Jurnal Pengabdian Masyarakat
Terbit Online:
https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm
Mandira Cendikia
ISSN: 2963-2188

NYERI SENDI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA WERUNGOTOK KECAMATAN NGANJUK

Lexy Oktora Wilda[1], **Rahayu Budi Utami**[2]
[1, 2] STIKes Satria Bhakti Nganjuk

open access

*Corresponding author
Lexy Oktora Wilda
Email : gunadha14gmail.com
HP: 081332409903

Kata Kunci:
Nyeri Sendi;
Lansia;

Keywords:
Joint Pain;
Elderly;

ABSTRAK

Proses penuaan terjadi karena adanya perubahan degeneratif, salah satunya yaitu perubahan pada sistem muskulosketal sehingga lansia lebih rentan terkena penyakit salah satunya nyeri sendi. Nyeri sendi merupakan keluhan sakit atau ketidaknyamanan yang dirasakan pada satu atau lebih area persendian. Tingkat nyeri pada lansia sebagian besar berada pada tingkat sedang. Hasil ini dipengaruhi oleh umur, riwayat pendidikan, riwayat pekerjaan, dan jenis kelamin responden. Umur yang bertambah membuat lansia lebih rentan terhadap nyeri sendi. Orang dengan pendidikan lebih tinggi cenderung lebih tahu cara mengatasi nyeri sendi. Pekerjaan yang pernah dijalani juga memengaruhi postur tubuh, yang dapat memperburuk nyeri sendi. Perbedaan ini juga bisa terlihat antara pria dan wanita. Penelitian ini memberikan dasar untuk mencari pendekatan yang lebih sederhana dalam mengelola nyeri pada lansia.

ABSTRACT

The aging process occurs due to degenerative changes, one of which is changes in the musculoskeletal system so that the elderly are more susceptible to diseases, one of which is joint pain. Joint pain is a complaint of pain or discomfort felt in one or more joint areas. The level of pain in the elderly is mostly at a moderate level. These results are influenced by age, education history, work history, and gender of the respondents. Increasing age makes the elderly more susceptible to joint pain. People with higher education tend to know more about how to deal with joint pain. The work that has been done also affects posture, which can worsen joint pain. This difference can also be seen between men and women. This study provides a basis for finding a simpler approach to managing pain in the elderly.

Submitted for possible open access publication under the terms and conditions
of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Proses penuaan terjadi karena adanya perubahan degeneratif, salah satunya yaitu perubahan pada sistem muskulosketal diantaranya tulang kehilangan cairan dan semakin rapuh, kekuatan dan stabilitas menurun, kartilago penyangga rusak dan aus, sendi kaku, jalan terganggu, kekuatan melemah dengan bertambahnya usia, sehingga lansia lebih rentan terkena penyakit salah satunya nyeri sendi. Gangguan yang sering terjadi pada lansia yaitu nyeri pada sendi yang membuat aktivitas lansia terhambat (Rizqi, 2022). Nyeri sendi merupakan keluhan sakit atau ketidaknyamanan yang dirasakan pada satu atau lebih area persendian. Nyeri sendi dapat terjadi pada berbagai sendi diantaranya sendi leher, bahu, pergelangan tangan, siku, pergelangan kaki, lutut, panggul (Agus Setyo Utomo dkk., 2023). Menurut Muga 2016, menyatakan keluhan nyeri sendi terjadi pada lansia usia antara 60-74 tahun.

Menurut United National di dunia populasi lansia pada tahun 2019 telah mencapai 703 juta orang dan pada tahun 2050 diperkirakan jumlah lansia akan mengalami peningkatan hingga 1,5 miliar jiwa. Populasi lansia di Asia merupakan jumlah populasi lansia terbesar di dunia yang telah mencapai 260 juta populasi (World Population Ageing, 2019). Berdasarkan sensus penduduk Indonesia tahun 2019 persentase lansia mencapai 9,60% atau mencapai 25,66 juta orang (Badan Pusat Statistik, 2019). Menurut WHO pada tahun (2014) menyatakan bahwa penduduk lansia yang mengalami nyeri sendi sebanyak 335 juta jiwa di dunia. Begitu pula Riskesdas tahun (2013) melaporkan bahwa prevalensi penyakit nyeri sendi Indonesia sebanyak 24,7% dari jumlah total penduduk lansia (Zuraiyahya *et al*., 2020). Sedangkan di perumahan Werungotok pada posyandu lansia jumlah lansia adalah 33 dan sebagian besar menyatakan mengalami nyeri sendi.

