

**PENERAPAN SENAM LANSIA DALAM UPAYA
MENURUNKAN SKALA NYERI SENDI LUTUT PADA
LANSIA DI PUSKESMAS JEBRES**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program
Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah
Surakarta**



ANTONY ALIP UTOMO

202212120

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2025**

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang

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 Sragen sendiri memiliki total lansia sebanyak 160.966 jiwa (Badan Pusat Statistik Sragen, 2021). Berdasarkan data UPTD Puskesmas Gemolong, jumlah lansia pada tahun 2024 sebanyak 4898 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 2018, ditemukan bahwa di Jawa Barat prevalensi nyeri sendi lebih tinggi daripada provinsi lain yaitu terdapat (8,86%), Jawa Tengah (6,78%), Sumatra utara (5,35%), Banten (6,15%) (Mentari et al., 2024). Kabupaten Sragen sendiri terdapat penderita nyeri sendi sebanyak 6903 jiwa (BPS Sragen, 2024). Berdasarkan data UPTD Puskesmas Gemolong, jumlah penderita nyeri sendi pada tahun 2024 sebanyak 720 jiwa. Data penduduk lansia di Desa Ngembat Padas terdapat 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 muskuloskeletal. Selain gangguan kardiovaskuler yang diketahui dapat mengancam jiwa lansia, gangguan muskuloskeletal juga dapat mengancam jiwa terutama nyeri sendi (Kurdi et al., 2023). Nyeri sendi merupakan masalah utama yang terjadi pada lansia yang ditandai oleh pengroposan *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 untuk 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 susah 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 sala poles 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 nafasa 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 Gemolong, kemudian diarahkan ke posyandu lansia di Desa Ngembat Padas didapatkan hasil bahwa dari 5 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.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis dapat merumuskan masalah “Bagaimanakah penurunan skala nyeri sendi pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi senam lansia?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil implementasi terapi senam lansia terhadap skala nyeri sendi pada lansia

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan terhadap skala nyeri sendi pada lansia sebelum dilakukan terapi senam lansia
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan terhadap skala nyeri sendi pada lansia sesudah dilakukan terapi senam lansia
- c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta kesehatan kepada Masyarakat khususnya lansia dalam mengatasi nyeri sendi dengan senam lansia untuk memulihkan fungsi tubuh secara normal.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan senam lansia secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia yang mempunyai gangguan nyeri sendi.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang senam lansia pada lansia yang mempunyai gangguan nyeri sendi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Penelitian ini untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman serta melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan senam lansia pada lansia yang mempunyai gangguan nyeri sendi.

