

PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP HUBUNGAN SOISAL PADA REMAJA DI SMA NEGERI 4 TUBAN

Antony Alip Utomo¹, Zulfa Mahdiatur Rasyida²

Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email Korespondensi: antonalp08@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan seorang yang berusia lebih dari 60 tahun yang mengalami perubahan salah satunya perubahan pada gangguan muskuloskeletal. Nyeri sendi merupakan gejala yang mengganggu persendian karena berkurangnya cairan sinovial sehingga tulang terjadi gesekan pada lapisan antar sendi. Penderita nyeri sendi di Indonesia mencapai 81% dari 80 juta lansia. Pengobatan pada nyeri sendi dilakukan dengan pengobatan non farmakologi, terapi non farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah Senam Lansia. Tujuan : Mengetahui perubahan skala nyeri sendi pada lansia sebelum dan sesudah melakukan senam lansia. Metode : Penelitian ini adalah penelitian studi kasus dengan menggunakan metode deskriptif, yaitu dengan melakukan wawancara 2 (dua) responden lansia yang mengalami nyeri sendi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam lansia selama 3 kali dalam 1 minggu setiap pagi hari. Instrumen yang digunakan adalah Skala *Numerical Scale Rating* (NRS) untuk mengukur nyeri sendi. Hasil : Sebelum dilakukan senam lansia pada kedua responden mengalami nyeri lutut kanan dan kiri dengan skala 4 (nyeri sedang) dan skala 1 (nyeri ringan). Setelah dilakukan senam lansia pada kedua responden terdapat penurunan skala nyeri sendi dengan skala 1 (nyeri ringan). Kesimpulan : Penerapan ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan senam lansia pada kedua responden terjadi penurunan nyeri sendi pada lansia.

Kata Kunci : Lansia, Nyeri Sendi, Senam Lansia

ABSTRACT

An elderly person is someone over 60 years old who experiences changes, one of which is changes in musculoskeletal disorders. Joint pain is a symptom that disturbs the joints due to reduced synovial fluid so that the bones rub against the lining between the joints. Joint pain sufferers in Indonesia reach 81% of the 80 million elderly. Treatment for joint pain is done with non-pharmacological treatment, one of which can be done with non-pharmacological therapy is Elderly Gymnastics. Objective : To determine changes in the pain scale in the elderly before and after doing elderly exercise. Method : This research is a case study research using descriptive methods, namely by interviewing 2 (two) elderly respondents who experienced joint pain before and after implementing elderly exercise 3 times a week every morning. The instrument used was the Numerical Rating Scale (NRS) to measure delivery pain. Results : Before doing elderly exercise, both respondents experienced right and left knee pain on a scale of 4 (moderate pain) and scale 1 (mild pain). After doing elderly exercise for both respondents, there was a decrease in the pain scale with a scale of 1 (mild pain). Conclusion : This

application shows that after implementing elderly exercise for both respondents, there was a reduction in joint pain in the elderly.

Keywords: Elderly, Joint Pain, Elderly Exercise

PENDAHULUAN

Perubahan proses “aging” atau penuaan merupakan masa ketika seseorang individu berusaha untuk tetap menjalani kehidupan dengan bahagia dalam melalui berbagai perubahan. Pada seorang lansia akan mengalami berbagai perubahan seperti penurunan fungsi motorik yang disebabkan karena pengeroposan tulang akibat proses menua. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, seperti perubahan fisik yang ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran yang menurun, penglihatan memburuk, gerakan semakin lambat, dan figure tubuh yang sudah tidak lagi kuat (Putri et al., 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Jumlah lansia di Kawasan Asia Tenggara berjumlah kurang lebih sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Peningkatan populasi lansia kemungkinan diprediksi mencapai 3 kali lipat di tahun 2050. Pada tahun 2020 jumlah lansia mencapai 28,8 juta jiwa. Di Indonesia sendiri pada tahun 2020 memiliki jumlah lansia mencapai 80 juta jiwa. Jumlah di Provinsi Jawa Tengah mencapai 4.672.430 dengan presentase 14,17% (Badan Pusat Statistik, 2021), Kabupaten Sukoharjo sendiri memiliki total lansia sebesar 21,50% ditahun 2021 dan meningkat menjadi 22,16% ditahun 2022 (Badan Pusat Statistik Kabupaten Sukoharjo, 2021). Berdasarkan data UPTD Puskesmas Mojolaban, jumlah lansia pada tahun 2024 sebanyak 12.250 lansia.