Proses menua merupakan proses alami yang disertai dengan adanya penurunan keadaan fisik, psikologis, maupun sosialnya yang saling berinteraksi. Sistem dalam tubuh lansia semua akan mengalami penurunan, termasuk sistem muskuloskeletal lansia yang kerap mengalami nyeri pada sendi. Penyebab nyeri sendi diantaranya yaitu arthritis, degenerasi, peradangan bursae sendi, peradangan tendon, infeksi, dan cidera (Agus Setyo Utomo dkk 2023). Keletihan atau kelelahan yang dirasakan seseorang juga akan meningkatkan persepsi nyeri. Hal itu sering terjadi pada lansia setelah melakukan aktivitas fisik yang berat biasanya lansia mengalami nyeri pada persendian (Trijoko, 2019). Nyeri jika tidak teratasi akan mempengaruhi respon suprasegmental yang meliputi kompleks hormonal, metabolik dan imunologi yang menimbulkan stimulasi yang noxious. Nyeri juga berespon terhadap psikologis seperti interprestasi nyeri, marah dan takut. Implus yang diteruskan ke sel-sel neuron di kornu anterolateral akan mengaktifkan sistem simpatis. Akibatnya, organ -organ yang disarafi oleh sistem simpatis akan aktif (Idris & Kili, 2017).

Secara umum penanganan nyeri sendi dapat dilakukan secara konvesional yang diikuti perubahan gaya hidup, seperti diet sehat dengan cukup nutrisi, olahraga, meningkatkan mental dan emosional (Agus Setyo Utomo dkk., 2023).

METODE PELAKSANAAN

Bentuk Kegiatan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan dalam bentuk Pengukuran nyeri sendi dengan observasi interview dan diukur dengan skala numerik (*Numerical Rating Scale*/NRS) dengan kategori 0 = tidak nyeri, 1-3 = nyeri ringan, 4-6 = nyeri sedang, 7-10 = nyeri berat

Waktu Pelaksanaan 3-5 November 2024 di Posyandu Lansia Desa Werungotok Kecamatan Nganjuk.

.

HASIL PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1 Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki – laki	0	0
Perempuan	33	100
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 33 lansia seluruhnya berjenis kelamin Perempuan yaitu 33 lansia (100%).

Tabel 2 Karakteristik Lansia Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
60-69	31	94
70-79	2	6
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 33 lansia hampir seluruhnya berusia 60 – 69 yaitu 31 lansia (94%).

Tabel 3 Karakteristik Lansia Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase
Tidak Sekolah	1	3
SD	5	15
SMP	10	30
SMA	14	43
Perguruan Tinggi	3	9
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 33 lansia hampir setengahnya mempunyai Pendidikan terakhir SMA yaitu 14 lansia (43%).

Tabel 4 Karakteristik Lansia Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
PNS	0	0
TNI/POLRI	0	0
Swasta	2	6
Wiraswasta	5	15
Petani	0	0
IRT	19	58
Tidak Bekerja	7	21
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 33 lansia Sebagian besar IRT yaitu 19 lansia (58%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Nyeri Sendi pada Lansia

Nyeri Sendi	Frekuensi	Persentase
Tidak Nyeri	5	15
Nyeri Ringan	3	9
Nyeri Sedang	19	58
Nyeri Berat	6	18
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 33 lansia Sebagian besar memiliki nyeri sedang yaitu 19 lansia (58%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengukuran tingkat nyeri sendi dengan skala numerik dari 33 responden pada lansia didapatkan sebagian besar tingkat nyeri sedang sebanyak 19 responden (58%), sebagian kecil tingkat nyeri berat sebanyak 6 responden (18%), sebagian kecil tidak nyeri sebanyak 5 responden (15%), dan sebagian kecil nyeri ringan sebanyak 3 responden (9%). Hal ini dipengaruhi oleh tingkat pendidikan lansia yaitu sebagain besar pendidikan lansia SMA sebanyak 14 responden (43%), dan pekerjaan lansia yaitu sebagian besar pekerjaan lansia sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 19 responden (58%).

