

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP SKALA NYERI SENDI PADA LANSIA DI PUSKESMAS PLUMBON KABUPATEN CIREBON

Sri Lestari¹, Uun Kurniasih², Nuniek Tri Wahyuni³, Rohmatul Hikmah⁴, Sri Ajeng⁵

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon^{1,2,3,4,5}

*Corresponding Author : Sungai_liatin@yahoo.com

ABSTRAK

Lansia mengalami penurunan fungsi sistem muskuloskeletal yang ditandai nyeri sendi. Upaya mengatasi nyeri sendi tersebut adalah senam lansia. Tindakan tersebut untuk meredakan nyeri sendi pada lansia. Masalah yang ada di puskesmas plumbon pada saat posbindun adalah kurangnya ketertarikan lansia terhadap senam karena harus dilakukan sangat pagi dan lansia memiliki sifat pemalas untuk melakukan aktifitas seperti halnya senam agar sendi-sendi tidak kaku dan bisa beraktifitas seperti biasanya tanpa adanya rasa nyeri yang mengganggu. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap skala nyeri sendi pada lansia di puskesmas Plumbon. Penelitian dilakukan dengan metode quasi eksperimen dengan rancangan one group pre-test dan post-test. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami nyeri sendi dengan usia 55-87 tahun di Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon sebanyak 30 orang. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel senam lansia sebagai variabel bebas, dan skala nyeri pada lansia sebagai variabel terikatnya. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi, kuesioner, pre test dan post test. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan Lansia di Puskesmas Plumbon mengalami nyeri sendi. Sebelum dilakukan senam lansia, nyeri berat 6 (20%), nyeri ringan 3 (10%), nyeri sedang 21 (70%). Setelah dilakukan senam lansia di puskesmas Plumbon sebanyak 3 kali dalam seminggu, mayoritas lansia mengalami penurunan skala nyeri sendi di antara nyeri ringan 10 (33,3%), nyeri sedang 20 (66,7). Kesimpulannya senam lansia berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia secara signifikan.

Kata kunci : Lansia, Senam Lansia, Skala Nyeri Sendi.

ABSTRACT

The elderly experience a decrease in the function of the musculoskeletal system which is marked by joint pain. Efforts to overcome the joint pain is exercise for the elderly. This action is to relieve joint pain in the elderly. The problem that existed at the Plumbon Health Center during Posbindun was the lack of interest in the elderly for exercise because it had to be done very early in the morning and the elderly had a lazy nature to do activities such as gymnastics so that the joints were not stiff and could do activities as usual without disturbing pain. This research was conducted to determine the effect of elderly gymnastics on the joint pain scale in the elderly at the Plumbon Health Center. The research was conducted using a quasi-experimental method with a one group pre-test and post-test design. The population in this study were 30 elderly people who experienced joint pain aged 55-87 years at the Plumbon Health Center, Cirebon Regency. This research uses a total sampling technique, namely all members of the population are used as research samples. The variables in this study consisted of the elderly exercise variable as the independent variable, and the pain scale in the elderly as the dependent variable. Data collection was carried out using observation techniques, questionnaires, pre-test and post-test. Data analysis was performed using univariate and bivariate. The results showed that the elderly at the Plumbon Health Center experienced joint pain. Before doing elderly exercise, severe pain 6 (20%), mild pain 3 (10%), moderate pain 21 (70%). After exercising for the elderly at the Plumbon Health Center 3 times a week, the majority of the elderly experienced a decrease in the joint pain scale between 10 mild pain (33.3%), 20 moderate pain (66.7). In conclusion, elderly exercise has a significant effect on decreasing the joint pain scale in the elderly.

Keywords : Elderly, Elderly Exercise, Joint Pain Scale..

PENDAHULUAN

Lansia mengalami penurunan fungsi sistem muskuloskeletal yang ditandai dengan adanya nyeri sendi. Upaya mengatasi nyeri sendi salah satunya yaitu senam lansia (Jamini et al., 2020). Tindakan untuk meredakan nyeri sendi tidak hanya secara farmakologi saja tetapi juga secara non farmakologi seperti latihan fisik, misalnya senam lansia. Senam lansia merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik lansia bila dilakukan dengan baik dan benar (Andria et al., 2020). Senam lansia merupakan salah satu jenis olahraga yang cocok dan dapat dilakukan oleh lansia (Riyanto et al., 2022).

Penderita nyeri sendi diseluruh dunia telah mencapai angka 355 jiwa. Diperkirakan angka ini terus meningkat hingga tahun 2025 dengan indikasi lebih 25% akan mengalami kelumpuhan. Organisasi kesehatan dunia (WHO) melaporkan bahwa 20%, penduduk dunia terserang penyakit nyeri sendi. Dimana 5- 10% adalah mereka yang berusia 55 tahun. Berdasarkan data dari buku Register Kader Posyandu Lansia di Posyandu Lansia RW 01 kelurahan Bangsal Kota Kediri, didapatkan jumlah lansia di RW 01 Kelurahan Bangsal sejumlah 163 lansia. Rata-rata lansia yang aktif mengikuti posyandu setiap bulanya yaitu sejumlah 50 lansia atau 30,67% lansia. Berdasarkan data hasil para penelitian pada saat posyandu lansia pada 35 lansia, didapatkan 32 lansia atau 91,43% lansia mengalami nyeri sendi pada sendi-sendi penahan berat tubuh (tangan, pergelangan tangan, kaki, lutut, panggul dan bahu). Sebagian besar lansia mengetahui tentang senam lansia pada waktu diadakan diposyandu lansia. Namun lansia jarang melakukan senam lansia tersebut. Karena, belum diterapkannya kegiatan lansia untuk melakukan senam yang bisa dilakukan dalam waktu 1 minggu 2x asalkan ada yang memandu kegiatan tersebut, posyandu saja tidak cukup untuk lansia untuk tahu apa yang diderita lansia tersebut (Dewi, 2023).

Perubahan fisik yang terjadi pada lanjut usia salah satunya dapat mempengaruhi sistem musculoskeletal (Muhith et al., 2020). Perubahan pada sistem musculoskeletal antara lain pada jaringan penyambung (kolagen dan elastin), kartilago, tulang, otot, dan sendi. Pada lansia jaringan ikat sekitar sendi seperti tendon, ligament, dan fascia mengalami perubahan elastisitas. Ligament, kartilago, dan jaringan pratikular mengalami Intensitas daya lentur dan elastisitas. Terjadi degenerasi, erosi, dan klasifikasi pada kartilago dan kapsul sendi. Sendi kehilangan fleksibilitasnya sehingga terjadi penurunan luas gerak sendi (Sari & Zuhroh, 2020). Penurunan luas gerak sendi mengakibatkan kelainan pada sendi. Beberapa kelainan akibat perubahan pada sendi yang banyak terjadi antara lain arthritis rheumatoid, gout, pseudogout, dan osteoarthritis (Muladi et al., 2022). Salah satu gejala yang paling sering terjadi pada beberapa kelainan akibat perubahan pada sendi adalah nyeri sendi. Lansia sering mengkonsumsi obat untuk mengurangi nyeri sendi seperti obat analgesic, dan setelah, dan jamu. Nyeri sendi tersebut bila tidak segera ditangani dapat menimbulkan ketidaknyamanan sendi menjadi kaku, otot-otot disekitarnya mengakibatkan Intensitas kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh, hambatan dalam berjalan, mengganggu aktivitas sehari-hari dan resiko jatuh (Listiana, 2023).

Belum ada sampai saat ini terapi yang dapat menghentikan proses degenerative, tindakan preventif tertentu dapat dilakukan untuk memperlambat proses tersebut bilamana diupayakan secara cukup dini. Peran perawat dalam mengatasi nyeri sendi pada lansia sangat penting yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan untuk mengurangi nyeri sendi dan juga mengajarkan lansia untuk melakukan senam lansia secara mandiri dengan cara demonstrasi. Upaya lain untuk mengatasi nyeri sendi pada lansia tersebut dapat dilakukan dengan tindakan non farmakologi seperti latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang dianjurkan pada lansia yaitu senam lansia. Senam lansia dapat memberikan pengaruh yang baik bagi kesehatan tubuh lansia salah satu melatih kemampuan otot sendi pada lansia agar tidak terjadi kekakuan sendi (Elviani et al., 2022). Senam lansia dapat memperlambat proses degenerasi karena penambahan usia, memudahkan penyesuaian kesehatan jasmani dalam kehidupan (adaptasi), melindungi dan

memperbaiki tenaga cadangan untuk keadaan bertambahnya kebutuhan, misalnya sakit (Tuwu & Tarifu, 2023). Senam lansia juga dapat memberikan kebugaran tubuh dan meningkatkan daya tahan tubuh (Maulana & Bawono, 2021). Selain hal tersebut, teknik fisioterapi spesifik, antara lain olahraga ringan, pelatihan kembali pada gerak langkah, hidroterapi, interferential dan terapi pans atau dingin sangat berharga dalam pengurangan rasa sendi.

Masalah yang ada di dapatkan di puskesmas plumbon pada saat posbindu adalah kurangnya ketertarikan lansia terhadap senam karena itu memerlukan waktu yang sangat pagi karena lansia memiliki sifat pemalas yang tidak ingin melakukan aktifitas seperti senam setiap pagi agar sendi-sendi tidak kaku dan bisa beraktifitas seperti biasanya tanpa adanya rasa nyeri mengganggu.

Berdasarkan hasil study pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 8-11 maret 2020 didapatkan 30 lansia yang mengalami nyeri sendi pada panggul, sendi lutut, dan kaki. Ketika ditanya senam lansia pada lansia, mengatakan bahwa tidak mengetahui bahwa senam lansia bisa mengurangi nyeri sendi yang dirasakan, untuk itu perlu dilakukan suatu intervensi non- farmakologi untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia. Tujuan penelitian ini untuk melihat Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Nyeri Sendi Pada Lansia di Puskesmas Plumbon.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan rancangan one group pre-test dan post-test (Choirunnisa & Pudjianto, 2023). Variable independen dalam penelitian ini adalah senam lansia dan variable dependent pada penelitian ini adalah intensitas nyeri sendi. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami nyeri sendi dengan usia 55-87 tahun di Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon sebanyak 30 orang. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan sop latihan senam lansia, dan menggunakan lembar numerik rating scale (NRS). Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, kuesioner, pretest dan posttest (Ansori et al., 2022). Analisis data dilakukan melalui penganalisisan univariat dan bivariat.

Penelitian dilakukan di Puskesmas Plumbon, dengan etika penelitian meminta persetujuan dari semua pihak yang terlibat, subjek penelitian dibuat tanpa nama, dan menjaga kerahasiaan.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Sebelum Diberi Perlakuan Senam Lansia

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Present
1	Nyeri berat	6	20%
2	Nyeri ringan	3	10%
3	Nyeri sedang	21	70%
Total		30	100%

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa hasil sebelum diberi perlakuan yaitu nyeri berat 6 (20%), nyeri ringan 3 (10%), nyeri sedang 21 (70%)

Tabel 2. Ditribusi Frekuensi Sesudah Diberi Perlakuan Senam Lansia

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Present
1	Nyeri ringan	10	33,3%
2	Nyeri sedang	20	66,7%
Total		30	100%

Pada tabel 2 dapat diketahui bahwa hasil sesudah diberi perlakuan yaitu nyeri ringan 10 (33,3%), nyeri sedang 20 (66,7).

Tabel 3. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Nyeri Sendi Pada Lansia

	Kolomogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	sig	Statisti c	Df	Sig
Skala nyeri sebelum	372	30	.0000	721	30	.0000
Skala nyeri sesudah	423	30	.0000	597	30	.0000

Dari uji Shapiro Wilk memberikan hasil nilai p-value sebesar 0,000 dimana nilai $p < 0,05$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_1 diterima atau dapat disimpulkan ada hubungan antara senam lansia dengan nyeri sendi pada lansia.

PEMBAHASAN

Gambaran Senam Lansia Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia di Puskesmas Plumbon

Hasil uji Univariat didapatkan bahwa hasil sebelum diberi senam lansia didapatkan nyeri berat 6 (20%), nyeri ringan 3 (10%), nyeri sedang 21 (70%).

Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa senam lansia serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut (Ningsih, 2019). Penyebab nyeri sendi belum diketahui secara pasti penyebabnya namun dapat disebabkan oleh beberapa factor seperti factor genetic, factor usia, factor imunitas.

Berdasarkan tabel 5.1 menjelaskan bahwa responden mengalami perubahan skala nyeri sendi. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian dimana responden mengalami perubahan skala nyeri. Diketahui bahwa nilai skala nyeri sebelum diberikan senam sebesar nyeri berat 6 (20%), nyeri ringan 3 (10%), nyeri sedang 21 (70%), setelah diberikan senam lansia mengalami perubahan nyeri ringan 10 (33,3%), nyeri sedang 20 (66,7).

Hasil Pengaruh Senam Lansia di Puskesmas Plumbon

Pengujian dengan menggunakan Shapiro Wilk di peroleh rata-rata skala nyeri sebelum diberikan perlakuan senam lansia nyeri berat 6 (20%), nyeri ringan 3 (10%), nyeri sedang 21 (70%) dengan nilai probabilitas ($p=0,000$), oleh karena ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan senam lansia antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam.

Pemanfaatan senam lansia ini berdampak positif bagi lansia selain menurunkan nyeri sendi yaitu meningkatkan kebugaran tubuh lansia membentuk kekuatan otot, dan memupuk rasa senang karena berkumpul dengan teman sebaya (falentina Tarigan et al., 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diah Kristiana Dewi yang berjudul Penurunan Keluhan Nyeri Sendi Pada Lansia melalui Senam Lansia Tahun 2013.

KESIMPULAN

Lansia di Puskesmas Plumbon mengalami nyeri sendi sebelum dilakukan senam lansia nyeri berat 6 (20%), nyeri ringan 3 (10%), nyeri sedang 21 (70%). Setelah dilakukan senam lansia pada lansia di Puskesmas Plumbon sebanyak 3 kali dalam seminggu, mayoritas lansia mengalami penurunan skala nyeri sendi di antara nyeri ringan 10 (33,3%), nyeri sedang 20 (66,7). Berdasarkan uji statistik didapatkan $p=0,000$ yang menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri sendi secara signifikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ingin mengucapkan terima kasih atas bantuan yang telah diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Dukungan dan bantuan dari berbagai pihak sangatlah penting dalam menyukseskan sebuah penelitian, dan hal ini tidak terkecuali dalam penelitian yang saya lakukan. Tanpa bantuan yang telah diberikan, saya tidak mungkin dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan akurat. Saya sangat mengapresiasi setiap kontribusi, mulai dari pihak Puskesmas Plumbon Kab Cirebon, para lansia sebagai subjek penelitian, hingga teman-teman yang memberikan dukungan moril selama proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andria, R. D., Riyadi, A., & Pardosi, S. (2020). Peningkatan Keseimbangan Tubuh Lansia Melalui Senam Di Sebuah Balai Pelayanan Dan Penyantunan Lansia. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(2), 61–70.
- Ansori, M. R., Pratiwi, Y. S., Hidayat, C. T. B., & Defri, I. (2022). Analisis Kualitas Hubungan Seksual Kelompok Lansia Yang Melakukan Senam Ergonomik Di Posyandu Jambu 30 Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember. *Jumantik (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3), 211–216.
- Choirunnisa, L., & Pudjianto, M. (2023). Pengaruh Senam Osteoporosis Terhadap Kekuatan Otot Quadriceps Dan Keseimbangan Pada Lansia. *Physio Journal*, 3(1), 41–48.
- Dewi, S. T. R. (2023). The Effectiveness Of Red Ginger Extract (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) On Decreased Blood Glucose Levels In Mice (*Mus Musculus*). *Indonesian Health Journal*, 2(1), 16–21.
- Elviani, Y., Gani, A., & Fauziah, E. (2022). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Pada Lansia Di Desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat. *Nursing Care And Health Technology Journal (Nchat)*, 2(2), 99–104.
- Falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Sepriyana, T., & Sinaga, W. N. (2021). Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (Pkm-Csr)*, 4, 440–444.
- Jamini, T., Handini, B. T., Riani, R. K., & Kresna, T. A. (2020). Pelaksanaan Senam Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Dengan Osteoarthritis. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (Jsim)*, 1(2), 84–90.
- Listiana, A. (2023). The Effect Of Organizational Culture And Work Environment On Employee Performance At Pt. Galih Estetika Indonesia. *International Journal Of Social Health*, 1(3), 107–113.
- Maulana, G. W., & Bawono, M. N. (2021). Peningkatan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 211–220.
- Muhith, A., Herlambang, T., Fatmawati, A., Hety, D. S., & Merta, I. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kekuatan Otot Dan Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(2), 306–314.
- Muladi, A., Alartha, A. G., & Resti, F. E. (2022). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Tingkat Keseimbangan Postural Dalam Menurunkan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(02), 145–154.
- Ningsih, R. (2019). Efektivitas Pemberian Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Batusangkar. *Menara Ilmu*, 13(3).
- Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022). Senam Lansia Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (Jurdikbud)*, 2(3), 314–319.

Sari, D. J. E., & Zuhroh, D. F. (2020). Perawatan Rentang Gerak Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya. *Indonesian Journal Of Community Dedication In Health (Ijcdh)*, 1(1), 13–16.

Tuwu, D., & Tarifu, L. (2023). Implementasi Program Posyandu Lansia Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Journal Publicuho*, 6(1), 20–29.