

## PENYULUHAN LATIHAN GERAK SENDI UNTUK MENGURANGI NYERI SENDI PADA LANSIA DI DESA DAUH PURI KAUH DAN DESA KESIMAN KERTALANGU

N.L.P.E.Yanti<sup>1</sup>, D.M.Widyanthari<sup>2</sup>, F.S.Kusumaningsih<sup>3</sup> dan I.W.Astuti<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Salah satu masalah kesehatan yang paling sering dikeluhkan lansia adalah nyeri sendi. Nyeri sendi ini termasuk tanda dan gejala pada penurunan sistem muskuloskeletal yang sering disebut osteoarthritis. Nyeri sendi yang ditimbulkan dari skala ringan hingga berat dapat mengganggu aktivitas lansia. Lansia tidak dapat melakukan aktivitas dengan nyaman sehingga menurunkan kualitas hidup lansia. Lansia menjadi mudah lelah dan membatasi rentang gerakannya sehingga sendi menjadi kaku serta dapat menimbulkan kecacatan. Upaya pencegahannya dilakukan dengan strategi promosi kesehatan berupa penyuluhan kesehatan nyeri sendi. Kegiatan ini dilaksanakan di Br. Tangtu, Desa Kesiman Kertalangu dengan pencapaian kehadiran lansia 80.6% dan di Br. Pengiasan, Desa Dauh Puri Kauh 80% dari jumlah total lansia yang terdata di kepala lingkungan. Lansia sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan meminta lansia mendemonstrasikan kembali keseluruhan gerakan senam osteoarthritis.

**Kata kunci :** latihan gerak sendi, lansia, nyeri sendi.

### ABSTRACT

One of the health problems that elderly most frequent complaint is joint pain. These included joint pain signs and symptoms of a decrease in the musculoskeletal system are often called osteoarthritis. Joint pain arising from mild to severe scale can interfere with the activity of the elderly. Elderly can not perform the activity comfortably so lowering their quality of life. Elderly become easily tired and limits the range of motion so that the joints become stiff and can cause disability. Prevention efforts carried out by the health promotion strategy joint pain health education. This event was held in Br. Tangtu, Desa Kesiman Kertalangu with achieving the presence of the elderly 80.6% and in Br. Pengiasan, Dauh Desa Puri Kauh, with 80% of the total amount recorded in the elderly community head. Elderly enthusiastically participated extension activities. Evaluation is done by asking seniors demonstrating gymnastic movements back overall osteoarthritis.

**Keywords :** exercise motion, the elderly, joint pains.

### 1. PENDAHULUAN

Kelompok lanjut usia (lansia) merupakan kelompok yang memiliki risiko terjadi masalah kesehatan. Hal ini terkait dengan terjadinya proses menua. Proses menua merupakan proses alamiah terjadi

---

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, evayanti.nlp@gmail.com

<sup>2</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

<sup>3</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

<sup>4</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

kemunduran dan hilangnya secara perlahan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Darmojo dan Martono (1994) dalam Nugroho, 2008). Kondisi ini dapat mempengaruhi kemandirian dan kesehatan lansia. Masalah kesehatan yang terjadi pada lansia adalah nyeri sendi, pendengaran berkurang, penglihatan kabur, dan terjadinya penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus dan asam urat.

Salah satu masalah kesehatan yang paling sering dikeluhkan lansia adalah nyeri sendi. Nyeri sendi ini termasuk tanda dan gejala pada penurunan sistem muskuloskeletal yang sering disebut osteoarthritis. Prevalensi osteoarthritis di Indonesia mencapai 5% pada usia < 40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun dan 65% pada usia > 61 tahun (Dewi, 2009).

Nyeri sendi yang ditimbulkan dari skala ringan hingga berat dapat mengganggu aktivitas lansia. Lansia tidak dapat melakukan aktivitas dengan nyaman sehingga menurunkan kualitas hidup lansia. Lansia menjadi mudah lelah dan membatasi rentang gerakannya sehingga sendi menjadi kaku serta dapat menimbulkan kecacatan. Hal ini menyebabkan lansia menjadi sangat tergantung dengan keluarganya. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan komprehensif mencakup 3 level pencegahan yang terdiri dari promotif, kuratif dan rehabilitatif (Edelman dan Mandle, 2010). Upaya promotif dapat dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan, upaya kuratif dengan pemberian pengobatan dan perawatan secara langsung, rehabilitatif dilakukan dengan tindakan keperawatan yang dapat membantu untuk mengembalikan fungsi tubuh atau membantu proses adaptasi tubuh terhadap akibat lanjut penyakit (Allender, Rector, dan Warner, 2010).

