

Pengaruh Keaktifan Senam Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Di Desa Bagi Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun

Erwin Kurniasih

Prodi D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi
Email: erwinkurniasih@akperngawi.ac.id

Kata Kunci:

Senam lansia, nyeri pada lansia

Abstrak

Pada proses menua biasanya terjadi penurunan produksi cairan sinovial pada persendian dan tonus otot, kartilago sendi menjadi lebih tipis dan ligamentum menjadi lebih kaku serta terjadi penurunan kelenturan (fleksibilitas), sehingga mengurangi gerakan persendian. Adanya keterbatasan pergerakan dan berkurangnya pemakaian sendi dapat memperparah kondisi tersebut. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengidentifikasi apakah ada Pengaruh pengurangan nyeri pada lansia yang mengikuti senam dengan yang tidak senam lansia di Desa Bagi Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Populasi peneliti adalah Lansia di Desa Bagi Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun. Sampel pada penelitian ini adalah 38 responden dengan Metode Total Populasi. Data yang didapat menggunakan dengan SPSS Windows 17. Penelitian diadakan pada bulan Oktober - November 2017. Hasil penelitian menunjukkan banyaknya lansia yang mengikuti senam ≥ 6 kali sebanyak 21 (55,3%) dan adanya nyeri berat pada lansia sebanyak 14 (36,8%) responden sedangkan yang mengikuti senam ≤ 6 kali sebanyak 17 (44,7%) responden dan adanya nyeri sangat berat sebanyak 12 (31,6%) responden. Dengan perhitungan Chi-Square dengan SPSS Windows 17 diperoleh hasil Chi-Square Test 6.919^a. Tingkat signifikan $P = 0.031 \geq 0,05$. Hal ini menunjukkan hipotesis nol diterima yang berarti ada Pengaruh Keaktifan Senam Lansia Terhadap Nyeri Sendi pada Lansia. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan adanya tingkat efektifitas dari mengikuti senam lansia ada baiknya yang menurunkan nyeri, akan tetapi tidak semuanya nyeri bisa terkendali, dan hal ini bisa kambuh sesuai dengan kondisi lansia tersebut.

The Effect of Activist Gymnastics on Joint Pain in the Elderly in the Village for Madiun District, Madiun Regency

Keywords:

Elderly gymnastics, pain in the elderly

Abstract

In the aging process there is usually a decrease in synovial fluid production in joints and muscle tone, the joint cartilage becomes thinner and the ligament becomes stiffer and there is a decrease in flexibility (flexibility), thereby reducing joint movements. The limitation of movement and reduced use of joints can aggravate the condition. The purpose of this study was to identify whether there was an effect of pain reduction on the elderly who followed gymnastics with non-elderly exercise in the village for the Madiun sub-district, Madiun district. This research uses descriptive method. The research population is elderly in the village for the Madiun sub-district, Madiun district. The sample in this study was 38 respondents with the Total Population Method. Data obtained using SPSS Windows 17. The study was conducted in Oktober - November 2017. The results showed that there were 21 elderly people who participated in gymnastics ≥ 6 times (55.3%) and 14 (36.8%) respondents with severe pain. followed gymnastics ≤ 6 times as many as 17

(44.7%) respondents and there was very severe pain as many as 12 (31.6%) respondents. With Chi-Square calculation with SPSS Windows 17, the results of Chi-Square Test 6.919a were obtained. Significant level of $P = 0.031 > 0.05$. This shows that the null hypothesis is accepted which means that there is an effect of the elderly's active gymnastics on joint pain in the elderly. From this study it can be concluded that with the level of effectiveness of following elderly exercises it is good to reduce pain, but not all pain can be controlled, and this can relapse according to the condition of the elderly.

1. PENDAHULUAN

Pada proses menua biasanya terjadi penurunan produksi cairan sinovial pada persendian dan tonus otot, kartilago sendi menjadi lebih tipis dan ligamentum menjadi lebih kaku serta terjadi penurunan kelenturan (fleksibilitas), sehingga mengurangi gerakan persendian. Adanya keterbatasan pergerakan dan berkurangnya pemakaian sendi dapat memperparah kondisi tersebut (Tortora dan Grabowski dikutip oleh Sarah, Dkk, 2007). Maka akibat dari kurangnya pergerakan pada sendi salah satunya senam bisa memberikan efek yang kurang baik, badan merasa lemas, daya tahan tubuh akan menurun, sering terjadi sakit-sakitan pada usia yang sering kali pada lansia.

