

PENELITIAN

SENAM LANSIA DAN KEKAMBUIHAN NYERI SENDI PADA LANSIA PENDERITA ARTHRITIS

Sevilla Rain Dinianti *, Tori Rihiantoro**, Titi Astuti**

Perubahan kondisi fisik pada lansia diantaranya adalah menurunnya kemampuan muskuloskeletal ke arah yang lebih buruk. Penurunan fungsi muskuloskeletal menyebabkan terjadinya perubahan secara degeneratif yang dirasakan dengan keluhan nyeri, kekakuan, hilangnya gerakan dan tanda-tanda inflamasi seperti nyeri tekan, disertai pula dengan pembengkakan yang mengakibatkan terjadinya gangguan mobilitas. Salah satu upaya untuk mengurangi keluhan nyeri sendi adalah dengan terapi non farmakologis yaitu senam lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan senam lansia terhadap kekambuhan nyeri sendi pada lansia penderita arthritis. Manfaat penelitian adalah menjadi bahan masukan bagi petugas panti dalam perencanaan program meningkatkan derajat kesehatan penghuni panti. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia penderita arthritis baik pria maupun wanita yang tinggal di Unit Pelaksana Teknis Dinas Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werda Provinsi Lampung Tahun 2013, dengan jumlah 40 orang. Sampel diambil dengan teknik total populasi. Alat pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan daftar wawancara dengan teknik pengumpul data menggunakan metode wawancara. Hasil penelitian menggunakan uji statistik *chi square* menunjukkan bahwa nilai signifikansi p-value = 0,000 yang berarti $\text{sig} < \alpha = (0,05)$. Disimpulkan bahwa ada hubungan senam lansia terhadap kekambuhan nyeri sendi lansia penderita arthritis di UPTD PSLU Tresna Werda Provinsi Lampung tahun 2013 dan diharapkan lansia dapat terus melakukan senam lansia secara teratur.

Kata kunci: Senam Lansia, Nyeri Sendi, Artritis

LATAR BELAKANG

Masalah kependudukan dan kesehatan dapat timbul karena terjadinya penuaan penduduk (*aging population*). Meningkatnya jumlah lansia akan menimbulkan permasalahan diberbagai kehidupan lansia, baik secara individu maupun kaitannya dengan keluarga dan masyarakat. Permasalahan tersebut berupa aspek kesehatan, fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi. Dari sekian banyak permasalahan yang dihadapi, kesehatan merupakan masalah yang mendominasi dalam kehidupan mereka.

Saat ini di seluruh dunia kurang lebih 500 juta lanjut usia (lansia) dengan umur rata-rata 60 tahun. Penduduk di 11 negara anggota WHO kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat sampai tahun 2025. Pada tahun 2004 jumlah penduduk lansia sekitar 16,52 juta orang dan meningkat lagi menjadi 17,76 juta pada tahun 2005. Dan terus meningkat sekitar 19,50 juta orang pada

tahun 2008. Jumlah Lansia di Indonesia pada tahun 2010 adalah 19,93 juta jiwa. Jumlah lansia di Provinsi Lampung pada tahun 2010 sebanyak 517.420 orang (6,99%) dari 7.401.100 orang (Dinkes Provinsi Lampung, 2010).

Permasalahan yang berkembang memiliki keterkaitan dengan perubahan kondisi fisik yang menyertai lansia. Perubahan kondisi fisik pada lansia diantaranya adalah menurunnya kemampuan muskuloskeletal ke arah yang lebih buruk. Penurunan fungsi muskuloskeletal menyebabkan terjadinya perubahan secara degeneratif yang dirasakan dengan keluhan nyeri, kekakuan, hilangnya gerakan dan tanda-tanda inflamasi seperti nyeri tekan, disertai pula dengan pembengkakan yang mengakibatkan terjadinya gangguan mobilitas.

Dari hasil studi tentang kondisi sosial ekonomi dan kesehatan lansia yang dilaksanakan Komnas Lansia tahun 2010, diketahui bahwa penyakit terbanyak yang diderita lansia adalah penyakit sendi

(52,3%), penyakit sendi ini merupakan penyebab utama disabilitas pada lansia (Depkes RI, 2010). Prevalensi penyakit muskuloskeletal pada lansia dengan arthritis mengalami peningkatan mencapai 335 juta jiwa di dunia. Diperkirakan pada tahun 2025 lebih dari 35% akan mengalami kelumpuhan akibat kerusakan tulang dan sendi (Handono & Isbagyo, 2005).