World Health Organization (2021) mengungkapkan bahwa jumlah lansia dengan penderita nyeri sendi mengalami kenaikan dengan jumlah penderita nyeri sendi 1.370 juta (33,35%), sedangkan di Indonesia negara terbesar ke-2 di dunia yang penduduknya menderita mengalami gangguan nyeri sendi mencapai 81% dari total populasi. Prevalensi penyakit sendi di Indonesia pada usia 55-64 tahun sebesar 15,5%, pada usia 65-74 tahun sebesar 18,5%, sedangkan pada usia ≥ 75 tahun sebesar 18,9%. Pada perempuan penyakit sendi lebih tinggi yaitu mencapai 8,5% dari pada laki-laki hanya 6,1% serta lebih banyak terjadi di pedesaan 7,8% dibandingkan perkotaan 6,9% (Megawaty et al., 2024). Sedangkan berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2022, ditemukan bahwa Jawa Tengah menempati urutan ke-2 di Indonesia dengan 678 jiwa dari Jawa Barat, Sumatra Utara dan Banten (Mentari et al., 2024). Kabupaten Sukoharjo menduduki peringkat ke 4 di Jawa Tengah sebanyak 1.423 jiwa (Dinkes Jawa Tengah, 2024). Kabupaten Sukoharjo sendiri terdapat penderita nyeri sendi sebanyak 1062 jiwa (BPS Sukoharjo, 2024). Berdasarkan data UPTD Puskesmas Mojolaban menduduki peringkat ke-3 se Kabupaten Sukoharjo, jumlah penderita nyeri sendi pada tahun 2024 sebanyak 997 jiwa se Mojolaban. Data poysandu lansia Desa Mojosari menduduki tempat ke-3 se kecamatan Mojolaban, sebanyak 20 lansia dengan penderita nyeri sendi.

Masalah – masalah kesehatan akibat penuaan usia berupa perubahan-perubahan fisik, psikososial, dan spiritual. Salah satu perubahan tersebut adalah gangguan kardiovaskuler dan musculoskeletal. Selain gangguan kardiovaskuler yang diketahui dapat mengancam jiwa lansia, gangguan musculoskeletal juga dapat mengancam jiwa terutama nyeri sendi (Kurdi et al., 2023). Nyeri sendi merupakan masalah utama yang terjadi pada lansia yang ditandai oleh pengeroposan *kartilago articular* (sendi).

Nyeri sendi merupakan tanda atau gejala yang mengganggu bagian persendian, nyeri sendi juga dapat mengganggu kinerja dalam tubuh. Nyeri sendi banyak dijumpai pada sendi-sendi penahan berat tubuh seperti panggul, lutut, dan kaki. Pada nyeri sendi akan muncul perasaan tidak nyaman untuh disentuh, muncul pembengkakan, peradangan, kekakuan dan pembatasan

pergerakan. Penyakit yang menyebabkan gangguan sistem muskuloskeletal yang menyebabkan nyeri sendi meliputi *Osteoarthritis*, *Arthritis Gout*, *Arthritis Rheumatoid*, dan *Arthritis Infeksi* (Noviyanti & Azwar, 2021).

Penyakit nyeri sendi pada lansia disebabkan oleh proses penuaan yang menyebabkan tulang rawan persendian menipis sehingga mengalami kerusakan. Hal tersebut terjadi karena berkurangnya cairan synovial yang dapat mengakibatkan tulang saling berdekatan sehingga terjadi gesekan selaput pada lapisan antar sendi akan menipis dan dapat menyebabkan inflamasi. Setelah sendi terjadi gesekan, nosiseptor akan bereaksi terhadap rangsangan yang kemudian akan melepaskan zat kimia seperti prostaglandin, bradikinin, dan substansi P yang diantarkan ke saraf perifer. Nyeri sendi pada lansia tergolong nyeri kronik, karena sifatnya menetap. Nyeri dirasakan ketika rasa sakit muncul yang dapat membahayakan lansia beresiko jatuh sehingga dapat menghambat berbagai aktivitas (Putri et al., 2023).

Faktor resiko nyeri sendi meliputi jenis kelamin perempuan, cedera, dan obesitas karena berat badan yang berlebih sehingga menyebabkan peningkatan abnormal beban mekanis pada sendi. Penuaan merupakan salah satu faktor resiko nyeri sendi yang ditandai dengan adanya hilangnya fungsi jaringan dan organ secara progresif seiring berjalannya waktu (Dhiya'ul Muna & Hartati, 2024).

Dampak yang ditimbulkan dari nyeri sendi antara lain kekakuan sendi, sulit berjalan, mengganggu aktivitas tidur, kehilangan kepercayaan diri, ketergantungan pada orang lain, dan juga kelumpuhan total. Dampak keadaan ini juga dapat mengancam jiwa seseorang yang menderita nyeri sendi atau juga dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Namun masalah nyeri sendi tidak hanya yang tampak jelas pada mobilitas dan aktivitas hidup sehari-hari juga efek sistematis tidak jelas, tetapi juga menimbulkan kegagalan organ dan kematian yang menyebabkan masalah seperti rasa nyeri, mudah lelah, serta gangguan tidur (Richard & Sari, 2020).

Tata laksana yang bertujuan untuk menurunkan skala nyeri sendi terhadap lansia dibagi menjadi 2 yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologi seperti obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID) dan obat salep panas. Namun pengobatan ini memiliki dampak buruk pada lansia dengan penggunaan obat-obatan secara terus menerus. Terapi non farmakologi untuk menurunkan nyeri ada beberapa yaitu dengan kompres air hangat jahe merah, terapi relaksasi otot progresif, rendam air hangat dengan garam, terapi relaksasi genggam jari, relaksasi tarik nafas dalam, dan senam lansia. Senam lansia merupakan terapi non farmakologi yang efektif untuk menurunkan nyeri sendi dan menjaga kesehatan jasmani pada lansia. (Saro & Henny, 2024).

