

IMPLEMENTASI MANAJEMEN NYERI MENGGUNAKAN *STRETCHING EXERCISE* PADA ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA LANSIA DAN PENSUNAN DENGAN MASALAH NYERI SENDI

Delia Mentari¹, Ikkal Fradianto^{2*}, Yuyun Tafwidhah³

¹⁻³Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura

Email Korespondensi: ikkal.fradianto@ners.untan.ac.id

Disubmit: 24 Februari 2024

Diterima: 08 April 2024

Diterbitkan: 01 Mei 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i5.14426>

ABSTRACT

Joint disease is a disorder characterized by pain in the joints, accompanied by stiffness, redness, and swelling. This condition is not caused by trauma or accidents but by inflammation in the joints. Approximately 335 million people worldwide are affected by joint disease. Some common types of joint diseases include osteoarthritis, pain due to high levels of uric acid (hyperuricemia) in both acute and chronic forms, as well as rheumatoid arthritis. Joint pain is often associated with aging or known as a degenerative disease, thus the prevalence of joint pain in the elderly continues to increase each year. One therapy that can be used to alleviate joint pain is muscle stretching exercise or stretching exercise. This method helps maintain muscle flexibility and strength, thereby reducing tension in the joints and relieving pain. Implements pain management using stretching exercises in family nursing care of elderly and retired families with joint pain problem. The case study was conducted in a family at the developmental stage of the elderly and retirees with joint pain problems which were carried out in the working area of the Kampung Bangka Pontianak Community Health Center with a frequency of 6 meetings. The instruments that are used were SOP stretching exercise checklist sheets and pain scale measurement using the Numerical Rating Scale (NRS). After the implementation of the stretching exercise demonstration for 4 meetings, there was a decrease in the pain scale experienced by respondents from the previous 7 scale (severe pain) to 3 scale (mild pain). Respondents and families were able to remember and demonstrate the stretching exercises that had been taught. The implementation of stretching exercise demonstrations to families of the elderly and retirees with joint pain problems can reduce the pain scale that the elderly felt, so it is hoped that the elderly are able to do stretching exercises independently or with family support.

Keywords: *Stretching, Joint Pain, Family, Elderly*

ABSTRAK

Penyakit sendi merupakan gangguan yang ditandai dengan nyeri pada persendian, disertai kekakuan, kemerahan dan pembengkakan. Kondisi ini bukan disebabkan oleh benturan atau kecelakaan, melainkan oleh peradangan pada sendi. Penyakit sendi ini dialami oleh sekitar 335 juta penduduk di seluruh dunia. Beberapa jenis penyakit sendi yang umum adalah osteoarthritis, nyeri akibat tingginya kadar

asam urat (hiperurisemia) baik dalam bentuk akut maupun kronis, serta rematoid arthritis. Nyeri sendi seringkali dikaitkan dengan penambahan usia atau dikenal sebagai penyakit degeneratif, sehingga prevalensi nyeri sendi pada lansia terus meningkat setiap tahunnya. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri sendi adalah latihan peregangan otot atau *stretching exercise*. Metode ini membantu menjaga fleksibilitas dan kekuatan otot, sehingga dapat mengurangi ketegangan pada sendi serta mengurangi rasa nyeri. Mengimplementasikan manajemen nyeri menggunakan *stretching exercise* pada asuhan keperawatan keluarga lansia dan pensiunan dengan masalah nyeri sendi. Studi kasus dilakukan pada satu keluarga tahap perkembangan lansia dan pensiunan dengan masalah nyeri sendi yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bangka Pontianak dengan frekuensi pertemuan sebanyak 6 kali. Instrumen yang digunakan yaitu lembar ceklist SOP *stretching exercise* dan lembar pengukuran skala nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS). Setelah implementasi demonstrasi *stretching exercise* selama 4 kali pertemuan, terjadi penurunan skala nyeri yang dialami responden dari yang sebelumnya skala 7 (nyeri berat) menjadi skala 3 (nyeri ringan). Responden dan keluarga mampu mengingat dan mendemonstrasikan kembali *stretching exercise* yang sudah diajarkan. Pemberian implementasi demonstrasi *stretching exercise* pada keluarga lansia dan pensiunan dengan masalah nyeri sendi dapat menurunkan skala nyeri yang dirasakan lansia, sehingga diharapkan lansia mampu melakukan *stretching exercise* secara mandiri atau dengan dukungan keluarga.

Kata Kunci: *Stretching*, Nyeri Sendi, Keluarga, Lansia

PENDAHULUAN

Penyakit sendi adalah kondisi di mana persendian mengalami nyeri, kekakuan, kemerahan, dan pembengkakan yang bukan disebabkan oleh benturan atau kecelakaan, melainkan oleh peradangan pada sendi tersebut. Jenis-jenis penyakit sendi meliputi osteoarthritis, nyeri akibat tingginya kadar asam urat (hiperurisemia) baik dalam bentuk akut maupun kronis, serta rematoid arthritis (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Ketika salah satu atau beberapa sendi mengalami peradangan, gejala yang timbul meliputi nyeri, pembengkakan sendi, perubahan warna menjadi kemerahan, panas dan keterbatasan gerakan (Setiyorini et al., 2018).