Arthritis adalah peradangan pada satu atau lebih dari sendi-sendi tubuh. Yang disertai dengan gejala nyeri, kaku, bengkak pada sendi, pembentukan tulang yang berubah atau berkurangnya lingkup gerak sehingga anggota tubuh tertentu tidak dapat berfungsi lagi sebagaimana mestinya.

Nyeri sendi yang dikeluhkan dapat dicegah dengan melakukan upaya tindakan preventif seperti, melakukan olahraga secara teratur, melakukan pengaturan pola diet seimbang dengan mengurangi makanan yang mengandung tinggi purin dan tinggi protein. Bila nyeri muncul dilakukan sebuah tindakan dengan menggunakan terapi modalitas diantaranya melakukan kompres hangat dan bila ada kemerahan dan bengkak menggunakan kompres dingin (Brunner & Suddarth, 2002).

Olah raga teratur juga sangat penting dilakukan lansia penderita arthritis untuk meningkatkan mobilitas dan mengurangi rasa sakit. Tetapi harus diperhatikan untuk tidak memberikan beban yang berlebihan pada bagian yang sakit (harus sesuai dengan kemampuan masing-masing orang). Karena fokus penanganan penderita arthritis adalah mengontrol rasa nyeri, mengurangi kerusakan sendi, serta mempertahankan fungsi kualitas gerak. Salah satu bentuk aktifitas fisik yang dapat diberikan adalah senam, yaitu senam lansia.

Tujuan senam lansia diberikan pada lansia penderita arthritis terutama ditujukan pada keluhan nyeri. Senam lansia dapat meningkatkan kecepatan metabolisme untuk memproduksi cairan synovial, sendi lebih fleksibel, gerakan lebih bebas, meningkatkan sirkulasi darah,

meningkatkan mobilitas, dan meredakan nyeri. Berdasarkan hasil penelitian Bahman (2012) didapatkan bahwa skala nyeri lansia dengan arthritis setelah diberikan senam lansia secara teratur dapat berkurang secara signifikan. Pada awalnya skala nyeri yang dirasakan rata-rata 4,6. Setelah melakukan senam secara teratur skala nyeri berkurang menjadi 1,6.

Berdasarkan pengkajian awal yang dilakukan peneliti di Panti Sosial Tresna Werda Bhakti Yuswa bahwa ada 45% lansia yang menderita arthritis. Dan hampir semua penderita arthritis tersebut mengeluhkan kekambuhan berupa nyeri sendi yang sering terjadi pada pagi hari dan setelah beraktifitas berat. Di panti sosial tresna werdha bahakti yuswa terdapat program senam lansia yang dilakukan satu kali dalam seminggu. Lansia penderit arthritis yang melakukan senam maupun yang tidak memberkan pendapat yang berbeda-beda. 56% lansia penderita arthritis yang aktif melakukan senam, mengatakan bahwa dengan mengikuti senam lansia rasa sakit persendian terasa berkurang dan aktifitas lebih efektif dilakukan. Sedangkan 34% lansia penderita arthritis yang tidak aktif melakukan senam mengatakan tidak mau mengikuti senam karena nyeri sendi semakin bertambah setelah beraktifitas berat dan aktifitas lain pun terganggu.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Senam Lansia Terhadap Kekambuhan Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Arthritis Di Panti Sosial Tresna Werda Bhakti Yuswa Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelatif dengan menggunakan disain *cross-sectional*, yang ingin mencari hubungan antara senam lansia dengan kekambuhan nyeri sendi pada lansia penderita arthritis.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia penderita arthritis yang tinggal di

Unit Pelaksana Teknis Dinas Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werda Provinsi Lampung, dengan jumlah 40 orang, sehubungan dengan jumlah populasi yang sedikit, maka peneliti mengambil sampel dengan total populasi. Sehingga sampel pada penelitian sejumlah 40 orang lansia

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 Juni – 20 Juli 2013, dimana data dikumpulkan dengan menggunakan metode wawancara dengan instrument pedoman wawancara yang berisi pertanyaan dan jawaban berupa *checklist*. Wawancara dilakukan oleh peneliti sendiri kepada lansia yang sudah dipilih sebagai responden. Selanjutnya jawaban responden langsung diisikan ke dalam lembar wawancara berupa ceklist sesuai pilihan jawaban yang tersedia.