Jumlah lansia (penduduk yang berusia 60 tahun ke atas) pada tahun 2004 mencapai 16,5 juta jiwa. sedangkan pada tahun 2005 menjadi 17,6 juta jiwa (Depsos, 2008). Pada 2025, jumlah penduduk Indonesia diproyeksikan mencapai 273 juta jiwa. Hampir seperempat dari jumlah penduduk itu, atau sekitar 62,4 juta jiwa tergolong kelompok manusia lanjut usia (lansia). Bahkan, jika menggunakan model proyeksi penduduk PBB, jumlah lansia pada 2050 menjadi dua kali lipat atau sekitar 120 juta jiwa lebih (Bapenas, 2007). Didapatkan data yang ada di Desa Bagi Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun yang diadakan 2x selama seminggu \pm 38 lansia khususnya pada perempuan. Sebagaimana dari mereka yang mengikuti merasakan khasiatnya daripada tidak mengikuti senam, efeknya badan lebih terasa segar, keluhan yang diderita semakin berkurang.

Penyakit pada lansia memiliki karakteristik berupa penyakit multiple, degeneratif dan kronis. Seringkali keluhan sakit pada lansia tidak diikuti adanya kondisi yang patologis sehingga yang muncul hanya keluhan bersifat subyektif dari lansia (Erlina, Dkk. 2008). Penurunan kemampuan muskuloskeletal dapat menurunkan aktivitas fisik (*physical activity*) dan latihan (*exercise*), sehingga akan mempengaruhi lansia dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (*activity daily living/ ADL*). Latihan dan aktivitas fisik pada lansia dapat mempertahankan kenormalan pergerakan persendian, tonus otot dan mengurangi

masalah fleksibilitas (Wold dikutip oleh Sarah, Dkk. 2007). Semua kondisi tersebut akan bermuara pada munculnya berbagai macam keluhan sakit pada lansia. Mengisi masa lansia dengan berbagai aktifitas yang sesuai merupakan cara untuk menekan rasa ketidakberdayaan tersebut. salah satunya bentuk aktifitas yang dapat diberikan adalah senam

Senam disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (Depkes, 2003). Tingkat kebugaran dievaluasi dengan memeriksa kecepatan denyut jantung pada saat istirahat. Jadi supaya menjadi lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun (Powell, 2000). Sedangkan menurut kriteria kecepatan denyut jantung untuk ukuran normal adalah antara 60 hingga 100 kali per menit (Yuniadi, 2006). Senam yang diberikan kepada para lansia di Organisasi wanita Islam dalam penelitian ini adalah senam pencegahan nyeri pinggang.

Senam pencegahan nyeri pinggang adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan dengan istilahnya, maka gerakangerakan pada latihan senam tersebut bertujuan untuk mencegah ataupun mengurangi terjadinya nyeri pada bagian pinggang yang sering terjadi pada lansia pada umumnya. Gerakan senam difokuskan pada daerah sekitar pinggang dan adanya gerakan penguluran atau *stretch* pada otot-otot daerah tersebut. Latihan senam dan aktivitas fisik pada lansia dapat mempertahankan kenormalan pergerakan persendian, tonus otot dan mengurangi masalah fleksibilitas (Wold, dikutip oleh Sarah, Dkk. 2007). Dengan adanya kegiatan senam yang ada akan memberikan dampak yang lebih maksimal, anggota gerak dari tubuh lansia semakin kuat, dan dalam tingkat kesehatan pada lansia semakin meningkat juga, di tunjang dengan gizi yang baik pula.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang“ Pengaruh Keaktifan Senam Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Di Desa Bagi Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun.”

2. BAHAN DAN METODE

Dalam hal ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif yaitu suatu metode yang dilakukan dengan tujuan utama membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara obyektif. Metode penelitian diskriptif digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang dihadapi pada situasi sekarang (Notoatmojo, 2002). Penelitian ini dilakukan di Desa Bagi Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun dan dilaksanakan pada bulan Oktober – November 2017. Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah Lansia Mengikuti Senam dan yang tidak Mengikuti senam di Desa Bagi Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun sebanyak 38 responden. Pada penelitian ini sampel dipilih sebanyak 38 responden. Pada penelitian ini menggunakan Total Sampling atau Sampling Jenuh yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Dalam hal ini jumlah sampel yang digunakan sebanyak 38 responden.

