

ANALISIS DETERMINAN DALAM UPAYA MENGURANGI NYERI SENDI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA MINAULA KENDARI TAHUN 2015

Abdul Syukur Bau, Rutji Nurhati

ABSTRACT

Background: *Activity of Daily Living (ADL) in the elderly. Because of the impact that joint pain is dangerous then it takes a good handling to reduce the joint pain. This study aims to identify Efforts Joint Pain Treatment in Elderly Experiencing Joint Pain in Elderly Social Institution Tresna Werdha Minaula Kendari Year 2015.*

Methods: *The variables of this study, namely massage, relaxation, warm compresses, distraction, and medicine. This type of research is descriptive by conducting interviews with respondents. This research sample totaled 41 people were taken by purposive sampling technique. Data are presented descriptively in the form of a frequency distribution table and narrated.*

Results: *The results showed that of the 41 respondents, there are 35 elderly (85.4%) who undertake efforts to address joint pain in both categories and there are 6 elderly (14.6%) who undertake efforts to address joint pain in less category.*

Suggestion: *The suggestion of this research was to officers Social Institution Tresna Werdha Minaula Kendari in order to improve service quality and doing counseling on procedures to reduce joint pain in older adults who experience joint pain.*

Keywords: *Handling of Joint Pain; Elderly.*

PENDAHULUAN

Menurut WHO, 40% penduduk dunia yang Lansia menderita Osteoarthritis dari 80% Lansia yang mengalami keterbatasan gerak sendi. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh *Centers for Disease Control and Prevention* (2007), prevalensi nyeri reumatik di beberapa negara adalah Amerika Serikat sebesar 38% (17 juta), Banglades sebesar 36,3%, India sebesar 18,2%, Filipina sebesar 16,3%, dan Vietnam sebesar 14,9% (Rudi, 2012).

Sementara itu Indonesia, berdasarkan penelitian terakhir yang dilakukan oleh Zeng Q.Y. pada tahun 2008, prevalensi nyeri reumatik mencapai 23,6% hingga 31,3%. Sedangkan berdasarkan data RISKESDAS tahun 2013, prevalensi nyeri sendi pada usia 55-64 tahun adalah 45,0%, usia 65-74 tahun adalah 51,9%, usia ≥ 75 tahun adalah 54,8% (Nengsi, 2014).

Pada tahun 2000 penduduk usia lanjut di seluruh dunia diperkirakan sebanyak 426 juta atau sekitar 6,8%. Jumlah ini akan meningkat hampir dua kali lipat pada tahun 2025, yaitu menjadi sekitar 828 juta jiwa atau sekitar 9,7% dari total penduduk dunia. Di negara-negara maju, jumlah Lansia juga ternyata mengalami peningkatan, antara lain: Jepang (17,2%),

Singapura (8,7%), Hongkong (12,9%), dan Korea Selatan (7,5%) sudah cukup besar sejak dekade 1990-an. Sementara negara-negara seperti Belanda, Jerman, dan Perancis sudah lebih dulu menghadapi masalah yang serupa (Notoatmodjo, 2007).

Pada tahun 2005-2010, jumlah lanjut usia akan sama dengan jumlah anak Balita, yaitu sekitar 19,3 juta jiwa ($\pm 9\%$) dari jumlah penduduk. Bahkan pada tahun 2020-2025, Indonesia akan menduduki peringkat negara dengan struktur dan jumlah penduduk lanjut usia setelah RRC, India, dan Amerika Serikat, dengan umur harapan hidup diatas 70 tahun (Nugroho, 2008).

Berdasarkan hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk 5 besar negara jumlah penduduk Lansia terbanyak di dunia. Pada tahun 2010 jumlah Lansia di Indonesia mencapai 18,1 juta orang. Sementara itu data Badan Pusat Statistik tahun 2011 jumlah Lansia sekitar 24 juta jiwa (hampir 10% jumlah penduduk), pada tahun 2012 jumlah penduduk Lansia di Indonesia sebesar 27 juta jiwa, sedangkan tahun 2013 menunjukkan Lansia di Indonesia sebesar 28 juta jiwa dari total penduduk Indonesia. Penduduk Lansia ini diproyeksikan menjadi 28,8 juta jiwa (11,34%) dari total penduduk