Data-data hasil penelitian diolah melalui proses *editing, coding, entrying*, dan *cleaning*, yang kemudian dianalisis menggunakan uji *chi square* dengan bantuan perangkat lunak computer.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Kekambuhan Nyeri Sendi pada Lansia Penderita Arthritis

No.	Kekambuhan Nyeri Sendi	f	%
1.	Sering kambuh	14	35,0
2.	Tidak sering kambuh	26	65,0
	Total	40	100

Berdasarkan tabel di atas lansia yang tidak sering mengalami kekambuhan nyeri sendi sebanyak 26 orang (65%) di UPTD PSLU Tresna Werdha Provinsi Lampung.

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Senam Lansia pada Lansia Penderita Arthritis

No.	Senam Lansia	f	%
1.	Melakukan	28	70,0
2.	Tidak melakukan	12	30,0
	Total	40	100

Berdasarkan tabel diatas sebanyak 28 orang (70%) melakukan senam lansia di UPTD PSLU Tresna Werdha Provinsi Lampung tahun 2013.

Analisa Bivariat

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Kekambuhan Nyeri Sendi Dan Senam Lansia Pada Lansia Penderita Arthritis

Senam Lansia	Sering Kambuh				Total	
	Ya		Tidak		f	%
	f	%	f	%		
Senam	3	10,7	25	89,3	28	100
Tidak senam	11	91,7	1	8,3	12	100
Jumlah	14	35,0	26	65,0	40	100
<i>p value</i>	0,000					
OR (95% CI)	0,011 (0,001-0,117)					

Berdasarkan tabel di atas 28 lansia yang melakukan senam lansia, terdapat 3 orang (10,7%) yang sering mengalami kekambuhan nyeri sendi. Dan sebanyak 12 orang lansia yang tidak melakukan senam ada 11 orang (91,7%) yang sering mengalami kekambuhan nyeri sendi. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000$, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara senam lansia dengan kekambuhan nyeri sendi pada lansia. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR = 0,011$, artinya lansia yang melakukan senam lansia mempunyai peluang 0,011 kali untuk tidak sering mengalami kekambuhan nyeri sendi dibanding lansia yang tidak melakukan senam lansia.

PEMBAHASAN

Kekambuhan Nyeri Sendi

Kekambuhan nyeri sendi dalam penelitian ini dilihat dari hasil wawancara pada responden. Responden yang tidak sering mengalami kekambuhan nyeri sendi jumlahnya lebih banyak daripada lansia yang sering mengalami kekambuhan nyeri sendi. Dari hasil analisis univariat diperoleh lansia yang tidak sering mengalami kekambuhan nyeri sendi sebanyak 26 orang (65%) dan lansia yang

sering mengalami kekambuhan nyeri sendi ada 14 orang (35%).

Kekambuhan nyeri sendi lansia dalam penelitian ini dipengaruhi oleh keikutsertaan mengikuti senam lansia. Namun banyak faktor lain yang perlu diperhatikan mengenai kekambuhan nyeri sendi lansia penderita arthritis. Seperti pola makan, aktivitas dan istirahat, dan obat. Karena lansia di panti tidak dapat memilih makanan untuk konsumsi sehari-hari. Makanan telah disediakan oleh petugas panti dan setiap lansia mendapatkan jatah porsi dan menu yang sama. Sehingga lansia penderita arthritis tidak dapat memilah makanan yang menjadi pantangan, misalnya saja kacang-kacangan, jeroan, tempe, tahu dan lain-lain. Lagipula dalam mengatasi kekambuhan nyeri sendi, lansia memiliki cara yang berbeda-beda. Saat nyeri sendi kambuh, sebagian besar lansia mengaku membeli obat di apotek karena klinik di dalam panti jarang buka. Namun obat yang dibeli pun sama dengan obat yang pernah diberikan dari panti.

Senam Lansia

Senam lansia di panti werde dilakukan seminggu sekali setiap hari jumat. Lansia penderita arthritis yang melakukan senam lansia sebanyak 28 orang (70%) dan yang tidak melakukan senam lansia sebanyak 12 orang (30%). Lansia mengikuti senam dengan himbuan dari petugas panti. Saat melakukan senam pun perlu bimbingan dari pengasuh panti. Pengasuh panti mengatakan, lansia yang melakukan senam lansia masih lupa dengan gerakan-gerakan senam meskipun sudah sering dilakukan, sehingga memerlukan bimbingan saat senam.

Sedangkan lansia penderita arthritis yang tidak melakukan senam memiliki alasan yang berbeda-beda mengapa tidak mau mengikuti senam lansia. Ada dua orang lansia yang memang tidak dapat berjalan jauh dari wisma, aktivitas yang dilakukan pun hanya di dalam wisma seperti tidur, menonton televisi, dan mengobrol dengan penghuni wisma

lainnya. Saat berjalan kedua lansia ini harus meraba-raba dinding karena fungsi penglihatan pun sudah menurun. Sehingga kedua lansia ini tidak dapat mengikuti senam lansia di lapangan bersama penghuni wisma lainnya. Adapula beberapa lansia yang tidak mau mengikuti senam lansia karena takut jatuh. Sedangkan lansia lain yang tidak mengikuti senam lansia, mengatakan selain arthritis mereka mempunyai riwayat hipertensi. Mereka mengatakan sering merasa pusing dan takut kalau tekanan darah berada diatas normal. Sehingga mereka memilih istirahat di wisma daripada ikut senam lansia di lapangan.

Hubungan Senam Lansia dengan Kekambuhan Nyeri Sendi

Lansia penderita arthritis yang melakukan senam lansia secara rutin, tidak sering mengalami kekambuhan nyeri sendi. Hal ini tampak pada $p=0,000$. Keadaan ini sesuai dengan manfaat senam lansia sebagai latihan fisik untuk mengurangi kaku sendi. Tulang rawan tidak memiliki pembuluh darah dan syaraf, sehingga suplai nutrisi berasal dari cairan sendi secara difusi melalui matriks kartilago. Pergerakan dilakukan untuk memastikan suplai nutrisi terjamin, dan mempertahankan integritas kartilago. Pergerakan dalam rentang fisiologis akan meningkatkan laju pembentukan proteoglikan oleh kartilago dewasa (Dinubile, 1997).

Selama ini kegiatan senam lansia di panti masih rutin diterapkan seminggu sekali setiap hari jumat. Senam lansia yang dilakukan lebih bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh lansia. Para lansia yang mengikuti maupun yang tidak mengikuti senam lansia mengaku mempunyai keluhan nyeri sendi. Namun memiliki intensitas kekambuhan yang berbeda-beda setiap orangnya.

Dari 28 lansia yang melakukan senam lansia, terdapat 3 orang (10,7%) yang sering mengalami kekambuhan nyeri sendi. Meskipun sudah rutin mengikuti senam lansia, namun ada tiga orang lansia

yang sering mengalami kekambuhan nyeri sendi. Ada beberapa hal yang menyebabkan hal tersebut terjadi. Tiga orang yang sering mengalami kekambuhan mengatakan, selama di wisma banyak melakukan aktivitas berat seperti bekerja sebagai tukang becak, membersihkan halaman seluruh panti, dan pekerjaan lain. Lansia yang lain pun mengatakan bahwa sering mengkonsumsi makanan goreng-gorengan, kacang, dan jeroan yang dibeli sendiri. Dan kalau sakit hanya dikompres hangat, istirahat dan tidak dibawa ke klinik atau puskesmas untuk mendapat pengobatan.

Sedangkan 12 orang lansia yang tidak melakukan senam ada 11 orang (91,7%) yang sering mengalami kekambuhan nyeri sendi. Seperti yang dijelaskan pada sub bab sebelumnya, ada beberapa alasan lansia tidak mengikuti senam lansia. Dari hasil yang diperoleh lansia yang tidak melakukan senam lansia lebih banyak yang mengalami kekambuhan nyeri sendi. Hal ini menunjukkan bahwa gerakan senam lansia berhubungan dengan keluhan kekambuhan nyeri sendi lansia. Apabila sendi sering dilatih atau digerakkan maka cairan sinovial pada sendi akan meningkat. Cairan sinovial ini berfungsi sebagai pelumas dalam sendi. Hal ini sangat baik karena dapat menghindarkan gesekan antar tulang rawan sendi manakala sendi bergerak. Sehingga peningkatan cairan sinovial ini dapat mengurangi resiko cedera sendi pada lansia. Dan kekambuhan nyeri sendi pun akan berkurang. Sedangkan jika lansia jarang bergerak atau melakukan aktifitas fisik, sendi akan mudah aus dan gesekan sendi pun tak dapat dihindari. Hal ini dapat mengakibatkan abrasi sendi dan inflamasi. Maka nyeri sendi akan terasa sering kambuh.