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, ditemukan bahwa prevalensi penyakit sendi di Indonesia mencapai sekitar 7,3%. Provinsi

Kalimantan Barat menempati peringkat kelima dari 34 provinsi dalam hal angka kejadian penyakit sendi. Nyeri sendi umumnya dikaitkan dengan penambahan usia dan dianggap sebagai penyakit degeneratif (Nisak et al., 2018). Prevalensi penyakit sendi juga bervariasi berdasarkan rentang usia. Pada kelompok usia 45-54 tahun, angka prevalensi sekitar 11%, sedangkan pada usia 55-64 tahun mencapai 15,5%. Prevalensi terus meningkat pada kelompok usia 65-74 tahun (18,6%) dan usia di atas 75 tahun (18,9%). Namun, penting diketahui bahwa penyakit sendi juga dapat terjadi pada masyarakat dalam rentang usia yang lebih muda, yaitu 15-24 tahun (1,3%), 24-35 tahun (3,1%), dan 35-44 tahun (6,3%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 20% dari populasi lansia mengalami

nyeri sendi (Sianturi, 2018). Nyeri sendi seringkali menyebabkan ketidaknyamanan yang signifikan bagi lansia. Pada kondisi ini, bagian tubuh yang paling sering terkena adalah persendian jari-jari, tulang belakang, serta sendi-sendi yang menopang berat tubuh seperti lutut dan panggul (Yanuar & Tursilowati, 2018).

Terapi untuk mengatasi nyeri sendi pada lansia dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi bertujuan untuk meredakan nyeri dan sering melibatkan penggunaan obat-obatan seperti obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS). Namun, penggunaan analgesik secara berkelanjutan dapat memiliki efek samping yang merugikan seperti gangguan saluran pencernaan, mual, perdarahan lambung, diare, kerusakan ginjal, dan masalah kardiovaskular. Selain itu, terdapat juga terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan, yaitu perawatan tanpa penggunaan obat-obatan, seperti aplikasi kompres air panas atau dingin, akupunktur, relaksasi, penggunaan kompres hangat untuk meredakan nyeri dan latihan fisik ringan (Potter & Perry, 2015).

Peran keluarga sangat signifikan dalam kondisi sehat dan sakit. Menurut Friedman & Bowden (2010) yang dikutip dalam Salamung et al. (2021), salah satu peran utama keluarga adalah menjalankan fungsi perawatan guna menjaga kesehatan keluarga dan anggota keluarga agar tetap produktif. Dalam konteks keluarga lansia dan pensiunan, salah satu tugas perkembangannya adalah mengadaptasi diri dengan masa pensiun dan mengatur ulang gaya hidup.

Oleh karena itu, diharapkan keluarga dengan tahap perkembangan lansia dan pensiunan memiliki kemampuan untuk memberikan perawatan diri,

motivasi, dan penanganan masalah kesehatan bagi (Andarmoyo, 2013). Praktik perawatan diri mencakup upaya pencegahan, diagnosis, terapi di rumah untuk masalah umum dan minor yang dapat diatasi, serta prosedur dan terapi yang dirancang untuk merawat penyakit anggota keluarga (Salamung et al., 2021).

Pada konteks perawatan keluarga di masyarakat, penting bagi perawat keluarga untuk menyadari adanya berbagai jenis terapi komplementer dan modalitas yang dapat meningkatkan kesehatan, mempercepat proses penyembuhan, atau memberikan kontribusi terhadap kesehatan anggota keluarga yang sedang sakit. Selain itu, perawat juga harus memahami apakah terapi komplementer, alternatif, dan modalitas yang dipercayai oleh keluarga atau diberikan kepada klien/keluarga tersebut memiliki efek samping dan keefektifan yang tidak optimal jika digunakan secara independen atau dikombinasikan dengan terapi lainnya, seperti terapi medis (Salamung et al., 2021).

Salah satu cara bagi perawat untuk menciptakan lingkungan terapeutik adalah melalui terapi modalitas, di mana perawat menggunakan dirinya sendiri sebagai alat atau media penyembuh untuk membantu individu, kelompok, atau masyarakat mengatasi masalah kesehatan. Terapi modalitas ini bertujuan untuk mengubah kebiasaan seseorang agar menjadi lebih produktif dan menjalani kehidupan yang lebih sehat. Keberhasilan terapi ini sangat bergantung pada komunikasi dan interaksi timbal balik antara pasien dan terapis. Tujuan utama terapi modalitas adalah mengubah perilaku yang tidak adaptif menjadi perilaku yang adaptif (Setiyorini et al., 2018).

Adapun salah satu terapi modalitas yang berkaitan dengan

masalah nyeri sendi adalah latihan peregangan otot atau *stretching exercise*. Latihan peregangan termasuk dalam teknik relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan otot, menciptakan perasaan relaksasi, meningkatkan rentang gerak, memberikan rasa nyaman dan membantu mencegah cedera (Sari, 2019).