Upaya promotif nyeri sendi pada lansia dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan kesehatan kepada kelompok lansia. Penyuluhan kesehatan atau pendidikan kesehatan merupakan upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Stanhope & Lancaster, 2004). Kegiatan penyuluhan ini diharapkan lansia dapat memahami tentang proses menua, pengenalan nyeri sendi, pencegahan dan perawatan nyeri sendi. Untuk mengefektifkan upaya pencegahan nyeri sendi dapat dikombinasikan dengan terapi non farmakologi berupa latihan gerak sendi. Latihan gerak sendi merupakan aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan berfokus pada penguatan otot dan sendi-sendi tubuh. Terapi ini efektif diberikan pada lansia yang berisiko mengalami osteoarthritis/nyeri sendi (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011).

Berdasarkan hasil wawancara dengan penanggung jawab kesehatan lansia di wilayah Puskesmas II Denpasar Barat, Puskesmas II Denpasar Timur, dan hasil pengkajian yang ditemukan pada mahasiswa praktik profesi Ners periode 2014, permasalahan lansia yang banyak dialami adalah nyeri sendi. Nyeri sendi sering dianggap sepele oleh lansia dan keluarga lansia, padahal nyeri sendi mengganggu aktivitas keseharian lansia. Kondisi ini menyebabkan lansia harus diam di rumah dan dilarang untuk beraktivitas oleh keluarganya. Hal ini menciptakan lansia menjadi kurang produktif dan ketergantungan pada orang lain. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya pencegahan dan perawatan lansia dengan nyeri sendi melalui kegiatan promotif yaitu penyuluhan kesehatan. Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk peningkatan kesehatan lansia dan kualitas hidup lansia sehingga tercipta lansia yang mandiri dan sejahtera.

## **2. METODE PEMECAHAN MASALAH**

Upaya pencegahan lansia dalam menangani masalah nyeri sendi masih diabaikan. Padahal upaya pencegahan ini bermanfaat untuk mengurangi keluhan nyeri sendi pada lansia. Kegiatan penyuluhan kesehatan merupakan upaya persuasi atau pembelajaran kepada lansia agar tahu, mau dan mampu melakukan perilaku kesehatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Kegiatan penyuluhan ini difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam

upaya pencegahan nyeri sendi. Intervensi pada kemampuan pengetahuan melalui pemberian pendidikan kesehatan tentang proses menua, pengenalan nyeri sendi, pencegahan dan perawatan nyeri sendi. Sedangkan intervensi pada keterampilan pencegahan dilakukan dengan mengajarkan latihan gerak sendi.

Penyuluhan dilakukan satu kali dengan metode ceramah dan tanya jawab tentang pengetahuan nyeri sendi pada lansia. Kemudian dilanjutkan dengan metode demonstrasi latihan gerak sendi pada lansia. Latihan gerak sendi terdiri dari 7 bagian gerakan. Bagian tersebut berfokus pada sendi-sendi yang paling sering mengalami nyeri sendi seperti lutut, panggul, siku, lengan, dan pergelangan tangan serta kaki. Akhir penyuluhan dilakukan demonstrasi ulang latihan gerak sendi pada lansia yang dipilih secara acak.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada dua banjar yaitu Br. Tangtu Desa Kesiman Kertalangu dan Br. Pengiasan Desa Dauh Puri Kauh. Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Br. Tangtu Desa Kesiman Kertalangu berupa latihan gerak sendi, penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah, penimbangan berat badan, cek kadar gula darah dan asam urat. Selama kegiatan pemeriksaan kesehatan tersebut dilakukan juga konseling kesehatan secara langsung kepada masing-masing peserta. Evaluasi kegiatan berdasarkan kehadiran peserta lansia. Jumlah peserta yang hadir 80.6% dari total lansia yang terdata. Terdapat 5 lansia yang bersedia memperagakan kembali latihan gerak sendi, ada 4 lansia yang mampu memperagakan 5 gerakan dengan baik dari 7 gerakan dan 1 lansia mampu memperagakan 3 gerakan dengan baik. Evaluasi pengukuran derajat nyeri sendi dilakukan secara acak pada 4 orang lansia. Semua lansia menyatakan rasa nyeri berkurang setelah mengikuti latihan gerak sendi. Lansia yang menyatakan nyeri ringan setelah mengikuti latihan gerak sendi ada 2 orang dan lansia yang menyatakan tidak mengeluhkan nyeri ada 2 orang.

