

**UPAYA MENURUNKAN KELUHAN NYERI SENDI LUTUT PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA SEJAHTERA**

**EFFORTS TO REDUCE THE KNEE JOINT PAIN COMPLAINTS IN ELDERLY
ELDERLY POSYANDU PROSPER**

**Sri Handono
Selvia David Richard
STIKES RS Baptis Kediri
(selviadavid.richard@yahoo.co.id)**

ABSTRAK

Penatalaksanaan nyeri sendi lutut adalah medikamentosa, koreksi postur tubuh, diet, terapi konservatif. Tujuan penelitian ini adalah mempelajari perilaku lansia dalam penatalaksanaan nyeri sendi lutut Di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri. Desain penelitian ini adalah deskriptif, populasinya seluruh lansia yang mengalami nyeri sendi sebanyak 76 lansia, dengan jumlah sampel 50 lansia, menggunakan teknik *Accidental sampling*. Variabel penelitian adalah perilaku lansia dalam penatalaksanaan nyeri sendi lutut. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis dengan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan paling banyak responden memiliki perilaku penatalaksanaan nyeri sendi lutut dengan medikamentosa yaitu 22 responden (44,0%), lebih dari 50% responden dengan koreksi postur tubuh yaitu 32 responden (64,0%), lebih dari 50% responden dengan diet yaitu 30 responden (60,0%), lebih dari 50% responden dengan terapi konservatif yaitu 29 responden (58,0%). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu perilaku lansia dalam penatalaksanaan nyeri sendi lutut dengan medikamentosa, koreksi postur tubuh, diet, terapi konservatif yaitu baik.

Kata kunci : lansia, perilaku, penatalaksanaan nyeri sendi lutut

ABSTRACT

Pain in the elderly, one of which resulted because of the aging process in the musculoskeletal system. The objective is study of the behavior of older adults in treatment of knee joint pain in the elderly Integrated Health Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri. Design was descriptive, with a sample of 50 elderly, accidental sampling technique. Research variables the behavior of older adults in treatment of knee joint pain. Data questionnaires were analyzed by frequency distribution. Based on the analysis results showed most respondents have a behavior management of knee pain with good medikamentosa is 22 respondents (44.0%), more than 50% with posture correction is 32 respondents (64.0%), more than 50% with diet is 30 respondents (60.0%), more than 50% with either conservative therapy is 29 respondents (58.0%). The conclusion of this study is the behavior of older adults in treatment of knee joint pain with medical, posture correction, diet, conservative therapy has been well.

Key words: elderly, behavior, management of knee joint pain

Pendahuluan

Proses penuaan akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Depkes RI; 2004). Memasuki masa tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat dan figur tubuh yang tidak proporsional (Kushariyadi, 2008). Semua sistem dalam tubuh lansia mengalami kemunduran, termasuk pada sistem muskuloskeletal lansia sering mengalami rematik, penyakit gout, nyeri sendi dan lumbago (Maryam, 2008). 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 (Santoso, 2009).

Pada tahun 2000 jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan sebesar 7,28% dan pada tahun 2020 menjadi sebesar 11,43% (Maryam, 2008). Menurut Nugroho (2008) hampir 8% orang yang berusia 50 tahun keatas mempunyai keluhan pada sendinya, terutama linu, pegal dan kadang-kadang terasa sangat nyeri. Bagian yang terkena biasanya adalah persendian pada jari-jari, tulang punggung, sendi penahan berat tubuh (lutut dan panggul). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada saat pengambilan data awal di Posyandu Sejahtera Gereja Baptis Indonesia Setia Bakti Kediri pada tanggal 30 Desember 2011 didapatkan data 50 lansia yang mengalami nyeri sendi pada bagian panggul, sendi lutut dan kaki.

Penyakit pada sendi yang sering menyebabkan gejala nyeri adalah akibat degenerasi atau kerusakan pada permukaan sendi tulang yang banyak ditemukan pada lanjut usia, terutama yang gemuk (Nugroho, 2008). Perubahan

yang terjadi pada lansia menyebabkan jaringan ikat sekitar sendi, ligament dan kartilago mengalami penurunan elastisitas karena terjadi degenerasi, erosi dan kalsifikasi sehingga kehilangan fleksibilitasnya (Pudjiastuti, 2003). Beberapa kelainan akibat perubahan sendi yang banyak terjadi pada lansia antara lain; osteoarthritis, *arthritis rheumatoid* dan gout. Kelainan ini dapat menimbulkan gangguan berupa rasa nyeri, bengkak, kekakuan sendi, keterbatasan luas gerak sendi, gangguan berjalan dan aktivitas keseharian lainnya (Bangun, 2009).