Hasil penelitian Mukti (2018), didapatkan bahwa *stretching* berpengaruh terhadap pemulihan gangguan ketegangan otot tungkai dan mampu meningkatkan fleksibilitas. Manfaat latihan *stretching* secara optimal dapat dicapai apabila dilakukan dengan benar dan secara teratur. Frekuensi *stretching exercise* yang dianjurkan yaitu 3 atau 5 kali per minggu secara terus-menerus dan teratur dengan lama latihan sekitar 15-30 menit (Tarigan, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2019), tentang latihan *stretching* terhadap penurunan nyeri sendi pada rheumatoid arthritis lansia didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan *stretching*, nyeri yang dialami responden yaitu nyeri sedang sedangkan setelah dilakukan 3 kali *stretching* dengan jeda waktu perlakuan 1 hari, terdapat penurunan nyeri sendi pada responden menjadi nyeri ringan sehingga terdapat pengaruh *stretching* terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia. Berdasarkan fenomena dan data tersebut, maka penulis merumuskan pertanyaan penelitian yaitu "Bagaimana Implementasi Manajemen Nyeri Menggunakan *Stretching Exercise* pada Asuhan Keperawatan Keluarga Lansia dan Pensiunan dengan Masalah Nyeri Sendi?".

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Nyeri Sendi

Nyeri sendi terjadi ketika terjadi peradangan pada sendi yang ditandai dengan pembengkakan, perubahan warna menjadi kemerahan, rasa panas, nyeri, dan gangguan gerakan. Keadaan ini sangat mengganggu bagi lansia, terutama jika melibatkan lebih dari satu sendi. Nyeri sendi adalah pengalaman subjektif yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia, termasuk gangguan dalam melakukan aktivitas fungsional sehari-hari (Qodariah, 2018). Nyeri sendi dapat dikelompokkan ke dalam beberapa jenis yaitu osteoarthritis, arthritis rheumatoid, olimialgia reumatik dan gout arthritis (Syafriah, 2022).

Numerical Rating Scale (NRS) digunakan untuk mengukur tingkat intensitas nyeri dengan pendekatan yang lebih obyektif terhadap pengalaman subjektif nyeri. Skala ini menggunakan angka dari 0 hingga 10, di mana 0 mengindikasikan tidak ada nyeri atau nyeri yang tidak ada, sedangkan 10 menggambarkan nyeri yang sangat parah. Misalnya, pasien diminta untuk memberikan angka pada skala 0-10 untuk menggambarkan seberapa parah nyeri yang mereka rasakan. Skala ini membantu dalam memberikan gambaran obyektif tentang tingkat nyeri yang dialami oleh pasien, walaupun tetap bersifat subjektif karena perbedaan persepsi nyeri antara individu. Penggunaan alat ukur seperti NRS membantu tenaga medis dalam memantau perubahan nyeri pasien dari waktu ke waktu dan mengevaluasi efektivitas pengobatan yang diberikan (Wiarso, 2017).

Konsep *Stretching Exercise*

Pemberian *stretching exercise* atau latihan peregangan dapat digunakan untuk meregangkan otot

yang terus-menerus terbebani, sehingga mencegah otot menjadi kaku dan memendek yang dapat menyebabkan nyeri. Otot yang terus-menerus terbebani cenderung menjadi kaku dan menimbulkan nyeri. Melakukan latihan *stretching* dapat meningkatkan elastisitas tulang rawan dan produksi cairan pelumas pada sendi, sehingga dapat mengurangi nyeri sendi lutut yang dialami oleh lansia (Sari, 2019).

Konsep Keluarga

Keluarga membentuk suatu hubungan yang harmonis, seimbang dan serasi antara anggota keluarga dengan lingkungan sosial, spiritual, dan materi. Keluarga juga merupakan ikatan emosional di mana setiap anggota memiliki peran masing-masing (Ayuni, 2020). Sebagai lingkungan masyarakat terkecil, keluarga merupakan tempat pertama di mana seseorang belajar berinteraksi dengan dunia luar dan juga berperan sebagai pondasi awal yang memiliki pengaruh penting terhadap perkembangan individu. Kehidupan keluarga yang harmonis memberikan dampak positif baik secara psikologis maupun biologis bagi setiap anggotanya (Saidah, 2022).

Friedman & Bowden (2010) membagi tugas keluarga dalam bidang kesehatan menjadi 5 bagian, yaitu keluarga mampu mengenali masalah kesehatan anggota keluarganya, mampu mengambil keputusan untuk mengatasi masalah kesehatan, mampu memberikan perawatan kepada anggota keluarga yang sakit, mampu menjaga suasana rumah agar kondusif bagi kesehatan dan keluarga mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan yang tersedia.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *study case* atau studi kasus.

Menurut Efendi (2021), sebuah studi kasus adalah eksplorasi rinci subjek tertentu. Tujuan dari studi kasus adalah membangun pengetahuan secara rinci mengenai suatu objek, dalam artian studi ini merupakan bentuk eksploratif. Subjek dapat spesifik pada satu orang, satu unit keluarga, atau warga masyarakat di suatu lembaga, desa atau wilayah, atau sekelompok objek yang cukup terbatas tetapi dianggap sebagai satu kesatuan.

