

PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI SENDI PADA LANSIA DI PSLU BLITAR

(The Effectiveness of Yoga to the Joint Pain of Elderly in PSLU Blitar)

Ning Arti Wulandari

Program Pendidikan Ners STIKes Patria Husada Blitar

Email: ningarti83@gmail.com

Abstract: *The aging process is a process of gradual disappearance of the network's ability to repair itself and maintain its normal functions. Some physical changes will occur on all systems, for example in the musculoskeletal system decreased fluid in the bone resulting in joint stiffness and joint pain. The management of joint pain with some nonpharmacological therapy one of them is yoga. The purpose of this study was to identify the effectiveness of yoga to the joint pain of elderly. Method; This study design used pre and post test without control, with the number of sample 10 elderly people by purposive sampling. This research was conducted in elderly social services Blitar 11 to 14 December 2016. The data collected by using the Visual Analog Scale (VAS). The results of this study before the elderly did yoga was 80% felt joint pain scale was after attending a yoga 50% of elderly felt mild pain, the results of statistical analysis with Paired T Test was $p = 0.001$ means that there was an effect on joint pain by yoga exercises. Therefore, health employee could facilitate the elderly to follow yoga by bringing yoga instructors since yoga is considering not only reduces joint pain but also reduce stress and improve the energy balance.*

Keywords: *elderly, yoga, joint pain*

Abstrak: Penuaan atau proses terjadinya tua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya. Beberapa perubahan fisik akan terjadi di semua sistem, misal pada sistem musculoskeletal terjadi penurunan cairan pada tulang sehingga terjadi kekakuan sendi dan nyeri sendi. Penatalaksanaan nyeri sendi dengan beberapa terapi nonfarmakologi salah satunya adalah yoga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi adanya pengaruh yoga dengan nyeri sendi pada lansia. Metode; desain penelitian ini pre andpost test without control, dengan jumlah sample 10 lansia diambil secara purposive sampling. Penelitian ini dilakukan di pelayanan sosial lanjut usia Blitar 11-14 Desember 2016, pengumpulan data dengan menggunakan Visual Analog Scale (VAS). Hasil penelitian ini sebelum lansia mengikuti yoga 80% merasakan nyeri sendi dengan skala sedang setelah mengikuti yoga 50% lansia yang merasakan nyeri ringan, dari hasil analisa statistik dengan Paired T Test didapatkan $p = 0,001$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri sendi. Oleh sebab itu hendaknya pengelola panti dapat memfasilitasi lansia untuk mengikuti yoga dengan mendatangkan instruktur yoga, mengingat yoga tidak hanya menurunkan nyeri sendi tetapi juga mengurangi stress dan meningkatkan keseimbangan energi.

Kata Kunci: lansia, yoga, nyeri sendi

Penuaan atau proses terjadinya tua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki

kerusakan yang dideritanya, sehingga seiring dengan proses menua tersebut seseorang akan mudah mengalami penyakit degeneratif (Maryam, 2008). Seseorang yang telah mengalami penuaan disebut sebagai Lansia (lanjut usia). Berdasarkan Undang-

undang nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia dalam Infodatin (2016) mendefinisikan lansia sebagai seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Secara global populasi lansia akan mengalami peningkatan. Populasi lansia di Indonesia akan mengalami peningkatan lebih pesat dibandingkan negara lain setelah tahun 2100.

Beberapa perubahan fisik akan terjadi di semua sistem, pada sistem musculoskeletal terjadi penurunan cairan pada tulang sehingga terjadi kekakuan sendi dan penurunan fungsi gerak selain itu lansia juga akan merasakan nyeri sendi. Nyeri sendi tidak hanya terjadi karena penurunan cairan pada tulang, namun juga dapat disebabkan karena osteoporosis dan perubahan postur tubuh.

Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 mengatakan bahwa prevalensi nasional penyakit sendi adalah 30,3% dan diagnosis tenaga kesehatan adalah 14% (Triatmaja, 2013). Sedangkan berdasarkan hasil Riskesdas (2013) prevalensi nyeri sendi berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan di Indonesia sebanyak 11,9% dan berdasarkan gejala sebanyak 24,7%. Prevalensi penyakit nyeri sendi di Indonesia tertinggi berada di Nusa Tenggara Timur sebanyak 33,1%, sedangkan di Jawa Timur 26,9%.

Hasil Studi pendahuluan yang dilakukan di PSLU (Pelayanan Sosial Lanjut Usia) Blitar pada 1 sampai dengan 5 Desember 2016 di dapatkan keluhan yang paling banyak dirasakan oleh lansia adalah nyeri sendi (30%). Nyeri sendi yang dirasakan oleh beberapa lansia tersebut. Nyeri sendi yang dirasakan akan berakibat pada aktivitas fisiknya, hal ini didukung oleh hasil penelitian Naharani dkk (2012) yang mengatakan bahwa ada hubungan pada aktivitas fisik dengan intensitas nyeri sendi pada lansia di Panti Wredha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. Hasil Seseorang dengan masalah keperawatan nyeri mempunyai karakteristik adanya perubahan aktivitas dan pola tidurnya yang berubah (Herdman H, 2015). Menurut Mainer dan Lueckenotte (2006) nyeri juga mengakibatkan depresi, cemas, menurunnya aktivitas sosial, gangguan tidur sampai kematian. Sehingga nyeri yang dialami membutuhkan penanganan yang tepat supaya tidak mengganggu aktivitas maupun kebutuhan tidur lansia. Nyeri dapat diatasi dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Beberapa terapi nonfarmakologi antara lain tehnik relaksasi, distraksi, kompres dingin dan panas, *Guided Imagery*, *Biofeedback*, sentuhan terapeutik (*massage*), hipnosis, akupresure, yoga dan masih banyak lagi (Naharani, dkk. (2012).

Yoga merupakan salah satu cara yang efektif dan aman untuk meningkatkan aktivitas fisik, selain manfaat psikologis yang penting karena sifat meditasi, termasuk untuk orang yang menderita nyeri sendi (Ratnadita, A. 2011). Yoga memiliki banyak manfaat antara lain; dapat meningkatkan imunitas tubuh, meningkatkan keseimbangan energi, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, membuat otot tubuh lebih lentur, menjadikan kondisi tubuh lebih baik, menguatkan tulang mengurangi kecemasan dan mengobati tubuh dari berbagai keluhan yang salah satunya adalah nyeri sendi. Yoga menggunakan 3 komponen yaitu konsentrasi (*Mind*), gerak (*body*) dan nafas (*soul*) (Wong Ferry, 2011). Sehingga tehnik yoga ini aman dilakukan oleh lansia yang mengalami beberapa penurunan fisik akibat proses penuaan. Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengaplikasikan tehnik yoga untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia di PSLU Blitar

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre and post test without control*. yang membandingkan skala nyeri lansia sebelum dan sesudah mengikuti yoga. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 11 sampai dengan 14 Desember 2016 di PSLU Blitar. Sampel dalam penelitian ini diambil secara purposive sampling dengan kriteria inklusi sebagai berikut (1) lansia dalam kondisi tidak sakit, (2) tidak mengalami gangguan kognitif dan (3) lansia yang tidak mengalami gangguan pendengaran. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah jika lansia jatuh sakit selama proses pelaksanaan yoga dan lansia tidak mengikuti yoga secara penuh (sebanyak 3 kali) Awalnya sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami nyeri sendi di PSLU Blitar dengan jumlah 16 lansia, namun dieklusikan 6 oleh peneliti karena tidak mengikuti yoga dengan penuh, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini tinggal 10 lansia

Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur skala nyeri lansia dengan menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) setelah itu lansia diberikan treatment yoga selama tiga kali dalam tiga hari berturut-turut dan kemudian dievaluasi kembali skala nyerinya dengan alat ukur yang sama.

Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan *Paired-T test*. Jika $P \leq 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

HASIL PENELITIAN

HASIL

Karakteristik lansia di PSLU Blitar sebanyak 10 orang seperti di dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Lansia di PSLU Blitar

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
55-64 tahun	1	10
65-69 tahun	4	40
>70 tahun	5	50
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	10
Perempuan	8	80
Pendidikan		
Tidak Sekolah	4	40
SD	4	31
SMP	2	20
Riwayat Pekerjaan		
Wiraswasta	1	10
Petani	4	40
Tidak bekerja	5	50
Lama merasakan nyeri sendi		
< 6 bulan	5	50
7-12 bulan	1	10
>1 tahun	4	40
Konsumsi obat anti nyeri		
Tidak pernah mengkonsumsi	10	100
Aktivitas yang biasa di lakukan lansia		
Menyapu dan mencuci baju	10	100
Durasi Tidur Malam		
7-8 Jam	2	20
< 7 jam	8	80

Berdasarkan tabel 1 tersebut diatas 50% lansia berusia lebih dari 70 tahun menurut Depkes RI usia tersebut tergolong lansia dengan resiko tinggi, 80% lansia berjenis kelamin perempuan. 40% lansia tidak sekolah dan 50% mereka mempunyai riwayat tidak bekerja. 50% dari lansia merasakan nyeri sendi yang tergolong akut karena kurang dari 6 bulan, namun mereka semua tidak pernah mengkonsumsi obat anti nyeri. Lansia dalam penelitian ini semua hanya mengerjakan pekerjaan sederhana seperti menyapu ruangan mereka dan mencuci baju mereka sendiri, selain itu 80% lansia juga mempunyai durasi tidur malam kurang dari 7 jam.

Tabel 2. Skala Nyeri Sendi Lansia di PSLU Blitar

Skala Nyeri	f	%
Ringan	2	20
Sedang	8	80

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan nyeri pada skala sedang (80%) sebelum mengikuti yoga.

Tabel 3. Skala Nyeri Sendi Lansia di PSLU Blitar Sesudah Mengikuti Yoga

Kualitas Hidup	f	%
Ringan	5	50
Sedang	5	50

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa sebagian responden (50%) merasakan nyeri pada skala ringan dan sebagian (50%) merasakan nyeri sedang.

Tabel 4. Perbandingan Skala Nyeri Sendi Lansia di PSLU Blitar sebelum dan sesudah mengikuti Yoga

Waktu Mengikuti Yoga	Skala Nyeri		f	%
	Ringan	Sedang		
Sebelum	2	8	10	100
Sesudah	5	5	10	100

Paired T Test P = 0,01

Tabel 4 berdasarkan hasil uji statistik dengan paired T test didapatkan $P = 0,001$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nyeri sendi yang dirasakan oleh lansia sebelum dan sesudah mengikuti yoga.

PEMBAHASAN

Nyeri sendi lansia di PSLU Blitar sebelum mengikuti Yoga

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa 80% lansia merasakan nyeri sendi dengan skala sedang. Nyeri sendi yang dirasakan oleh lansia merupakan suatu kondisi yang fisiologis karena sel-sel dalam tubuhnya sudah penurunan maka fungsinya organ juga mengalami penurunan (Maryam, 2008). Nyeri di dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor fisiologis, spiritual, psikologis dan budaya. Faktor fisiologis yang mempengaruhi persepsi nyeri seseorang antara lain, usia, jenis kelamin, kelelahan, gen dan fungsi neurobiologi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 80% responden berjenis kelamin perempuan. Menurut Perry & Potter (2009) jenis kelamin secara umum tidak dapat mempengaruhi seseorang dalam merespon nyeri. Namun di Indonesia setiap kali seorang anak laki-laki merasakan nyeri tabu untuk menangis, karena orang tua mereka telah menanamkan kepada anak-anak mereka menangis.

Dari hasil penelitian didapatkan 50% lansia berusia lebih dari 70 tahun menurut Depkes RI usia tersebut tergolong lansia dengan resiko tinggi (Mubarok, 2008). Sehingga membutuhkan perawatan yang lebih intensif. Selain itu mereka juga membatasi aktivitas sehari-hari untuk mencegah respon nyeri bertambah, 100% dari lansia tersebut hanya mengerjakan pekerjaan ringan yaitu menyapu dan mencuci baju mereka sendiri.

Selain faktor fisiologis, pengalaman seseorang terhadap nyeri akan mempengaruhi respon nyeri yang dialami selanjutnya. Seringkali individu yang berpengalaman dengan nyeri yang dialami sebelumnya, maka ia semakin takut dengan peristiwa tersebut, atau bahkan sebaliknya individu akan lebih mentoleransi nyeri yang dirasakannya. Menurut Perry & Potter (2008) cara seorang berespon terhadap nyeri adalah akibat dari banyak kejadian nyeri selama rentang kehidupannya. Dari 10 responden semuanya merasakan nyeri kurang dari 6 bulan, nyeri yang dirasakan oleh responden tersebut disebut sebagai nyeri akut. Dalam waktu 6 bulan lansia dapat beradaptasi dengan nyeri karena 100% dari mereka tidak mengkonsumsi obat antinyeri.

Pengaruh Yoga terhadap Nyeri sendi lansia di PSLU Blitar

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 50% responden merasakan nyeri sedang setelah mengikuti yoga. Dari 8 responden yang merasakan nyeri sedang sebelum mengikuti yoga 3 responden yang mengalami penurunan skala nyeri menjadi nyeri ringan. Yoga merupakan salah satu cara yang efektif dan aman untuk meningkatkan aktivitas fisik, selain manfaat psikologis yang penting karena sifat meditasi, termasuk untuk orang yang menderita nyeri sendi (Ratnadita, A. 2011). Dalam yoga kita melibatkan 3 komponen antara lain konsentrasi, gerak dan nafas. Yoga bukan hanya sekedar untuk berolah tubuh, yoga juga membantu mengolah pernafasan, gerak dan konsentrasi. Yoga dapat melatih semua organ tubuh dan menyentuh aspek tubuh, pikiran dan spirit. Yoga sangat bermanfaat untuk relaksasi (Wong Ferry, 2011).

Beberapa hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan yoga adalah kemampuan memahami perintah gerak dan konsentrasi lansia. Dalam Wong Ferry (2011) seorang ahli neuropati pernah mengatakan bahwa 70% penyakit berasal dari pikiran, oleh karena itu yoga membantu menyehatkan tubuh lewat pikiran. Dalam yoga konsentrasi di sebut

cakra, secara fisik cakra berada di semua organ tubuh. Berdasarkan hasil penelitian 5 lansia yang tidak mengalami penurunan skala nyeri yang dirasakan dimungkinkan karena kurang dapat berkonsentrasi, sehingga yoga yang dilakukan tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan yaitu menurunnya nyeri yang dirasakan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ada pengaruh yoga terhadap skala nyeri yang dirasakan lansia di PSLU Blitar.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan pengelola panti dapat memfasilitasi lansia untuk mengikuti yoga dengan mendatangkan instruktur yoga, mengingat yoga tidak hanya menurunkan nyeri sendi tetapi juga mengurangi stress dan meningkatkan keseimbangan energi.

DAFTAR RUJUKAN

- Herdman, H. 2015. *Diagnosa Keperawatan Definisi dan Klasifikasi Nanda 2015-2017*. Jakarta: EGC.
- Infodatin.2016. Situasi lanjut usia di Indonesia. www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin%20lansia%202016
- Maryam, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Meiner and Lueckenotte. 2006. *Gerontologic Nursing 3 edition*. Philadelphia: Mosby.
- Mubarok, dkk. 2006. *Ilmu Keperawatan Komunitas 2 teori dan aplikasi dalam praktik*. Jakarta: CV Seto Agung.
- Naharani. 2012. *Hubungan pada aktivitas fisik dengan intensitas nyeri sendi pada lansia di Panti Wredha Mojopahit Kabupaten Mojokerto*. Skripsi. STIKes Pemkab Jombang.
- Potter, Patricia, A., & Perry, Anne, G. 2009. *Fundamental Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Rahmawati, dkk. 2013. *Nyeri musculoskeletal dan hubungannya dengan kemampuan fungsional fisik pada lanjut usia* <http://www.univmed.org/wp-content/uploads/2011/02/atik.pdf>
- Ratnadita, A. 2011. *Yoga untuk Penderita Radang Sendi*. <http://health.detik.com/read/2011/09/29/083501/1732849/766/yoga-untuk-penderita-radang-sendi>, diperoleh 25 April 2015
- Risikesdas. 2013. Hasil Riset Kesehatan dasar tahun 2013 <http://www.depkes.go.id/resourceian/s/download/general/Hasil%20Risikesdas%202013.pdf>

Triatmaja, dkk. 2013. *Asupan kalsium, status gizi, tekanan darah dan hubungannya dengan Keluhan sendi lansia di panti werdha bandung.*

<http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/viewile/7247/5661>

Wong, Fery. 2011. *Acu Yoga*. Jakarta: Penebar Plus.