Salah satu tugas keperawatan lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia adalah dengan mengatasi gangguan kesehatan yang umum terjadi pada lansia. Lansia dengan nyeri sendi dapat diberikan asuhan keperawatan khusus untuk menangani nyeri tersebut yaitu dengan cara medikamentosa, perlindungan sendi dengan koreksi postur tubuh yang buruk, diet, dukungan psikososial, persoalan seksual, operasi dan terapi konservatif. Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk meneliti "Perilaku Lansia Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri".

Metodologi Penelitian

Desain penelitian ini adalah *deskriptif*, yaitu rancangan yang bertujuan untuk menjelaskan, memberi suatu nama, situasi, atau fenomena dalam menemukan hal baru (Nursalam, 2008). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Lansia yang mengalami nyeri sendi di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri yang berjumlah 70 orang. Sampel dalam penelitian ini 50 orang lansia menggunakan teknik *accidental sampling* Variabel penelitian adalah perilaku lansia dalam penatalaksanaan nyeri sendi lutut. Pengumpulan data menggunakan

kuesioner. Data tersebut dianalisis dengan distribusi frekuensi.

Hasil Penelitian

Data Umum

Data umum menyajikan karakteristik responden lansia dalam penatalaksanaan nyeri sendi lutut di Posyandu Sejahtera Gereja Baptis Indonesia Setia Bakti Kediri berdasarkan jenis kelamin, umur dan tinggal dengan.

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis kelamin Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri pada Tanggal 27 April - 7 Mei 2012

Jenis kelamin	Frekuensi	%
Laki-Laki	27	54
Perempuan	23	46
Jumlah	50	100

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden berjenis kelamin laki-laki 54% artinya penderita nyeri sendi lebih banyak berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2 Karakteristik Responden berdasarkan Umur Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri pada Tanggal 27 April - 7 Mei 2012

Umur	Frekuensi	%
45-59	21	42
60-74	23	46
75-90	6	12
Jumlah	50	100

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa paling banyak responden berumur 60-74 tahun yaitu 46%. Pada usia ini telah terjadi regerasi pada organ tubuh terutama muskuloskeletal.

Tabel 3 Karakteristik Responden berdasarkan Tinggal dengan Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri pada Tanggal 27 April - 7 Mei 2012

Tinggal Dengan	Frekuensi	%
Sendiri	15	30
Istri/Suami	26	52
Keluarga	9	18
Jumlah	50	100

Dari tabel 3 diketahui lebih dari 50% responden tinggal dengan suami atau istri 52% dimana bisa saling memberi dukungan psikologis sehingga bisa mengurangi nyeri sendi yang dialami lansia.

Data Khusus

Data khusus menyajikan karakteristik perilaku lansia dalam penatalaksanaan nyeri sendi lutut yaitu medikamentosa, koreksi postur tubuh, diet, terapi konservatif.

Tabel 4 Karakteristik Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri 2012 pada tanggal 27 April - 7 Mei 2012

Medikamentosa	Frekuensi	%
Kurang	-	-
Cukup	8	16
Baik	22	44
Baik Sekali	20	40
Jumlah	50	100

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa responden sebagian besar memiliki perilaku penatalaksanaan medikamentosa baik dan baik sekali 84%.

Tabel 5 Karakteristik Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri 2012 pada tanggal 27 April - 7 Mei 2012

Koreksi postur tubuh	Frekuensi	%
Kurang	-	-
Cukup	11	22
Baik	32	64
Baik Sekali	7	14
Jumlah	50	100

Dari tabel 5 diketahui bahwa responden sebagian besar memiliki perilaku penatalaksanaan koreksi postur tubuh secara tepat 78%.