Subjek yang menjadi partisipan dalam studi kasus ini ialah satu keluarga dengan tahap perkembangan lansia dan pensiunan yang mempunyai masalah nyeri sendi dengan kriteria inklusi yaitu klien dengan masalah nyeri sendi, klien yang bersedia menjadi responden dan klien kooperatif serta dapat berkomunikasi dengan baik. Adapun kriteria eksklusi yaitu klien dengan respon nyeri menjerit hingga berteriak. Studi kasus dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bangka Pontianak yang dilaksanakan selama dua pekan yaitu mulai tanggal 12 Juni 2023 hingga 23 Juni 2023 dengan frekuensi pertemuan sebanyak 6 kali pertemuan.

Instrumen studi kasus yang digunakan berupa lembar *ceklist SOP stretching exercise* dan lembar pengukuran skala nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale (NRS)*. Adapun lembar *ceklist* digunakan untuk mengukur kemampuan lansia serta anggota keluarga dalam melakukan setiap gerakan *stretching exercise* dan pengukuran skala nyeri NRS dilakukan setiap sebelum dan sesudah implementasi *stretching exercise* dengan jeda 1 hari setiap implementasi. Penulis menggunakan SOP *stretching exercise* yang sebelumnya digunakan oleh Sari dalam penelitiannya “Latihan *Stretching* terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi pada Reumatoid

Arthritis Lansia di Panti Sosial Bhakti Mulia Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019” pada tahun 2019.

Saat pemberian implementasi, penulis memutar *video* mengenai gerakan *stretching exercise* yang digunakan sebagai panduan durasi pelaksanaan setiap gerakan. Pada saat terminasi, penulis juga memberikan lembar gerakan *stretching exercise* pada keluarga sebagai pengingat agar lansia dapat terus melakukan *stretching exercise* kedepannya walaupun sudah tidak dilakukan kunjungan keluarga. Adapun *video* dan lembar gerakan *stretching exercise* dibuat oleh penulis sendiri yang disesuaikan dengan SOP yang ada yang terdiri dari 9 gerakan.

Analisa data pada penelitian ini digunakan untuk mengidentifikasi bagaimana implementasi asuhan keperawatan keluarga pada kasus kelolaan. Data hasil temuan mulai dari pengkajian hingga evaluasi hasil tindakan dinarasikan dan melihat respon keluarga setelah diberikan implementasi kemudian dibandingkan dengan teori asuhan keperawatan keluarga dengan masalah nyeri sendi. Adapun penyajian data menggunakan tabel, gambar, bagan maupun teks naratif dengan tetap memperhatikan kerahasiaan partisipan dengan pemakaian inisial untuk menutupi identitas asli keluarga.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Kemampuan Responden dalam Melakukan *Stretching Exercise*

No	Hari/Tanggal	Gerakan <i>Stretching Exercise</i>	
		Dilakukan	Tidak Dilakukan
1.	Jum'at, 16 Juni 2023	9 (dengan bantuan perawat)	0
2.	Sabtu, 17 Juni 2023	4	5
3.	Minggu, 18 Juni 2023	7	2
4.	Senin, 19 Juni 2023	9 (mandiri)	0

Berdasarkan tabel 1, implementasi *stretching exercise* dilakukan selama empat kali pertemuan. Saat implementasi hari pertama, penulis mengajarkan dan mendemonstrasikan 9 gerakan *stretching* pada responden (Ny. H) sembari diiringi penayangan *video* yang telah penulis buat sebelumnya sebagai panduan durasi pelaksanaan setiap gerakan. Pada kunjungan kedua, anggota keluarga (Nn. K) juga ikut serta melakukan *stretching exercise* sehingga setelah memonitor dan membantu Ny. H dalam melakukan *stretching*, penulis juga

mengajarkan dan mendemonstrasikan latihan pada Nn. K.

Pada kunjungan ketiga, penulis memonitor kemampuan Ny. H dan Nn. K dalam melakukan *stretching exercise*. Nn. K dapat mengingat seluruh gerakan *stretching exercise*. Pada kunjungan terakhir, penulis melakukan hal yang sama seperti sebelumnya yaitu memonitor kemampuan Ny. H dalam melakukan *stretching exercise* namun saat kunjungan ini Nn. K (anak) tidak dapat ikut serta karena sedang tidak di rumah. Hasil observasi pada

implementasi kali ini Ny. H dapat melakukan *stretching* secara mandiri

dan mampu mengingat seluruh gerakan.

Tabel 2. Skala Nyeri (NRS) Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan *Stretching Exercise*

No	Hari/Tanggal	Skala Nyeri (NRS)	
		Sebelum	Sesudah
1.	Jum'at, 16 Juni 2023	7	6
2.	Sabtu, 17 Juni 2023	6	5
3.	Minggu, 18 Juni 2023	5	4
4.	Senin, 19 Juni 2023	4	3

Berdasarkan tabel 2, setiap implementasi *stretching exercise* yang dilakukan responden, penulis mengidentifikasi nyeri yang dirasakan responden baik sebelum maupun sesudah *stretching exercise*. Pelaksanaan *stretching exercise* dengan frekuensi 1 kali sehari

selama 4 hari dengan durasi 25 menit terbukti efektif dalam menurunkan nyeri sendi yang dirasakan lansia yang dibuktikan dengan terdapat penurunan skala nyeri dari yang awalnya skala 7 (nyeri berat) menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan) tanpa diiringi obat anti nyeri.

PEMBAHASAN

Masalah keperawatan yang diangkat berdasarkan hasil pengkajian pada studi kasus ini adalah nyeri akut yang dialami salah satu anggota keluarga yaitu Ny. H. Nyeri akut merupakan sensasi atau perasaan emosional yang terkait dengan kerusakan aktual atau fungsional pada jaringan, dengan timbulnya secara tiba-tiba atau perlahan dan intensitas yang bervariasi dari ringan hingga berat, dan memiliki durasi kurang dari 3 bulan (PPNI, 2017).

Menurut hasil temuan pengkajian melalui wawancara pada keluarga Tn. A, ditemukan bahwa keluarga mengetahui masalah nyeri sendi yang dialami Ny. H yaitu karena radang pada sendi namun tidak mengetahui penyebab serta upaya yang harus dilakukan selain minum obat anti nyeri dan istirahat. Adapun setelah dilakukan pemeriksaan lanjut, penyebab nyeri sendi yang dialami Ny. H yaitu

karena kadar asam urat melebihi normal (7,3 mg/dL). Ny. H mengatakan sebelumnya pernah memeriksa kadar asam urat namun sudah beberapa tahun lalu dan hasilnya normal sehingga Ny. H masih mengonsumsi makanan tinggi purin seperti daging merah, ayam, kacang-kacangan dan *seafood* hingga saat ini.

Asam urat yang tinggi menyebabkan terjadinya nyeri yang ditandai dengan inflamasi atau peradangan pada satu atau lebih sendi seperti di pergelangan tangan, kaki, lutut, panggul dan bahu. Masalah asam urat terjadi ketika terbentuknya kristal monosodium yang akan mengakibatkan peradangan dan penderita akan merasakan nyeri pada daerah sendi yang ditandai dengan pembesaran dan penonjolan pada sendi yang mengalami peradangan (Zahroh & Faiza, 2018). Adapun manifestasi klinis yang ditemui pada Ny. H yaitu

nyeri pada lutut dan pinggang dengan skala 7 hingga menyebabkan Ny. H sulit melakukan aktivitas sehari-hari dan sering terbangun saat tidur. Selain itu, terjadi penonjolan tulang (bunion) pada jari kaki Ny. H yang sudah terjadi sejak lama.

Masalah keperawatan pada studi kasus ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yesinta (2019) dengan judul "Penerapan *Stretching* terhadap Nyeri Sendi Lutut pada Lansia di Dusun Salaman Jatikuwung Jatipuro Karanganyar" yang diketahui bahwa diagnosa keperawatan yang ditemukan adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Selain itu, penelitian oleh Sari (2019) juga merumuskan diagnosa keperawatan nyeri akut yang berhubungan dengan inflamasi atau agen pencedera fisiologis. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa tidak ada perbedaan masalah keperawatan yang ditemukan antara studi kasus ini dengan hasil penelitian sebelumnya terkait asuhan keperawatan keluarga lansia dan pensiunan dengan nyeri sendi.

Pada tugas kesehatan keluarga terkait masalah nyeri akut, keluarga mengetahui masalah nyeri sendi yang dialami Ny. H yaitu karena radang pada sendi namun keluarga tidak mengetahui penyebab serta upaya yang harus dilakukan selain minum obat anti nyeri dan istirahat. Ketika keluhan muncul, Tn. A juga mengingatkan Ny. H untuk tidak melakukan aktivitas yang berat. Pengambilan keputusan terkait perawatan Ny. H diserahkan pada Tn. F (anak) karena Tn. F merupakan dokter. Oleh karena itu jenis obat-obatan dan dosis yang dikonsumsi Ny. H saat dirumah sudah ditentukan oleh Tn. F. Selain itu, anggota keluarga juga memijit Ny. H sembari Ny. H beristirahat.

Keluarga memodifikasi menu makanan Ny. H yaitu dengan menambahkan susu sebagai nutrisi tambahan yang bermanfaat dalam menjaga tulang dan sendi. Keluarga khususnya Ny. H rutin mengikuti Posyandu Lansia setiap bulannya serta mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan terdekat yaitu Puskesmas Kampung Bangka. Terkait keluhan nyeri yang dirasakan Ny. H, keluarga masih belum mampu memodifikasi upaya dalam mengontrol nyeri sehingga implementasi difokuskan pada upaya untuk mengurangi nyeri yang dirasakan Ny. H.

Upaya yang dilakukan untuk menurunkan nyeri yang dirasakan yaitu dengan demonstrasi *stretching exercise*. Latihan peregangan atau *stretching exercise* adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk meregangkan otot guna meningkatkan fleksibilitas otot dan rentang gerakan persendian. *Stretching exercise* memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi, sehingga dapat mengurangi nyeri pada persendian. Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan aliran darah dan memperkuat tulang (Rahmiati & Yelni, 2017).

Pada implementasi hari pertama, total durasi pelaksanaan *stretching exercise* sekitar 25 menit dan Ny. H mampu melakukan latihan dengan dibantu penulis seluruhnya. Setelah latihan, Ny. H diarahkan untuk beristirahat terlebih dahulu dan kemudian dilakukan evaluasi kembali terkait nyeri yang dirasakan serta pengecekan tanda-tanda vital. Ny. H mengatakan bahwa dirinya merasa lebih nyaman setelah melakukan latihan ini mengingat dirinya memang jarang berolahraga sebelumnya. Ny. H juga meminta link *video* pelaksanaan *stretching* agar dapat melakukannya lagi sebelum tidur dengan tujuan agar tidurnya lebih nyenyak setelah

melakukan latihan. Pada kunjungan pertama didapatkan hasil bahwa nyeri yang dirasakan Ny. H mengalami penurunan 1 poin menjadi skala 6 (nyeri sedang).

Pada kunjungan kedua, penulis melakukan implementasi seperti hari pertama namun kali ini penulis memonitor kemampuan Ny. H dalam melakukan *stretching exercise*. Ny. H mampu mengingat dan melakukan 4 gerakan yaitu gerakan 1 (*stretching* pada otot *hamstring* dengan posisi duduk), gerakan 5 (*stretching* dengan metode SLR/*straight leg raising*), gerakan 6 (*stretching hip abduction*) dan gerakan 8 (*stretching wall squat*) serta 5 gerakan lain dibantu penulis. Pada kunjungan kedua, anggota keluarga (Nn. K) juga ikut serta melakukan *stretching exercise* sehingga setelah memonitor dan membantu Ny. H dalam melakukan *stretching*, penulis juga mengajarkan dan mendemonstrasikan latihan pada Nn. K. Nn. K mengatakan bahwa gerakan *stretching exercise* mudah untuk dilakukan karena gerakannya tidak banyak.

Ny. H mengatakan dirinya merasa nyaman dan lebih segar setelah melakukan latihan pada hari kedua walaupun pada gerakan 8 (*stretching wall squat*) masih sedikit sulit untuk dilakukan. Ny. H melakukan secara perlahan dan masih tampak sesekali meringis. Penurunan nyeri yang dirasakan pada hari kedua juga menunjukkan penurunan 1 poin menjadi skala 5 (nyeri sedang). Ny. H juga mengatakan akan melanjutkan untuk tidak mengonsumsi obat anti nyeri (ibuprofen) karena sudah lebih nyaman untuk berpindah dan berubah posisi.

Pada kunjungan ketiga, penulis memonitor kemampuan Ny. H dan Nn. K dalam melakukan latihan dan didapatkan Ny. H mampu mengingat

dan melakukan 7 gerakan *stretching exercise* yaitu gerakan 1 (*stretching* pada otot *hamstring* dengan posisi duduk), gerakan 2 (*stretching* pada otot *hamstring* dengan posisi berdiri), gerakan 5 (*stretching* dengan metode SLR/*straight leg raising*), gerakan 6 (*stretching hip abduction*), gerakan 7 (*stretching hip extension*), gerakan 8 (*stretching wall squat*) dan gerakan 9 (*stretching seated knee extension*). Dua gerakan lain yang Ny. H tidak lakukan dibantu oleh Nn. K karena Nn. K dapat mengingat seluruh gerakan *stretching exercise*. Setelah pelaksanaan implementasi hari ketiga, skala nyeri yang dirasakan Ny. H juga menurun 1 poin menjadi skala 4 (nyeri sedang). Pada gerakan 8 (*stretching wall squat*), meringis pada Ny. H cukup menurun dan Ny. H mampu melakukannya dengan durasi lebih cepat daripada saat kunjungan hari pertama dan kedua.

Pada kunjungan terakhir, penulis melakukan hal yang sama seperti sebelumnya yaitu memonitor kemampuan Ny. H dalam melakukan *stretching exercise* namun saat kunjungan ini Nn. K (anak) tidak dapat ikut serta karena sedang tidak di rumah. Hasil observasi pada implementasi kali ini Ny. H dapat melakukan *stretching* secara mandiri dan mampu mengingat seluruh gerakan. Meringis pada Ny. H juga menurun dan saat ditanyakan terkait nyeri yang dirasakan Ny. H mengatakan nyeri sudah berkurang menjadi skala 3 (nyeri ringan). Saat kunjungan terakhir, penulis juga kembali mengecek kadar asam urat pada Ny. H dan menunjukkan penurunan menjadi 4,7 mg/dL karena sejak mengetahui bahwa asam uratnya tinggi, Ny. H membatasi makanan seperti *seafood* dan kacang-kacangan.

Latihan *stretching exercise* terbukti bisa menurunkan skala nyeri sendi pada lansia. Latihan *stretching*

dapat membuat otot kaki lebih lentur dan juga dapat memperlancar aliran darah pada area bahu dan punggung serta melenturkan otot, pinggang, pergelangan kaki, betis dan lengan. Didukung oleh penelitian menurut Kurniawan (2023), bahwa latihan *stretching exercise* merupakan salah satu bentuk latihan yang merangsang kerja otot serta dapat menghasilkan panas sehingga dapat memperlancar sirkulasi darah sehingga mekanisme pengangkutan zat-zat yang terkandung di dalam otot berjalan lancar. Pemberian *stretching* dapat dijadikan sebagai bentuk terapi latihan yang sangat dianjurkan untuk penderita nyeri sendi karena caranya yang mudah dilakukan, tidak menggunakan biaya dan tidak membahayakan.

Penatalaksanaan nyeri sendi bertujuan untuk mengurangi nyeri, menghilangkan inflamasi dan mempertahankan fungsi sendi dengan medikamentosa atau obat-obatan, rehabilitasi fisik serta menghilangkan faktor risiko. Medikamentosa yang digunakan seperti aspirin, naproxen, ibuprofen dan NSAID lainnya. Obat golongan kortikosteroid juga digunakan untuk efek segera dan mengurangi bengkak. Analgesik seperti asetaminopen, parasetamol, tramadol atau golongan opioid lainnya digunakan untuk mengurangi nyeri yang dirasakan (Taylor et al., 2022).

Penggunaan obat dalam jangka lama dapat membahayakan organ hati dan ginjal, sehingga perlu alternatif untuk mengontrol nyeri secara mandiri di rumah. Selain *stretching exercise*, pemberian kompres air hangat juga dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri sendi (Firdaningsih et al., 2019). Selain itu, peningkatkan fungsi sendi dengan menghilangkan faktor risiko dan olahraga seperti senam juga dapat

menurunkan nyeri sendi yang diraskan lansia (Mendes et al., 2017; Yanti et al., 2016). Alternatif lainnya yaitu menjaga beban kerja sendi dengan menjaga berat badan normal atau ideal. Mempertahankan berat badan normal tentunya dapat tercapai melalui pola makan sehat (Soeryadi et al., 2017).

Dukungan keluarga sangat dibutuhkan dalam pengaturan pola makan sehat. Adanya dukungan keluarga memiliki efek mendalam pada kesejahteraan. Keluarga yang siap mendukung dan memberikan bantuan pertolongan disaat dibutuhkan membuat anggota keluarga merasa diperhatikan (Purbasary et al., 2022). Kondisi keluarga Tn. A dengan terdapat anggota keluarga yang merupakan tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan dukungan dalam pengaturan pola makan yang tepat. Kondisi ekonomi keluarga yang baik juga membuat keluarga dapat memberikan dukungan yang maksimal terkait dengan masalah kesehatan yang dialami anggota keluarga.

KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus yang telah dilaksanakan pada keluarga dengan tahap perkembangan keluarga lansia dan pensiunan dengan masalah nyeri sendi, hasil studi kasus dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan berupa demonstrasi *stretching exercise* selama 4 kali kunjungan terbukti efektif dalam menurunkan nyeri sendi yang dirasakan Ny. H. Adapun skala nyeri yang dirasakan Ny. H yaitu berada pada skala 7 (nyeri berat) dan menurun 1 poin setiap melaksanakan *stretching exercise* dengan frekuensi 1 kali sehari sehingga pada pertemuan ke-4 skala nyeri yang dirasakan berada pada skala 3 (nyeri ringan). Selain itu,

anggota keluarga dapat mengingat dan mendemonstrasikan gerakan *stretching exercise* yang sudah diajarkan.

Hasil studi kasus berupa demonstrasi *stretching exercise* pada lansia dengan nyeri sendi diharapkan dapat dikembangkan lebih lanjut dalam kajian kasus pada mata kuliah keperawatan keluarga dan peneliti selanjutnya diharapkan dapat menganalisis lebih lanjut terkait bagaimana pengaruh *stretching exercise* terhadap nyeri sendi pada klien dengan nyeri kronis serta melakukan kajian lebih mendalam untuk mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan dukungan keluarga dalam pelaksanaan *stretching exercise* guna meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia dengan nyeri sendi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan proses keperawatan nyeri*. Ar-Ruzz Media.
- Ayuni, D. Q. (2020). *Buku ajar asuhan keperawatan keluarga pada pasien post operasi katarak*. Pustaka Galeri Mandiri. https://books.google.co.id/books?id=_EvmDwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false
- Efendi, A. (2021). *Dasar-dasar menulis karya tulis ilmiah*. Deepublish.
- Firdaningsih, Amirullah, & Amin, A. N. (2019). Warm compress of pain level in patients elderly who suffers rematic. *Comprehensive Health Care*, 3(1), 36-42. <https://doi.org/10.37362/jch.v3i1.218>
- Friedman, M. M., & Bowden, V. R. (2010). *Buku ajar ekeperawatan keluarga*. EGC.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan nasional RISKESDAS 2018*.
- Kurniawan, A. (2023). *Perbandingan efektivitas stretching aktif dan pasif setelah masase terhadap penurunan nyeri, peningkatan ROM dan fungsi gerak pasca cedera lutut*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mendes, R., Sousa, N., Reis, V. M., & Themudo-Barata, J. L. (2017). Implementing low-cost, community-based exercise programs for middle-aged and older patients with type 2 diabetes: What are the benefits for glycemic control and cardiovascular risk? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(9), 112. <https://doi.org/10.3390/ijerph14091057>
- Mukti, A. (2018). *Pengaruh terapi masase dan stretching terhadap pemulihangangguan ketegangan otot tungkai jama'ah pengajian masjid Al-Muhtadin Plumbon*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nisak, R., Maimunah, S., & Admadi, T. (2018). Community empowerment effort through early detection and degenerative disease control in elderly in Dsn. Karang Pucang, ds. Ngancar, Kec. Pitu Pitu Health Centre Working Area Ngawi District. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(2), 59-63.
- Potter, A., & Perry, A. G. (2015). *Fundamental keperawatan* (Vol. 2). EGC.
- PPNI. (2017). *Standar diagnosis keperawatan indonesia: definisi dan indikator diagnostik* (1st ed.). DPP PPNI.
- Purbasary, E. K., Husnaniyah, D., & Nopita, I. (2022). Literature review: Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi. *The Indonesian Journal of Health Science*,

- 14(1),3245.<https://doi.org/10.32528/ijhs.v14i1.7409>
- Qodariah, L. (2018). *Perbandingan efektivitas kompres minyak jahedankompresminyakcengkeh terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di Puskesmas Bojong Purbalingga*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Rahmiati, C., & Yelni, S. (2017). Efektivitas stretching terhadap penurunannya nyeri sendi lutut pada lansia. *SEMDI UNAYA*, 379386. <http://ocs.abulyatama.ac.id/>
- Saidah. (2022). *Bimbingan dan Konseling Keluarga*. IAIN Parepare Nusantara Press.
- Salamung, N., Pertiwi, M. R., Ifansyah, M. N., Riskika, S., Maurida, N., Suhariyati, Primasari, N. A., Rasiman, N. B., Maria, D., & Rumbo, H. (2021). *Keperawatan keluarga (family nursing)* (Risnawati, Ed.). Duta Media Publishing.
- Sari, A. N. (2019). *Latihan stretching terhadap penurunan nyeri sendi pada reumatoid arthritis lansia di panti sosial Bhakti Mulia Kabupaten Musi Rawas tahun 2019*. Politeknik Kesehatan Palembang.
- Setiyorini, E., Wulandari, N. A., & Sari, Y. K. (2018). *Perawatan lansia dalam perspektif budaya*. Media Nusa Creative. www.mncpublishing.com
- Sianturi, A. F. (2018). *Pengaruh senamlansiaterhadappenurunan nyeri sendi pada lansia di puskesmas Medan Tuntungan tahun 2018*. Politeknik Kesehatan Kemenkes RI.
- Soeryadi, A., Gessal, J., & Sengkey, L. S. (2017). Gambaran faktor risiko penderita osteoarthritis lutut di instalasi rehabilitasi medik RSUP Prof. Dr. R.D. Kandou Manado periode januari-juni 2017. *Jurnal E-Clinic (ECI)*, 5(2), 267-273.
- Syafridahlia, A. (2022). *Pengaruh senam tera terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di wilayah kerja puskesmas kuranji kota Padang tahun 2022*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.
- Tarigan, M. (2018). *Pengaruh stretching terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2018*. STIKES Santa Elisabeth Medan.
- Taylor, P. C., Alten, R., Alvaro Gracia, J. M., Kaneko, Y., Walls, C., Quebe, A., Jia, B., Bello, N., Terres, J. R., & Fleischmann, R. (2022). Achieving pain control in early rheumatoid arthritis with baricitinib monotherapy or in combination with methotrexate versus methotrexate monotherapy. *RMD Open*, 8(1), 1-9.
- Wiarso, G. (2017). *Nyeri tulang dan sendi*. Gosyen Publishing.
- Yanti, N. L. P. E., Widyanthari, D. M., Kusumaningsih, F. S., & Astuti, I. W. (2016). Penyuluhan latihan gerak sendi untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia di Desa Dauh Puri Kauh dan Desa Kesiman Kertalangu. *Jurnal Udayana Mengabdikan*, 15(3), 20-23.
- Yanuar, T. P., & Tursilowati, S. Y. (2018). Pengaruh pemberian peregangan(stretching) terhadap penurunan keluhan nyeri punggung bawah (low back pain) pada perajin logam Kampung Basen Kotagede Yogyakarta tahun 2017. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13, 18-27.
- Yesinta, E. (2019). *Penerapan stretching terhadap nyeri sendi lutut pada lansia di Dusun Salaman Jatikuwung Jatiuro Karanganyar*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah.