JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.2, No.3, Maret 2023

PENANGANAN NYERI PERSENDIAN PADA LANSIA DI WILAYAH UPTD PUSKESMAS BEKASI JAYA

Indah Puspitasari[1], Shofi Sofiah Ikhsani[2], Amzal Mortin Andas[3], Fauziah H Wada[4], Ashar Prima[5], Maratun Sholihah[6], Meria Woro Listyorini[7]
[1,2,3,4,5,6,7] Fakultas Kesehatan Dan Farmasi Universitas Bani Saleh
Email: Indah@Stikesbanisaleh.ac.id

Article History:
Received: 20-02-2023
Revised: 17-02-2023
Accepted: 19-03-2023

Keywords:
lansia, nyeri sendi, ROM

Abstract: *Lansia adalah tahap akhir perkembangan manusia dimana terjadi proses penurunan daya tahan tubuh sehingga menyebabkan berkurangnya kemampuan beradaptasi dengan lingkungan untuk dapat bertahan hidup. Penuaan merupakan salah satu proses tumbuh kembang manusia. Lansia merupakan tahap akhir perkembangan pada tumbuh kembang manusia. Salah satu penyakit degeneratif yang sering dialami pada lansia yaitu nyeri persendian. Penatalaksanaan non farmakologi merupakan komponen penting dalam mengatasi nyeri, salah satunya yaitu dengan latihan Range Of Motion (ROM). Subjek pada pengabdian masyarakat ini adalah 5 orang lansia usia 60 Tahun Keatas yang mengalami nyeri sendi selama kurang lebih 3 bulan, tidak pernah mendapatkan terapi Range Of Motion dan tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri. Terapi Range of Motion ini dapat dilakukan dan di terapkan pada lansia yang mengalami keluhan utama nyeri sendi untuk mengurangi skala nyeri yang dirasakan oleh lansia.*

PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan salah satu bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Manusia melewati berbagai fase dari fase bayi, anak-anak, dewasa hingga lanjut usia dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang berbeda pada setiap tahap perkembangannya. Lansia adalah tahap akhir perkembangan manusia dimana terjadi proses penurunan daya tahan tubuh sehingga menyebabkan berkurangnya kemampuan beradaptasi dengan lingkungan untuk dapat bertahan hidup (Dewi, 2015). Masalah degenerative lainnya juga dapat muncul masalah diabetes meliitus, hal ini diakibatkan pola hidup yang tidak baik (Puspitasari, Muftadi and Woro L, 2021).

Seiring dengan pertambahan usia, prevalensi osteoartritis meningkat khususnya pada mereka yang berusia 65 tahun keatas. Provinsi Jawa Barat memiliki 8,84% dari 52.511 penduduk yang mengalami penyakit sendi. Di Kota Bekasi prevalensi penyakit sendi mencapai 7,07% dari 3.238 jiwa. Jika dilihat dari karakteristik kelompok umur, usia 65 hingga 74 tahun mencapai 23,54% dari 2.747 jiwa, sedangkan pada usia 75 tahun keatas sekitar 22,48% dari 1.221 jiwa (Riskesdas, 2018).

Dari uraian prevalensi tersebut bisa dikatakan bahwa usia sangat mempengaruhi kesehatan sendi. Hal tersebut merupakan proses penuaan alami yang dapat menyebabkan penurunan tonus otot dan kekuatan sendi. Penatalaksanaan osteoartritis pada lansia dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis.

Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri sendi salah satunya adalah senam lansia yang dapat dilakukan di posyandu (Puspitasari, 2012). Selain itu lansia yang tidak aktif bisa melakukan terapi range of motion. Range of Motion merupakan latihan gerak sendi yang dapat menjaga kekuatan otot sendi dan melancarkan peredaran darah sehingga nyeri dapat teratasi. Pengobatan ini bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri pada sendi yang sakit serta berupaya memperbaiki dan mempertahankan fungsi dan mobilitas sendi. (Aspiani, 2014). Penelitian lainnya juga menunjukan bahwa latihan ROM memiliki pengaruh pada perubahan skala nyeri lansia osteoartritis (Mujib et al, 2016).

Wilayah Puskesmas Bekasi Jaya merupakan wilayah dengan jumlah lansia yang tinggi. Berbagai masalah kesehatan banyak dialami oleh warga wilayah Puskesmas Bekasi Jaya mulai dari penyakit degenerative hingga penurunan kesehatan karena usia. Berdasarkan diskusi bersama dengan pihak-pihak mitra didapatkan bahwa permasalahan yang paling sering dikeluhkan adalah nyeri persendian yang dialami oleh lansia dan banyak dirasakan minimal 3 bulan. Hal tersebut merupakan dampak dari pengetahuan tentang penangan terhadap masalah yang dirasakan.

Penyelesaian permasalahan ini dapat dilakukan dengan cara pendampingan penanganan dengan cara implementasi terapi Range Of Motion (ROM). Pelaksanaan ini memerlukan peran aktif dari keluarga sebagai support system lansia yang akan menjadi subjek pengabdian masyarakat. Dimana kedepannya lansia dan keluarga dapat melakukan terapi ini secara mandiri Ketika mengalami masalah nyeri sendi serta keluarga dapat mendampingi lansia melakukan terapi ini untuk tindakan pencegahan nyeri sendi.