Hal ini pun mulai banyak dirasakan oleh lansia di UPTD PSLU Tresna Werdha. Mereka yang rutin mengikuti senam lansia mengatakan bahwa sendi-sendi akan kaku kalau hanya tidur saja di wisma. Setiap pagi setidaknya mereka harus berjalan-jalan disekitar wisma agar sendi tidak kaku. Dan rutin mengikuti

senam lansia setiap hari jumat. Penelitian terkait yang telah dilakukan oleh Ayu dan Warsito (2012) yang berjudul pemberian intervensi senam lansia pada lansia dengan nyeri lutut, menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon* diperoleh nilai p-value 0,001 yang berarti $\text{sig} < \alpha$ (0,05). Nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ artinya hipotesa diterima. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah pemberian terapi senam lansia efektif mengatasi nyeri lutut pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Kabupaten Rembang.

Pemberian terapi senam lansia selain mudah juga dapat dilakukan oleh semua lansia tanpa mengeluarkan biaya dan baik untuk melatih kekuatan otot. Manfaat lain melakukan senam secara teratur bagi lansia adalah mempertahankan atau meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik, membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, ketahanan, keluwesan, dan kecepatan) dan memperlambat proses degenerasi karena perubahan usia (Maryam dkk, 2008).

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Munir (2010), yang berjudul hubungan senam lansia dengan kesegaran jasmani pada lansia di posyandu mahkota sari kelurahan Kingking-Tuban, didapatkan hasil dengan titik kritis dilihat dari tabel harga kritis *Chi square* pada tingkat kemaknaan 0,05 dengan $dk = (5-1) (2-1) = 4$ yaitu $x^2 = 9,488$ oleh karena x^2 hitung (23,4577) $> x^2$ tabel maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan antara senam lansia dengan kesegaran jasmani pada lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan peneliti bahwa terdapat hubungan antara senam lansia terhadap kekambuhan nyeri sendi lansia penderita arthritis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara senam lansia dengan kekambuhan nyeri sendi pada lansia penderita arthritis.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka penulis merekomendasikan agar UPTD PSLU Tresna Werdha Provinsi

Lampung untuk tetap menjalankan senam lansia secara berkala dan teratur sesuai jadwal yang sudah ada di panti serta meningkatkan partisipasi lansia dalam kegiatan senam tersebut. Selain itu diharapkan pula agar panti agar lansia dapat dibimbing melakukan senam dengan gerakan yang benar.

-
- * Perawat Alumni Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang
 - ** Dosen pada Prodi Keperawatan Tanjungkarang Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang
-
-

DAFTAR PUSTAKA

- Bahman. 2012. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Nyeri Pada Penderita Arthritis.
- Brunner & Suddart. 2002. Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta : EGC
- Depkes RI. 2010. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : Depkes RI.
- Dinkes Provinsi Lampung. 2010. Profil Kesehatan Provinsi Lampung. Bandar Lampung : Dinkes Prov. Lampung
- Dinubile.1997.Anatomi Dan Fisiologi Untuk Paramedis.Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Handono & Isbagyo. 2005. Asuhan Keperawatan Sistem Muskuloskeletal.
- Maryam, dkk.2008.Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik.Yogyakarta : Nuha Medika
- Ayu, Afifka Dyah & Edi warsito. 2012. Pemberian Intervensi Senam lansia Pada Lansia Dengan Nyeri Lutut Di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti kabupaten Rembang. Skripsi Sarjana Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
- Munir, Miftahul.2010. Hubungan Senam Lansia Dengan Kesegaran Jasmani Pada Lansia Di Posyandu Mahkota Sari Di Kelurahan Kingking-Tuban.Skripsi Sarjana, STIKES NU Tuban.