

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN NYERI
PERSENDIAN PADA LANSIA DI KELURAHAN KOMPLEK KENJERAN,
KECAMATAN BULAK, SURABAYA**

(The Effect of Exercise with Decrease of Joint Pain in Elderly)

Suharjono*, Joni Haryanto*, Retno Indarwati*

*Program Studi Pendidikan Ners
Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga
Jl. Mulyorejo Kampus C Unair Surabaya 60115
email: suharjono5473@yahoo.com

ABSTRACT

The aging process has led to changes in the body's anatomical and function on the elderly. Joint pain is one of the problems frequently encountered on elderly. Exercise in elderly is one of motion excellent exercise therapy for maintaining health of the elder, including reducing joint pain experienced. This study was aimed to know the effect of exercise with decrease of joint pain in elderly at Kelurahan Komplek Kenjeran, Kecamatan Bulak Surabaya. Design used was quasy experiment. Sample were 20 respondents taken according to inclusion criteria. The samples were divided in two groups, treatment (10 respondents) and control (10 respondents). The independent variable were exercise in elderly and dependent variable was joint pain scale. Data were then analyzed using wilcoxon test and mann-whitney u test with $\alpha \leq 0,05$. Wilcoxon signed rank test results showed $p=0.008$ for treatment group and $p=0.157$ for control group. Mann Whitney U test showed ($p=0.513$). It can be concluded that there were significant relationship between exercise in elderly with improvement joint pain on elderly at Kelurahan Komplek Kenjeran Kec. Bulak Surabaya in February 2014. It recommended for nurses to improve the practice of gymnastics elderly to maintaining the health of elderly. Further research expected to examine other factors that may can improvement effect of joint pain on the elderly .

Keywords: joint pain, exercise, elderly

PENDAHULUAN

Keberhasilan pemerintah dalam Pembangunan Nasional, telah mewujudkan hasil yang positif di berbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang kesehatan, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan bertambah cenderung lebih cepat. Pada tahun 2000 jumlah lanjut usia meningkat menjadi 9,99% dari seluruh penduduk Indonesia dengan umur harapan hidup 65 – 70 tahun (Wahjudi, 2000).

Proses penuaan akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Depkes RI; 2004). Semua sistem dalam tubuh lansia mengalami kemunduran, termasuk pada sistem muskuloskeletal lansia sering mengalami rematik, penyakit gout, nyeri sendi dan lumbago (Maryam, 2008). Nyeri sendi adalah suatu peradangan sendi yang ditandai dengan pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan terjadinya gangguan gerak. Pada keadaan ini lansia sangat terganggu, apabila lebih dari satu sendi yang terserang (Santoso, 2009).

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian ini adalah *quasy-experiment* dengan rancangan *one group pre-test and post-test*. Populasi adalah lansia yang mengeluh nyeri persendian di Kelurahan Komplek Kenjeran, Kecamatan Bulak, Surabaya sejumlah 20 orang. Variabel independennya adalah senam lansia. Sementara variabel dependennya adalah keluhan nyeri persendian. Data yang terkumpul selanjutnya diolah dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* dan *mann-whitney u test*.

HASIL PENELITIAN

Semua responden lansia di Kelurahan Komplek Kenjeran Kecamatan Bulak pada kelompok kontrol berusia 65-70 tahun sebanyak 10 orang (100 %) untuk kelompok perlakuan dan 10 orang (100%) untuk kelompok kontrol. Semakin bertambahnya usia, protein pembentuk tulang rawan sendi mengalami penipisan serta penggunaan sendi selama bertahun-tahun menyebabkan iritasi dan peradangan tulang rawan, sehingga menimbulkan nyeri sendi (Davies, 2007s).

Dari hasil pengamatan pada responden berdasarkan jenis kelamin yang mengeluh nyeri persendian di Kelurahan Komplek Kenjeran kecamatan Bulak Surabaya didapatkan dari 10 responden kelompok perlakuan, 10 responden (100%) adalah wanita. Tabel diatas juga menunjukkan bahwa responden lansia pada kelompok kontrol didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 7 orang (70 %). Menurut penelitian di Amerika Serikat, nyeri sering menyerang wanita dibandingkan pria. Ini berhubungan dengan menopause. Pada periode ini hormone estrogen tidak berfungsi lagi, sementara salah satu fungsi hormone ini adalah untuk mempertahankan massa tulang (Rianfisio, 2009).

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian didapatkan bahwa dari kelompok perlakuan yang berjumlah 10 orang (100%) mengalami nyeri persendian. Hal ini dikarenakan semakin tua seseorang maka dengan sendirinya akan muncul berbagai macam penyakit yang salah satunya adalah nyeri persendian. Nyeri berat pada responden mengakibatkan terganggunya aktivitas mereka sehingga para lansia enggan melakukan aktivitas dan sering untuk berdiam. Hal ini mengakibatkan penurunan kapasitas fungsional tubuh. Padahal fenomena di masyarakat para lanjut usia enggan mengikuti senam lansia. Jika lansia enggan mengikuti kegiatan senam, malah akan menyebabkan kekakuan tulang dan sendi yang menjadi penyebab timbulnya nyeri persendian pada orang lanjut usia.

