

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Lansia

a. Pengertian Lansia

Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis (Effendi, 2019).

Lansia adalah seseorang yang telah berusia 55-65 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Ratnawati, 2017). pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah berusia 55-65 tahun, mengalami penurunan kemampuan beradaptasi, dan tidak berdaya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari seorang diri. Menua atau menjadi tua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri mengganti diri untuk mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang di derita (Martono, 2017).

Perubahan fisiologis pada lansia bebrapa diantaranya, kulit kering, penipisan rambut, penurunan pendengaran, penurunan refleks

batuk, pengeluaran lender, penurunan curah jantung dan sebagainya. Perubahan tersebut tidak bersifat patologis, tetapi dapat membuat lansia lebih rentan terhadap beberapa penyakit. Perubahan tubuh terus menerus terjadi seiring bertambahnya usia dan dipengaruhi kondisi kesehatan, gaya hidup, stressor, dan lingkungan.

b. Klasifikasi Lansia

Usia terbagi menjadi 3 jenis (Murwani, 2017) :

1) Usia biologis

Usia biologis yaitu yang menunjuk kepada jangka waktu seseorang sejak lahirnya berada dalam keadaan hidup tidak mati

2) Usia psikologis

Usia psikologis yaitu usia yang menunjuk kepada kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian-penyessuaian kepada situasi yang dihadapinya.

3) Usia sosial

Usia Sosial yaitu usia menunjuk kepada peran-peran yang diharapkan atau diberikan masyarakat terhadap seseorang sehubungan dengan usianya

Menurut WHO (World Health Organization) lanjut usia meliputi:

- a) Usia pertengahan (middle age), yaitu kelompok usia 45-59 tahun.
- b) Usia lanjut (elderly), kelompok usia antara 60-70- tahun.
- c) Usia tua (old), kelompok usia antara 70-90 tahun

d) Usia sangat tua (very old), usia diatas 90 tahun.

Klasifikasi lansia menurut Depkes RI dalam (Dewi, 2019) :

a) Pralansia, seseorang yang berusia antara 45-59 tahun.

b) Lansia, seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih

c) Lansia resiko tinggi, seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih
seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah
kesehatan.

c. Ciri-ciri Lansia

Menurut Kholifah Siti Nur (2016), ciri-ciri lansia adalah sebagai berikut:

1) Lansia merupakan periode kemunduran

Kemunduran pada lansia sebgaiian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis. Motivasi memiliki peran yang penting dalam kemunduran pada lansia misalnya lansia yang memiliki motivasi yang rendah dalam melakukan kegiatan maka akan mempercepat proses kemunduran fisik, akan tetapi ada juga lansia yang memiliki motivasi yang tinggi, maka kemunduran fisik pada lansia akan lebih lama terjadi

2) Lansia memiliki status kelompok minoritas

Kondisi ini sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap lansia dan diperkuat oleh pendapat yang kurang baik, misalnya lansia yang lebih senang mempertahankan pendapatnya maka sikap sosial dimasyarakat menjadi negatif,

tetapi ada juga lansia yang mempunyai tenggang rasa kepada orang lain sehingga sikap sosial masyarakat menjadi positif.

3) Menua membutuhkan perubahan peran

Perubahan peran tersebut dilakukan karena lansia mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. Perubahan peran pada lansia sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas dasar tekanan dari lingkungan. Misalnya lansia menduduki jabatan sosial di masyarakat sebagai ketua RW, sebaiknya masyarakat tidak memberhentikan lansia sebagai ketua RW karena usianya.

4) Penyesuaian yang buruk pada lansia

Perlakuan yang buruk terhadap lansia membuat mereka cenderung mengembakan konsep diri yang buruk sehingga dapat memperlihatkan bentuk perilaku yang buruk. Akibat dari perlakuan yang buruk itu membuat penyesuaian diri lansia menjadi buruk pula. Contoh: lansia yang tinggal bersama keluarga sering tidak dilibatkan untuk pengambilan keputusan karena dianggap pola pikirnya kuno, kondisi inilah yang menyebabkan lansia menarik diri dari lingkungan, cepat tersinggung dan bahkan memiliki harga diri rendah.

