

PENGARUH SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP NYERI PERSENDIAN PADA POSYANDU LANSIA KARANG WERDHA KEDURUS SURABAYA

Ryan Rahmanda Putra

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, ryanrahmandaputra@gmail.com

Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes

Dosen S-1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Lanjut usia adalah suatu keadaan yang akan dialami oleh setiap orang. Pada usia lanjut tubuh mengalami penurunan pada sistem *muskuloskeletal*. Penurunan sistem *muskuloskeletal* ini ditandai dengan adanya nyeri pada persendian dan juga melemahnya fungsi otot. Nyeri persendian banyak dirasakan setiap lanjut usia saat ini. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri pada persendian adalah dengan terapi non farmakologis dengan senam bugar lansia. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh senam bugar lansia terhadap nyeri persendian pada lanjut usia. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimental dan *design one group pre- test dan post test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia baik pria maupun wanita di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya. Instrumen yang digunakan berupa skala nyeri *Numeric Rating Scale* dan *WOMAC*. Sampel 15 orang pemilihan dengan teknik *purposive sampling*. Hasil perhitungan data *pre-test* mempunyai rata-rata 4,00 dan *post-test* 2,67, standart deviasi *pre-test* 2,507 dan *post-test* 1,633. Hasil perhitungan nyeri persendian sebelum dan sesudah diberi latihan senam bugar lansia diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 6,325. Jika hasil nilai dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka, penelitian tersebut dinyatakan ada pengaruh. Hasil nilai dari $t_{hitung} 6,325 > t_{tabel} 1,76131$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penurunan nyeri persendian pada lansia di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya.

Kata kunci : Senam bugar lansia, Lanjut usia, Nyeri persendian

Abstract

Post-aged is a condition that will be experienced by everyone. On the post-aged, human body will get the decrease of musculoskeletal system. The decrease of musculoskeletal system is signed by the presence of base pain and the weaken of muscle function. Post-aged will feel base pain more often than the elder. One of the ways to decrease base pain is by non farmakologis therapy of Post-aged gymnastic. The aim of this research is to find the effect of Post-aged gymnastic on the the presence of base pain of Post-aged. The methodology used in this study is quantitative-experimental research with design one group pre- test and post test design. The sampling in this research is male post-aged and female post-aged in Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus, Surabaya. The instrumen used in this study are the Numeric Rating Scale and WOMAC. The participant of the study are fifteen people choosen by purposive sampling technic. The results of the study from pre-testare approximately 4,00 and post-test 2,67, deviation standard of pre-test 2,507 and post-test 1,633. If the results of the presence of base pain before and after given Post-aged gymnastic are t_{value} was 6,325. If the value of $t_{value} > value\ of\ t_{table}$, this research is admitted that there is an effect between Post-aged gymnastic and the presence of base pain. Furthermore, the result of the study shows $t_{value} 6,325 > t_{table} 1,76131$. This research can be concluded that there is an effect of post-aged gymnastic towards the decrease of the presence of base pain found on Post-aged of Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya.

Key Words : Post-aged Gymnastic, Post-aged, Base pain

PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan data penduduk internasional yang dikeluarkan oleh *Bureau of Census* Amerika Serikat, Indonesia dalam kurun waktu 1990-2025 akan memiliki kenaikan jumlah penduduk lansia sebesar 414 %. Pada tahun 2015, jumlah lansia di Indonesia akan mencapai 24,4 juta orang atau 10% dari seluruh penduduk Indonesia saat itu dan pada tahun 2020 akan mencapai sebesar 30 juta orang (Hutapea, 2005: dalam Adnyana, 2013). Penyakit yang sering dialami pada lansia adalah nyeri

pada persendian. Semua sistem dalam tubuh lansia mengalami kemunduran, termasuk pada sistem muskuloskeletal lansia sering mengalami rematik, penyakit gout, nyeri sendi dan lumbago (Maryam, 2008).

Senam lansia sedang digencarkan pemerintah untuk menjaga kondisi kesehatan dan fleksibilitas tubuh lansia. (Tamsuri, 2003: dalam Rahman, 2013) mendefinisikan nyeri sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang dan ekstensinya diketahui bila seseorang pernah mengalaminya. Kondisi ini dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut berespon terhadap nyeri,

yang secara langsung berkaitan dengan kecemasan individu tentang nyeri yang dialaminya. Nyeri sendi adalah suatu peradangan sendi yang ditandai dengan pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan terjadinya gangguan gerak. Pada keadaan ini lansia sangat terganggu, apabila lebih dari satu sendi yang terserang (Santoso, 2009: dalam Suharjono,dkk, 2013)

Masyarakat sering keliru menganggap semua nyeri sendi disebabkan oleh asam urat atau penyakit rematik. Kedua penyakit ini memang dapat menyebabkan nyeri sendi, tetapi sebenarnya jarang terjadi. Semua sistem dalam lansia mengalami kemunduran, termasuk pada sistem *Muskuloskeletal*, lansia sering mengalami rematik, nyeri sendi dan *lumbago* (Maryam,2008: dalam Suharjono,dkk, 2013). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam bugar lansia terhadap nyeri persendian pada lansia

METODE

Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimental dan *design one group pre- test* dan *post test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia baik pria maupun wanita di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya. Instrumen yang digunakan berupa skala nyeri *Numeric Rating Scale* dan *WOMAC*. Sampel 15 orang pemilihan dengan teknik *purposive sampling*.

Sampel diambil data awal berupa skala nyeri sendi kemudian sampel mendapatkan *treatment* berupa senam bugar lansia selama 16 kali pertemuan durasi seminggu 3 kali dengan waktu latihan bertambah setiap minggunya, setelah itu diambil data akhir untuk mengetahui perubahan rasa nyeri persendian setelah dilakukan *treatment*. Data di deskripsikan yang menghasilkan mean, data normalitas, standart deviasi dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

. Data yang diperlukan dari hasil peneitian ini adalah hasil dari *pre-test* dan *post-test* dari angket yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan berupa latihan senam bugar lansia selama 6 minggu sejak 13 April – 23 Mei 2016 di Posyandu Karang Werdha Kedurus Surabaya. Terdapat juga 12 orang sampel dari 15 orang sampel yang mengalami penurunan nyeri persendian.

Data yang diperoleh harus diolah kembali untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat. Dengan kriteria sebagai berikut :

- 1. 0 = Tidak nyeri
- 2. 1-3 = Nyeri ringan
- 3. 4-6 = Nyeri sedang
- 4. 7-9 = Sangat nyeri
- 5. 10 = Nyeri luar biasa

No	Skala Nyeri	Frekuensi		Presentase	
		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	0 (Tidak Nyeri)	0	0	0	0
2	1-3 (Nyeri Ringan)	8	10	53,33	66,67
3	4-6 (Nyeri Sedang)	4	5	26,67	33,33
4	7-9 (Sangat Nyeri)	3	0	20,00	0
5	10 (Nyeri Luar Biasa)	0	0	0	0
	Total	15	15	100	100

Dari tabel menunjukkan bahwa skala nyeri pada lansia dengan nyeri persendian sebelum diberikan perlakuan senam bugar lansia sebanyak 8 orang sampel (53,33%) dengan skala nyeri 1-3 (nyeri ringan), sebanyak 4 orang sampel (26,67%) dengan skala nyeri 4-6 (nyeri sedang), dan sebanyak 3 orang sampel (20,00%) dengan skala nyeri 7-9 (sangat nyeri). Skala nyeri sesudah dilakukan terapi senam lansia sebanyak 10 orang sampel (66,67%) dengan skala 1-3 (nyeri ringan) dan sebanyak 5 orang sampel (33,33%) skala nyeri 4-6 (nyeri sedang).

Pada lansia akan mengalami penurunan kondisi fisik tubuh, terutama pada kondisi *muskuloskeletal* dan persendiannya. Semakin bertambahnya usia pada seseorang maka, seseorang akan kehilangan massa tulang pada laki-laki sebesar 20-30% dan pada wanita sebesar 40-50% (Ayu : 2012).

Senam bugar lansia adalah salah satu bentuk latihan ringan yang digunakan untuk melatih otot dan persendian yang dimana senam bugar lansia cocok untuk lansia. Gangguan pada sistem *muskuloskeletal* dapat memberikan dampak pengurangan daya kerja fisik pada lansia. Untuk mencegah pengurangan kondisi fisik yang berlebihan pada lansia, lansia dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik yang ringan seperti senam bugar lansia, berjalan dan lain-lain. Aktivitas fisik dapat memberikan pengaruh yang baik bagi kesehatan tubuh pada lansia salah satunya adalah melatih kemampuan otot sendi pada lansia agar tidak terjadi kekakuan sendi (Martono, 2009).

Lansia perlu menjaga kesehatannya dengan berolahraga maupun menjaga asupan gizinya agar memiliki tubuh yang sehat, fleksibilitas tubuh baik dan tidak ketergantungan bantuan orang lain untuk mengerjakan keperluannya sehari-hari seperti selogan utama Posyandu lansia yaitu sehat, produktif dan mandiri.

Penelitian yang terkait telah dilakukan oleh Afifka Dyah Ayu D dan Bambang Edi Warsito (2012) dengan judul “Pemberian Intervensi Senam Lansia Pada Lansia Dengan Nyeri Lutut” diperoleh hasil bahwa terapi senam lansia dapat mengatasi nyeri sendi lutut pada lansia. Penelitian tersebut dilakukan di Unit Rehabilitasi Sosial “Margo Mukti Kabupaten Rembang. Terkait dengan penelitian yang diadakan selama 6 minggu dengan intensitas latihan 3 kali seminggu, senam bugar lansia dapat mengurangi nyeri persendian lansia pada Pusyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh senam bugar lansia terhadap nyeri persendian pada lansia di Posyandu Karang Werdha Kedurus Surabaya, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam bugar lansia terhadap pengurangan nyeri persendian yang dirasakan lansia pada Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya karena nilai $t_{hitung} 6,325 > t_{tabel} 1,76131$.

Saran

1. Sesuai dengan hasil penelitian, maka sebaiknya senam bugar lansia dengan teknik yang benar menjadi salah satu kegiatan yang disarankan dilakukan oleh lansia untuk menjaga fleksibilitas tubuh agar dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan nyeri yang berlebih akibat kekakuan sendi.
2. Agar mendapat kondisi fisik yang sesuai untuk menjaga dan meningkatkan fungsi gerak tubuh, hendaknya anggota Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya tetap menjaga asupan pola makan, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup.
3. Lebih banyak lagi membaca penelitian yang terkait dengan fleksibilitas persendian pada lansia agar menambah wawasan tentang kesehatan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I Wayan Widhi. 2013. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional Pada Lansia yang Mengalami Low Back Pain (Nyeri Punggung) di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang*. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang: Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran (diakses 12 Februari 2016).
- Arundhati, Dita, Dkk. 2013. "Pengaruh Senam Tai Chi dan Senam Biasa Terhadap Reduksi Nyeri Osteoarthritis Lutut Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha "Gau Mabaji" Gowa Tahun 2013". *Jurnal Masyarakat Epidemiologi Indonesia*. Vol. 2 (2): hal. 83-86.
- Ayu, Afifka Dyah, Dkk. 2012. "Pemberian Intervensi Senam Lansia Pada Lansia Dengan Nyeri Lutut. Universitas Diponegoro". *Jurnal Nursing Studies*. Vol. 1 (1): hal. 60-65.
- Laksono, Krisyani, dkk. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Martono, Hadi. *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Balai

Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2009.

Putra, Andy Utama. 2015. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Indeks Masa Tubuh Pada Wanita Usia 60 Tahun Keatas di Club Lansia Anggrek Karangpilang*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya. Program Studi S-1 Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

Rahman, Irfan Hi A. 2013. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Pada Lansia di Kelurahan Tammua Wilayah Kerja Puskesmas Rappokalling Makassar Sulawesi Selatan*. Skripsi tidak diterbitkan. Sulawesi Selatan: Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar.

Riduwan. 2013. *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: PT. Tarsito Bandung.

Suharjono, Dkk. 2014 "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Nyeri Persendian Pada Lansia di Kelurahan Komplek Kenjeran, Kecamatan Bulak, Surabaya". *Jurnal Ilmiah*. Vol. 2 (2): hal. 106-110.

Suhendriyo. 2014. "Pengaruh Senam Rematik Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Penderita Osteoarthritis Lutut di Karangasem Surakarta". *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. Volume 3 (1): hal. 1-6.

Syahdan, Muhaimin. 2015. *Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Usia 60-80 Tahun Penderita Hipertensi di Club Lansia Anggrek Karangpilang Surabaya*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Surabaya: Program Studi S-1 Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.