Tabel 6 Karakteristik Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri 2012 pada tanggal 27 April - 7 Mei 2012

Diet	Frekuensi	%
Kurang	-	-
Cukup	10	20
Baik	30	60
Baik Sekali	10	20
Jumlah	50	100

Tabel 8 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut dengan Medikamentosa di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri pada 27 April – 7 Mei 2012.

Jenis Kelamin	Medikamentosa						Total	
	Baik Sekali		Baik		Cukup		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Laki – laki	13	48	11	41	3	11	27	100
perempuan	7	30	11	48	5	22	23	100
Jumlah	20	40	22	44	8	16	50	100

Pada tabel 8 menggambarkan bahwa penatalaksanaan medikamentosa secara tepat dilakukan oleh responden laki-laki 99%.

Tabel 9 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut Koreksi Postur Tubuh di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri pada 27 April – 7 Mei 2012.

Jenis kelamin	Koreksi Postur Tubuh						Total	
	Baik Sekali		Baik		Cukup		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Laki-Laki	3	11	18	67	6	22	27	100
Perempuan	4	17	14	61	5	22	23	100
Total	7	14	32	64	11	22	50	100

Dari tabel 6 dapat kita lihat bahwa responden sebagian besar memiliki perilaku penatalaksanaan diet secara tepat 80%

Tabel 7 Karakteristik Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri pada tanggal 27 April - 7 Mei 2012

Terapi Konservatif	Frekuensi	%
Kurang	-	-
Cukup	18	36
Baik	39	58
Baik Sekali	3	6
Jumlah	50	100

Dari tabel 7 diketahui bahwa responden memiliki perilaku penatalaksanaan terapi konservatif secara tepat 64%.

Pada tabel 9 menggambarkan bahwa dari 50 responden, paling banyak berjenis kelamin laki-laki dengan penatalaksanaan koreksi postur tubuh baik 67%.

Tabel 10 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut dengan Diet di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri pada 27 April – 7 Mei 2012.

Jenis kelamin	Diet						Total	
	Baik sekali		Baik		Cukup		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Laki-laki	5	19	19	70	3	11	27	100
Perempuan	5	22	11	48	7	30	23	100
Total	10	20	30	60	10	20	50	100

Pada tabel 10 diketahui bahwa responden laki – laki memiliki penatalaksanaan diet baik 70%.

Tabel 11 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut dengan Terapi Konservatif di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri pada 27 April – 7 Mei 2012.

Jenis kelamin	Terapi Konservatif						Total	
	Baik sekali		Baik		Cukup		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Laki-laki	3	11	20	74	4	15	27	100
Perempuan	0	0	9	39	14	61	23	100
Total	3	6	29	58	18	36	50	100

Pada tabel 11 menggambarkan bahwa responden laki – laki yang melakukan terapi konservatif baik 74%, tetapi ada 11% yang melakukannya secara tepat

Tabel 12 Tabulasi Silang Umur dengan Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut dengan Medikamentosa di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri pada 27 April – 7 Mei 2012.

Umur	Medikamentosa						Total	
	Baik sekali		Baik		Cukup		F	%
	F	%	F	%	F	%		
45-59 tahun	8	38	10	48	3	14	21	100
60-74 tahun	10	43	8	35	5	22	23	100
75-90 tahun	2	33	4	67	0	0	6	100
Total	20	40	22	44	8	16	50	100

Pada tabel 12 menggambarkan responden yang mendapatkan penatalaksanaan medikamentosa baik terdapat pada umur 45 – 59 tahun sejumlah 48%.

Tabel 13 Tabulasi Silang Umur dengan Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut dengan Koreksi Postur Tubuh di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri pada 27 April – 7 Mei 2012

Umur	Koreksi Postur Tubuh						Total	
	Baik sekali		Baik		Cukup		F	%
	F	%	F	%	F	%		
45-59 tahun	2	9	13	62	6	29	21	100
60-74 tahun	3	13	15	65	5	22	23	100
75-90 tahun	2	33	4	67	0	0	6	100
Total	7	14	32	64	11	22	50	100

Pada tabel 13 diketahui bahwa mayoritas responden dengan koreksi postur tubuh adalah baik ada pada rentang umur 60-74 tahun sejumlah 65%.