2. Konsep Senam Lansia

a. Pengertian Senam Lansia

Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh (Widianti & Atikah, 2010). Adapun jenis-jenis senam lansia yang biasa dilakukan, meliputi :

- 1) Senam Tera Indonesia
- 2) Senam Otak
- 3) Senam Osteoporosis
- 4) Senam Hipertensi
- 5) Senam Diabetes Mellitus
- 6) Olahraga Reaktif Jalan Santai

b. Manfaat Senam Lansia

Mengikuti senam lansia manfaatnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (Widianti, 2010). Menurut Maryam (2012) manfaat senam lansia yaitu:

- 1) Mempertahankan atau meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik
- 2) Membentuk sikap dan gerak
- 3) Membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, ketahanan, keluwesan, dan kecepatan)
- 4) Mempermudah untuk menyesuaikan kesehatan jasmani dalam kehidupan
- 5) Fungsi melindungi yaitu memperbaiki tenaga cadangan dalam fungsinya terhadap bertambahnya tuntutan, misalnya sakit
- 6) Sebagai rehabilitasi pada lanjut usia terjadi penurunan masa otot serta kekuatannya, toleransi latihan, terjadinya peningkatan lemak tubuh. Dengan melakukan olahraga seperti senam lansia dapat mencegah dan melambatkan kehilangan fungsional tersebut.

c. Senam Tera

Senam tera adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dapat di ikuti oleh lanjut usia dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisiologis lansia. Senam tera tidak hanya berpengaruh terhadap fungsi fisiologi saja tetapi dapat menghilangkan kecemasan, menambah rasa percaya diri gembira, dan melatih konsentrasi. gerakan-gerakan anggota tubuh dengan satu teknik irama pernafasan, persendian dan peregangan yang dilakukan secara teratur, serasi, benar, dan berkesenambung. Kata tera merupakan arti dari kata

terapi. Senam tera terdiri dari 17 gerakan peregangan, 25 gerakan persendian, dan 20 gerakan pernafasan.

d. Manfaat Senam Tera

Senam tera sangat bermanfaat bagi tubuh jika dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani secara khusus kesehatan jasmani bertujuan memperbaiki dan meningkatkan fungsi saraf, sistem pernafasan memperkuat ketahanan jantung dan memperlancar peredaran darah, sistem pencernaan makanan, fungsi metabolisme dan melenturkan sendi-sendi. Sedangkan secara rohani untuk kestabilan kepercayaan diri, mengurangi tingkat stres, mengurangi terganggunya susah tidur dan meningkatkan kemampuan konsentrasi lansia.

Senam tera yang terdiri dari gerakan peregangan, persendian, dan gerakan pernafasan. Untuk menurunkan nyeri dapat dilakukan dengan cara melakukan senam tera karena mempunyai manfaat atau keuntungan diantaranya yaitu meningkatkan kelenturan dan rentang gerak sendi, dan jika otot sendi lebih rileks, kekakuan dan nyeri. Nyeri sendi cenderung menjadi lebih kaku ketika bertambah tua latihan teratur membantu sendi tetap lentur, dan juga memperkuat otot ligamen yang menstabilkan sendi. Selain itu latihan senam tera dapat membantu meminimalkan dampak radang sendi dan kelainan lainnya. Metode gerak tubuh dalam senam tera ini dapat membantu mengurangi resiko

timbulnya nyeri, pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler (Kozier, et, 2019).

