

NYERI SENDI PADA LANSIA DAN CARA MENGATASINYA

Djusmadi Rasyid¹, Anshar Rante²

^{1 2} Akademi Keperawatan Sawerigading Pemda Luwu

Email: ¹ djusmadi@akpersawerigading.ac.id, ² rjusmadi133@gmail.com

Abstract

Joint pain is caused when doing activities, monotonous use of joints for a long time, and the result of wrong movements. Joint pain is common in the elderly. The elderly population based on BPS 2018, as many as 9.27% (24.49 million people) and in 2019, as many as 9.6% (25 million people). While the prevalence of joint disease in the elderly (≥ 60 years) is 37.5% (Riskesdes, 2018). The lower extremities, especially the knee joints, are the body parts that often experience pain. This situation is due to the knee or knee joints in carrying out their functions, about 50-60% support the body's weight, so they are prone to pain. The form of service activities are lectures and direct discussions, demonstrations and practice of joint motion exercises. The implications of service activities where the elderly in overcoming risks and or pain in the knee can practice preventive and curative efforts.

Keywords: Joint pain, health education, joint movement exercises

Abstrak

Nyeri sendi dikarenakan ketika beraktivitas, penggunaan sendi secara monoton dalam waktu yang lama, dan akibat salah dalam melakukan pergerakan. Nyeri sendi lazim didapatkan pada lansia. Populasi lansia berdasarkan BPS 2018, sebanyak 9,27% (24,49 juta orang) dan tahun 2019, sebanyak 9,6% (25 juta orang). Sementara prevalensi penyakit sendi usia lansia (≥ 60 Tahun) sebanyak 37,5 % (Riskesdes ,2018). Ekstremitas bawah, khususnya persendian lutut merupakan bagian tubuh yang sering mengalami nyeri. Keadaan ini dikarenakan lutut atau persendian lutut dalam melakukan fungsinya, sekitar 50-60% menopang berat tubuh/badan, sehingga rentan mengalami nyeri. Bentuk kegiatan pengabdian yaitu ceramah dan diskusi langsung, demontrasi dan praktek latihan gerak sendi. Implikasi kegiatan pengabdian dimana lansia dalam mengatasi resiko dan atau nyeri pada lutut dapat mengamalkan upaya-upaya prefentive dan curative.

Kata Kunci : Nyeri sendi, pendidikan kesehatan, latihan gerak sendi

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

PENDAHULUAN.

Kemunduran fisik yang menyertai seiring orang menjadi tua, sesungguhnya merupakan suatu fenomena biologis, sebagaimana pendapat Rasyid D, et al. 2021, bahwa kebiasaan lansia selama beraktivitas, tidak menggunakan alat transportasi, hanya mengandalkan anggota gerak tubuh yaitu dengan berjalan kaki. Adapun perubahan-perubahan secara fisik pada lansia, diuraikan dalam beberapa aspek dari struktur dan sistem tubuh. Adapun perubahan pada sistem sel tubuh, sistem muskuloskeletal : tulang kehilangan cairan dan rapuh, kifosis, penipisan dan pemendekan tulang, persendian membesar dan kaku, tendon mengkerut dan mengalami sclerosis, atrofi serabut otot sehingga gerakan menjadi lamban, otot mudah kram dan tremor (Maryam R.S *at al.* 2008). Sebagaimana data Riskesdes, 2018, bahwa prevalensi penyakit sendi usia lansia (≥ 60 Tahun) sebanyak 37,5 %. Dengan demikian, jika didasarkan teori tersebut, maka lansia rentan mengalami masalah persendian, antara lain nyeri sendi dan kekakuan pada persendian.

Nyeri sendi, pada dasarnya dapat terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia dan pertumbuhan. Secara umum penyebab nyeri sendi, dikarenakan ketika beraktivitas penggunaan sendi secara monoton dalam waktu yang lama dan akibat salah dalam melakukan pergerakan. Ekstremitas bawah, khususnya lutut merupakan bagian tubuh atau sendi yang sering mengalami nyeri, terutama pada mereka yang telah memasuki usia lansia. Keadaan ini dikarenakan lutut atau persendian lutut dalam melakukan fungsinya, sekitar 50-60% menopang berat tubuh/badan, sehingga rentan mengalami nyeri (Andarmoro, S. 2013).

Stimulasi nyeri persendian lutut pada Lansia, umumnya karena terjadinya peradangan pada sendi lutut. Nyeri sendi pada lansia dapat terjadi, baik secara akut maupun kronis. Nyeri akut dicirikan jika terjadinya mendadak hingga 14 hari dengan skala nyeri berat. Sementara kronik jika terjadi dalam waktu yang lama dan sifatnya hilang timbul, berlangsung lebih dari 6 bulan (Andarmoro, S 2013). Terkait tanda peradangan sendi lutut, disamping nyeri tekan atau nyeri saat bergerak, juga disertai bengkak dan teraba hangat disekitar peradangan (lutut) tersebut.