Tabel 14 Tabulasi Silang Umur dengan Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut dengan Diet di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri pada 27 April – 7 Mei 2012.

Umur	Diet						Total	
	Baik sekali		Baik		Cukup			
	F	%	F	%	F	%	F	%
45-59 tahun	4	19	12	57	5	24	21	100
60-74 tahun	6	26	13	57	4	17	23	100
75-90 tahun	0	0	5	83	1	17	6	100
Total	10	20	30	60	10	20	50	100

Pada tabel 14 menggambarkan diketahui 57% responden umur 45-59 tahun mendapat diet baik, dan 57% responden umur 60-74 tahun juga mendapat diet baik.

Tabel 15 Tabulasi Silang Umur dengan Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut dengan Terapi Konservatif di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri pada 27 April – 7 Mei 2012

Umur	Terapi Konservatif						Total	
	Baik sekali		Baik		Cukup			
	F	%	F	%	F	%	F	%
45-59 tahun	1	5	13	62	7	33	21	100
60-74 tahun	2	9	13	56	8	35	23	100
75-90 tahun	0	0	3	50	3	50	6	100
Total	3	6	29	58	18	36	50	100

Pada tabel 15 menggambarkan bahwa pada umur 45-59 tahun 62% mendapatkan terapi konservatif baik. Mayoritas responden mendapatkan terapi konservatif baik 58%.

Tabel 16 Tabulasi Silang Tinggal dengan dengan Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut dengan Medikamentosa di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri pada 27 April – 7 Mei 2012.

Tinggal dengan	Medikamentosa						Total	
	Baik sekali		Baik		Cukup			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Sendiri	9	60	5	33	1	7	15	100
Suami atau Istri	9	35	10	38	7	27	26	100
Keluarga	2	22	7	78	0	0	9	100
Total	20	40	22	44	8	16	50	100

Pada tabel 16 diketahui bahwa responden yang tinggal dengan suami atau istri mendapatkan penatalaksanaan medikamentosa baik, tetapi ada 60% responden yang tinggal sendiri yang mendapatkan medikamentosa secara tepat.

Tabel 17 Tabulasi Silang Tinggal dengan dengan Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut dengan Koreksi Postur Tubuh di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri pada 27 April – 7 Mei 2012.

Tinggal dengan	Koreksi Postur Tubuh						Total	
	Baik sekali		Baik		Cukup		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Sendiri	2	13	11	74	2	13	15	100
Suami atau Istri	4	15	15	58	7	27	26	100
Keluarga	1	11	6	67	2	22	9	100
Total	7	14	32	64	11	22	50	100

Pada tabel 17 menggambarkan bahwa responden yang tinggal dengan suami/istri 58% memiliki koreksi postur tubuh yang baik.

Tabel 18 Tabulasi Silang Tinggal dengan dengan Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut dengan Diet di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri pada 27 April – 7 Mei 2012.

Tinggal dengan	Diet						Total	
	Baik sekali		Baik		Cukup		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Sendiri	5	33	10	67	0	0	15	100
Suami atau Istri	4	15	14	54	8	31	26	100
Keluarga	1	11	6	67	2	22	9	100
Total	10	20	30	60	10	20	50	100

Pada tabel 18 menggambarkan bahwa responden yang tinggal sendiri mendapatkan diet baik 67% sedangkan responden yang tinggal dengan suami/istri yang mendapat diet baik 54%.

Tabel 19 Tabulasi Silang Tinggal dengan Dengan Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut Dengan Terapi Konservatif Di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri pada 27 April – 7 Mei 2012.

Tinggal dengan	Terapi Konservatif						Total	
	Baik sekali		Baik		Cukup		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Sendiri	1	7	12	80	2	13	15	100
Suami atau Istri	1	4	12	46	13	50	26	100
Keluarga	1	11	5	56	3	33	9	100
Total	3	6	29	58	18	36	50	100

Pada tabel 19 menggambarkan bahwa 80% responden yang tinggal sendiri mendapatkan terapi konservatif baik dan 46% responden yang tinggal dengan suami/istri mendapat terapi konservatif juga baik.

Pembahasan

Perilaku Lansia Dalam Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut Dengan Medikamentosa Di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri.