Nyeri sendi merupakan gangguan pada daerah sendi seperti deformitas pada sendi, dislokasi sendi, sublokasi sendi atau distrupsi struktur sekitar sendi (Lukman dan Ningsih, 2013). Faktor yang memprovokasi timbul serangan nyeri sendi biasanya karena proses degeneratif yaitu proses penurunan fungsi karena pertambahan usia (Asmarani, 2011). Secara teori, kegagalan untuk mengobati

rasa nyeri pada lansia seringkali terjadi bila edukasi pada penderita dan pendampingnya tidak cukup memadai. Pendidikan pada lansia dan pendampingnya dalam penatalaksanaan rasa nyeri sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang cara mengatasi nyerinya masing-masing, sehingga lansia yang kurang mengerti tentang pengobatan nyeri sendi hanya butuh diberikan edukasi (Lase, 2015). Rasa sakit yang tiba-tiba biasanya disebabkan oleh aktivitas fisik berat atau tidak biasa. Keluhan nyeri akan lebih hebat sesudah mengadakan gerak badan atau bertambah dengan aktivitas dan bisa membaik dengan istirahat. Aktivitas fisik yang tidak tepat akan memperparah rasa sakit pada penderita nyeri sendi (Nahariani, Lismawati dan Wibowo, 2012). Menurut Khoiri (2016), para pekerja yang biasa dengan beban berat akan mempunyai risiko terserang gangguan sendi lebih besar dibandingkan dengan pekerja yang tidak mengangkat beban berat. Gangguan sendi ini biasanya mengenai sendi penopang berat badan misalnya pada panggul, lutut, vertebra, tetapi dapat juga mengenai bahu, sendi-sendi jari tangan, dan pergelangan kaki. Berdasarkan usia, bahwa usia lansia mempengaruhi terhadap terjadinya nyeri sendi pada lansia. Semua responden memiliki rentang usia di atas 60 tahun, dimana usia terendah berusia 60 tahun dan usia tertinggi yaitu 74 tahun. Perbedaan usia tersebut dapat mendukung terjadinya perbedaan persepsi dalam mengartikan nyeri yang dirasakan oleh lansia. Jenis kelamin perempuan semua, disebabkan karena efek dari penurunan hormon esterogen, bila kadar esterogen turun akibat terjadinya menopause pada perempuan sehingga wanita mempersepsikan lebih nyeri dibandingkan laki-laki pada keadaan ini hormon esterogen pada perempuan tidak berfungsi lagi. banyak lansia yang bekerja sebagai ibu rumah tangga hal ini karena pekerjaan ibu rumah tangga sangat banyak dan bermacam-macam salah satunya aktivitas fisik dengan gerakan berlutut, jongkok, mengangkat dapat menyebabkan gangguan sendi sehingga mengakibatkan nyeri pada sendi.

Sekarang ini setiap desa diadakan adanya posyandu lansia; selain melayani pengobatan, juga dilakukan edukasi, senam atau olahraga yang sangat dibutuhkan untuk terapi pada lansia terutama untuk mengurangi nyeri sendi. Edukasi dan perhatian kepada para lansia dapat mengurangi dan mengatasi penyakit dan keluhan akibat nyeri sendi. Selain itu, para lansia diharapkan banyak istirahat, mengurangi aktivitas yang berat, dan terutama harus melakukan olahraga secara rutin setiap hari/melakukan terapi dan asupan makanan yang sehat dan gizi seimbang. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Friedman, 2013 dalam Cahyanti, 2020) dimana faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga meliputi tingkat pendapatan atau pekerjaan dan tingkat pendidikan. Perempuan mmainkan peran penting sebagai pemberi asuhan primer tidak hanya untuk lansia yang lemah, tetapi juga untuk semua anggota keluarga yang masih bergantung karena keterbatasan fisik akibat suatu penyakit (Friedman, 2014) dalam (Chusmeywati, 2016).

Gambar 1. Persiapan Pengukuran Nyeri

Gambar 2. Proses Pengukuran Nyeri

KESIMPULAN

Berdasarkan pengukuran nyeri sendi dengan observasi interview dan diukur dengan skala numerik (*Numerical Rating Scale*/NRS) dari 33 responden lansia di Posyandu Lansia Desa Werungotok Kecamatan Nganjuk didapatkan hasil yaitu sebagian besar nyeri sedang sebanyak 19 responden (58%).Tingkat nyeri pada lansia ini sebagian besar berada pada tingkat sedang. Hasil ini dipengaruhi oleh umur, riwayat pendidikan, riwayat pekerjaan, dan jenis kelamin responden. Umur yang bertambah membuat lansia lebih rentan terhadap nyeri sendi. Orang dengan pendidikan lebih tinggi cenderung lebih tahu cara mengatasi nyeri sendi. Pekerjaan yang pernah dijalani juga memengaruhi postur tubuh, yang dapat memperburuk nyeri sendi. Perbedaan ini juga bisa terlihat antara pria dan wanita. Penelitian ini memberikan dasar untuk mencari pendekatan yang lebih sederhana dalam mengelola nyeri pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Setyo Utomo dkk, (2023) Metode cepat penyembuhan nyeri sendi, Lombok Tengah : penerbit pusat pengembangan Pendidikan dan penelitian Indonesia (P41) https://books.google.co.id/books?id=biKwEAAAQBAJ&pg=PA8&dq= Nyeri+Sendi&hl=en&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahU KEwj77ZW034KBAxXHzTgGHadPC3cQ6AF6BAgKEAI.

Faisal Yatim, (2006) Penyakit Tulang dan persendian arthritis dan arthralagia Pustaka Populer Obor: Jakarta https://books.google.co.id/books?id=LWU0mtvgZy8C&pg=PA39&dq= Nyeri+Sendi&hl=en&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahU KEwj77ZW034KBAxXHzTgGHadPC3cQ6AF6BAgGEAI.

Mawaddah, N. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul. Hospital Majapahit, 12(1), 32– 40.

Notoadmojo, Soekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.

Nugroho, W (2017) keerawatan gerontk & geriatik, 3rd edn. Edited by M Ester Jakarta : penerbit buku kedokteran EGC.

Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed). Jakarta : Salemba Medika.

Ones Merdiana, (2021), Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Penenun Di Desa Letneo Selatan Kecamatan Insana Barat Kabupaten Timor Tengah Utara, Vol 3, No 1, 2021: Hal 72-80, FKM Universitas Nusa Cendana.

Pratiwi, 2019, Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kunjungan Lansia Ke PosbinduDi Wilayah Kerja Upt Puskesmas Suryalaya Kota Bandung Tahun 2019, https://repository.bku.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/2242/AMANDA%20PRATIWI-1-63.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sa'diah (2021) Pengaruh Senam Lansia Terhadap. Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di. Puskesmas Wara Palopo. Jurnal, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binasehat Ppni Mojokerto.

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). Bandung: CV Alfabeta.

Trijoko, Wahyu (2019) HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI SENDI PADA LANJUT USIA (LANSIA) Di Posyandu Lansia Wijaya Kusuma Desa Kepuhrubuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo. Skripsi (S1) thesis, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Wahab, (2021), Pengaruh Latihan Fleksi William (Stretching) Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia, Stikes Bina Generasi Polewali Mandar, Bina Generasi ; Jurnal Kesehatan Edisi 12 Volume (2) 2021

Waworuntu, Z., Kawatu, P. A. T., Akili, R. H., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2019). Gambaran Keluhan Nyeri Punggnung Pada Pengendara Ojek Online Di Kota Manado. Kesmas, 7(5). Retrieved from https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22422/22118