

PENATALAKSANAAN NYERI SENDI KAKI PADA PASIEN LANSIA : STUDI KASUS

Gema Akbar Purnama Juandi¹, Dinasti Pudang Binoriang²

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta (55183), Indonesia
Email: gemaapj93@gmail.com

Abstract.

Background : Joint pain is a sensory and emotional stimulus that causes discomfort in the joints, usually characterized by tumors, calor, dolor, rubor, and function laesa but not all of these inflammations can appear but depend on the underlying disease. **Objective**: to identify the effect of progressive muscle relaxation and education related to ergonomic position to reduce joint pain in the elderly. **Method**: the method used in this study is a case report conducted for 3 days a week. **Results**: The results showed that there was a decrease in the pain scale from 7 (severe pain) to a pain scale of 2 (mild pain) after progressive muscle relaxation and education on ergonomic positions so that the patient's sleep quality also improved. **Conclusion**: Interventional progressive muscle relaxation and education on ergonomic positions carried out 3 times a week can reduce joint pain scale and improve sleep quality in the elderly.

Keywords: joint pain, elderly, progressive muscle relaxation, ergonomic position

Abstrak.

Latar Belakang: Nyeri sendi merupakan suatu stimulus sensorik dan emosional yang membuat ketidaknyamanan pada persendian, biasanya ditandai dengan tumor, kalor, dolor, rubor, dan fungsi laesa namun tidak semua peradangan ini dapat muncul tetapi tergantung dari penyakit yang mendasarinya. **Tujuan**: mengidentifikasi pengaruh relaksasi otot progresif dan edukasi terkait posisi ergonomis untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia. **Metode**: metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *case report* yang dilakukan selama 3 hari dalam satu minggu. **Hasil**: Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari 7 (nyeri berat) ke skala nyeri 2 (nyeri ringan) setelah dilakukan relaksasi otot progresif dan edukasi posisi ergonomis sehingga kualitas tidur pasien juga jadi membaik. **Kesimpulan**: pemberian intervensi relaksasi otot progresif dan edukasi posisi ergonomis yang dilakukan dalam selama 3 kali dalam satu minggu dapat menurunkan skala nyeri sendi dan memperbaiki kualitas tidur lansia.

Kata kunci: nyeri sendi, lansia, relaksasi otot progresif, posisi ergonomis

A. PENDAHULUAN

Nyeri sendi merupakan suatu stimulus sensorik dan emosional yang membuat ketidaknyamanan pada persendian, biasanya ditandai dengan tumor, kalor, dolor, rubor, dan fungsi laesa namun tidak semua peradangan ini dapat muncul tetapi tergantung dari penyakit yang mendasarinya (Suwarni & Astriana, 2022). Faktor pencetus nyeri sendi salah satunya

adalah gangguan pada tulang yang sering menjadi masalah karena mobilitas dan aktivitas (Wijaya & Nurhidayati, 2020), dan juga faktor usia lanjut, obesitas, trauma pada sendi, terdapat kelainan pada genetik pada tulang rawan sendi dan tekanan berlebih pada sendi yang disebabkan oleh olahraga/aktivitas (Ariyanti et al., n.d.).

Menurut World Health Organization (WHO), dalam (Handayani & Riyadi, 2022) menjelaskan bahwa jumlah nyeri sendi diseluruh dunia sebanyak 355 juta jiwa dan juga diperkirakan akan terus meningkat pada tahun 2050 dengan indikasi lebih dari 25% yang akan mengalami kelumpuhan.

Prevalensi yang sangat tinggi di dunia dan negara-negara serta daerah khususnya di Indonesia terkait kejadian nyeri sendi pada lansia merupakan hal yang unik untuk diberikannya tindakan dalam mengurangi gejala akibat dari nyeri sendi karena hal ini akan membuat sebuah sindrom geriatri yang lebih kompleks dan memperparah pada status kesehatan lansia, selain itu nyeri sendi akan menjadi salah satu hal yang harus diperhatikan ketika akan melakukan tindakan/intervensi keperawatan pada lansia untuk mengurangi sindrom geriatri. Nyeri sendi juga akan mengganggu pola tidur lansia dan juga akan menghambat aktifitas pada lasia karena munculnya gejala nyeri yang dirasakannya. Lansia yang mengalami nyeri sendi harus segera dilakukan penanganan terapi yang berfokus pada tulang dan sendi (Wijaya & Nurhidayati, 2020).