Faktor yang mempengaruhi penyembuhan nyeri sendi yaitu peran serta dan dukungan keluarga yang merawat dan mendampingi dalam penanganan penyakitnya sangat menentukan kesembuhan. Dukungan keluarga sangatlah penting untuk memotivasi dan menciptakan kenyamanan. Namun terdapat faktor lain dalam penyembuhan luka adalah pengetahuan lansia, sikap lansia dalam penanganan nyeri sendi, latihan fisik seperti senam, kompres air hangat dengan garam juga mempercepat penyembuhan nyeri, dan nutrisi yang cukup (Gede et al., 2020).

Senam lansia merupakan olahraga ringan yang mudah untuk dilakukan dan tidak memberatkan yang dapat diterapkan pada lansia. Senam lansia juga merupakan serangkaian gerak yang teratur dan terarah serta terencana sebagai latihan fisik yang berpengaruh terhadap fisik lansia. Tahap dalam melaksanakan senam lansia terdapat 3 fase yaitu pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Aktivitas olahraga ini bermanfaat bagi lansia agar tetap bugar dan tetap sehat, karena senam lansia ini dapat melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas didalam tubuh (Kurdi et al., 2023).

Senam lansia bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, koordinasi tubuh, dan memelihara kesehatan. Senam lansia juga bertujuan untuk membatu tubuh agar

tetap sehat dan bugar, serta melatih tulang tetap kuat. Senam lansia dapat menunda perubahan fisiologis seperti proses penuaan muskuloskeletal, penurunan kekuatan dan fleksibilitas, peningkatan kerentanan terhadap cedera, penurunan kelenturan struktur sendi, serta melindungi lansia saat jatuh (Rahmiati, C & Zurijah, T, 2020).

Manfaat senam lansia selain mudah dilakukan dan baik untuk kekuatan otot, melakukan senam lansia secara teratur juga dapat mempertahankan dan meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik, membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, keluwesan dan kecepatan) dan dapat memperlambat proses degenerasi karena berjalannya usia (Astuti et al., 2020). Manfaat lain senam lansia adalah untuk meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke otot dan tulang yang aktif, terutama melatih kemampuan otot sendi. Otot yang sering terlatih maka akan bertambah cairan synovial pada sendi untuk mengurangi resiko cedera dan mencegah timbulnya nyeri sendi pada lansia (Saro & Henny, 2024).

Kelebihan senam lansia menunjukkan energi positif pada lansia seperti peningkatan kebugaran tubuh, nafsu makan yang meningkat, peningkatan mobilitas terhadap kegiatan fisik, peningkatan kualitas pernafasan, penurunan terhadap derajat atau frekuensi kelelahan pada otot, menghilangkan nyeri, dan mengalami perubahan fisik secara positif (Wahyuni et al., 2022). Kelebihan lain dari senam lansia atau senam reumatik adalah otot menjadi lebih lentur, memperlancar peredaran darah, menjaga kadar lemak darah tetap normal, tidak mudah mengalami cedera, dan kecepatan reaksi tubuh menjadi lebih baik (Amvina et al., 2022).

Berdasarkan penelitian Lestari et al., (2023) tentang pengaruh senam lansia terhadap skala nyeri sendi pada lansia menyatakan bahwa terdapat perubahan antara sebelum dan sesudah diberikan penerapan senam lansia selama 3 kali dalam seminggu. Berdasarkan penelitian Astuti et al., (2020) pengaruh senam lansia terhadap perubahan nyeri sendi pada lansia terdapat pengaruh perubahan nyeri sendi sebelum senam lansia dan sesudah senam lansia. Berdasarkan penelitian Saro & Henny, (2024) pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia menyatakan bahwa senam lansia sangat berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri sendi. Setelah diberikan intervensi senam lansia sebanyak 6 kali pertemuan mengalami penurunan nyeri sendi yang tadinya merasa kaku pada daerah lutut, kini mulai berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa senam lansia efektif untuk menurunkan nyeri sendi.

Studi pendahuluan berdasarkan survei dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Mojolaban, kemudian diarahkan ke posyandu lansia di Desa Mojosari Beconang didapatkan hasil bahwa dari 8 lansia yang diwawancarai didapatkan 3 diantaranya mengalami nyeri sendi pada lutut dengan skala 3 yaitu dikategorikan sebagai nyeri ringan, 1 diantaranya mengalami nyeri sendi pada lutut dengan skala 4 yaitu dikategorikan nyeri sedang, dan juga skala 8 yaitu nyeri berat terkontrol. Lansia tersebut mengatakan tidak mengetahui bahwa senam lansia mampu mengurangi nyeri sendi, lansia tersebut mengatasinya dengan cara minum obat dan ada juga yang dibiarkan saja.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penerapan Senam Lansia Terhadap Skala Nyeri Sendi Pada Lansia” sebagai penerapan intervensi dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus. Studi kasus yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dan mengobservasi kejadian atau peristiwa yang sudah terjadi. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mendiskripsikan atau menggambarkan suatu kejadian yang terjadi di Masyarakat. Kejadian disajikan secara apa adanya tanpa manipulasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dalam bentuk rancangan studi kasus untuk meneliti Penerapan Senam Lansia Dalam Upaya