Kegiatan pengabdian masyarakat di Br. Pengiasan Desa Dauh Puri Kauh bertepatan dengan kegiatan posyandu lansia yang sudah terjadwal di banjar. Proses persiapan sudah dilaksanakan dengan berkoordinasi dengan pihak Puskesmas, kepala lingkungan dan kepala desa. Hasil evaluasi demonstrasi kembali gerakan latihan gerak sendi di Br. Pengiasan, 1 lansia mampu memperagakan semua gerakan dengan baik, 3 lansia mampu memperagakan 5 gerakan dengan baik, dan 1 lansia mampu melakukan 3 gerakan dari total 7 gerakan. Evaluasi pengukuran derajat nyeri sendi dilakukan secara acak pada 4 orang lansia. Semua lansia menyatakan rasa nyeri berkurang setelah mengikuti latihan gerak sendi. Lansia yang menyatakan nyeri ringan setelah mengikuti latihan gerak sendi ada 3 orang dan lansia yang menyatakan tidak mengeluhkan nyeri ada 1 orang. Latihan gerak sendi bermanfaat untuk meningkatkan mobilitas sendi dan memperkuat otot yang menyokong dan melindungi sendi, mengurangi nyeri dan kaku sendi. Latihan gerak sendi secara teratur dapat juga mengurangi pembengkakan sendi (Ambardini, 2010).

### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Setelah kegiatan penyuluhan, lansia mengetahui tentang nyeri sendi, upaya pencegahan dan perawatannya. Kehadiran lansia mengikuti penyuluhan 80% dari jumlah lansia yang ada di banjar. Lansia mampu memperagakan kembali latihan gerak sendi dengan baik. Saran untuk pengabdian masyarakat selanjutnya perlu dilakukan evaluasi pengetahuan dan keterampilan lansia sebelum diberikan penyuluhan sehingga dapat dilihat perubahan evaluasinya. Untuk keberlanjutan kegiatan,

perlu diberikan pelatihan senam osteoarthritis kepada kader kesehatan lansia di setiap banjar. Sehingga pelaksanaan kegiatan senam osteoarthritis dapat dilanjutkan secara mandiri pada setiap banjar.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

1. LPPM Universitas Udayana sebagai pemberi sumber dana pengabdian masyarakat.
2. Kepala lingkungan, kader kesehatan dan lansia di banjar pengisian Desa Dauh Puri kauh.
3. Kepala lingkungan, kader kesehatan dan lansia di banjar tangtu Desa Kesiman Kertalangu
4. Serta kepala Desa Dauh Puri Kauh dan Kesiman Kertalangu yang memberikan ijin untuk pelaksanaan kegiatan pengmas.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Allender, J.A., Rector, C., Warner, K.D. (2010). *Community Health Nursing: Promoting and Protecting the Public's Health* 7th Edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Edelman, C dan Mandle, C.L. (2010). *Health Promotion Throughout The Life Span* 7th Edition. St. Louis: Mosby
- Komnas Lansia. 2010. *Profil Penduduk Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta: Kemenkes RI
- Lemone dan Burke. 2001. *Medical Surgical Nursing: Critical Thinking in Client Care* 3rd Edition. California: Addison Wesley Nursing
- Masyhurrosyidi, Kumboyono, Utami. 2013. *Pengaruh Kompres Hangat Rebusan Jahe terhadap tingkat Nyeri Subakut dan Kronis pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut di Puskesmas Arjuna Kecamatan Klojen Malang, Jawa Timur*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Universitas Brawijaya: PSIK FK
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Setyoadi dan Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan pada klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika
- Stanhope, M dan Lancaster, J. 2004. *Community and Public Health Nursing* Sixth Edition. Missouri: Mosby Elsevier
- Swarbrick, J dan Boylan, J C. 2002. *Encyclopedia of Pharmaceutical Technology* 2nd Edition Vol.3. New York: Marcel Dekker Inc.