Dalam penelitian ini variable dependennya adalah keaktifan senam pada lansia variable dependennya adalah nyeri sendi pada lansia. Data keaktifan senam pada lansia adalah salah satu kegiatan posyandu yang bertujuan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani lansia dengan parameter aktif mengikuti senam lansia dalam satu bulan kurang lebih sebanyak 8 kali. Nilai dari keaktifan senam pada lansia dibedakan menjadi 2 kategori yaitu Aktif Senam lansia : 1 apabila mengikuti ≥ 6 kali selama 2 bulan, Tidak Aktif Senam lansia : 0 apabila mengikuti ≤ 6 kali selama 2 bulan. Data ini diperoleh oleh peneliti melalui observasi.

Sedangkan nyeri pada lansia adalah fenomena perasaan nyeri yang dirasakan oleh lansia dengan parameter berupa pasien mengatakan nyeri hilang, nyeri berkurang dan nyeri tetap dengan parameter atau skala nyeri yaitu Skala nyeri 0-10. Nilai dari nyeri dikategorikan menjadi 2 yaitu Nilai 0 apabila ; Tidak Nyeri : (0) dan Nyeri Ringan : (1-3), sedangkan Nilai 1 apabila : Nyeri sedang :(4-6), Nyeri berat : (7-9) dan Nyeri sangat berat : (10).

3. HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Lansia di Desa Bagi Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun pada November 2017

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Umur		
46 - 59 Tahun	18	47.37
60 - 74 Tahun	17	44.74
75 - 90 Tahun	3	7.89
Pendidikan		
SD	10	26.32
SLTP	8	21.06
SLTA	9	23.68
Perguruan Tinggi	11	28.94
Pekerjaan		
Petani	12	31.57
Swasta	11	28.94
Guru	10	26.31
IRT	4	10.52
Bidan	1	2.63
Frekuensi Senam Lansia		
≥ 6 Kali	21	55.3%
≤ 6 Kali	17	44.7%
Frekuensi Nyeri Sendi		
Tidak Nyeri	0	0%
Nyeri Ringan	0	0%
Nyeri Sedang	1	2.6%
Nyeri Berat	19	50.0%
Nyeri Sangat Berat	18	47.4%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa yang berumur 46-59 tahun sebanyak 18 (47.37%) responden, sedang yang berumur 75-90 tahun sebanyak 3(7.89%) responden. Sebagian besar berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 11(28.94%) responden, berpendidikan SLTP sebanyak 8 (21.06%) responden. Mayoritas responden bekerja sebagai Petani yaitu 12 (31.57%) responden, dan Bidan sebanyak 1 (2.63%) responden. Sebanyak 38responden21 (55.3%) responden mengalami mengikuti senam ≥ 6 Kali. Sedangkan lansia tidak mengikuti senam ≤ 6 Kali sebanyak 17 (44.7%) responden. Sebanyak 19 (50%) responden mengalami nyeri Berat pada sendi. Sedangkan lansia

dengan Nyeri sedang sebanyak 1 (2.6%) responden.

Pengaruh Mengikuti Senam lansia terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia

Tabel 2. Distribusi frekuensi Pengaruh Keaktifan Senam Lansia Terhadap Nyeri Sendi pada Lansia Di Desa Bagi Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun pada November 2017

No.	SenamLansia	NyeriPadaLansia			Total
		NyeriSedang	NyeriBerat	NyeriSangatBerat	
1.	≥ 6 Kali	1 2.6%	14 36.8%	6 15.8%	21 55.3%
2.	≤ 6 Kali	0 .0%	5 13.2%	12 31.6%	17 44.7%
Total		1 2.6%	19 50.0%	18 47.4%	38 100.0%

Berdasarkan **tabel 2** didapatkan dari 38 responden mengikuti senam lansia ≥ 6 kali 21 (55.3%) responden, yang mengalami nyeri sedang sebanyak 1 (2.6%) responden, yang mengalami nyeri berat sebanyak 14 (36,8%) responden, sedangkan yang mengalami nyeri sangat berat sebanyak 6 (15.8%) responden. Untuk lansia yang tidak mengikuti senam lansia ≤ 6 kali sebanyak 17 (44,7%) responden, dengan adanya nyeri berat sebanyak 5 (13.2%) responden sedangkan yang mengalami nyeri sangat berat sebanyak 12 (31.6%) responden.