Menurunkan Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia. Responden dari penelitian ini adalah 2 (dua) orang lansia dengan nyeri sendi yang tinggal di Desa Mojosari, Bekonang, Sukoharjo dengan kriteria sebagai berikut. Penerapan ini dilakukan pada bulan Juli 2025.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Mojosari yang terletak di Kelurahan Mojosari Bekonang, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Lokasi Penelitian dipilih di Kelurahan Mojosari, RT 01 RW 02, Kabupaten Sukoharjo. Penulis melakukan pengukuran skala nyeri sendi pada 5 lansia di Desa Mojosari, dan terdapat 2 lansia yang mengalami skala nyeri sendi ringan dan sedang yang kurang efektif sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Responden pada penelitian ini berjumlah 2 orang. Responden pertama yaitu Ny. W tinggal bersama keluarga di Desa Mojosari RT 01 RW 02, Mojolaban, Sukoharjo. Ny. W tinggal bersama suami dan anaknya. Kondisi Rumah Ny. W terdapat 3 kamar tidur, 1 ruang tamu, 1 ruang keluarga, 1 dapur, dan 1 kamar mandi. Rumahnya berdinding kayu dengan lantai cor semen, penerangan dan ventilasi udara cukup, cahaya matahari yang dapat masuk melalui jendela. Lingkungan sekitar rumah cukup bersih, nyaman dan ramah. Responden mengatakan sebelumnya belum pernah melakukan dan mengetahui adanya senam lansia untuk mengatasi nyeri sendi yang dialami.

Responden kedua yaitu Ny. S tinggal sendiri di Desa Mojosari RT 01 RW 02, Mojolaban, Sukoharjo. Rumahnya terdiri dari 1 kamar mandi, 2 kamar tidur, 1 ruang tamu dan 1 dapur. Rumahnya berdinding kayu dengan lantai cor semen, penerangan dan ventilasi udara cukup, serta cahaya matahari yang dapat masuk melalui jendela. Lingkungan sekitar rumah Ny. S bersih, nyaman dan ramah. Responden mengatakan belum pernah dan belum mengetahui senam lansia untuk mengatasi nyeri sendi.

Tempat penelitian ini juga terdapat kegiatan religious berupa pengajian keliling yang diadakan seminggu 1 kali dan diikuti oleh anggota warga Desa Mojosari RT 01 RW 02, Mojolaban, Sukoharjo. Kedua responden tersebut yaitu Ny. W dan Ny. S masih aktif mengikuti kegiatan pengajian keliling tersebut.

Hasil Penerapan

Responden pada penelitian ini berjumlah 2 orang yaitu Ny. W dan Ny. S dengan karakteristik sebagai berikut :

Tabel 1 Karakteristik Responden Yang Memiliki Gangguan Nyeri Sendi Di Desa Mojosari

Data	Ny. W	Ny. S
Usia	61 tahun	62 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Agama	Islam	Islam
Pendidikan	S1	SMP
Pekerjaan	Perawat	Buruh tani
Berat Badan	55 kg	56 kg

Sumber : Data Primer 2025

Responden pertama yaitu Ny. W berusia 61 tahun dengan nyeri sendi pada lutut kanan dan kiri, tinggal dengan suami dan anak cucunya. Berat badan saat ini 55 kg, Ny. W mengatakan tidak nyaman dan nyeri yang dirasakan hilang timbul dengan skala 3 (nyeri ringan), responden merasa nyeri timbul saat melakukan aktivitas seperti berdiri terlalu lama dan nyeri saat cuaca dingin. Kegiatan sehari-hari responden tidak bekerja, aktivitas sehari-hari dibantu keluarga dan hanya menjaga cucu saat ditinggal anaknya kerja, belum pernah mengikuti kegiatan senam. Responden mengatakan jarang memakan sayur dan sering mengonsumsi gorengan, bila merasa nyeri hanya mendiamkan saja dan tidak pernah memberikan teknik non farmakologi dan farmakologi.

Responden kedua yaitu Ny. S berusia 62 tahun saat ini mengeluh nyeri sendi pada lutut kanan dan kiri menjalar ke paha belakang dengan skala 4 (nyeri sedang), tinggal sendiri karena ditinggal pergi suami, dan bekerja sebagai buruh tani di sawah tetangga. Responden mengatakan lutut sering kaku di pagi hari, terasa panas, dan kadang terdengar suara gemeretak di lututnya, belum pernah mengikuti kegiatan senam dan manfaat senam. Responden mengeluh nyeri sejak 5 tahun yang lalu dan pernah melakukan pemeriksaan, namun pengobatannya tidak dijalankan, karena tidak sanggup berjalan jauh. Responden juga menjalankan hidup kurang sehat dengan jarang mengonsumsi makanan sayur-sayuran. Responden mengatakan jarang berolahraga, kegiatan yang dilakukan setiap hari melakukan tugas rumah seperti nyapu, memasak, dan membereskan rumah.

