1 Meningkatkan kekuatan otot pada sendi.
- 2 Meningkatkan kekuatan serta mengurangi nyeri pada sendi.
- 3 Mengurangi kekakuan sendi.
- 4 Meningkatkan kesehatan jasmani lebih baik pada lansia.
- 5 Meningkatkan status fungsional pada lansia.

2.4.3 Manfaat senam Rematik

Menurut (Siregar, 2016) manfaat senam rematik adalah sebagai berikut :

- 1 Mengurangi/ menghilangkan nyeri pada penderita rematik.
- 2 Meningkatkan kelenturan dan gerak sendi.
- 3 Meminimalkan dampak radang sendi dan kelainan lain.
- 4 Mengurangi risiko timbulnya rematik.

Menurut (Sangrah, 2017) manfaat senam rematik adalah sebagai berikut :

1. Tulang menjadi lebih lentur.
2. Otot-otot tetap kencang.
3. Memperlancar aliran peredaran darah.
4. Menjaga kadar lemak darah tetap normal.
5. Jantung menjadi lebih sehat.

6. Tidak mudah mengalami cedera.

Menurut (Simanjutak, 2018) bahwa penyakit rematik memiliki beberapa manfaat diantaranya :

- 1 Mempelancar aliran peredaran darah.
- 2 Mengurangi nyeri pada sendi.
- 3 Mencegah terjadinya kekakuan pada sendi.
- 4 Melemaskan otot-otot pada sendi.
- 5 Meningkatkan kemampuan bergerak pada tubuh lansia.

Menurut penelitian Annisa Trimirasti (2020) menunjukkan bahwa olahraga seperti senam penting dilakukan bagi penderita rematik. Karena memiliki manfaat yaitu sebagai berikut :

- 1 Meringankan gejala saat rematik kambuh pada saat nyeri sendi berlangsung dan mengalami kekakuan.
- 2 Meningkatkan fungsi dan kelenturan sendi.
- 3 Meningkatkan rentan gerak sendi.
- 4 Mempermudah seseorang saat bergerak dan beraktivitas.
- 5 Meningkatkan suasana hati. Supaya perasaan penderita tentunya menjadi lebih senang dan bersemangat ketika melakukan senam rematik.
- 6 Menunda dan mencegah penurunan kemampuan masa otot.
- 7 Meningkatkan kekuatan dan kepadatan tulang. Hal ini sangat penting karena rematik dapat memicu pengapuran pada tulang.
- 8 Memiliki pengaruh baik bagi tubuh secara menyeluruh termasuk pada otot dan jantung.

Olahraga senam rematik dinilai dapat meningkatkan angka harapan hidup dan kualitas hidup bagi penderita, sebab kebiasaan baik ini pun dianggap mampu mencegah komplikasi seperti osteoporosis, diabetes, dan penyakit jantung.

2.4.4 Pelaksanaan Senam Rematik

Menurut Ariyanti, Kesbi, F. G., Tari, A. R (2021) Terdapat strategi yang dapat dilakukan untuk senam rematik diantaranya adalah :

- 1 Gerakan Duduk
 - a. Angkat kedua bahu keatas mendekati telinga, kemudian putar kedepan dan kebelakang.
 - b. Bungkukan badan, kedua tangan untuk meraih ujung kaki dilantai.
 - c. Angkat kedua sisi sejajar dengan dada, lalu tarik kedepan dada.
 - d. Angkat paha dan lutut secara bergantian, lalu tahan oleh kedua lengan.
 - e. Putar tubuh bagian atas kesamping kanan dan kiri, kemudian kedua.lengan disimpan diatas pinggang.
- 2 Gerakan berbaring atau tidur
 - a. Bentangkan kedua tangan, lalu ambil nafas dalam-dalam melalui hidung kemudian keluarkan melalui mulut.
 - b. Kedua tangan disimpan disamping dan tekuk bagian siku, lalu tangan mengepal.
 - c. Selanjutnya tangan di luruskan keatas, rapatkan lalu posisikan seperti sedang tepuk tangan.

- d. Tekuk sendi panggul dan tekuk lutut dengan kedua tangan ditarik sampai diatas dada.
- e. Pegang erat kedua tangan diatas perut, kemudian tarik tangan ke belakang kepala dan kebawah.
- f. Terakhir angkat tungkai bawah secara bergantian dengan bantuan kedua tangan.