Indonesia pada tahun 2020, atau menurut proyeksi Bappenas, jumlah penduduk Lansia 60 tahun akan menjadi dua kali lipat (36 juta) pada tahun 2025. Setiap tahun, jumlah Lansia bertambah rata-rata 450.000 orang, maka pada tahun 2050 diperkirakan berjumlah 60 juta Lansia (Depkes RI, 2013).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kota Kendari, jumlah penduduk usia lanjut tahun 2012 yaitu jumlah Lansia perempuan 69,621%, dan laki-laki 57,740%, sedangkan tahun 2013 jumlah penduduk usia 60-64 adalah (56,57%) dan usia 65-69 adalah (43,43%) dan data dari Badan Pusat Statistik Kota Kendari tahun 2014 yaitu 766 jiwa, yang terdiri dari laki-laki 315 jiwa (41,12%) dan perempuan 451 jiwa (58,88%) (BPS Kota Kendari, 2014).

Meningkatnya angka harapan hidup karena populasi penduduk Lansia meningkat, membawa beban bagi masyarakat karena kelompok risiko dalam masyarakat kita menjadi lebih tinggi lagi. Meningkatnya populasi Lansia ini bukan hanya fenomena di Indonesia saja tetapi juga secara global (Notoatmodjo, 2007). Salah satu masalah yang sering dikeluhkan oleh Lansia adalah nyeri sendi (Stanley dan Patricia, 2006).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Panti Sosial Tresna Werda Minaula Kendari, jumlah Lansia pada tahun 2015 dari bulan Januari – Februari adalah 95 orang yang terdiri dari 46 orang laki-laki dan 49 orang perempuan. Dan berdasarkan data pada tahun 2014 masalah kesehatan yang sering muncul adalah sakit tulang atau sendi 69 orang (69%), sakit kepala (51%), daya ingat menurun (38%), selera makan menurun (30%), mual/perut perih (26%), sulit tidur (24%), sesak nafas (21%), Penyakit kronis: darah tinggi (20%), gastritis (11%), dan jantung (6%).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 Lansia yang mengalami nyeri sendi, 3 diantaranya mengatakan untuk mengurangi nyeri sendi dia melakukan pijat dan kompres air hangat, 2 diantaranya mengatakan untuk mengurangi nyeri sendi hanya dengan cara pijat sedangkan 5 diantaranya mengatakan untuk mengurangi nyeri sendi dengan beristirahat saja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan desain penelitian deskriptif survey.

Metode penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan secara obyektif. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 Maret 2015 sampai 26 Mei 2015. Dan dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werda Minaula Kendari. Adapun populasi pada penelitian ini adalah Lansia yang mengalami nyeri sendi di Panti Sosial Tresna Werda Minaula Kendari yaitu pada tahun 2014 sebanyak 69 orang (69%), dan sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 41 orang Lansia yang mengalami nyeri sendi di Panti Sosial Tresna Werda Minaula Kendari. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Analisa data yang dilakukan secara analisis deskriptif berupa distribusi frekuensi dan menggunakan tabel untuk memberikan gambaran tentang variabel-variabel yang diteliti.

$$X = \frac{a}{n} \times k$$

Keterangan:

- X : Nilai persentase yang diperoleh
- a : Jumlah pertanyaan yang dijawab
- n : Jumlah pertanyaan
- k : Konstanta (100%) (Arikunto, 2006)

Penyajian data pada penelitian ini yaitu dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang kemudian dinarasikan secara deskriptif (memaparkan) variabel yang telah diteliti.

HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Responden

Tabel 1.
Distribusi Responden Berdasarkan Golongan Umur di Panti Sosial Tresna Werda Minaula Kendari Tahun 2015

Golongan Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
60 – 64	2	4,9
65 – 69	10	24,4
70 – 74	8	19,5
75 – 79	7	17,1
80 – 84	8	19,5
85 – 90	6	14,6
Total	41	100

Sumber: Data Primer Diolah, Mei 2015

Tabel 2.

Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2015

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	19	46,3
Perempuan	22	53,7
Total	41	100

Sumber: Data Primer Diolah, Mei 2015

B. Variabel Penelitian

1. Masase/ Pijit

Tabel 3.

Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Penangan Nyeri Sendi dengan Masase/ Pijit di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2015

Upaya Penanganan Nyeri dengan Masase	Frekuensi	%
Baik	37	90,2
Kurang	4	9,8
Total	41	100

Sumber: Data Primer Diolah, Mei 2015

Berdasarkan Tabel 3 distribusi responden berdasarkan variabel penangan nyeri sendi dengan masase/ pijit di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari tahun 2015 menunjukkan bahwa dari 41 orang, sebagian besar Lansia melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan cara masase/pijit yang dikategorikan baik yaitu sebanyak 37 orang (90,2%).

2. Relaksasi

Tabel 4.

Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Penangan Nyeri Sendi dengan Relaksasi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2015

Upaya Penanganan Nyeri dengan Relaksasi	Frekuensi	%
Baik	35	85,4
Kurang	6	14,6
Total	41	100

Sumber: Data Primer Diolah, Mei 2015

Berdasarkan Tabel 4 distribusi responden berdasarkan variabel penangan nyeri sendi dengan relaksasi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari tahun 2015 menunjukkan bahwa dari 41 orang, sebagian besar Lansia melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan cara relaksasi yang dikategorikan baik yaitu sebanyak 35 orang (85,4%).

3. Kompres Hangat

Tabel 5.

Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Penangan Nyeri Sendi dengan Kompres Hangat di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2015

Upaya Penanganan Nyeri dengan Kompres Hangat	Frekuensi	%
Baik	37	90,2
Kurang	4	9,8
Total	41	100

Sumber: Data Primer Diolah, Mei 2015

Berdasarkan Tabel 5 distribusi responden berdasarkan variabel penangan nyeri sendi dengan kompres hangat di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari tahun 2015 menunjukkan bahwa dari 41 orang, sebagian besar Lansia melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan cara kompres hangat yang dikategorikan baik yaitu sebanyak 37 orang (90,2%).

4. Distraksi

Tabel 6.

Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Penangan Nyeri Sendi Dengan Distraksi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2015

Upaya Penanganan Nyeri dengan Distraksi	Frekuensi	%
Baik	36	87,8
Kurang	5	12,2
Total	41	100

Sumber: Data Primer Diolah, Mei 2015

Berdasarkan Tabel 6 distribusi responden berdasarkan variabel penangan nyeri sendi dengan distraksi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari tahun 2015 menunjukkan bahwa dari 41 orang, sebagian besar Lansia melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan cara distraksi yang dikategorikan baik yaitu sebanyak 36 orang (87,8%).

5. Obat-obatan

Tabel 7.

Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Penangan Nyeri Sendi dengan Obat-obatan di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2015

Upaya Penanganan Nyeri dengan Obat-obatan	Frekuensi	%
Baik	11	26,8
Kurang	30	73,2
Total	41	100

Sumber: Data Primer Diolah, Mei 2015

Berdasarkan Tabel 7 distribusi responden berdasarkan variabel penanganan nyeri sendi dengan obat-obatan di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari tahun 2015 menunjukkan bahwa dari 41 orang, sebagian besar Lansia melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan menggunakan obat-obatan yang dikategorikan kurang yaitu sebanyak 30 orang (73,2%).

C. Jenis Penanganan Nyeri Sendi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2015

Tabel 8.

Distribusi Jenis Penanganan Nyeri Sendi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2015

Penanganan Nyeri Sendi	Baik		Kurang	
	f	%	f	%
Masase/pijit	37	90,2	4	9,8
Relaksasi	35	85,4	6	14,6
Kompres hangat	37	90,2	4	9,8
Distraksi	36	87,8	5	12,2
Obat-obatan	11	26,8	30	73,2

Sumber: Data Primer Diolah, Mei 2015

Berdasarkan Tabel 8 distribusi jenis penanganan nyeri sendi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari tahun 2015 menunjukkan bahwa sebagian besar Lansia melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan masase/pijit dan kompres hangat yaitu sebanyak 37 orang (90,2%), sedangkan upaya penanganan nyeri sendi dengan menggunakan obat-obatan lebih sedikit yaitu sebanyak 11 orang (26,8 %).

D. Upaya Penanganan Nyeri Sendi

Tabel 9.