Penerapan pada Ny. W dan Ny. S dilakukan selama 3 hari dalam seminggu dengan waktu 30 menit secara berturut-turut yang akan dilakukan pada tanggal 2 Juli 2025 – 4 Juli 2025. Instrumen yang digunakan dalam penerapan ini adalah handphone, speaker, lembar observasi berupa pengukuran skala nyeri sendi *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mencatat hasil perkembangan. Berikut adalah hasil pengukuran sebelum, sesudah, dan diberikan intervensi senam lansia:

Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sendi Sebelum Dilakukan Penerapan Senam Lansia Pada Lansia

Tabel 2 Skala Nyeri Sendi Sebelum Dilakukan Penerapan Senam Lansia Pada Lansia Di Desa Mojosari

No	Nama	Nama	Skala	Kategori Nyeri Sendi
1	Ny. W	2/7/2025	3	Nyeri Ringan
2	Ny. S	2/7/2025	4	Nyeri Sedang

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 skala nyeri sendi pada kedua responden sebelum dilakukan penerapan senam lansia pada Ny. W termasuk dalam kategori skala nyeri sendi ringan dan Ny. S termasuk dalam kategori nyeri sedang.

Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sendi Sesudah Dilakukan Penerapan Senam Lansia Pada Lansia

Tabel 3 Skala Nyeri Sendi Sesudah Dilakukan Penerapan Senam Lansia Pada Lansia Di Desa Mojosari

No	Nama	Tanggal	Skala	Kategori Nyeri Sendi
1	Ny. W	4/7/2025	1	Nyeri Ringan
2	Ny. S	4/7/2025	1	Nyeri Ringan

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 3 skala nyeri sendi pada kedua responden mengalami penurunan sesudah dilakukan penerapan senam lansia selama 3 hari dalam seminggu. Skala nyeri sesudah dilakukan penerapan senam lansia pada Ny. W dan Ny. S termasuk dalam skala 1 dengan kategori nyeri ringan.

Hasil Perubahan Skala Nyeri Sendi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Lansia

Tabel 4 Skala Nyeri Sendi Sebelum dan Sesudah Penerapan Senam Lansia Pada Ny. W dan Ny. S

No	Nama	Tanggal	Jam	Sebelum	Sesudah
1	Ny. W	2/7/2025	07.30 WIB	3 (ringan)	
		2/7/2025	08.00 WIB		3 (ringan)
		3/7/2025	07.30 WIB	3 (ringan)	
		3/7/2025	08.00 WIB		2 (ringan)
		4/7/2025	07.30 WIB	2 (ringan)	
		4/7/2025	08.00 WIB		1 (ringan)
2	Ny. S	2/7/2025	07.30 WIB	4 (sedang)	
		2/7/2025	08.00 WIB		4 (sedang)
		3/7/2025	07.30 WIB	3 (ringan)	
		3/7/2025	08.00 WIB		2 (ringan)
		4/7/2025	07.30 WIB	2 (ringan)	
		4/7/2025	08.00 WIB		1 (ringan)

Sumber : Data Primer 2025

Hasil Akhir Perbandingan Skala Nyeri Sendi Antara 2 Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Lansia

Tabel 5 Hasil Perbandingan Skala Nyeri Sendi Antara 2 Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Lansia Pada Ny. W dan Ny. S

No.	Nama	Tanggal	Keterangan	Skor	Penurunan Skala	Kategori Kualitas Nyeri Sendi
1	Ny. W	2/7/2025	Sebelum	3	2	Ringan
		4/7/2025	Sesudah	1		Ringan
2	Ny. S	2/7/2025	Sebelum	4	3	Sedang
		4/7/2025	Sesudah	1		Ringan

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4. hasil skala nyeri sendi yang didapat oleh peneliti kedua responden mengalami penurunan setelah dilakukan penerapan senam lansia selama 3 kali dalam 1 minggu. Tingkat nyeri sebelum dilakukan penerapan pada kedua responden pada Ny. W yang skala awalnya termasuk dalam kategori nyeri ringan (3) setelah dilakukan penerapan menjadi dalam kategori nyeri ringan (1) dan pada Ny. S menunjukkan adanya penurunan skala nyeri sendi yang awalnya dalam nyeri sedang (4) setelah penerapan menjadi dalam kategori nyeri ringan (1).

PEMBAHASAN

Penggunaan gadget pada Remaja di SMAN 4 Tuban

Dari 156 remaja di SMAN 4 Tuban, sebagian besar remaja (68,1%) termasuk dalam kategori penggunaan gadget yang tinggi. Sementara itu, sebahian kecil remaja (7,7%) yang menggunakan gadget dalam jangka waktu singkat. Fakta tersebut menandakan bahwa banyak remaja cenderung menggunakan gadget dalam waktu lama setiap harinya.

Gadget dikatakan digunakan dengan intensitas tinggi apabila durasi pemakaian harian lebih dari 120 menit dan setiap sesi penggunaan berlangsung lebih dari 75 menit. (Fitriana et al., 2021). Menurut (Mulyana et al., 2023) Penggunaan gadget dengan intensitas tinggi pada anak dapat ditandai dengan perilaku sangat terikat pada gadget, reaksi marah atau menangis saat tidak diberi izin bermain, gangguan waktu tidur, berkurangnya minat bermain dengan teman sebaya, kesulitan berkonsentrasi ketika belajar, serta terganggunya rutinitas harian. Menurut penelitian oleh Jannah et al. (2023) menyoroti bahwa remaja yang menggunakan gadget secara berlebihan mengalami perubahan emosional, mencakup kecemasan, depresi, dan gejala isolasi sosial. Hal ini menurunkan kualitas perkembangan emosional mereka bila tidak diimbangi oleh pengawasan lingkungan keluarga dan sekolah. Aswandi et al. (2020) menunjukkan bahwa ketergantungan gadget tanpa kontrol orang tua menyebabkan remaja cenderung emosional, suka berbohong, boros, dan kurang bersosialisasi secara nyata. Siregar et al. (2024) dalam kajian kuantitatif mencatat bahwa intensitas penggunaan gadget berhubungan signifikan dengan pergeseran nilai-nilai kehidupan, seperti meningkatnya ketergantungan pada teknologi dan penurunan kualitas interaksi sosial langsung.

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas remaja menghabiskan waktu cukup lama dengan gadget. Akibatnya, banyak dari mereka kesulitan fokus saat belajar dan lebih suka mengisolasi diri. Saat akhir pekan, remaja lebih memilih menggunakan gadget dibandingkan berkegiatan bersama teman, seperti bermain bola di lapangan. Ketertarikan yang berlebihan pada gadget membuat mereka kurang memperhatikan lingkungan sekitar dan tidak terampil dalam bersosialisasi. Faktor usia juga berpengaruh, di mana remaja berusia 15–18 tahun yang menjadi responden sudah terbiasa dengan teknologi sejak kecil, menggunakan gadget untuk berkomunikasi, mengakses informasi, dan hiburan.

Hubungan sosial pada remaja di SMAN 4 Tuban

Dari 156 remaja di SMAN 4 Tuban menunjukkan bahwa dari 156 remaja, sebagian besar masuk kategori hubungan sosial kurang sebanyak 100 orang (64,1%) dan sebagian kecil masuk kategori hubungan sosial baik sebanyak 7 orang (4,5%).

Menurut Sunaryo (2015) menyatakan ada empat faktor yang mempengaruhi hubungan sosial, yaitu faktor imitasi, sugesti, identifikasi, dan simpati. Dalam hal ini hubungan sosial yang kurang baik seperti suka menyendiri, anti sosial, tidak suka keramaian, jarang berinteraksi dll. Pertemuan antarindividu melalui kontak sosial yang disertai komunikasi menjadi dasar terjadinya suatu hubungan. Hubungan baru dapat terjalin jika syarat utama tersebut dipenuhi (Utami, 2016). Studi Harahap dkk. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, termasuk Telegram, membawa dampak ganda: memperluas jejaring, namun juga menimbulkan cyberbullying dan kecemasan sosial. Ini menandakan bahwa meski akses sosial meningkat, kualitasnya tidak selalu positif. Penelitian Jumiati dkk. (2021) menyoroti bahwa pola asuh demokratis di keluarga mampu memengaruhi interaksi sosial remaja pengguna smartphone. Dengan pola asuh yang positif, remaja cenderung mampu menjaga keseimbangan antara komunikasi digital dan tatap muka. Barasa et al. (2023) menyimpulkan bahwa interaksi remaja melalui Instagram, TikTok, atau Twitter cenderung mengurangi kualitas pertemuan langsung. Kondisi ini menyebabkan meningkatnya kecemasan sosial dan menurunnya kedalaman relasi interpersonal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami hubungan sosial yang kurang, dan ini berdampak negatif pada lingkungan sekitar mereka. Hubungan sosial yang buruk membuat remaja sulit bersosialisasi, jarang berkumpul, dan kurang disiplin dalam belajar, sehingga prestasi sekolah mereka bisa menurun. Remaja dengan hubungan sosial yang kurang juga sering sulit beradaptasi, tidak tahu cara bersikap, dan tidak bertanggung jawab atas perbuatannya, yang membuat hubungan mereka dengan orang lain menjadi buruk. Masalah ini biasanya terjadi karena usia remaja adalah masa yang rentan. Mereka mudah terpengaruh oleh lingkungan negatif, sulit mengendalikan diri, dan bisa mengalami masalah kesehatan mental. Semua hal ini membuat hubungan sosial remaja menjadi tidak sehat dan tidak harmonis.

Pengaruh Antara Penggunaan Gadget dengan Hubungan Sosial Remaja Di SMAN 4 Tuban

Berdasarkan Tabel 4.5 Nilai p-value yang diperoleh sebesar $<0,001$, lebih rendah daripada taraf signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh penggunaan gadget terhadap hubungan sosial remaja di SMAN 4 Tuban. Menurut Amelia, Wulandari, dan Junaidi (2022), penggunaan gadget secara berlebihan berpotensi menurunkan kualitas interaksi sosial langsung antarremaja. Remaja yang terlalu fokus pada gadget cenderung mengabaikan interaksi tatap muka, yang penting dalam pembentukan empati, komunikasi efektif, dan pemahaman sosial. Hal ini menyebabkan terjadinya jarak emosional antara remaja dengan lingkungan sosialnya. Selain itu, penelitian oleh Widyaningrum et al. (2024) menunjukkan bahwa kecanduan gadget berkorelasi negatif dengan kualitas interaksi sosial di sekolah. Remaja yang mengalami ketergantungan terhadap gadget cenderung lebih pasif dalam