Menurut (Putri, 2016) strategi pelaksanaan untuk senam rematik adalah sebagai berikut :

1 Persiapan

1) Persiapan Klien

Klien diberikan informasi tentang tindakan yang akan dilakukan, kemudian posisikan klien untuk berdiri dan berbaris

2) Persiapan lingkungan

Persiapkan lingkungan yang kondusif sebelum dilakukan kegiatan, kemudian pastikan menggunakan ruangan yang cukup dan luas

2 Pelaksanaan

1) Gerakan pemanasan

- a. Menekuk kepala kesamping, lalu tahan dengan tangan pada bagian sisi yang sama dengan arah kepala. Kemudian tahan dan hitung sebanyak 8-10 secara bergantian dengan sisi yang lain



Gambar 2.1 : Senam Rematik Pemanasan

Sumber : (Arya Dhiko Anjali, 2016)

- b. Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat secara lurus keatas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan 8-10 hitungan. Rasakan tarikan dari bahu dan punggung



Gambar 2.2 : Senam Rematik Pemanasan

Sumber : (Arya Dhiko Anjali, 2016).

2) Gerakan Inti

- a. Langkah selanjutnya yaitu gerakan kepala menoleh ke bagian kanan dan kiri



Gambar 2.3 : Senam Rematik Inti

Sumber : (Arya Dhiko Anjali, 2016).

- b. Selanjutnya tundukkan kepala, miringkan kepala, dan gerakan memutar kepala



Gambar 2.4 : Senam Rematik Inti

Sumber : (Arya Dhiko Anjali, 2016)

- c. Posisi lengan kedepan dan telapak tangan kiri serta kanan dis



Gambar 2.5 : Senam Rematik Inti

Sumber : (Arya Dhiko Anjali, 2016).

- d. Selanjutnya putar bahu kedepan dan kearah belakang



Gambar 2.6 : Senam Rematik Inti

Sumber : (Arya Dhiko Anjali, 2016).

- e. Kaki kanan kedepan, kaki kiri kebelakang, angkat bagian lutut kaki kanan, kemudian tahan lutut dengan kedua tangan dengan hitungan 8-10 kali secara bergantian



Gambar 2.7 : Senam Rematik Inti

Sumber : (Arya Dhiko Anjali, 2016).

- f. Terakhir jalan ditempat dengan hitungan 8-10 kali



Gambar 2.8 : Senam Rematik Inti

Sumber : (Arya Dhiko Anjali, 2016).

3) Pendinginan

- a. Kemudian kedua kaki di buka selebar bahu, angkat satu tangan ke bagian leher kanan dengan hitungan 8-10 kali secara bergantian



Gambar 2.9 : Senam Rematik Pendinginan

Sumber : (Arya Dhiko Anjali, 2016).

- b. Posisi tetap tegak, kemudian tarik tangan kanan ke depan dan tangan kiri ke samping dengan gerakan setengah putaran. Lalu tahan selama 8-10 menit dan hitung secara bergantian



Gambar 2.10 : Senam Rematik Pendinginan

Sumber : (Arya Dhiko Anjali, 2016).

2.5 Teori Yang Mendukung Penelitian

Teori yang mendukung penelitian ini dikarenakan Puskesmas Sawah Lega belum pernah memberikan informasi tentang penanganan rheumatoid arthritis selain menggunakan obat-obatan, karena program yang dilaksanakan di Puskesmas Sawah Lega hanyalah senam jantung sehat yang ditujukan bagi masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lega yang dilakukan setiap 1 minggu sekali. Pelaksanaan program senam jantung sehat ini dapat dilakukan di halaman gedung Puskesmas Sawah Lega maupun di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lega.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Silaban, N. Y. (2016) tentang manfaat senam rematik pada lansia menunjukkan bahwa mayoritas sebanyak 16 responden (50%) memiliki pengetahuan kurang. Responden yang memiliki pengetahuan kurang disebabkan oleh tingkat pendidikan masyarakat yang masih rendah dengan tingkat pendidikan SMP. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Bina (2021) menunjukkan bahwa mayoritas sebanyak 53 responden (68%) memiliki pengetahuan kurang. Responden yang memiliki pengetahuan kurang disebabkan karena responden belum pernah mendengar informasi terkait senam rematik karena responden tidak pernah mengikuti kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan.

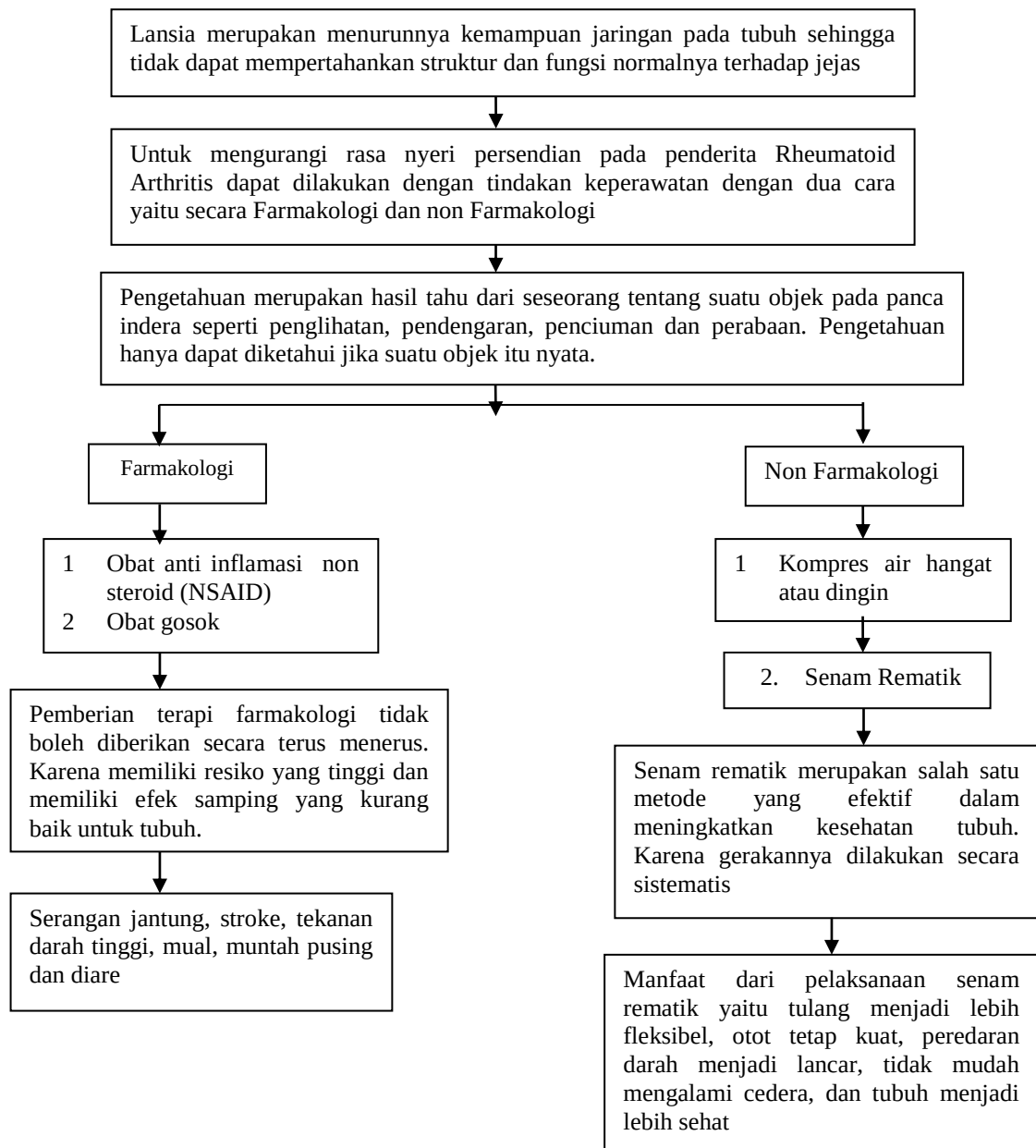
Didukung oleh penelitian lain yang telah dilakukan Elviani et al (2021), responden yang memiliki pengetahuan kurang disebabkan karena responden belum mengetahui cara melakukan senam rematik yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri sendi. Hal yang mendukung pengetahuan responden kurang

dikarenakan pihak puskesmas pulau pinang belum pernah memberikan informasi tentang senam rematik kepada masyarakat.

2.6 Kerangka Konsep

Bagan 2.1 Kerangka Konsep

Pengetahuan Lansia Tentang Senam Rematik Pada Penderita Rheumathoid Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lega



Sumber : Modifikasi Teori Notoadmodjo (2018), (Nurwulan, 2017) dan (Sangrah, 2017)