e. Teknik Gerakan Senam Tera

Ada 3 prinsip gerakan pada senam tera yaitu terdiri dari peregangan, persendian, dan pernafasan diantaranya adalah :

a) Gerakan peregangan

Gerakan peregangan terdiri dari 17 gerakan diawali dengan pemanasan dengan melakukan lari ditempat dan diakhiri dengan pendinginan kegiatan perdagangan bermanfaat untuk kondisi tubuh seperti meningkatkan kegiatan metabolisme, meningkatkan denyut jantung secara bertahap sehingga jantung siap menerima beban latihan serta aliran darah meningkat otot-otot meningkatkan suhu otot secara bertahap guna mencegah terjadinya cedera, gerakan peregangan yang dilakukan selama 5 menit.

b) Gerakan Persendian

Gerakan persendian terdiri dari 25 gerakan dengan durasi sekitar 7 menit. Gerakan persendian ini dilakukan dengan lembut sesuai dengan iringan musik. Tujuan dari gerakan persendian adalah untuk menggerakkan sendi dan otot. Secara keseluruhan gerakan ini bersifat aerobic low impact. Karena dengan gerakan persendian pasca senam tera ini, energi yang dipakai adalah

minimal, sehingga peserta senam tidak merasa berat karena tumpuan tidak berada pada lutut dan cedera dapat dihindari selama senam. Selain itu melalui gerakan ini akan didapatkan gerakan aksial kompresi, gerakan aksial kompresi antara lain bisa merangsang sel-sel tulang baru sehingga bisa mempengaruhi meningkatnya massa tulang akibatnya tulang akan lebih kuat.

c) Gerakan Pernafasan

Pernafasan dalam senam tera merupakan kegiatan inti yang berisi gabungan gerakan tubuh pernafasan dan konsentrasi yang dilakukan secara berkesinambungan benar dan mengikuti alunan musik pengiring dalam gerakan ini biasanya akan berimajinasi sesuai dengan gerakan senam yang dilakukan gerakan pernafasan dilakukan selama 30 sampai 46 menit gerakan yang diakses senam tera.

3. Karang Werda

a. Pengertian Karang Werda

Karang Werda adalah wadah yang termasuk sebagai lembaga di dalam pemerintahan desa yang berfungsi untuk mengkoordinir kegiatan para anggota masyarakat berusia lanjut atau lansia. Tujuan pembentukan lembaga ini adalah untuk mengakomodir kebutuhan para lansia akan kesejahteraan sosial, penghidupan, dan beberapa hal mendasar seperti keselamatan, kesusilaan, dan juga ketenteraman bagi

mereka untuk menjalani masa tua. Dengan adanya Karang Werda, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup para lansia, karena kesejahteraan mereka lebih diperhatikan dalam sebuah wadah organisasi kelembagaan.

4. Definisi Nyeri Sendi

a. Pengertian Nyeri Sendi

Nyeri adalah penyakit yang ditandai dengan sensasi tidak menyenangkan yang hanya dapat dijelaskan secara akurat oleh orang yang mengalaminya, karena pengalaman rasa sakit dan ketidaknyamanan setiap orang berbeda (Alimul, 2015).

Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak nyaman yang terjadi sebagai akibat dari kerusakan jaringan , atau kerusakan jaringan yang ada atau yang akan datang (Aydede, 2017).

Nyeri adalah suatu mekanisme pertahanan bagi tubuh yang timbul bila mana jaringan sedang dirusak yang menyebabkan individu tersebut bereaksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri (Guyton & Hall, 2008 dalam Saifullah, 2015). Sendi adalah adalah tempat dimana dua tulang atau lebih membentuk persendian. Sendi memungkinkan fleksibilitas dan gerakan rangka serta memfasilitasi pelekatan di antara tulang (Nurachmah, 2011).