Hasil dari penelitian didapatkan bahwa pada kelompok perlakuan mengalami perubahan pada nyeri persendian. Nyeri bersifat sangat subyektif serta mempunyai manifestasi unik bagi masing-masing individu. Nyeri merupakan pengalaman yang kompleks dan melibatkan beberapa dimensi yaitu: dimensi fisiologis meliputi lokasi, konsep, durasi, etiologi. Dimensi sensoris meliputi: intensitas, kualitas dan pola nyeri. Dimensi afektif meliputi: suasana hati, ketidaknyamanan, dan depresi. Dimensi kognitif meliputi: persaan nyeri, pandangan diri terhadap nyeri, strategi dan kemampuan menanggulangi nyeri, perilaku dan keyakinan serta factor-faktor yang mempengaruhi nyeri itu sendiri. Dimensi tingkah laku meliputi: komunikasi interaksi interpersonal, aktivitas fisik. Dimensi sosio kultural meliputi: kehidupan keluarga dan social, respon di rumah dan di tempat kerja, faktor lingkungan dan keadaan sosial.

Berbagai cara bisa dilakukan untuk meminimalkan resiko terserang gangguan-gangguan persendian seperti mencegah kegemukan, tidak

memaksakan diri untuk melakukan aktivitas fisik yang berbahaya atau diluar kemampuan, mengenakan alas kaki yang nyaman, mengonsumsi suplemen kesehatan seperti glucosamine dan chondroitin untuk menjaga kondisi prima persendian, melakukan latihan olahraga seperti senam lansia, yang mana senam lansia merupakan suatu aktivitas olahraga bagi lansia yang akan membantu tubuh tetap lentur dan juga memperkuat otot dan ligamen yang menstabilkan sendi. Kapasitas konsentrasinya pada gerakan sendi, sambil meregangkan dan menguatkan ototnya, karena otot-otot itulah yang membantu sendi untuk menopang tubuh. Senam lansia berlangsung sekitar 20 – 30 menit dan terdiri dari empat tahapan yakni pemanasan, latihan inti I, latihan inti II, dan pendinginan.

Pada dasarnya nyeri persendian yang sering dikeluhkan oleh kebanyakan para lansia merupakan hal yang biasa (fisiologis) namun jika nyeri dirasakan sampai mengganggu aktivitas bahkan istirahat lansia hal tersebut tidak bisa dibiarkan. Diperlukan tindakan nyata untuk mengurangi nyeri tersebut, tetapi kebanyakan lansia memilih obat-obatan anti nyeri yang biasa didapatkan di toko-toko atau di warung terdekat. Padahal ada cara yang lebih sehat untuk mengurangi hal tersebut diantaranya dengan melakukan kebiasaan hidup sehat dan berolahraga.

Menjaga kesehatan begitu penting, salah satu cara untuk menjaga kesehatan adalah dengan melakukan olahraga yang teratur. Bagi lanjut usia yang memang telah terjadi penurunan pada fungsi dan organ dalam tubuhnya sangatlah dianjurkan untuk melakukan olahraga yang aman untuk tubuh agar tidak terjadi cedera yaitu salah satunya dengan melakukan senam lansia yang aman dan membawa manfaat yang baik untuk kesehatan para lanjut usia.

Olahraga yang dimaksud disini tidaklah sama dengan senam (olahraga) untuk

usia remaja atau dewasa, gerakan, jogging, lompat tidak boleh dilakukan. Karena gerakan ini dapat memberikan pembebanan yang berat pada tulang belakang lansia. Tidak perlu terlalu berat, cukup dengan gerakan pelan dan dapat diikuti oleh lansia yang mengandung unsur pemanasan dan pendinginan. Di dalam senam lansia sudah mengandung unsur yang melibatkan kontraksi otot yang dinamis dan melibatkan banyak otot hal ini dapat meningkatkan volume jantung (curah).

Hal ini sesuai hasil penelitian yang dilakukan pada kelompok lansia di Kelurahan Komplek Kenjeran dari 10 orang pada kelompok perlakuan, 9 orang yang awalnya mengeluh nyeri sedang, 8 orang yang mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan. Oleh karena itu lansia harus rutin mengikuti senam lansia sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

Pada perempuan kecepatan kehilangan sama, tetapi akan semakin meningkat setelah menopause. Massa otot, jumlah dan ukuran miokibra, jumlah dan besar unit motoris juga berkurang. Penurunan area penampang lintang otot tungkai dimulai sejak awal dewasa dan akan dipercepat setelah umur 50 tahun.

KESIMPULAN DAN SARAN

Lansia di Kelurahan Komplek Kenjeran mengalami penurunan nyeri sendi setelah mengikuti senam lansia. Bagi tenaga kesehatan agar senantiasa memberikan penjelasan, motivasi kepada para lanjut usia untuk mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tubuh dengan cara melakukan aktivitas sesuai dengan usia dan melakukan olahraga yang aman untuk mereka.

KEPUSTAKAAN

Alimul, aziz, (2006). *Kebutuhan dasar Manusia 1*. Jakarta: EGC.

- Arundhati, Dita, Dkk., (2013). *pengaruh senam tai chi dan senam biasa terhadap reduksi nyeri osteoarthritis lutut pada lansia di panti sosial tresna werdha "gau mabaji"*, Jurnal Masyarakat Epidemiologi Indonesia, Vol.2, No.2.
- Arif Muttaqin. (2008). *Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta : EGC.
- Astuti, E., Winarni, S. & Sunarso, I., (2008). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Keluhan Sakit*. Jurnal Kesehatan, (Online), 6 (2): 105-112.
- Astuti, Dwi, Dkk., (2007). *menjaga kesehatan usia lanjut di posyandu lansia sruni*, Warta, Vol.10, No.2.
- Ayu dan Warsito, (2012). *pemberian intervensi senam lansia pada lansia dengan nyeri lutut*, jurnal nursing studies, Vol.1, No.1.
- Brunner dan Suddarth, (2001). *Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Vol 2. Jakarta EGC
- Darmojo, Budi dan Hadi Martono, (2006). *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta, Balai Penerbit FKUI .
- Davies, Kim, (2007). *Buku Pintar Nyeri Tulang Dan Otot*. Jakarta: Erlangga.
- Dep. Kes RI. (2004). *Prevalensi Nyeri Sendi pada Lansia*. Jakarta.
- Depkes. RI., (1994). *pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta : Pusdiknakes.
- Easton, K., (1999). *Gerontology rehabilitation nursing*, W.B. Saunders Company, Philadelphia.
- Grant, Donovan., Jane, Mc. N., Peter, G., (2001). *Koreksi Gerakan Senam Yang Membahayakan*. Cet 2. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Handono, Sri, dkk, (2013), *Upaya Menurunkan Keluhan Nyeri Lutut Pada Lansia Di Posyandu Lansia Sejahtera* , Jurnal Stikes, Vol.6, No.1.
- Heru, Adi, (2003). *Kader Kesehatan Masyarakat 2*. Jakarta:EGC.
- Kozier, Barbara, et al. 2004 *Assessing, Fundamentals of Nursing: Concepts, Pro-cess and Practice, 2nd Ed. Pearson Education, Inc.*
- Kushariyadi, (2008). *Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kusnanto, Indarwati dan Mufidah, (2007). *peningkatan stabilitas postural pada lansia melalui balance exercise*, Jurnal Media Ners, Vol.1, No.2.
- Martono, Hadi, (2009) *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Maryam, R. Siti dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Meriana dan Ahmad, (2012). *hubungan intensitas nyeri dengan stres pasien osteoarthritis di rsup h. adam malik medan*, Jurnal Home, Vol.2 No.1.
- Mery, Widyaiswara, (2012). *pengaruh kompres hangat dalam menurunkan skala nyeri pada lansia yang mengalami nyeri rematik di panti sosial resna werdha teratai Palembang*, Badan Diklat, Sumatera utara.
- Nugroho, Wahjudi, (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta : EGC.
- Pamungkas, Yohanita, (2010). *pengaruh latihan gerak kaki (stretching) terhadap penurunan nyeri sendi ekstremitas bawah pada lansia di posyandu lansia sejahtera gbi setia bakti kediri*, Jurnal stikes RS. Baptis, Vol.3, Edisi.1.
- Pontoh, dkk., (2013), *pengaruh senam bugar lanjut usia terhadap kadar kolesterol*, jurnal biomedik (jbm), vol.5, no.1.
- Pujiastuti, Sri (2003). *Fisioterapi Pada Lansia*. Jakarta: EGC.
- Rachmawati Dkk., (2006). *Nyeri musculoskeletal dan hubungannya dengan kemampuan fungsional fisik pada lanjut usia*,

- Jurnal Universa Medicina*,
Vol.25, No.4
- Sientia, Fathirina, (2012). *pengaruh latihan senam aerobik terhadap perubahan berat badan pada peserta klub kebugaran*, *Jurnal Home*, Vol.1, No.1.
- Smeltzer, Susanne C, Bare Brenda G., (2002). *Buku Ajar Keperawatan Media Bedah Brunner dan Suddart* vol. 1 edisi 8 Jakarta : EGC.
- Suhardo,Mamik. (2007). *Senam Bugar Lansia*..Tanggal 27 Oktober 2013, <http://anyogya.wordpress.com/>.
- Sukartini dan Nursalam, (2009). *manfaat senam tera terhadap kebugaran lansia*, *Jurnal. Penelitian Medika Eksakta*, Vol. 8, No. 3.
- Watson,Roger, (2003). *Perawatan Pada Lansia*. Jakarta:EGC.