Hasil penelitian perilaku lansia dalam penatalaksanaan nyeri sendi lutut medikamentosa baik dan baik sekali 84%.

Banyak lansia mencari tenaga kesehatan saat mengalami nyeri hebat. Lansia berespon terhadap nyeri dengan menggunakan obat-obatan di resepkan. Menurut (Stanley Beare 2007), medikamentosa berkenaan dengan obat-obatan dalam pengobatan atau perawatan penyakit. Hendrik L. Blum memetakan bahwa derajat kesehatan manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor dan salah satunya adalah perilaku manusia itu sendiri, (Sudarna, 2008).

Secara umum lansia sering kali mengalami nyeri pada persendian, ini di sebabkan karena proses degeneratif dari sel-sel pada semua. Rasa nyeri yang sering lansia rasakan ini sangat mengganggu aktivitas sehari-hari karena rasa nyeri yang sangat mengganggu seringkali lansia mencari pengobatan sendiri. Ini di buktikan dengan hasil penelitian dalam perilaku lansia dalam penatalaksanaan nyeri sendi lutut di dapatkan 22 responden memiliki perilaku dalam penatalaksanaan medikamentosa baik, hal ini di pengaruhi oleh dukungan sosial yang di dapatkan dari istri atau suami maupun keluarga. Ini di buktikan bahwa lebih dari 50% responden yaitu 70% lansia tinggal dengan suami atau istri dan keluarga. Analgesik secara kontinyu merupakan terapi utama dalam penatalaksanaan nyeri. Paling banyak (48,1) berjenis kelamin laki-laki dengan penatalaksanaan medikamentosa baik sekali karena responden laki-laki lebih mengandalkan obat-obatan dari pada penatalaksanaan yang lain. Paling banyak responden berumur 45-59 tahun dengan

penatalaksanaan medikamentosa baik sebanyak 10 responden (47,6%), dalam usia ini responden masih bisa memilih obat yang cocok dan tepat. Paling banyak responden berumur 60-74 tahun dengan penatalaksanaan medikamentosa baik sekali sebanyak 10 responden (43,5%). Hampir separuh responden tinggal dengan suami atau istri dengan penatalaksanaan medikamentosa baik sebanyak 10 responden (38,5%).

Perilaku Lansia Dalam Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut Dengan Koreksi Postur Tubuh Di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri.

Hasil penelitian yaitu lebih dari 50% responden memiliki perilaku penatalaksanaan koreksi postur tubuh secara tepat 78%.

Menurut (Stanley Beare 2007), Koreksi postur tubuh adalah awal yang sangat baik untuk mulai menyetatkan fisik, pikiran, dan roh kita. Sedangkan perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang bersangkutan, yang dapat dialami secara langsung maupun tidak langsung. Perilaku manusia adalah aktifitas yang timbul karena adanya stimulus dan respon serta dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung (Sunaryo, 2004). Seorang lansia sering sekali suka memposisikan diri dengan tidak benar. Hal ini dapat mempengaruhi bentuk tubuh menjadi buruk, disebabkan karena proses penuaan. Penatalaksanaan dengan koreksi postur tubuh harus di lakukan dengan benar. Hasil penelitian ini didapatkan 32 responden memiliki perilaku penatalaksanaan nyeri sendi lutut dengan koreksi postur tubuh baik. Pada kuisioner dibuktikan paling banyak responden menjawab sering pada penatalaksanaan koreksi postur tubuh dengan cara jalan-jalan pagi, latihan senam pagi. Latihan ini dilakukan bilamana responden sudah mengetahui bahwa pada sendinya ada kerusakan