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. Nyeri sendi merupakan pengalaman subjektif yang dapat memengaruhi kualitas hidup lansia termasuk gangguan aktivitas fungsional lansia (Qodariyah,2018).

b. Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Sendi

1) Usia

Usia merupakan variabel penting yang mempengaruhi nyeri, khususnya pada lansia. Kebanyakan lansia hanya menganggap nyeri yang dirasakan sebagai proses menua. Perbedaan perkembangan antara kelompok usia lansia dan anak-anak dapat mempengaruhi bagaimana mereka bereaksi terhadap nyeri (Andarmoyo, 2013)

2) Beban Sendi Yang Berlebihan dan Berulang-ulang

Pemeliharaan struktur dan fungsi sendi yang normal dilakukan melalui penggunaan sendi yang teratur dalam aktivitas sehari-hari. Namun, beban berlebihan dan berulang-ulang dari sendi yang normal dapat meningkatkan resiko kerusakan degeneratif pada sendi (Asmarani,2011).

3) Keletihan

Keletihan dapat meningkatkan persepsi nyeri. Rasa kelelahan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan kemampuan respon lansia (Andarmoyo, 2013).

4) Pengalaman Sebelumnya

Setiap individu belajar dari pengalaman nyeri. Pengalaman nyeri sebelumnya tidak berarti bahwa individu tersebut akan lebih mudah menerima nyeri pada masa yang akan datang. Nyeri yang dirasakan terdahulu hanya sebagai gambaran pada nyeri yang dirasakan saat ini (Andarmoyo, 2013).

5) Riwayat Penyakit

Riwayat penyakit sebelumnya dapat mempengaruhi nyeri sendi yang dirasakan. Pasien nyeri sendi yang berat dapat merasakan nyeri yang minimal dan ruang gerak yang luas, dan sebaliknya. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk membedakan riwayat klinis dan riwayat penyakit (Asmarani, 2011).

5. Pengukuran Skala Nyeri

Penilaian nyeri merupakan hal yang penting untuk mengetahui intensitas dan menentukan terapi yang efektif. Intensitas nyeri sebaiknya harus dinilai sedini mungkin dan sangat diperlukan komunikasi yang baik dengan responden. Menurut Yudiyanta (2015), ada beberapa cara untuk membantu mengetahui tingkat nyeri menggunakan skala assessment nyeri unidimensi/tunggal atau multidimensi/jamak.

a. Uni-dimensional

- 1) Hanya mengukur intensitas nyeri
- 2) Cocok (appropriate) untuk nyeri akut

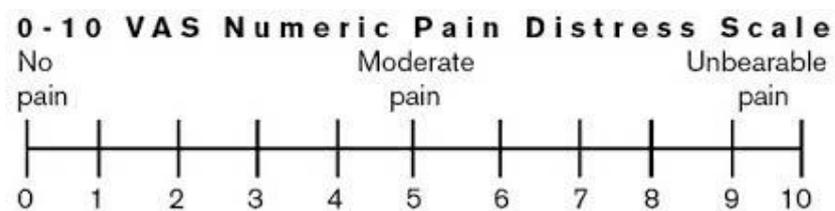
3) Skala yang biasa digunakan untuk evaluasi pemberian analgetik

Skala assessment nyeri uni-dimensional ini meliputi :

a) *Visual Analog Scale (VAS)*

Penilaian VAS untuk nyeri menggambarkan tingkat nyeri yang dialami pasien menggunakan lima garis berukuran 10-cm. Di ujung kiri garis (0 cm) ditandai “tidak ada nyeri” dan di ujung kanan (10 cm) ditandai “sangat nyeri”. VAS telah terbukti validitas dalam mengukur intensitas nyeri. VAS diukur secara kategorikal, dengan skala 0 = tidak nyeri, 1-4 = nyeri ringan, 5-6 =nyeri sedang, dan 7-10=nyeri berat.

(Boonstra, 2014; Wahyuliati, 2006).