Terkait dengan keadaan tersebut, jika hal ini dibiarkan dan tidak dilakukan upaya- upaya pencegahan dan atau pengobatan, maka dapat mengakibatkan komplikasi yang serius. Adapun komplikasi yang dapat timbul akibat nyeri sendi lutut, tergantung pada penyebab

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

lutut sakit. Sebagai contoh, *osteoarthritis* dapat menimbulkan kerusakan sendi lutut dan perubahan bentuk tungkai. Sakit lutut juga dapat mengganggu pergerakan sehingga meningkatkan risiko jatuh dan cedera, membatasi kemampuan berjalan, dan menurunkan kualitas hidup.

Terkait dengan lokus kegiatan, dikomunitas lansia, posyandu angrek, Kecamatan Wara, Palopo. Setelah dilakukan identifikasi awal, lansia mengatakan belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan, terkait upaya mengatasi masalah nyeri sendi lutut dalam konteks preventif. Dengan demikian, sebagaimana uraian tersebut, untuk dapat mengatasi masalah sendi pada lansia, dapat dilakukan tindakan perawatan atau pengobatan (kuratif), sehingga dapat mengurangi dan atau menghilangkan stimulasi nyeri. Dimana tindakan preventif (pencegahan) menjadi pilihan prioritas dalam kegiatan, tanpa mengabaikan upaya kuratif berupa tindakan perawatan dan atau pengobatan, dalam konteks kegiatan pengabdian masyarakat.

METODE

Bentuk kegiatan pendidikan kesehatan yaitu ceramah dan diskusi langsung, demonstrasi (Soekidjo Notoatmodjo. 2005) dan praktek latihan gerak sendi. Sementara sasaran kegiatan atau peserta adalah kelompok lansia posyandu angrek, Kecamatan Wara, Palopo. 1) Ceramah, merupakan metoda yang paling sering digunakan dalam proses pembelajaran. Ceramah pada umumnya berbentuk penjelasan oleh instruktur kepada peserta kegiatan dan biasanya diikuti tanya jawab (diskusi) tentang materi pembelajaran yang belum dapat dimengerti dengan jelas oleh peserta kegiatan. 2) Demonstrasi, merupakan satu metoda yang mempersyaratkan adanya suatu keahlian untuk mendemonstrasikan latihan gerak tertentu seperti kegiatan yang sesungguhnya. Keahlian dalam mendemonstrasikan tindakan atau kegiatan harus dimiliki oleh instruktur dan atau pengajar. Selanjutnya kepada peserta kegiatan, diberikan kesempatan untuk melakukan latihan ketrampilan gerak tertentu dengan dibawah bimbingan instruktur dan disebut re-demonstrasi. 3) Penampilan Kerja (praktek) yaitu berbentuk pelaksanaan praktik oleh peserta kegiatan dibawah supervisi instruktur. Praktik tersebut dilaksanakan atas dasar penjelasan atau demonstrasi yang telah diterima atau diamati peserta kegiatan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagaimana faktor predisposisi nyeri sendi lutut, dikarenakan fungsi menopang sebagian besar berat tubuh (50-60%), oleh karenanya untuk mengurangi resiko nyeri yaitu dengan memperkuat otot yang menopang sendi lutut, yaitu otot kuardrisep (atas paha) dan hemstring (bawah paha). Tindakan pencegahan dengan tujuan memperkuat otot tersebut, melalui suatu teknik latihan (exercise) ekstremitas atau tungkai bawah.

Terkait dengan latihan tersebut, dapat dilakukan pada usia lansia maupun dewasa atau pralansia. Adapun teknik yang dapat dilakukan, jika usia dewasa- pralansia, yaitu : posisi duduk dikursi, meluruskan kaki (ekstensi lutut) dan mengangkat kaki, paha



dan betis sejajar, maka terjadi kontraksi pada otot kuardrisep (atas paha) dan hemstring (bawah paha), menahan hingga hitungan 6-8. Gerakan ini dilakukan dalam 1 set 10x. Sementara, terkait frekuensi atau interval, dapat dilakukan pada waktu pagi, siang dan sore. Atau disesuaikan kemampuan, terutama pada mereka yang sedang mengalami nyeri sendi.

Jika, klien telah lansia maka posisi sebaiknya dengan berbaring (terlentang). Gerakan yang dilakukan, yaitu : mengangkat kaki dibantu sabuk atau semisalnya untuk meluruskan kaki (ekstensi lutut), kemudian mengangkat kaki, paha dan betis sejajar, menahan hingga hitungan 6-8. Gerakan tersebut memungkinkan terjadinya kontraksi pada otot kuardrisep (atas paha) dan hemstring (bawah paha). Sehingga ketika gerakan ini dilakukan secara teratur dan konsisten, akan dapat memperkuat otot kuardrisep (atas paha) dan hemstring (bawah paha). Dengan demikian dapat membantu persendian lutut dalam menopang berat tubuh ketika beraktivitas.

Terkait dengan tindakan perawatan atau penanganan nyeri sendi lutut, jika terjadi nyeri (akut), maka tindakan yang lakukan yaitu mengidentifikasi nyeri dan penyebab nyeri sendi. Secara sistematis hal yang dapat dilakukan, yaitu : lakukan palpasi (mengkaji nyeri), jika teraba hangat, nyeri tekan, dan bengkak, hal ini menunjukkan adanya peradangan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Secara praktis, untuk menangani masalah nyeri atau mengurangi stimulasi nyeri akibat peradangan sendi, maka yang dapat dilakukan adalah melakukan kompres dingin disekitar



area nyeri. Pada umumnya ketika seseorang mengalami nyeri sendi lutut, maka secara otomatis penderita akan mengurangi aktivitas atau tidak melakukan aktivitas. Keadaan ini akan memberikan efek kekakuan otot (spasme otot) disekitar peradangan, terkhusus pada otot

paha. Oleh karenanya, membutuhkan tindakan perawatan yang segera. Adapun tindakan perawatan yang dapat dilakukan pada bagian otot yang terjadi kekakuan adalah melakukan kompres hangat. Tindakan kompres ini, dapat dilakukan secara berulang, hingga nyeri mereda atau berkurang. Kemudian sendi lutut di istirahatkan (Masyhurrosyidi, *at al* 2014).

Selanjutnya, terkait stimulasi nyeri pada persendian, seringkali kita menemukan masyarakat atau budaya masyarakat, berupaya mengatasinya dengan membawa ke orang pintar atau tukang urut. Tentu secara ilmu medik, kebiasaan tersebut dapat memberikan resiko cedera. Konteks ini, yang menjadi perhatian adalah menghindari untuk melakukan kebiasaan menggosok atau mengurut pada daerah yang mengalami nyeri (jika akibat peradangan), sebab dapat menimbulkan komplikasi atau memperburuk kondisi area peradangan dan memperlambat proses penyembuhan.

KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, sebagaimana lazimnya tujuan pendidikan kesehatan, dimana masyarakat dapat meningkatkan pengetahuannya, bahwa untuk dapat mengatasi masalah sendi pada lansia, dengan focus mengurangi stimulasi nyeri, dapat dilakukan melalui 2 (dua) pendekatan yaitu tindakan preventif (pencegahan) dan tindakan perawatan atau pengobatan (kuratif). Bahwa masalah nyeri sendi lutut sebagai akibat dari penggunaan sendi secara monoton dan akibat salah dalam pergerakan. Dengan demikian masyarakat khususnya lansia, dapat mengamalkan upaya-upaya pencegahan melalui latihan gerak sendi (exercise) ekstremitas atau tungkai bawah, yang bertujuan memperkuat otot kuadrisep (atas paha) dan otot hamstring.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoro, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Azril, K. (2009). *Kompres Alpernatif Pereda Nyeri*. Retrieved Oktober Jumat, 2020, from <http://luluvikar.wordpress.com/2009/08/26/persepsi-ibu-tentang-metode>
- Crisp, J., & Taylor, C. (2005). *Potter and Perry's Fundamentals Of Nursing (2nd ed)*. Sydney: Mosby.
- Maryam, S. R., Ekasari, M. F., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Masyhurrosyidi, d. (n.d.). *Pengaruh Kompres Hangat Rebusan Jahe Terhadap Tingkat Nyeri Subakut dan Kronis Pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis di Puskesmas Arjuna, Malang Jawa Timur*. Retrieved Februari 4, 2014, from <http://majalahfk.ub.ac.id/index.php/mkfkub/article/view/21>
- Notoatmodjo, S. (2005). *Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rasyid, D., Agustang, A., Muhammad, S., Usman, S., & Marzuki, M. (2021). Social Transformation of Indonesian Older Adults In Suburbs : An Exploratory-Deskriptive Qualitative Study. *Studies On Ethno-Medicine* , 44-52.
- RI, K. K. (2018). *Laporan Nasional Riskesdes 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Statistik, B. P. (n.d.). *Laporan Bulanan Data Sosial Ekonomi, Edisi 100*. Retrieved September 12, 2018, from <https://www.bps.go.id/publication/2018>