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi dan edukasi ini secara umum menggunakan prosedur yaitu perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap perencanaan dilakukan perizinan kepada Puskesmas Bekasi Jaya, kader setempat dan lansia yang akan dilakuakn terapi sebagai mitra kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan tersebut. Dari tahap perencanaan ini kemudian dilanjutkandengan tahap persiapan meliputi persiapan alat dan bahan yang akan digunakan yaitu materi Langkah ROM, terapis, tempat pelaksanaan serta sarana, waktu pelaksanaan, dan sasaran kegiatan yaitu lansia di wilayah Puskesmas Bekasi jaya. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 5 hari berturut-turut dengan mengunjungi rumah setiap lansia yang menjadi subjek. Kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi kegiatan dari implementasi yang dilakukan dihari ke lima, dan seputar pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

HASIL

Hasil Kegiatan

Subjek merupakan lanjut usia yang berusia antara 60-74 tahun keatas. Subjek pertama berusia 60 tahun, subjek kedua berusia 62 tahun, subjek ketiga berusia 72 tahun, subjek keempat berusia 69 tahun dan subjek kelima berusia 62 tahun. Hal ini sejalan dengan Aspiani (2014) bahwa nyeri sendi sering terjadi pada usia 60 tahun keatas. Subjek pada pengabdian masyarakat ini terdiri dari 5 orang lansia yang berjenis kelamin empat perempuan dan satu laki-laki. (Aspiani, 2014) menyatakan bahwa frekuensi nyeri sendi lebih banyak pada wanita daripada pria, hal ini dikarenakan adanya peran hormonal. Pengkajian berfokus pada nyeri yang dirasakan oleh subyek. Dilakukan pengkajian nyeri subyek dengan

metode PQRST nyeri, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel.2

Pengkajian Nyeri

No.	Subyek	Pengkajian Nyeri				
		P	Q	R	S	T
1.	Ny.E	Kecapekan	Seperti tertimpa benda berat	Pinggul hingga pergelangan kaki bagian kanan	10	Pada malam hari atau ketika bangun tidur, timbul mendadak
2.	Ny.A	Kelelahan	Seperti ditekan	Area lutut hingga pergelangan kaki	7	Timbul mendadak dan bertahap
3.	Ny.R	Kelelahan	Seperti tertusuk	Area pinggul hingga lutut	6	Ketika malam hari secara mendadak dan bertahap
4.	Ny.A	Kecapean dan terlalu lama duduk atau berdiri	Seperti ditusuk-tusuk	Bahu, pinggul hingga pergelangan kaki	6	Timbul mendadak
5.	Tn.H	Kecapekan	Seperti tertimpa benda berat	Area lutut hingga kebawah	7	Timbul secara mendadak dan bertahap

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan sebagai berikut :

Tabel.4

Pelaksanaan pengabdian masyarakat

No.	Dx	Implementasi	Semua Subjek				
			H-1	H-2	H-3	H-4	H-5
1.	Nyeri Akut Berhubungan Dengan Agen Pencedera Fisiologis	Mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas dan intensitas nyeri	✓		✓		✓
		Mengidentifikasi skala nyeri	✓		✓		✓
		Menjelaskan strategi meredakan nyeri.	✓				
		Menganjurkan untuk memonitor nyeri secara mandiri.	✓	✓	✓	✓	✓

Tabel.5

Pelaksanaan Terapi Range of Motion

No.	Nama	Pelaksanaan Terapi *Range of Motion*					
		Selasa, 19 April 2022	Rabu, 20 April 2022	Kamis, 21 April 2022	Jumat, 22 April 2022	Sabtu, 23 April 2022	Minggu, 24 April 2022

ISSN: 2809-8889 (Print) | 2809-8579 (Online)

1.	Ny.E	✓	✓	✓	✓	✓	
2.	Ny.A	✓	✓	✓	✓	✓	
3.	Ny.R	✓	✓	✓	✓	✓	
4.	Ny.A	✓	✓	✓	✓	✓	
5.	Tn.H		✓	✓	✓	✓	✓

DAFTAR REFERENSI

[1] Aspiani, R. Y. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 1. Trans Info Medika. https://akperherminamanggalahusada.ac.id/perpusakper/index.php?p=show_detail&id=461

[2] Mujib, M., & Suprayitno, E. (2016). Pengaruh latihan range of motion (rom) terhadap perubahan skala nyeri pada lansia dengan osteoartritis di posyandu lansia desa kalianget timur kecamatan kalianget kabupaten sumenep. https://doi.org/https://doi.org/10.24929/jik.v1i2.382

[3] Taufandas, M., Maria Rosa, E., & Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, P. (2018). Pengaruh Range Of Motion Untuk Menurunkan Nyeri Sendi Pada lansia Dengan Osteoartritis di Wilayah Puskesmas Godean I Sleman Yogyakarta. In Jurnal Care (Vol. 6, Issue 1).

[4] Puspitasari, I., Mulyono, S., & Kusumawati, D. N. (2019). The Effect of Interactive Education with 3-Dimensional Puzzles on the Injury-Prevention Behaviours of School-Age Children. Comprehensive Child and Adolescent Nursing, 42(sup1), 173–178. https://doi.org/10.1080/24694193.2019.1578438

[5] Nida, A. (2020). pengaruh dan manfaat terapi rom untuk meningkatkan kekuatan otot pasien stroke. Repository Unsri. https://repository.unsri.ac.id/39803/55/RAMA_14901_04064822022001_TURNITIN.pdf

[6] Puspitasari, I. (2012) 'Studi Komparasi Tingkat Strs Lanjut Usia yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Bugar (SBL) di Dusun MRISI Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul', pp. 1–10.

[7] Puspitasari, I., Muftadi, M. and Woro L, M. (2021) 'Hubungan Faktor Resiko Dengan Prediktor Preventif Diabetes Mellitus Pada Remaja', Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah, 17(1), pp. 111–119. Available at: https://doi.org/10.31101/jkk.1777.