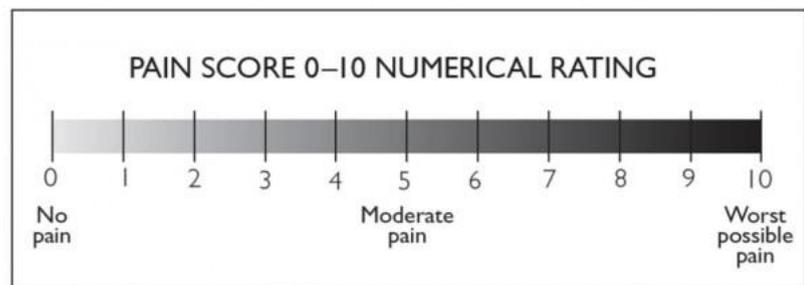
Gambar 2. 1 Skala Nyeri VAS

b) *Verbal Rating Scale (VRS)*

Skala verbal menggunakan kata-kata dan bukan garis atau angka untuk menggambarkan tingkat nyeri. Skala dapat berupa tidak ada nyeri, sedang, parah. VRS membatasi pilihan kata pasien, sehingga tidak dapat membedakan berbagai tipe nyeri. (Yudiyanta, 2015).

c) *Numeric Rating Scale (NRS)*

NRS menggunakan angka-angka dari 0-10 untuk menggambarkan tingkat nyeri, dimana 0 adalah tanpa nyeri dan 10 adalah nyeri paling hebat yang mungkin terjadi. NRS paling



Gambar 2. 2 Skala Nyeri NRS

d) *Wong Baker Pain Rating Scale*

Skala ini terdiri atas enam wajah dengan profil kartun yang menggambarkan wajah yang sedang tersenyum untuk menandai tidak adanya rasa nyeri yang dirasakan, kemudian secara bertahap meningkat menjadi wajah kurang bahagia, wajah sangat sedih, sampai wajah yang sangat ketakutan yang berarti skala nyeri yang dirasakan sangat nyeri (Potter & Perry, 2005).

Gambaran skala nyeri dibagi dalam 6 tingkat, diantaranya;

- (1) Raut wajah 1 : tidak ada nyeri yang dirasakan
- (2) Raut wajah 2 : sedikit rasa nyeri
- (3) Raut wajah 3 : nyeri mulai mengganggu
- (4) Raut wajah 4 : nyeri lumayan parah
- (5) Raut wajah 5 : nyeri berat

(6) Raut wajah 6 : nyeri sangat berat

Gambar 2. 3 Skala Nyeri Wong-Baker



b. Multi-dimensional

- 1) Mengukur intensitas dan afektif (unpleasantness) nyeri
- 2) Diaplikasikan untuk nyeri kronis
- 3) Dapat dipakai untuk penilaian klinis

Skala multidimensional ini meliputi:

a) *Short Form McGill Pain Questionnaire (SF-MPQ)*

Kuesioner ini merupakan versi pendek dari kuesioner McGill Pain Questionnaire (MPQ) yang telah dikembangkan. Komponen utama dari kuesioner ini terdiri dari 15 pertanyaan (11 sensori, 4 afektif) dimana skalanya 0 = tidak nyeri, 1 = ringan, 2 = sedang, 3 = berat untuk intensitas nyerinya. Pada kuesioner (SF-MPQ) ini sudah termasuk ke dalam Present Pain Intensity (PPI) index dari standar MPQ dan Visual Analogue Scale (VAS). Total skor didapatkan dengan menjumlahkan seluruh total skor (0-45). Belum ada titik point yang sudah dibuat (Mian, 2011)

