

PENERAPAN SENAM LANSIA DALAM UPAYA MENURUNKAN NYERI SENDI LUTUT PADA LANSIA DI PUSKESMAS MOJOLABAN

Antony Alip Utomo¹, Zulfa Mahdiatur Rasyida²

antonalp08@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : 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*