Distribusi Upaya Penanganan Nyeri Sendi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2015

Upaya Penanganan Nyeri	Frekuensi	%
Baik	35	85,4
Kurang	6	14,6
Total	41	100

Sumber: Data Primer Diolah, Mei 2015

Berdasarkan Tabel 9 distribusi upaya penanganan nyeri sendi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari tahun 2015 menunjukkan bahwa dari 41 orang, sebagian besar Lansia yang melakukan upaya penanganan nyeri sendi yang dikategorikan baik yaitu sebanyak 35 orang (85,4%).

PEMBAHASAN

A. Upaya Penanganan Nyeri Sendi: Masase/ Pijit

Hasil penelitian yang dilakukan pada 41 responden Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari didapatkan bahwa Lansia yang melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan cara masase/ pijit yang dikategorikan kurang yaitu sebanyak 4 orang (9,8%), hal ini disebabkan karena dari 2 orang yang dilakukan wawancara mengatakan bahwa rasa nyeri sendi yang dirasakan tidak berkurang saat mereka melakukan masase/pijit dan 2 orang lainnya mengatakan bahwa mereka tidak melakukan masase/pijit saat mengalami nyeri sendi. Selain itu, mereka juga tidak memiliki minyak urut atau balsem yang digunakan untuk memijit sehingga mereka lebih memilih upaya penanganan yang lain untuk mengurangi nyeri sendi yang dialami seperti kompres hangat, relaksasi, dan distraksi.

Sedangkan Lansia yang melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan cara masase/ pijit yang dikategorikan baik sebanyak 37 orang (90,2%), hal ini disebabkan dari 37 Lansia yang dilakukan wawancara, mereka mengatakan bahwa untuk mengurangi nyeri sendi mereka melakukan masase/pijit karena memijit daerah sendi yang nyeri dengan menggunakan minyak urut atau balsem dapat mengurangi nyeri yang mereka rasakan dan masase/pijit lebih mudah dilakukan oleh Lansia karena masase/pijit ini bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja saat nyeri sendi datang. Selain itu, penanganan nyeri dengan menggunakan masase/pijit banyak digunakan oleh Lansia karena mereka sudah banyak mengetahui tentang penanganan nyeri sendi dengan masase/pijit serta banyak informasi yang mereka dapatkan dari Petugas Kesehatan yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari serta dari Mahasiswa yang selalu melakukan praktek di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari.

Masase adalah stimulus kulit tubuh secara umum atau dapat dilakukan pada satu atau beberapa bagian tubuh dan dilakukan sekitar 10 menit pada masing-masing bagian tubuh untuk mencapai hasil relaksasi yang maksimal (Maulidah, 2012).

Masase kulit memberikan efek penurunan kecemasan dan ketegangan otot. *Gate control theory* dapat dipakai untuk pengukuran efektifitas cara ini. Ilustrasi *gate*

control theory bahwa serabut nyeri membawa stimulasi nyeri ke otak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat daripada serabut sentuhan yang luas. Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup pintu gerbang dalam otak, sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan ke otak dihambat dan rasa nyeri berkurang (Khazanah, 2013).

B. Upaya Penanganan Nyeri Sendi: Relaksasi

Hasil penelitian yang dilakukan pada 41 responden Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari didapatkan bahwa Lansia yang melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan cara relaksasi yang dikategorikan kurang sebanyak 6 orang (14,6%), hal ini disebabkan karena dari 6 Lansia yang dilakukan wawancara 5 Lansia diantaranya mengatakan bahwa mereka tidak melakukan teknik relaksasi pada saat mereka merasakan nyeri sendi, tetapi mereka lebih memilih melakukan upaya penanganan nyeri yang lain seperti dengan melakukan masase/pijit, kompres hangat, distraksi atau pun dengan menggunakan obat-obatan.

Sedangkan Lansia yang melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan cara relaksasi yang dikategorikan baik sebanyak 35 orang (85,4%), hal ini disebabkan dari 35 Lansia yang dilakukan wawancara mengatakan bahwa rasa nyeri pada sendi berkurang saat mereka melakukan teknik relaksasi seperti melakukan teknik menarik napas panjang dan beristirahat. Selain itu, penanganan nyeri dengan teknik relaksasi banyak digunakan oleh Lansia karena mereka sudah banyak mengetahui dan banyak mendapatkan informasi tentang penanganan nyeri sendi dengan teknik relaksasi dari petugas kesehatan yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari serta dari Mahasiswa yang selalu melakukan praktek di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari.

Relaksasi otot rangka dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan merelaksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri. Relaksasi memberikan efek secara langsung terhadap fungsi tubuh, seperti: penurunan tekanan darah, nadi dan frekuensi pernapasan, penurunan konsumsi oksigen oleh tubuh, penurunan ketegangan otot, meningkatkan kemampuan konsentrasi, dan menurunkan perhatian terhadap stimulus perhatian terhadap

stimulus lingkungan. Relaksasi adalah teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh (Atmaja, 2011).

Teknik relaksasi yang dilakukan secara berulang dapat menimbulkan rasa nyaman, inilah yang menyebabkan timbulnya toleransi terhadap nyeri yang dirasakan. Menarik napas dalam dan mengisi udara dalam paru-paru dapat merelaksasikan otot skelet yang mengalami spasme. Relaksasi otot-otot ini akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami trauma sehingga mempercepat penyembuhan dan menurunkan (menghilangkan) sensasi nyeri. Menurut Smelzer dan Bare (2002), prinsip yang mendasari penurunan nyeri oleh teknik relaksasi terletak pada fisiologi sistem syaraf otonom yang merupakan bagian dari sistem syaraf perifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu (Rampengan, dkk., 2014).

C. Upaya Penanganan Nyeri Sendi: Kompres Hangat

Hasil penelitian yang dilakukan pada 41 responden Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari didapatkan bahwa Lansia yang melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan cara kompres hangat yang dikategorikan kurang sebanyak 4 orang (9,8%), hal ini disebabkan karena dari 4 Lansia yang dilakukan wawancara mengatakan bahwa mereka tidak melakukan kompres hangat untuk mengurangi nyeri sendi yang mereka rasakan, tetapi mereka lebih memilih penanganan yang lain seperti penangan nyeri dengan menggunakan masase, relaksasi, distraksi ataupun dengan menggunakan obat-obatan untuk mengurangi nyeri sendi yang dirasakan dari pada melakukan penanganan nyeri dengan kompres hangat.

Sedangkan Lansia yang melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan cara kompres hangat yang dikategorikan baik sebanyak 37 orang (90,2%), hal ini disebabkan dari 37 Lansia yang dilakukan wawancara, mereka mengatakan bahwa untuk mengurangi

nyeri sendi mereka melakukan kompres hangat karena dengan mengompres hangat pada daerah sendi yang nyeri dapat mengurangi rasa nyeri dan merasakan nyaman. Selain itu, penanganan nyeri dengan menggunakan kompres hangat banyak digunakan oleh Lansia karena mereka sudah banyak mengetahui dan banyak mendapatkan informasi tentang penanganan nyeri sendi dengan menggunakan kompres hangat dari petugas kesehatan yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari serta dari Mahasiswa yang selalu melakukan praktek di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari.

Kompres hangat merupakan suatu metode dalam menggunakan suhu hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan beberapa efek fisiologis. Kompres hangat dapat digunakan untuk cedera yang sudah lebih dari 48 jam. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan atau bagian tubuh yang mengalami cedera, meningkatkan pengiriman leukosit dan antibiotik ke daerah luka, meningkatkan aliran darah dan meningkatkan pergerakan zat sisa dan nutrisi (Ryri, 2012).

D. Upaya Penanganan Nyeri Sendi: Distraksi

Hasil penelitian yang dilakukan pada 41 responden Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari didapatkan bahwa Lansia yang melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan cara distraksi atau pengalihan yang dikategorikan kurang sebanyak 5 orang (12,2%), hal ini disebabkan karena dari 5 Lansia yang dilakukan wawancara mengatakan bahwa mereka tidak melakukan kegiatan seperti menonton dan bercerita dengan orang lain saat nyeri sendi untuk mengalihkan rasa nyerinya, hal ini karena mereka lebih memilih penanganan nyeri yang lainnya seperti penanganan nyeri dengan masase/pijit, teknik relaksasi, kompres hangat ataupun dengan menggunakan obat-obatan. Selain itu, mereka juga lebih memilih melakukan aktivitas yang lain seperti beribadah untuk mengurangi nyeri sendinya dari pada menonton ataupun bercerita dengan orang lain.

Sedangkan Lansia yang melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan cara kompres hangat yang dikategorikan baik sebanyak 36 orang (87,8%), hal ini disebabkan

dari 36 Lansia yang dilakukan wawancara, mereka mengatakan bahwa saat mereka merasakan nyeri sendi mereka lebih baik melakukan kegiatan untuk mengalihkan rasa nyerinya agar nyeri sendinya berkurang seperti menonton, bercerita dengan orang lain, beribadah dan aktivitas lainnya.

Distraksi adalah mengalihkan perhatian Lansia ke hal yang lain sehingga dapat menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri, bahkan meningkatkan toleransi terhadap nyeri (Firman, 2011).

Distraksi adalah mengalihkan perhatian Lansia ke hal yang lain sehingga dapat menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri, bahkan meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Teknik distraksi dapat mengatasi nyeri berdasarkan teori aktivasi retikuler, yaitu menghambat stimulus nyeri ketika seseorang menerima masukan sensori yang cukup atau berlebihan, sehingga menyebabkan terhambatnya impuls nyeri ke otak (nyeri berkurang atau tidak dirasakan oleh klien). Stimulus sensori yang menyenangkan aksi merangsang sekresi endofrin, sehingga stimulus nyeri yang dirasakan akan berkurang. Distraksi bekerja memberi pengaruh paling baik untuk jangka waktu yang singkat, untuk mengatasi nyeri intensif hanya berlangsung beberapa menit. Aktivitas yang dapat dimanfaatkan sebagai distraksi meliputi kegiatan menyanyi, berdo'a, menceritakan foto atau gambar dengan suara keras, mendengarkan musik, menonton, dan bermain (Firman, 2011).

E. Upaya Penanganan Nyeri Sendi: Obat-obatan

Hasil penelitian yang dilakukan pada 41 responden Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari didapatkan bahwa Lansia yang melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan menggunakan obat-obatan yang dikategorikan kurang sebanyak 30 orang (73,2%), hal ini disebabkan karena kurangnya motivasi Lansia untuk datang ke Poliklinik yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari untuk mengambil obat dari petugas kesehatan, selain itu mereka mengatakan bahwa obat yang mereka minum sudah tidak lagi bisa mengurangi nyeri sendi yang mereka rasakan jadi mereka bosan untuk minum obat. Sedangkan untuk obat-obatan tradisional seperti jahe sangat sulit ditemukan di lingkungan panti jadi mereka lebih memilih

penanganan nyeri yang lain seperti penanganan dengan menggunakan masase/pijit, teknik relaksasi, kompres hangat ataupun dengan distraksi untuk mengurangi nyeri sendi yang dialami.

Sedangkan Lansia yang melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan menggunakan obat-obatan yang dikategorikan baik sebanyak 11 orang (26,8%), hal ini disebabkan karena dari 11 Lansia yang dilakukan wawancara mengatakan bahwa mereka masih sering mengunjungi klinik setiap hari Rabu untuk meminta obat kepada petugas kesehatan dan mereka merasakan nyeri sendinya berkurang setelah minum obat. Selain itu, mereka juga pernah menggunakan obat tradisional seperti jahe yang diparut dan kemudian dikompreskan pada daerah sendi yang nyeri dan mereka mengatakan nyeri sendinya berkurang.

Pemberian obat merupakan bagian yang penting dari seluruh penatalaksanaan penyakit ini, obat-obatan yang dipakai untuk mengurangi nyeri meredakan peradangan seperti Obat Anti Inflamasi Non Steroid (OAINS), obat ini diberikan sejak mulai sakit untuk mengatasi nyeri sendi akibat proses peradangan. Vitamin dan mineral yang berkhasiat anti oksidan dapat sebagai suplemen pengobatan seperti Betakaroten, Vitamin C, Vitamin E, dan Selenium (Adha Moch, 2012).

Selain itu, ada juga obat-obatan tradisional yang sering digunakan seperti jahe, dimana jahe merupakan herbal yang memiliki banyak khasiat. Mengompres dengan jahe adalah cara termudah untuk mengatasi pembengkakan akibat radang sendi dan kunyit, dimana pigmen pada kunyit yang disebut *curcumin* memiliki efek anti inflamasi sehingga efektif untuk meredakan peradangan (Amazine, 2015).

F. Jenis Penanganan Nyeri Sendi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari

Distribusi jenis penanganan nyeri sendi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari tahun 2015 menunjukkan bahwa sebagian besar Lansia melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan masase/pijit dan kompres hangat yaitu sebanyak 37 orang (90,2%), sedangkan upaya penanganan nyeri sendi dengan menggunakan obat-obatan lebih sedikit yaitu sebanyak 11 orang (26,8 %).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar Lansia menggunakan penanganan nyeri dengan menggunakan masase/pijit dan melakukan kompres hangat, hal ini disebabkan karena dari wawancara yang dilakukan mereka mengatakan lebih memilih masase/pijat dan melakukan kompres karena penanganan nyeri tersebut lebih mudah dan bahan yang digunakannya pun lebih mudah didapatkan di Panti. Selain itu, mereka juga merasakan nyeri sendi berkurang ketika mereka melakukan penanganan tersebut.

Sedangkan jenis upaya penanganan yang lebih sedikit dilakukan adalah dengan menggunakan obat-obatan hal ini disebabkan karena kurangnya motivasi Lansia untuk datang ke Poliklinik yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari untuk mengambil obat dari petugas kesehatan, selain itu mereka mengatakan bahwa obat yang mereka minum sudah tidak lagi bisa mengurangi nyeri sendi yang mereka rasakan jadi mereka bosan untuk minum obat.

G. Upaya Penanganan Nyeri Sendi pada Lansia yang Mengalami Nyeri Sendi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari

Hasil penelitian yang dilakukan pada 41 responden Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari didapatkan bahwa Lansia yang melakukan upaya penanganan nyeri sendi pada kategori kurang sebanyak 6 orang (14,6%) yang terdiri dari 4 perempuan dan 2 laki-laki, hal ini disebabkan karena dari kelima upaya penanganan nyeri sendi yang diteliti, mereka dikategorikan kurang pada dua upaya penanganan nyeri, sehingga hal ini mempengaruhi karena upaya penanganan nyeri sendi oleh Lansia dikategorikan baik apabila mereka melakukan upaya penanganan nyeri sendi minimal empat upaya penanganan nyeri sendi yang diteliti. Selain itu, Lansia yang dikategorikan kurang pada upaya penanganan nyeri sendi lebih banyak perempuan, hal ini karena berdasarkan jumlah Lansia yang lebih banyak menderita nyeri sendi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari adalah perempuan. Hal ini sesuai dengan Rousseau and Gootlieb (2004) dalam Jurnal Penelitian yang dilakukan oleh Rifda tahun 2015 mengatakan bahwa nyeri sendi banyak terjadi dan dikeluhkan oleh wanita Lansia dan sering muncul ketika wanita telah mengalami

menopause. Dan menurut Riyanto (2011) ketika wanita memasuki masa menopause terjadi perubahan kadar hormon estrogen sehingga akan terjadi penurunan osteoblast dan membuat tulang menjadi berongga sendi kaku, pengelupasan rawan sendi sehingga muncul nyeri sendi (Rifda, 2015).

Sedangkan Lansia yang melakukan upaya penanganan nyeri sendi pada kategori baik sebanyak 35 orang (85,4%), hal ini disebabkan karena dari kelima upaya penanganan nyeri sendi yang diteliti, mereka dikategorikan baik minimal pada empat upaya penanganan nyeri sendi yang diteliti. Selain itu, mereka mengatakan mengetahui cara melakukan upaya penanganan untuk mengurangi nyeri sendi yang didapatkan dari petugas kesehatan dan Mahasiswa yang melakukan praktek di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari. Dan mereka mengetahui bahwa nyeri sendi yang mereka alami sudah sewajarnya dirasakan karena umur mereka yang sudah semakin tua.

Seperti teori yang dikatakan oleh Maryam (2008), Semua sistem pada Lansia mengalami kemunduran, termasuk pada sistem musculoskeletal Lansia sering mengalami rematik, penyakit gout, dan nyeri sendi. Santoso (2009) dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh Suharjo tahun 2014 mengatakan bahwa, 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 (Suharjo, 2014).

KESIMPULAN

1. Dari 41 responden, yang melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan cara masase/pijit pada kategori baik sebanyak 37 Lansia (90,2%), dan pada kategori kurang sebanyak 4 Lansia (9,8%).
2. Dari 41 responden, yang melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan cara relaksasi pada kategori baik sebanyak 35 Lansia (85,4%), dan pada kategori kurang sebanyak 6 Lansia (14,6%).
3. Dari 41 responden, yang melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan cara kompres hangat pada kategori baik sebanyak 37 Lansia (90,2%), dan pada kategori kurang sebanyak 4 Lansia (9,8%).

4. Dari 41 responden, yang melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan cara distraksi pada kategori baik sebanyak 36 orang (87,8%), dan pada kategori kurang sebanyak 5 orang (12,2%).
5. Dari 41 responden, yang melakukan upaya penanganan nyeri sendi dengan menggunakan obat-obatan pada kategori baik sebanyak 11 orang (26,8%), dan pada kategori kurang sebanyak 30 orang (73,2%)

SARAN

1. Dari hasil penelitian ini diharapkan bagi petugas Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari agar dapat meningkatkan mutu pelayanan dan melakukan penyuluhan tentang tata cara untuk mengurangi nyeri sendi pada Lansia yang mengalami nyeri sendi
2. Diharapkan bagi Lansia dapat mengetahui cara penanganan nyeri sendi agar nyeri sendi yang dirasakan dapat berkurang dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik
3. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi institusi pendidikan keperawatan. Dan dapat dipublikasikan dalam keperawatan khususnya mata kuliah Keperawatan Gerontik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, Moch. 2012. *Tinjauan Pengetahuan Lansia tentang Penatalaksanaan Nyeri Sendi di Panti Tresna Werdha Minaula Kecamatan Ranomeeto Kabupaten Konawe Selatan*. Politeknik Kesehatan Kendari.
- Angelina, Rifda. 2015. *Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi pada Wanita Lansia di Panti Tresna Werdha Mulia Darma Kabupaten Kuburaya*. Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura Pontianak.
- Badan Pusat Statistik Kota Kendari. 2013. *Kecamatan Kendari dalam Angka 2013*. (Online). (<http://kendarikota.bps.go.id>), diakses 11 Maret 2014.
- _____. 2014. *Kecamatan Kendari dalam Angka 2014*. (Online). (<http://kendari.kota.bps.go.id>), diakses 11 Maret 2014.
- Brunner dan Suddarth. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Jakarta: EGC.

- Budiarto, Eko. 2001. *Biostatistika untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Masbid. 2014. *Penatalaksanaan Nyeri Sendi dan Pengobatan Nyeri Sendi*. (Online). (<http://www.duniapelajar.com/2012/04/08/penatalaksanaan-nyeri-sendi-pengobatan-nyeri-sendi/html>), diakses 4 Maret 2015).
- Maulidah. 2012. *Teknik-teknik untuk Mengurangi Nyeri*. (Online). (<http://meladianmaulidah.blogspot.com/2012/06/teknik-teknik-untuk-mengurangi-nyeri.html?m=1>), diakses 12 Maret 2015).
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2007. *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, Wahjudi. 2000. *Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- _____. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maryam, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Penanganannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P. A., & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Setiadi. 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Stanley, Mickey, dan Patricia Gauntlett. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Subagio, Adi. 2012. *Konsep Kompres Hangat*. (Online). (<http://adivancha.blogspot.com/2012/06/konsep-kompres-hangat.html>), diakses 16 Maret 2015).
- Suharjono, dkk. 2014. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Nyeri Persendian pada Lansia di Kelurahan Komplek Kenjeran Kecamatan Bulak Surabaya*. (Online). (<http://journal.unair.ac.id/filer/PDF/ijchncfcb7a6261full>), diakses 4 Maret 2015).
- Wiwik Wijayanti. 2015. *Identifikasi Upaya Penanganan nyeri Sendi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Mincula Kendari*. Karya Tulis Ilmiah Tidak Diterbitkan. Poltekkes Kemenkes Kendari 2015.
- Wurangian, dkk. 2014. *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Penderita Gout Atrthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bahu Manado*. (Online). (<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/477.html>), diakses 13 Maret 2013).