b) *The Brief Pain Inventory (BPI)*

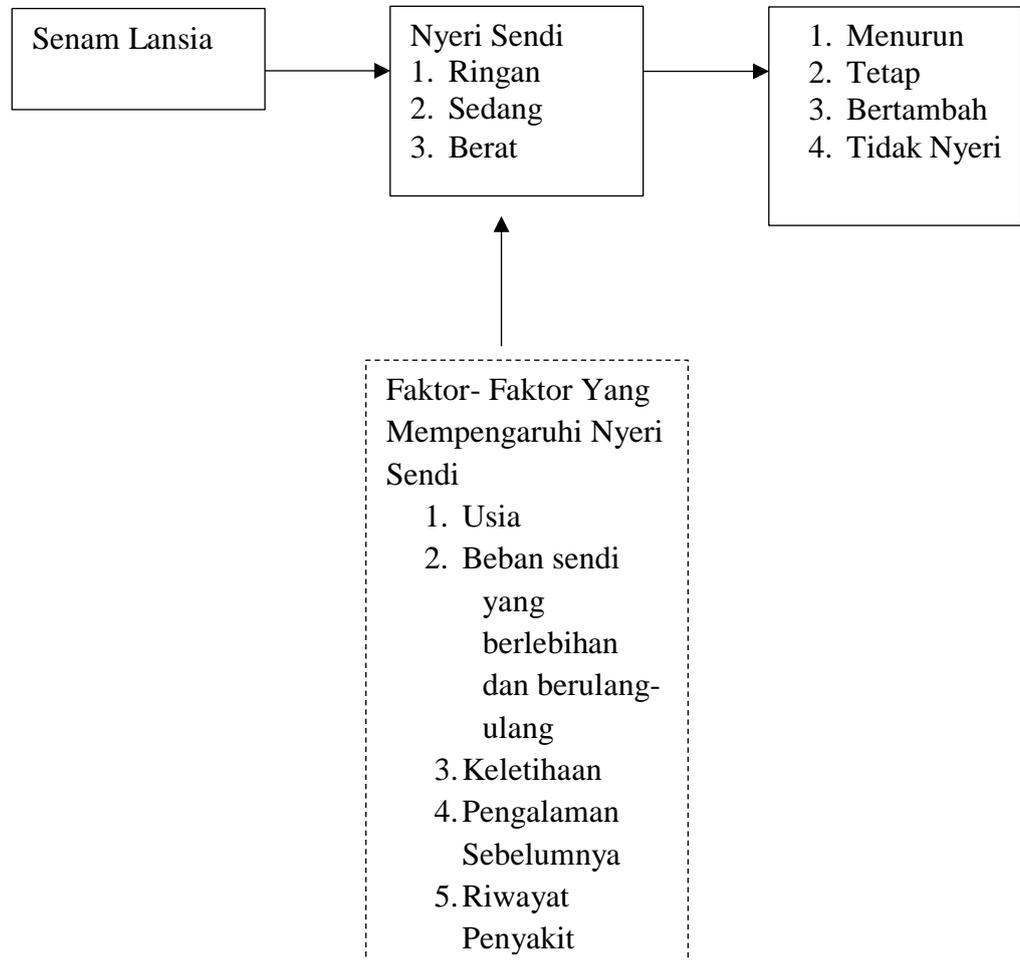
BPI adalah kuesioner medis yang digunakan untuk

menilai nyeri. Awalnya digunakan untuk mengassessment nyeri kanker, namun sudah divalidasi juga untuk mengassessment nyeri kronik. BPI merupakan alat untuk mengukur nyeri sederhana dan mudah digunakan baik secara klinis maupun penelitian. BPI telah banyak digunakan untuk mengukur nyeri kanker dan diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa (Ferreira-Valente et al., 2012).

c) Memorial Pain Assessment Card

Memorial Pain Assessment Card (MPAC) merupakan metode lain dalam penghitungan skala nyeri wajah pada pasien. Metode ini dinilai cukup efektif, utamanya pada pasien dengan nyeri kronik. Dalam penggunaannya MPAC, menitikberatkan pada empat substansi, yakni intensitas nyeri, deskripsi nyeri, pengurangan nyeri, dan mood.

B. Kerangka Konsep



Keterangan :

————— : Diteliti

----- : Tidak Diteliti

C. Hipotesis dan Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori di atas, maka diperoleh hipotesis sebagai berikut :

Ha : Ada Pengaruh Senam Lansia Di Karang Werda Werda Mukti Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Di RW 06 Kelurahan Purwanto.

H0 : Tidak Ada Pengaruh Senam Lansia Di Karang Werda Werda Mukti Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Di RW 06 Kelurahan Purwanto.