sehingga responden dapat mencegah atau menghindari aktivitas yang berat dan sangat disarankan untuk pemakaian alat-alat untuk meringankan kerja sendi. Koreksi postur tubuh, tanpa memperhatikan posisi, mempengaruhi mobilitas. Semua posisi (duduk, berbaring miring, dll) harus di evaluasi dengan posisi tegak yang normal sebagai reverensi. Mengatur posisi juga digunakan untuk meningkatkan tekanan darah balik vena. Jika seseorang diposisikan dengan tungkai tergantung, pengumpulan penurunan tekanan darah balik vena akan terjadi. Mengatur posisi tungkai dengan posisi ketergantungan (misalnya meninggikan tungkai di atas dudukan kaki mencegah pengumpulan darah pada ekstermitas bawah). Paling banyak (66,7) berjenis kelamin laki-laki dengan penatalaksanaan koreksi postur tubuh baik sekali. Lebih dari 50% responden berumur 60-74 tahun dengan penatalaksanaan koreksi postur tubuh baik sekali sebanyak 15 responden (65,2%). Kemudian lebih dari 50% responden berumur 75-90 tahun dengan penatalaksanaan koreksi postur tubuh baik sebanyak 4 responden (66,7%). Lebih dari 50% responden tinggal sendiri dengan penatalaksanaan koreksi postur tubuh baik sebanyak 11 responden (73,3%), Selanjutnya lebih dari 50% responden tinggal dengan suami/istri dengan penatalaksanaan koreksi postur tubuh baik sebanyak 15 responden (57,7%)

Perilaku Lansia Dalam Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut Dengan Diet Di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri.

Hasil penelitian perilaku lansia dalam penatalaksanaan nyeri sendi lutut dengan diet yaitu lebih dari 50% responden yang telah diteliti didapatkan bahwa responden memiliki perilaku penatalaksanaan diet secara tepat 80%.

Menurut (Sunita Almatsier 2005), diet adalah jumlah makanan yang di

konsumsi oleh seseorang untuk mencegah atau menghambat. Diet sehat dan seimbang membantu membangun tulang yang kuat. Tulang kuat dapat membuat kaki tegak, dan mencegah jatuh yang dapat menyebabkan kerusakan sendi. Salah satu penyebab nyeri sendi adalah obesitas atau kelebihan berat badan, obesitas atau kelebihan berat badan dapat memperberat kerja sendi sehingga terjadi nyeri sendi. Nyeri sendi adalah gangguan sendi yang bersifat kronis disertai kerusakan tulang dan sendi berupa disintregasi dan pelunakan progresif yang diikuti dengan penambahan pertumbuhan pada tepi tulang dan tulang rawan sendi yang disebut osteofit, dan fibrosis pada kapsul sendi (Arif Muttaqin; 2008). Bila dilihat dari hasil penelitian didapatkan bahwa 30 responden memiliki perilaku penatalaksanaan diet yang baik.

Dari hasil penelitian ini bisa disimpulkan lebih dari 50% responden memiliki perilaku penatalaksanaan nyeri sendi lutut diet baik. Diet dalam menurunkan berat badan baik untuk mengurangi timbulnya keluhan karena dapat mengurangi beban dari sendi lutut itu sendiri. Dalam hal ini diikuti dengan terbentuknya timbunan kristal garam urat di persendian yang menyebabkan peradangan sendi pada lutut. Diet rendah puri, rendah lemak, cukup vitamin dan mineral sangat baik untuk pendirita nyeri sendi lutut. Diet ini dapat menurunkan berat badan, bila ada tanda-tanda berat badan yang berlebih. Tujuan diet ini berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi yang optimal. Bila berat badan berlebih atau kegemukan, asupan energi sehari-hari harus dikurangi secara bertahap sampai kebutuhan energi menjadi normal hingga mencapai berat badan yang normal. lebih dari 50% responden (70,4%) responden berjenis kelamin laki-laki dengan penatalaksanaan diet baik sekali. Lebih dari 50% responden berumur 60-74 tahun dengan penatalaksanaan diet baik sekali sebanyak 13 responden (56,5%). Lebih dari 50% responden tinggal dengan suami atau istri dengan penatalaksanaan

diet baik sebanyak 14 responden (53,8%).

Perilaku Lansia Dalam Penatalaksanaan Nyeri Sendi Lutut Dengan Terapi Konservatif Di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri.

Hasil penelitian perilaku lansia dalam penatalaksanaan nyeri sendi lutut terapi konservatif yaitu lebih dari 50% responden yang telah diteliti didapatkan bahwa responden memiliki perilaku penatalaksanaan terapi konservatif secara tepat 64%.

Menurut (Arif Muttaqin 2008), Terapi konservatif adalah suatu terapi dalam pengobatan atau perawatan penyakit. Terapi ini mencegah memburuknya atau mempertahankan tulang sehingga dapat mengurangi keluhan nyeri sendi. Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subyektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Hidayat, 2007).