berpartisipasi dalam kegiatan sosial, menunjukkan isolasi diri, dan memiliki keterampilan komunikasi yang rendah. Mereka lebih nyaman berada di dunia maya dibandingkan menjalin hubungan sosial secara langsung. Jumiati, Haris, dan Safitri (2021) menambahkan bahwa penggunaan gadget yang tinggi juga dapat melemahkan fungsi keluarga sebagai agen sosialisasi utama. Ketika komunikasi antara anak dan orang tua terganggu karena distraksi digital, remaja menjadi kurang terbimbing dalam membangun relasi yang sehat di luar lingkungan keluarga. Hal ini dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam memahami norma sosial dan beradaptasi secara sosial di masyarakat. Interaksi sosial yang tergantikan oleh komunikasi digital juga berdampak pada cara remaja membangun dan mempertahankan hubungan. Media sosial memungkinkan koneksi yang luas namun bersifat superfisial. Barasa et al. (2023) mencatat bahwa remaja yang terlalu mengandalkan media sosial memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dan kualitas hubungan interpersonal yang lebih rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget berpengaruh pada hubungan sosial remaja. Remaja yang terlalu sering memakai gadget biasanya tidak peduli dengan lingkungan sekitar. Mereka juga sering tidak tahu sopan santun, seperti tidak menyapa atau berbicara saat bersama orang lain. Terlalu banyak main gadget membuat remaja menjadi pasif, malas bergerak, dan jarang berinteraksi langsung dengan teman atau keluarga. Akibatnya, mereka bisa sulit berkonsentrasi, kurang sehat, dan susah bergaul dengan baik, sehingga hubungan sosial mereka menjadi semakin buruk. Selain itu, dari data umum yang diperoleh, terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi penggunaan gadget dan hubungan sosial remaja, seperti pekerjaan orang tua, jumlah saudara, dan tingkat penghasilan keluarga. Misalnya, Remaja dari keluarga berpenghasilan rendah cenderung lebih sering menghadapi keterbatasan, baik dalam akses pendidikan, penggunaan teknologi, maupun kesempatan bersosialisasi. Banyak menghabiskan waktu dengan gadget karena keterbatasan akses terhadap kegiatan sosial lain di luar rumah. Remaja yang memiliki jumlah saudara sedikit bahkan tidak memiliki saudara juga cenderung menggunakan gadget sebagai pelarian dari kesepian atau untuk mencari hiburan. Sementara itu, pekerjaan orang tua yang sibuk atau tidak memiliki banyak waktu di rumah juga berdampak pada kurangnya pengawasan terhadap anak, sehingga remaja lebih bebas dalam menggunakan gadget tanpa batasan. Hal-hal tersebut menunjukkan bahwa latar belakang keluarga turut berkontribusi terhadap pola penggunaan gadget dan kualitas hubungan sosial remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori penggunaan gadget tinggi di SMAN 4 Tuban. Sebagian besar masuk kategori hubungan sosial kurang pada remaja di SMAN 4 Tuban. Penggunaan gadget berpengaruh terhadap hubungan sosial pada remaja di SMAN 4 Tuban.