**4. BAHASAN
Tingkat Keaktifan Mengikuti Senam pada Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian pada **tabel 1** dapat diketahui bahwa dari 38 responden yang diteliti di dapatkan sebagian besar responden sebanyak 21 (52.63%) responden mempunyai tingkat keaktifan mengikuti senam ≥ 6 kali. Hal ini didukung adanya faktor pendidikan seseorang akan lebih mudah dalam penerimaan suatu informasi yang didapat, sering kali lansia yang berpendidikan lebih tinggi seperti pendidikan sarjana sebanyak 11 (28.94%) responden. Salah satu faktornya yaitu Faktor ekstrinsik : dukungan dari keluarga, reman, kader kesehatan, dan petugas kesehatan (DepKes.RI, 2000). Sebagaimana didapatkan hasil yang memuaskan dan juga dengan keaktifan dari lansia dimaksudkan agar terjadi

kesinambungan dengan intensitas nyeri berkurang, walaupun begitu banyak yang mengalami nyeri sangat berat yaitu sebanyak 19 (50%) responden mengalami nyeri Berat pada sendi.

Serta dengan adanya suatu kesibukan dari lansia itu sendiri yang mana dalam melaksanakan aktifitas senam terganggu salah satunya factor dari pekerjaan sebagian besar kerja sebagai petanisebanyak 12 (31.57%)responden.Denganadanyapekerjaan yang mana setiap harinya selalu tidak ada waktu untuk mengikuti senam bagi fisik serta jasmaninya.

Observasi Angka Kejadian Nyeri Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian pada **tabel 1** dapat diketahui bahwa dari 38 responden pada lansia di Desa Bagi Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun yang diteliti di dapatkan sebagian besar responden sebanyak 19 (50%) responden terdapat nyeri berat. Hal ini disebabkan oleh banyaknya aktifitas yang dilakukan oleh lansia, dengan adanya hal itu maka sering terjadi adanya nyeri hebat pada lansia, salah satunya adanya factor usia yang manausia lansia 60 - 74 Tahun sebanyak 17 (44.74%) responden. Dengan adanya umur yang lansia yang sudah lanjut usia akan mempengaruhi juga dalam keseimbangan atau pun daya tahan tubuh lansia itu sendiri. Seperti adanya jarak lokasi yang dekat akan membuat lansia mudah menjangkau lokasi senam tanpa harus

mengalami kelelahan atau kecelakaan fisik karena penurunan daya tahan atau kekuatan fisik tubuh. Kemudahan dalam menjangkau lokasi ini berhubungan dengan factor keamanan atau keselamatan bagi lansia. Maka hal ini dapat mendorong minat atau motivasi lansia untuk mengikuti kegiatan posyandu. Keamanan merupakan factor eksternal dari terbentuknya motivasi untuk mengikuti senam lansia (Erfandi, 2008).

Pengaruh Keaktifan Senam Lansia Terhadap Nyeri Sendi pada Lansia Di Desa Bagi Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 didapatkan dari 38 responden yang aktif senam lebih dari ≥ 6 kali sebanyak 14 (36,8 %) responden mengalami nyeri berat dan sebanyak 1 (2,6 %) mengalami nyeri sedang, sedangkan yang tidak aktif senam kurang dari ≤ 6 kali sebanyak 12 (31,6 %) responden mengalami nyeri sangat berat dan 5 (13,2 %) responden mengalami nyeri berat. Ini bias dikarenakan adanya suatu sikap yang baik oleh petugas merupakan dasar atas kesiapan atau kesediaan lansia untuk mengikuti kegiatan senam lansia. Dengan sikap yang baik tersebut, lansia cenderung untuk selalu hadir atau mengikuti kegiatan yang diadakan di posyandu lansia dalam hal ini senam lansia. Hal ini dapat dipahami karena sikap seseorang adalah suatu cermin kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu obyek. Kesiapan merupakan kecenderungan potensial untuk bereaksi dengan cara-cara tertentu apabila individu dihadapkan pada stimulus yang menghendaki adanya suatu respons.

Berdasarkan hasil tabulasi dan perhitungan koefisiensi korelasi dengan SPSS Windows 17. Dari tabel symmetric measures dapat diperoleh nilai koefisiensi kontingensi 0.392. Dengan kata lain hubungan (korelasi) antara Pengaruh Keaktifan Senam Lansia Terhadap Nyeri Sendi pada Lansia Di Desa Bagi Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun sebesar 0.392. Berdasarkan hasil tabulasi dan perhitungan Chi-Square dengan SPSS Windows 16 diperoleh hasil Chi-Square Test 6.919^a. Tingkat signifikan $p=0.031 \leq 0,05$, Hal ini menunjukkan hipotesis nol ditolak yang berarti ada hubungan Pengaruh Keaktifan Senam Lansia Terhadap Nyeri

Sendi pada Lansia, sedangkan nilai koefisien kontingensi adalah 0.392, dan diperoleh hasil hubungan positif sedang (Sugiyono, 2006).

Dengan adanya factor pendukung sangatlah penting dalam penerapan senam pada lansia yang sekarang ini masih banyak yang tidak mengikuti senam lansia, selain dengan adanya dukungan bias dengan adanya suatu keseriusan dalam menjaga stamina dan juga jasmani untuk melakukan aktifitas secara baik seperti biasanya di rumah ataupun di lingkungan masyarakat, agar diketahui secara pasti bagaimana memberikan pengarahan yang baik dan benar.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Keaktifan lansia mengikuti senam ≥ 6 kali sebanyak 21 (55.3%), Lansia yang mengalami nyeri berat sebanyak 17 (44,7%), Ada hubungan positif sedang dengan nilai koefisien kontingensi adalah 6.919^a antara Pengaruh Keaktifan Senam Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Di Desa Bagi Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun. Diharapkan untuk lebih melibatkan lansia dalam kegiatan senam lansia secara rutin serta pengecekan terhadap kondisi lansia agar kesehatan lansia terjaga dengan baik tanpa adanya keluhan atau penyakit yang menyertainya. Diharapkan lansia lebih kooperatif dalam kegiatan yang dilaksanakan oleh kader di Desa Bagi, serta meningkatkan kualitas kesehatan secara merata bagi lansia.

6. RUJUKAN

- Alimul Aziz. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi V. Jakarta : Pt Rineka Cipta
- Dinas Sosial (Dinsos) Prop Jatim (2003). Website Dinas Komunikasi dan Informatika Provinsi Jawa Timur. (2009).

Nina, Soekarwo. (2011). *Tahun Ini Jumlah Lansia di Jatim Naik*.
<http://www.seruu.com/kota/surabaya-seruu/artikel/-tahun-ini-jumlah-lansia-di-jatim-naik>.

Keperawatan Transkultural. Jakarta : EGC

Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Departemen Kesehatan (Depkes). (2006). *Tentang Senam Lansia*

Effendy, Nasrul. (2008). *Dasar-dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. Ed:2. Jakarta : EGC

Mubarak, Wahit Iqbal, dkk. (2006). *Ilmu Keperawatan Komunitas*. Jakarta: Sagung Seto

Notoatmojo, Soekijdo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. PT. Rineka Cipta

Nursalam. (2008). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*, Jakarta:Tusagungseto

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba.

Sarah U., Bambang S.,Bm Wara K. (2007). *Pengaruh Latihan Range Of Motion (Rom) Terhadap Fleksibilitas Sendi Lutut Pada Lansia Di Panti Wreda Wening Wardoyo Ungaran*. Dikutip Dari Tortora, Gr. And Grabowski, Sh., (2003), *Principles Of Anatomy And Physyology*, John Wiley & Sons. Inc, Usa.

Sarah U., Bambang S.,Bm Wara K. (2007). *Pengaruh Latihan Range Of Motion (Rom) Terhadap Fleksibilitas Sendi Lutut Pada Lansia Di Panti Wreda Wening Wardoyo Ungaran*. Dikutip Dari Wold, G., (1999), *Basic Geriatric Nursing*, Mosby, Inc. St. Louis, Missouri.

Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Sudiharto. (2007). *Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Pendekatan*