Rencana perawatan yang akan diberikan untuk menangani lansia dengan nyeri sendi ini adalah dengan melakukan intervensi yang biasa dilakukan untuk pasien lansia dengan nyeri sendi, seperti memberikan edukasi penatalaksanaan dirumah akibat nyeri sendi dan mengendalikan gejala-gejala lainnya, salah satunya dengan relaksasi otot progresif dan edukasi posisi ergonomis kepada pasien untuk mencegah terjadinya nyeri sendi yang berulang. Penanganan tentang manajemen kesehatan yang dilakukan berfokus pada penanganan gejala yang muncul akibat nyeri sendi yaitu dengan penanganan nyeri dan juga pengaturan posisi ergonomis (Gandari et al., 2019). Asuhan keperawatan professional yang akan diberikan yaitu melalui proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, analisa data, penyusunan diagnosa, penetapan intervensi dan implementasi keperawatan, serta tahap akhir melakukan evaluasi dari hasil intervensi yang diberikan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan, "Penatalaksanaan Nyeri Sendi kaki Pada Pasien Lansia dengan melakukan relaksasi otot progresif dan posisi duduk ergonomis".

B. METODE

Metode penelitian ini menggunakan laporan kasus (*case report*), dimana sampel dalam penelitian ini yaitu lansia yang mengalami nyeri sendi, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah panduan pengkajian untuk lansia lalu peneliti melakukan analisa dengan pedoman SDKI, SLKI, SIKI dan evaluasi dilihat dari hasil SOAP. Keberhasilan terapi relaksasi otot progresif dan edukasi terkait posisi ergonomis yang dilaksanakan selama 3 kali dalam 1 minggu.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif ini dapat mengurangi nyeri sendi pada pasien, saat dilakukan pengkajian skala nyeri pasien adalah 7 yang artinya yaitu pasien dalam keadaan nyeri berat sehingga dapat mengakibatkan masalah keperawatan nyeri akut dan gangguan pola tidur. Setelah dilakukan tindakan keperawatan dan terapi relaksasi otot progresif serta edukasi terkait posisi ergonomis selama 3 kali dalam 1 minggu yang awalnya posisi duduk pasien membungkuk menjadi tegak hal ini mempengaruhi nyeri pada pasien, peneliti melakukan evaluasi kegiatan dan skala nyeri pasien turun ke angka 2 yang artinya nyeri ringan. Pasien mengatakan setelah dilakukan intervensi "*posisi duduk saat menjahit tidak membungkuk dan kaki jadi napak kelantai, lalu nyeri sendi saya juga menurun dan tidurnya lebih nyenyak lagi*".

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wijaya & Nurhidayati, 2020) yang menjelaskan bahwa terdapat penurunan ketika lansia yang mengalami nyeri sendi dengan skala nyeri sedang ke skala nyeri ringan. Karena nyeri pasien berkurang ternyata itu berpengaruh juga pada kualitas tidur pasien, yang awalnya ketika pengkajian nilai psqi pasien adalah 12, tetapi setelah dilakukan tindakan nilai psqi pasien adalah 3, dan dua intervensi ini berpengaruh terhadap nyeri sendi

pasien dan juga dapat memperbaiki kualitas tidur pasien.

Relaksasi otot progresif adalah salah satu terapi non farmakologi yang mampu untuk mengurangi nyeri, karena ketika pasien melakukan terapi ini maka pasien dilatih untuk bisa berkonsentrasi, mengatur pernafasan dalam setiap gerakan, dan juga menjaga agar tubuh pasien tetap dalam keadaan rileks (Ramayanti et al., 2021). Ketika pasien mampu untuk mengatur pernafasannya maka pasien dapat menghirup oksigen sebanyak mungkin dan juga dapat mengeluarkan CO₂, dan dalam kondisi itu maka tubuh pasien akan mengalami perfusi yang adekuat sehingga dapat mengantarkan suplai darah yang cukup ke dalam sel didalam tubuh.

Terapi relaksasi otot progresif ini hanya bisa diberikan ketika pasien relaks dan santai, karena ketika pasien dalam keadaan relaks maka semua otot akan berkurang tenaganya dan bisa menurunkan saraf simpatis dan lebih mengaktifkan saraf parasimpatis, saat itu juga sekresi ketolamin dan kortisol akan berkurang dan lebih banyak mensekresi endofrin (annisa rizki nurjanah & desi ariyana, 2022). Teknik relaksasi otot progresif ini juga merupakan suatu terapi peregangan dan pelepasan otot yang dapat menghasilkan sensasi berbeda yang membuat perasaan relaks secara fisik sehingga dapat menurunkan skala nyeri pada pasien dengan nyeri sendi (kurdi dkk, 2022)

Terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 20 menit setiap pertemuannya yang dilakukan selama 3 kali dalam satu minggu, dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (annisa rizki nurjanah & desi ariyana, 2022) yang menjelaskan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan selama 20 menit dan dilakukan selama satu kali sehari dapat mengurangi skala nyeri pada pasien dengan nyeri sendi.

Edukasi terkait posisi ergonomis dilakukan untuk mencegah terjadinya nyeri sendi, karena hal tersebut akan membuat ketidaknyamanan pada lansia. posisi ergonomis ketika duduk dimulai dari lutut ditekuk pada sudut yang benar, dijaga setinggi atau lebih rendah dari pinggul, tungkai juga sebaiknya tidak menyilang, kaki dijaga agar

tetap rata dengan lantai, lalu hindari duduk dengan posisi yang sama dalam waktu 30menit. Siku dan lengan dapat diistirahatkan pada kursi atau meja dan bahu dapat rileks. Bila akan berdiri maka luruskan terlebih dahulu posisi tungkai dan hindari dalam membungkukan badan kearah depan dengan pinggang (Hadi & Hasmar, 2021).

D. PENUTUP

1. SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dan edukasi terkait posisi ergonomis yang diberikan 3 kali dalam seminggu dapat menurunkan nyeri sendi pada lansia dari skala 7 (nyeri berat) ke skala 2 (nyeri ringan) dan dapat memperbaiki kualitas tidur lansia karena nyeri yang dirasakannya berkurang.

2. SARAN

a. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana informasi dalam memilih terapi non farmakologi yang akan dilakukan pada pasien dengan nyeri sendi pada lansia.

b. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian dan juga informasi terkait pengaruh relaksasi otot progresif untuk mengurangi skala nyeri sendi pada lansia.

c. Bagi perawat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu *evidence base nursing* terapi non farmakologis atau komplementer yang dapat diberikan pada lansia yang mengalami nyeri baik dikomunitas maupun dirumah sakit.

E. DAFTAR PUSTAKA

Annisa Rizki Nurjanah, Eni Hidayati, & Desi Ariyana, Dewi Setyawati. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88.

- <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643>
- Ariyanti, R., Sigit, N., & Anisyah, L. (N.D.). *Edukasi Kesehatan Terkait Upaya Swamedikasi Penyakit Osteoarthritis Pada Lansia*. 4.
- Gandari, Nk. M., Darmawan, A. A. K. N., & Budiadnyani, Nk. (2019). *Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Rematik Di Sada Jiwa Banjar Pasekan Desa Sembung Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3340175>
- Hadi, P., & Hasmar, W. (2021). Ergonomi Duduk Yang Benar Untuk Mencengah Terjadinya Low Back Pain (Lbp) Di Kelurahan Mayang Mangurai Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 3(3), 287. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i3.258>
- Handayani, S., & Riyadi, S. (2022). *Hubungan Peregangan Dengan Nyeri Sendi Pada Usia Lanjut*. 1(1).
- Kurdi Dkk. (2022). *Volume 2 Issu 1, Desember 2022, Halaman 70-77*. 2.
- Ramayanti, E. D., Lutfi, E. I., & Polisiri, I. U. (2021). *Volume 13 Nomor 1, Maret 2021 E-Issn 2549-8118; P-Issn 2085-1049*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>. 13(1).
- Suwarni, S., & Astriana, S. (2022). Peningkatan Kesehatan Sendi Dengan Edukasi, Pemeriksaan Derajat Nyeri, Pelatihan Kompres Dan Senam Sehat Pada Kelompok Ibu-Ibu Pkk. *Media Karya Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.38492>
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643>