Terapi konservatif mencakup penggunaan kompres air hangat, latihan rentang gerak sendi dan upaya untuk mengistirahatkan sendi serta menghindari sendi yang berlebihan pemakaian alat-alat ortotail. Untuk menyangga sendi yang mengalami inflamasi dan latihan isometrik serta postural. Terapi okupasional dan fisioterapi dapat membantu pasien untuk mengadopsi strategi penanganan mandiri. Terapi konservatif diharapkan dapat dilakukan oleh setiap lansia secara mandiri. Latihan rentang gerak aktif dan pasif memberikan keuntungan-keuntungan yang berbeda. Latihan aktif membantu mempertahankan fleksibilitas sendi dan kekuatan otot serta meningkatkan penampilan kognitif. Sebaliknya, gerakan pasif, yaitu menggerakkan sendi seseorang melalui

rentang geraknya oleh orang lain, hanya mempertahankan fleksibilitas. Untuk mempertahankan rentang gerak, sendi-sendi harus dilatih dua sampai tiga kali pengulangan per hari. Jika nyeri atau inflamasi terjadi, gerakan yang perlahan atau rujukan pada ahli fisioterapi diindikasikan. Lebih dari 50% responden (74,1%) responden berjenis kelamin laki-laki dengan penatalaksanaan terapi konservatif baik sekali. Sebagian besar responden (60,9%) berjenis kelamin perempuan dengan penatalaksanaan terapi konservatif baik sebanyak lebih dari 50% responden berumur 45-59 tahun dengan penatalaksanaan terapi konservatif baik sebanyak 13 responden (61,7%), lebih dari 50% responden berumur 60-74 tahun dengan penatalaksanaan terapi konservatif baik sekali sebanyak 13 responden (56,5%). Lebih dari 50% responden tinggal sendiri dengan penatalaksanaan terapi konservatif baik sebanyak 12 responden (80,0%), Selanjutnya separuh responden tinggal dengan suami/istri dengan penatalaksanaan terapi konservatif baik sebanyak 13 responden (50,0%), Kemudian lebih dari 50% responden tinggal dengan keluarga dengan penatalaksanaan terapi konservatif baik sebanyak 5 responden (55,6%).

Kesimpulan

Paling banyak responden memiliki perilaku penatalaksanaan nyeri sendi lutut dengan medikamentosa baik dan baik sekali 84,0%. Lebih dari 50% responden memiliki perilaku penatalaksanaan nyeri sendi lutut dengan koreksi postur tubuh secara tepat 78%. Sedangkan responden memiliki perilaku penatalaksanaan nyeri sendi lutut dengan penatalaksanaan diet secara tepat 80%. Lebih dari 50% responden didapatkan memiliki perilaku penatalaksanaan terapi konservatif secara tepat 64%.

Saran

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai masukan bagi lansia untuk mengurangi nyeri sendi yang di alami. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai motivator bagi seluruh civitas akademik terutama lansia sehingga dapat menjadi budaya yang baik untuk peningkatan derajat kesehatan dalam penatalaksanaan nyeri sendi lutut. Hasil dari penelitian dapat digunakan untuk memberikan informasi bagi peneliti berikutnya, untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri sendi lutut. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan untuk mengelola kesehatan diri sendiri.

Daftar Pustaka

- Almatsier, Sunita (2005). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Gramedia
- Arif Muttaqin. (2008). *Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta : EGC
- Bangun. (2009). *Terapi Jus dan Ramuan Tradisional untuk Hipertensi*. Jakarta : Argo Media Pustaka
- Dep. Kes RI. (2004). *Prevalensi Nyeri Sendi pada Lansia*. Jakarta.
- Hidayat, A. Alimul Aziz. (2007). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Kushariyadi. (2008). *Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta : Salemba Medika
- Maryam, R. Siti dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Lanjut Usia*. Jakarta : EGC
- Nugroho, Wahyudi. (2008). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.
- Pudjiastuti, Sri Surini. (2003). *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta : EGC
- Santoso. (2009). Kesehatan dan Gizi. Jakarta : Rineka Cipta
- Stanley, Mickey. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta : EGC.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC