



**PEMBERIAN PENGETAHUAN DAN PELATIHAN SENAM
RHEMATIK PADA PENGHUNI LEMBAGA PEMASYARAKATAN
(LAPAS) DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KOTA
PALEMBANG**

Imelda Erman¹, Ratna Ningsih², Prahardian Putri³

Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

¹ imelda@poltekkespalembang.ac.id, ² ratnaningsih@poltekkespalembang.ac.id, ³ prahardianputri@gmail.com

Abstrak

Warga binaan di Lapas perempuan menghadirkan tantangan tersendiri bagi pihak yang berwenang karena mereka merupakan kelompok khusus yang rentan terhadap masalah kesehatan dimana Informasi dan pengobatan sering kali terbatas ditempat ini. Tingkat kesehatan narapidana yang buruk merupakan satu konsekuensi logis yang pasti dialami oleh narapidana. Sanitasi yang buruk dan pola hidup yang jauh dari sehat menjadikan narapidana menjadi individu yang rentan tertular berbagai penyakit, seperti penyakit Rheumatik, penyakit kulit, bahkan penyakit HIV/AIDS. Narapidana perempuan memiliki akses yang lebih sedikit terhadap pelayanan perawatan kesehatan di Lapas bila dibandingkan dengan narapidana laki-laki. Perawatan kesehatan yang mungkin juga terbatas atau tidak tersedia dan berbagai materi promosi kesehatan, informasi dan pengobatan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit rheumatik dan keterampilan dalam melakukan pemeliharaan kesehatan dengan senam rheumatik untuk mengurangi nyeri pada penderita rheumatik di Lapas Perempuan Kelas IIA Palembang melalui kegiatan penyuluhan, demonstrasi dan pendampingan. Metode pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan *Pretest*, dilanjutkan dengan penyuluhan/edukasi menggunakan booklet, dan video, diteruskan dengan demonstrasi dan pendampingan, kemudian diakhiri dengan tanya jawab dan *posttest*. Hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan warga binaan di Lapas perempuan kelas II A sehingga disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan rheumatik dan pemberian senam rheumatik cukup efektif meningkatkan pengetahuan warga binaan tentang rheumatik sehingga diharapkan meningkatkan kemampuan dalam upaya mengatasi rheumatik.

Kata Kunci: Pemberdayaan perempuan, rheumatik, senam rheumatik

Abstract

The prisoners in prison for women present a challenge to those who are at fault because they are a special group that is vulnerable to health problems where information and treatment is often limited. The poor health level of prisoners is a logical crisis that is bound to change by prisoners. Poor sanitation and a lifestyle that is far from healthy make inmates vulnerable to contracting various diseases, such as Rheumatous disease, skin disease, and even HIV / AIDS. Female prisoners have less access to health care services in prisons when compared to male prisoners. Health care may also be limited or unavailable and a variety of health promotion

materials, information and treatment. The purpose of this activity is to increase knowledge about rheumatic diseases and skills in carrying out health care with rheumatic exercises to reduce pain in patients with rheumatism at Class IIA Palembang Women's Prison through counseling and mentoring activities. The method of implementing activities begins with pretest, inishing with counseling / education using booklets, and videos, followed by development and mentoring, then ends with questions and answers and posttest. The results of the posttest showed an increase in the knowledge of assisted residents in class II female prisons, thus ignoring that rheumatic health education and offering rheumatic exercises were quite effective in increasing the inmates' knowledge of rheumatism so that it was expected to increase their ability to overcome rheumatism.

Keywords: *Women empowerment, rheumatism, rheumatic gymnastics.*

PENDAHULUAN

Orang tahanan atau narapidana, yang direnggut kebebasannya oleh negara atas dasar hukum, merupakan kelompok yang rentan (*vulnerable*) dalam masyarakat. Kemungkinan untuk menerima resiko diperlakukan buruk diinterogasi dengan menggunakan kekerasan untuk memperoleh pengakuan, disiksa, penghilangan secara paksa, hingga kepada menerima kondisi tempat tahanan yang tidak manusiawi dan merendahkan martabat manusia, sangat mudah menimpa narapidana diinterogasi dengan menggunakan kekerasan untuk memperoleh pengakuan, disiksa, penghilangan secara paksa, hingga kepada menerima kondisi tempat tahanan yang tidak manusiawi dan merendahkan martabat manusia, sangat mudah menimpa narapidana.

Hampir seluruh Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) dan rumah tahanan negara (Rutan) di Indonesia saat ini *over capacity* (kelebihan muatan). Seperti dipaparkan Dirjen Pemasyarakatan Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia, kapasitas Rutan dan Lapas saat ini idealnya dihuni 90.835 orang, tapi terpaksa dihuni 132.372 orang. Minimnya kapasitas Rutan dan Lapas, ketidak lengkapan fasilitas, buruknya layanan, ditambah kurangnya sipir menjadi pemicu buruknya pelayanan hak-hak narapidana. Pada situasi ini, perempuan adalah objek paling rentan bahaya fisik dan psikis. Tercatat, jumlah tahanan dan narapidana yang meninggal sepanjang tahun 2009 mencapai 778 orang. Angka itu meningkat 28 orang dari tahun sebelumnya yang menembus 750 orang. Kondisi kesehatan di dalam Lapas dan Rutan Indonesia sejak tahun 2000- an telah terbawa ke suatu titik yang memprihatinkan. Tingkat kesehatan narapidana yang buruk merupakan satu konsekuensi logis yang pasti dialami oleh narapidana. Sanitasi yang buruk dan pola hidup yang jauh dari sehat menjadikan narapidana menjadi individu yang rentan tertular berbagai penyakit, seperti penyakit Rhematik, penyakit kulit, bahkan penyakit HIV/AIDS. Narapidana perempuan memiliki akses yang lebih sedikit terhadap pelayanan perawatan kesehatan di Lapas bila dibandingkan dengan narapidana laki-laki. Perawatan kesehatan yang mungkin juga terbatas atau tidak tersedia dan berbagai materi promosi kesehatan, informasi dan pengobatan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Centers for Disease Control and Prevention* (2007), 38% (17 juta) penderita penyakit rematik di Amerika Serikat mengeluhkan keterbatasan fungsi fisik akibat dari pada penyakitnya Eustice (2007). Sementara, berdasarkan hasil penelitian dari Qing(2008) prevalensi nyeri rematik di beberapa negara ASEAN adalah, 26.3% Bangladesh, 18.2% India, 23.6-31.3% Indonesia, 16.3% Filipina, dan 14.9% Vietnam.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, Negara Indonesia mempunyai prevalensi nyeri rematik yang cukup tinggi dimana keadaan seperti ini dapat menurunkan produktivitas Negara akibat keterbatasan fungsi fisik penderita yang berdampak terhadap kualitas hidupnya. Prevalensi penyakit sendi di Indonesia juga cukup tinggi, sebesar 24,7%. Pada usia 45-54 prevalensi nya sebesar 37,2%, usia 55- 64 sebesar 45,0%,usia 65-74 sebesar 51,9% dan usia lebih dari 75 sebesar 54,8% (RISKESDAS, 2013).

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan kepala klinik kesehatan di lapas perempuan didapatkan 8 dari 10 orang narapidana menderita nyeri otot, sendi dan tulang. Nyeri otot, sendi dan tulang berdasarkan SOP klinik lapas perempuan termasuk kategori penyakit rheumatik. Kondisi memprihatinkan lain, semisal terjadi di dalam Lapas perempuan kota Palembang yang kapasitas lapasnya adalah 250 narapidana yang bisa di tampung di lapas tersebut dan pada kenyataannya sekarang di huni oleh narapidana sebanyak 501 narapidana dengan jumlah kamar sel sebanyak 21 kamar dengan ukuran ruangan 3x6 m dihuni oleh 40 narapidana dalam satu kamar sel, sehingga mereka harus berdesakan, bahkan tak jarang tidur dalam keadaan duduk, karena sempitnya ruang tahanan. Minimnya kapasitas rutan dan Lapas, ketidaklengkapan fasilitas, buruknya layanan, ditambah kurangnya tenaga kesehatan yang berjumlah 7 orang yaitu 1 orang dokter, 3 orang perawat, 2 orang bidan dan 1 orang perawat gigi menjadi pemicu buruknya pelayanan hak-hak narapidana.

Pada situasi ini, perempuan adalah subjek paling rentan bahaya fisik dan psikis. Oleh sebab itu maka banyak penghuni lapas menderita nyeri otot, sendi dan tulang, yang mengeluh badannya sakit-sakit dan kaku pada daerah persendian karena mereka tidur hanya beralas tikar atau kasur yang sudah tipis bahkan mereka juga tak jarang untuk tidur langsung diatas lantai. Kondisi ini menyebabkan sebagian besar penghuni lapas perempuan menderita Rheumatik, dimana pada umumnya terjadi pada perempuan sudah lama tinggal di lapas dan dengan usia 40 tahun ke atas.

Penyebab pasti dari penyakit rheumatik belum bisa dipahami dengan baik dan belum bisa dipastikan. Secara tradisional faktor usia/penuaan dan beban berat tubuh yang berlebih dipahami sebagai 2 faktor dominan. Namun, itu tidak dapat langsung terjadi karena dua faktor tersebut (McCarthy dan Frassica, 2015).Selain usia dan beban berat tubuh berlebih, faktor trauma, gaya hidup, dan genetika, telah disebut-sebut sebagai faktor predisposisi dalam perkembangan rheumatik (Meiner, 2011).

Secara non-farmakologi, tatalaksana yang dapat dilakukan adalah dengan cara mengurangi beban pada sendi (memperbaiki postur tubuh yang salah, beban berlebihan pada sendi yang terlibat harus dihindarkan, pasien rematik, pinggul atau lutut harus menghindari berdiri lama, berlutut dan berjongkok dan istirahat secukupnya tanpa immobilisasi total). Selain itu, dilakukan modalitas termis dengan aplikasi panas pada sendi rematik atau mandi dengan air hangat. Pasien juga di minta untuk berolahraga. Selanjutnya diberikan edukasi pada pasien (edukasi tentang manajemen diri, motivasi, nasihat tentang olahraga, rekomendasi untuk mengurangi beban pada sendi yang terlibat) (Fauci, & Langford, 2006).Salah satu teknik

gerakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pada penderita rematik yaitu dengan melakukan gerakan senam rematik. Senam rematik merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh. Gerakan yang terkandung dalam

senam rematik adalah gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakannya dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik (Nugroho, 2008).

METODE PELAKSANAAN

Jenis pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan adalah Program Kemitraan Masyarakat (PKM) berupa penyuluhan, demonstrasi dan pendampingan dalam upaya meningkatkan pengetahuan penghuni lapas perempuan tentang penyakit rematik dan keterampilan penghuni lapas perempuan dalam melakukan pemeliharaan kesehatan yaitu dengan mengajarkan senam rematik untuk mengurangi nyeri pada penderita rematik. Kegiatan ini dilaksanakan pada 26 Oktober 2020 dan 10 November 2020 dengan alur sebagai berikut :

1. Identifikasi masalah, dimana pada tahap ini masalah yang ditemukan adalah belum memadainya pengetahuan tentang penyakit rematik dan cara mengatasi nyeri rematik pada warga binaan Lapas Perempuan kelas II A Palembang
2. *Pretest*, pada tahap ini warga binaan diberi kuesioner untuk mengukur sejauh mana pengetahuan dan pemahaman warga binaan perempuan tentang tanda, gejala, dan terapi yang dilakukan apabila terjadi nyeri dan mengukur skala nyeri sebelum melakukan senam rematik.
3. Solusi, dimana pada tahap ini dilakukan Peningkatan pengetahuan tentang penyakit rematik dalam bentuk penyuluhan dengan menggunakan bantuan alat berupa LCD, *power point*, booklet, dan video, demonstrasi/ simulasi dan pendampingan tentang cara melakukan senam rematik oleh tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari 3 orang dosen dan 2 mahasiswa kepada warga binaan perempuan Lapas Kelas II A Palembang, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab dan *pretest*.
4. *Pretest*, pada tahap ini warga binaan kembali diberi kuesioner untuk mengukur sejauh mana peningkatan pengetahuan dan pemahaman seputar penyakit rematik dan untuk mengukur skala nyeri warga binaan perempuan Lapas Kelas II A Palembang setelah menerapkan senam rematik selama 2 minggu.

HASIL dan PEMBAHASAN

Sebelum memberikan penyuluhan/ edukasi dan cara senam rematik terlebih dahulu dilakukan *assessment* tentang pengetahuan dan sikap warga binaan Lapas Perempuan Kelas II A Palembang tentang penyakit rematik melalui lembar kuesioner.

Kuesioner pengabdian dirancang untuk mengetahui tingkat nyeri, pengetahuan dan sikap responden terhadap kejadian rematik. Lembar kuesioner terdiri dari 3 (tiga) komponen. Pertama data demografi dan observasi tanda-tanda vital termasuk skala nyeri dan rentang gerak. Kedua kuesioner pengetahuan responden terhadap rematik yang terdiri dari 10 pertanyaan. Ketiga kuesioner tentang sikap responden terhadap rematik yang terdiri dari 8 pertanyaan.

Hasil pengkajian karakteristik, pengetahuan dan sikap warga binaan Lapas Perempuan terhadap rematik dapat dijabarkan pada table berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden di Lapas Perempuan Kelas II A Palembang Bulan Oktober 2020

No.	Karakteristik	Jumlah (n)	Presentase (%)
A Usia			
1	41 – 50	14	46,67
2	51 – 60	15	50
3	> 61	1	3.33
B Pendidikan			
1	Tidak Sekolah	11	36,7
2	SD	7	23,3
3	SMP	6	20
4	SMA	6	20

Berdasarkan data karakteristik warga binaan, sebagian besar usia responden 51-60 tahun sebesar 50 %. Hal ini menunjukkan semakin bertambahnya usia seseorang, akan lebih beresiko untuk terkena rematik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, Negara Indonesia mempunyai prevalensi nyeri rematik yang cukup tinggi dimana keadaan seperti ini dapat menurunkan produktivitas Negara akibat keterbatasan fungsi fisik penderita yang berdampak terhadap kualitas hidupnya. Prevalensi penyakit sendi di Indonesia juga cukup tinggi, sebesar 24,7%. Pada usia 45-54 prevalensi nya sebesar 37,2%, usia 55-64 sebesar 45,0%, usia 65-74 sebesar 51,9% dan usia lebih dari 75 sebesar 54,8% (RISKESDAS, 2013). Pendidikan responden sebagian besar dalam kategori rendah (tidak sekolah) yaitu sebesar 36,7%. Pendidikan yang rendah memungkinkan individu terkendala dalam mendapatkan wawasan tentang kesehatan khususnya tentang penyakit rematik dan hal ini menyebabkan kurangnya pengetahuan dalam upaya pencegahan penyakit rematik.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan dan Sikap

No	Komponen	f	%
A Tingkat Pengetahuan Sebelum Senam Rematik			
1	Pengetahuan Baik	24	80
2	Pengetahuan Kurang Baik	6	20
B Tingkat Pengetahuan Setelah Senam Rematik			
1	Pengetahuan Baik	25	83,3
2	Pengetahuan Kurang Baik	5	16,7

C Sikap Sebelum Senam Rematik			
1	Sikap Positif	15	50
2	Sikap Negatif	15	50
D Sikap Setelah Senam Rematik			
1	Sikap Positif	15	50
2	Sikap Negatif	15	50

Adanya peningkatan pengetahuan dan sikap yang diukur dengan menggunakan kuesioner dengan melakukan pretest dan posttest pengetahuan dan sikap warga binaan Lapas Perempuan Kelas II A Kota Palembang. Tahap berikutnya pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Lapas Perempuan Kelas II A Kota Palembang dilakukan pengukuran skala nyeri dan rentang gerak awal dan senam rematik selanjutnya dilakukan pengukuran akhir kembali menggunakan kuesioner yang sama dengan pretest.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri dan Rentang Gerak di Lapas Perempuan Kelas II A Kota Palembang Bulan Oktober 2020

NO	Distribusi Frekuensi	f	%
A Skala Nyeri Responden Menurut Pengukuran Pertama dan Pengukuran Kedua			
1	Penurunan	22	73,33
2	Peningkatan	2	6,67
3	Sama	6	20
B Rentang Gerak Responden Menurut Pengukuran Pertama dan Pengukuran Kedua			
1	Penurunan	15	50
2	Peningkatan	2	6,67
3	Sama	13	43,33

Dari table diatas dapat disimpulkan terdapat hasil Skala Nyeri yang mengalami penurunan sebanyak 22 orang atau sebesar 73,33%, Skala Nyeri yang mengalami peningkatan sebanyak 2 orang atau sebesar 6,67%, dan Skala Nyeri yang sama antara pengukuran pertama dan kedua sebanyak 6 orang atau sebesar 20%.

Dari table diatas dapat disimpulkan terdapat hasil Rentang Gerak yang mengalami penurunan sebanyak 15 orang atau sebesar 50%, Rentang Gerak yang mengalami peningkatan sebanyak 2 orang atau sebesar 6,67%, dan Rentang Gerak yang sama antara pengukuran pertama

dan kedua sebanyak 13 orang atau sebesar 43,33%.

Tahap berikutnya pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Lapas Perempuan dilakukan *pretest* pengetahuan tentang penyakit reumatik dan tata cara melakukan senam reumatik. Materi edukasi yang disampaikan menggunakan alat bantu berupa LCD, Power Point, Video dan booklet. Materi yang disampaikan meliputi pengertian penyakit reumatik, penyebab penyakit reumatik, Tanda dan Gejala Reumatik, Penatalaksanaan Medis Reumatik, Penatalaksanaan Non Medis Reumatik, serta tahapan senam reumatik. Setelah penyampaian materi juga ada sesi diskusi dan tanya jawab dengan warga binaan. Hal tersebut menunjukkan keberhasilan tim pengabdian masyarakat dalam membangun kepercayaan dan rasa nyaman kepada warga binaan.

Kegiatan selanjutnya yaitu demonstrasi dan pendampingan cara melakukan senam reumatik. Agar demonstrasi berjalan dengan efektif dan dapat dipahami oleh warga binaan maka, tim pengabmas meminta partisipasi warga binaan untuk mengikuti gerakan senam reumatik yang akan dipimpin oleh tim pengabmas serta ditampilkannya video untuk membimbing warga binaan melakukan gerakan sesuai arahan. Tim pengabmas mengulang beberapa gerakan sambil memastikan warga binaan melakukan setiap gerakan senam dengan tepat, diharapkan jika gerakan dilakukan dengan tepat maka manfaat dan tujuan dari senam ini dapat dirasakan oleh warga binaan.

Setelah dua minggu dilakukan senam reumatik oleh warga binaan maka untuk mengukur kembali sejauh mana perubahan pengetahuan dan pemahaman warga binaan dan perubahan skala nyeri dilakukan *posttest* dengan menggunakan kuesioner yang sama pada saat *pretest*. Berikut hasil perubahan pengetahuan warga binaan :

Tabel 4. Pengetahuan warga binaan sebelum dan setelah

No. Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1. Pretest		
– Kurang baik	24	80.0
– Baik	6	20.0
2 Posttest	6	20.0
– Kurang baik	25	83.3
– Baik	5	16.3

Tabel 5. Sikap Sebelum dan Setelah Senam Rhematik

No. Sikap	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1. Pretest		
– Positif	15	50.0
– Negatif	15	50.0
2. Posttest		
– Positif	15	50.0
– Negatif	15	50.0

Tabel 6. Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Senam Rhematik

No. Skala Nyeri	N
1. Penurunan	22
2. Peningkatan	2
3. Sama	6

Didapat hasil Skala Nyeri yang mengalami penurunan sebanyak 22 orang, Skala Nyeri yang mengalami peningkatan sebanyak 2 orang, dan Skala Nyeri yang sama antara pengukuran pertama dan kedua sebanyak 6 orang.

Hasil *posttest* dapat disimpulkan bahwa metode penyuluhan dan demonstrasi senam rhematik cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan warga binaan lapas perempuan kelas II A Palembang tentang penyakit rhematik dan cara melakukan senam rhematik untuk mengatasi nyeri.



(a)



(b)

Gambar 1. Penyuluhan Tentang Penyakit Rhematik



(a)



(b)

Gambar 2. Demonstrasi Senam Rhematik

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan pada kelompok khusus warga binaan Lapas Perempuan Kelas II A Kota Palembang merupakan kegiatan Tridarma Perguruan Tinggi yang merupakan salah satu Tugas dan Kewajiban Dosen dalam berpartisipasi meningkatkan kesehatan masyarakat kelompok khusus warga binaan Lapas Perempuan Kelas II A Kota Palembang yang telah terlaksana dengan baik sesuai rencana. Beberapa simpulan hasil kegiatan dapat disampaikan sebagai berikut :

5. Kegiatan telah dilaksanakan sesuai perencanaan
6. Kegiatan berlangsung dengan antusias yang tinggi warga binaan Lapas Perempuan Kelas II A Kota Palembang dengan menerapkan protokol kesehatan Covid -19 yang ketat
7. Terdapat peningkatan kategori pengetahuan warga binaan Lapas Perempuan Kelas II A Kota Palembang penyakit reumatik dan senam reumatik.
8. Kegiatan mendapat support yang baik dari pengelola Lapas Perempuan Kelas II A Kota Palembang

DAFTAR PUSTAKA

- Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II Edisi V. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.p.1195-1201.
- Cuplikan Pidato Menteri Hukum dan HAM pada Hari Bhakti Masyarakat ke46 <http://www.ditjenpas.go.id/index.php?option=com_content&task=view&id=253&Itemid=9>.
- Felson D.T., Zhang Y. (2008). An Update on the Epidemiology of Knee and Hip Osteoarthritis with a View to Prevention. *Arthritis Rheumatology*.
- Handayani, Y. 2011. Pemenuhan Hak Kesehatan Atas Narapidana Wanita di Lembaga Masyarakat Wanita. Tesis. Di Unduh pada Tanggal 29 November 2019 dari <<http://www.kompas.com>>, 31/12/2009.
- Lembaga Studi dan Advokasi Masyarakat (Elsam) (1996). Hak-Hak Narapidana, (Jakarta: Lembaga Studi dan Advokasi Masyarakat (Elsam), hal. v.
- Patri Handoyo, Menunaikan Hak Pelayanan Kesehatan Napi dan Tahanan.
- Potter, P.A., Perry, A.G., Stockert, P.A., Hall, A.M. (2013). *Fundamentals of Nursing*(8thed.). St. Louis, Missouri: Elsevier Mosby. 2008.
- Potter & Perry (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*, Jakarta: EGC.

Musyafak Timur Bana, pemimpin umum Surat Kabar Mahasiswa (SKM) Amanat IAIN Walisongo Semarang.

<<http://suaramerdeka.com/v1/index.php/read/cetak/2010/01/26/96593/Melindungi-Tahanan-Perempuan>>

Nurdia (2016). Pelaksanaan Pembinaan Narapidana Wanita Kelas II.B Kabupaten Pinrang. Skripsi FIK Universitas Negeri Makasar.

Sangrah, M.W. (2017). Pengaruh Senam Rematik terhadap Penurunan Nyeri dan Peningkatan Rentang Gerak Osteoarthritis Lutut Lansia. Skripsi UIN Alauddin Makasar.

<<http://suaramerdeka.com/v1/index.php/read/cetak/2010/01/26/96593/Melindungi-Tahanan-Perempuan>>