Saran: Remaja bisa memakai gadget dengan bijak, mengurangi waktu penggunaannya, dan hanya menggunakannya saat perlu, supaya terhindar dari dampak buruk penggunaan gadget yang berlebihan. Remaja dapat lebih sering berinteraksi langsung dengan teman, ikut kegiatan sosial, dan batasi waktu menggunakan gadget agar hubungan sosialnya bisa berkembang dengan baik. Orang tua bisa mengawasi dan membatasi penggunaan gadget oleh remaja agar tidak disalahgunakan dan mencegah kecanduan. Sekolah dapat membuat program edukasi berkala tentang penggunaan gadget yang sehat bagi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., Wulandari, D., & Junaidi, A. (2022). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Siswa SMP Negeri 3 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 11(3), 1–12.
- Amin, L. N. (2016). Pengaruh Hubungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Pilihan Melanjutkan Pendidikan Ke-Smpn 5 Di Desa Bukit Gemuruh Kecamatan Way Tuba Kabupaten Way Kanan. *Skripsi*, 20.
- Apriyani, R. (2022). *AITAM MEDAN Universitas Medan Area OLEH : RIZKY APRIYANI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Universitas Medan Area OLEH : RIZKY APRIYANI*.
- Area, U. M. (2024). *GAMBARAN KECANDUAN GADGET PADA REMAJA DI MAN 2 MODEL MEDAN SKRIPSI OLEH : MUTIA RAMADHANI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN GAMBARAN KECANDUAN GADGET PADA REMAJA DI MAN 2 MODEL MEDAN SKRIPSI Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperole*.
- Barasa, T., Sari, M. D., & Pratiwi, R. A. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Kualitas Hubungan Interpersonal Remaja. *Jurnal Sosioteknologi*, 22(3), 89-97.
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU PADA REMAJA AWAL DI RW.13 KELURAHAN HARAPAN JAYA KECAMATAN CIBINONG KABUPATEN BOGOR. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Bewu, Y., Dwikurnaningsih, Y., & Windrawanto, Y. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Pada Siswa Kelas X Ips Sma Kristen Satya Wacana Salatiga. *Psikologi Konseling*, 15(2), 462–473. <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16195>
- Dunggio, A. A. L., & Nento, A. (2022). Mengetahui Hubungan Sosial Peserta Didik dengan Pendekatan Instrumentasi Sosiometri. *Guidance*, 19(02), 56–63. <https://doi.org/10.34005/guidance.v19i02.2196>
- Fauziah Fatah, V., Nursyamsiyah, N., Kamsatun, K., Ariyanti, M., & Susanti, S. (2022). Kecanduan Gadget Pada Remaja Pasca Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 14(2), 284–291. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v14i2.2131>
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Karlina, B. (2019). Pengaruh Manajaemen Fasilitas terhadap Mutu Layanan Diklat di Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Bidang Mesin dan teknik Industri. *NASPA Journal*, 42(4), 1.
- Hapni Laila Siregar, et al. (2024). Analisis Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Nilai-nilai Kehidupan Remaja. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin*, 8(5)
- Harahap, R. A., Hasibuan, D. N., & Sari, R. P. (2022). Penggunaan Telegram dan Dampaknya Terhadap Perilaku Komunikasi Remaja. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 10(1), 20-30.
- Jumiati, L., Haris, M., & Safitri, R. (2021). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Interaksi Sosial Remaja Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi dan Konseling Indonesia*, 4(2), 100-110.
- Kusuma Rini, M., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>
- Layli Mumbaasithoh, Fiya Ma'arifa Ulya, & Kukuh Basuki Rahmat. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42.

- Miftahul Jannah, et al. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Remaja. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(1), 93–106.
- Mulyana, E. H., Aprily, N. M., & Zaenab, A. S. (2023). Perilaku Kecanduan Bermain Gadget Pada Anak Usia Dini. *Ceria: Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(2), 11. <https://doi.org/10.31000/ceria.v12i2.9926>
- Mutiara, N. R. (2021). *Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Di Perumnas Helvetia Tengah*. <https://repository.uma.ac.id/handle/123456789/16121%0Ahttps://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/16121/1/168600476> - Nilam Ramadhayanti Mutiara - Fulltext.pdf
- Prawiyogi, A. G., Sadih, T. L., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan Media Big Book untuk Menumbuhkan Minat Membaca di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 446–452. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787>
- Putri, J. N., Sumiatin, T., Yunariyah, B., Surabaya, P. K., & Perilaku, P. (n.d.). *PENGUNAAN GADGET DAN PERUBAHAN PERILAKU*. 376–383.
- Rio Aswandi, et al. (2020). Penggunaan Gadget di Kalangan Siswa: Studi Kasus Perilaku Sosial. *Jurnal Sosiologi Kontemporer*, 3(1)
- Rismala, Y., Aguswan, Priyantoro, D. E., & Suryadi. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini. *El-Athfal: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Anak*, 1(01), 46–55. <https://doi.org/10.56872/elathfal.v1i01.273>
- Sasongko, A., Yunariyah, B., & Jannah, R. (2022). GAMBARAN KECEMASAN PERAWAT PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI RSUD dr. R. KOESMA TUBAN. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1).
- sekar. (2023). *PERGAULAN REMAJA (Penelitian Deskriptif Kualitatif di Kelurahan Prenggan Kemantren Kotagede Kota Yogyakarta) Diajukan Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi Ilmu Komunikasi Sekolah Tinggi Pembangunan Masyarakat Desa “ APMD ”*
- Simbolon, B. F. (2021). *PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET (Studi Korelasional Kuantitatif Pada Mahasiswa Universitas Medan Area , SKRIPSI OLEH : FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN*.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Ummah, M. S. (2019). RADAM ANALISIS DATA PENELITIAN. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Utami, O. K. (2016). Hubungan Sosial Ekonomi antara Umat Islam dan Umat Hindu di Desa Bendo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri BAB II. *Etheses IAIN Kediri*, 11–47.
- Vi, B. (1999). *Tritjahjo Danny Ragam dan Prosedur Penelitian Tindakan*. 57–70. https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/19730/6/BOOK_Tritjahjo_Danny_Ragam_dan_Prosedur_Penelitian_Tindakan_Bab_6.pdf
- Widia Obaita, S., Bulan Paramitta, M., Lumban Batu, R., Singaperbangsa, U., & Abstract, K. (2023). Jumlah Pengguna Smartphone Secara Global pengguna smartphone perangkat smartphone aktif Pengaruh Diferensiasi Produk dan Brand Equity Terhadap Keputusan Pembelian (Survei pada pengguna samsung galaxy A01 Core). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Februari, 2023*(4), 495–512.

Widyaningrum, M. E., Rachmawati, S. R., & Kurniawati, F. (2024). Pengaruh Kecanduan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Siswa SMK di Kota Semarang. *Jurnal Psikologi Perkembangan Remaja*, 9(1), 45–57.