

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA KELUARGA TAHAP
PERKEMBANGAN LANSIA DENGAN INTERVENSI SENAM LANSIA**

¹⁾Nur Fitriana Rahmadani Putri, ²⁾Firman Prastiwi.,

¹⁾Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Keperawatan,
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾Dosen Keperawatan Diploma Tiga Universitas Kusuma Husada Surakarta
Email: fitriannahma02@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia (*Lansia*) merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, dengan mengalami proses penuaan, menua merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dalam maupun luar. Nyeri lutut terjadi karena kartilago yang menebal mulai menipis secara progresif, kartilago berfungsi sebagai bantalan antara tulang dan sendi di lutut. Nyeri lutut dapat ditangani secara farmakologis dan non farmakologis. Nyeri pada sendi lutut dapat menyebabkan nyeri akut. Nyeri pada sendi lutut dapat ditangani dengan terapi senam lansia. Terapi senam lansia digunakan untuk menurunkan rasa nyeri. Senam lansia dilakukan pada pagi dan sore hari dengan durasi 30 menit selama 4 hari. Tujuan dari studi kasus ini yaitu untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada keluarga tahap perkembangan lansia dengan intervensi senam lansia. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Pengambilan studi kasus dilakukan tanggal 30 Januari – 10 Februari 2024 di Gondangrejo, Karanganyar. Subjek studi kasus ini adalah 1 keluarga dengan tahap perkembangan lansia. Evaluasi pengukuran menggunakan lembar observasi skala nyeri sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan senam lansia. Dengan hasil skala nyeri sebelumnya 5 dan setelah dilakukan senam lansia menurun menjadi skala 3. Maka, senam lansia dikatakan efektif dalam menurunkan nyeri.

Kata Kunci: Intervensi Senam Lansia, Lanjut usia, Nyeri sendi

Bahasa Inggris

Associate's Degree in Nursing Study Program

Faculty of Health Sciences

Kusuma Husada University of Surakarta

2024

**NURSING CARE FOR AGING FAMILY DEVELOPMENT STAGE BY
INTERVENTION OF THE ELDERLY EXERCISE**

¹Nur Fitriana Rahmadani Putri, ²Firman Prastiwi

Student of Associate's Degree in Nursing Study Program of Faculty of Health
Sciences of Kusuma Husada University of Surakarta

Lecturer of Associate's Degree in Nursing Study Program

Email: fitriana02@gmail.com

ABSTRACT

Elderly is someone who has reached the age of 60 and over and is experiencing the aging process. Aging is a process of reducing the body's resistance to dealing with internal and external stimuli. Knee pain is due to the cartilage beginning to thin progressively, the cartilage functions as a cushion between the bones and joints in the knee. Knee pain can be treated pharmacologically or nonpharmacologically. Pain in the knee joint can cause acute pain. The knee pain can be treated with an elderly exercise therapy. Elderly exercise therapy reduces the pain. Elderly exercise is performed in the morning and evening for 30 minutes for 4 days. This case study aimed to describe nursing care for the aging family development stage with elderly exercise. The method used in this research was a case study with descriptive approach. The case study was carried out on 30 January – 10 February 2024 in Gondangrejo, Karanganyar. The subject of this case study was a family in the aging development stage. The measurement evaluation used pain scale observation sheet pre- and post-elderly exercise. The result showed a pain scale of 5 before elderly exercise and reduced to 3 after the exercise. Thus, elderly exercise is effective in reducing pain.

Keywords: Elderly Exercise Intervention, Elderly, Joint Pain

PENDAHULUAN

Keluarga adalah salah satu aspek terpenting dari perawat. Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang merupakan *entry point* dalam upaya mencapai Kesehatan masyarakat yang optimal. Keluarga juga disebut sebagai system sosial karena terdiri dari individu-individu yang bergabung dan berinteraksi secara teratur antara satu dengan yang lain yang diwujudkan dengan adanya saling ketergantungan dan berhubungan untuk mencapai tujuan Bersama (Harefa, 2019).

Lanjut usia (*Lansia*) merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, dengan mengalami proses penuaan, menua merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dalam maupun luar. Pada masa ini sedikit demi sedikit seseorang akan mengalami perubahan dan kemunduran fisiologis, psikologis serta sosial. Perubahan yang terjadi saat proses penuaan akan berpengaruh terhadap seluruh aspek kesehatan. Pada usia lanjut banyak yang harus diperhatikan salah satunya yaitu rasa nyeri dan aktivitas yang dilakukan oleh lansia yang mana dapat dipengaruhi oleh penyakit yang tidak menular seperti katarak, rheumatoid arthritis, asma, osteoarthritis dan osteoporosis (Huda et al., 2022).

Nyeri sendi adalah suatu penyakit 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 (Kurdi et al., 2023). Nyeri pada umumnya disebabkan karena kartilago yang menebal mulai menipis menyebabkan terjadinya gesekan terus menerus antar ujung tulang penyusun sendi, gesekan berulang ini menyebabkan inflamasi sendi sehingga menimbulkan sensasi nyeri pada sendi, nyeri sendi tersebut bila tidak segera ditangani dapat menimbulkan ketidaknyamanan sendi menjadi kaku (Indarti & Laili, 2023).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) jumlah lansia dengan penderita nyeri sendi mengalami kenaikan dengan jumlah penderita nyeri sendi 1.370 (33,35%). Prevelensi nyeri sendi meningkat di kalangan orang dewasa di Inggris sebesar 3,2% dan di Amerika Serikat sebesar 3,9% sedangkan di Indonesia merupakan negara terbesar ke-2 di dunia yang penduduknya menderita nyeri sendi pada 840 orang setiap 100.000 orang. Prevelensi ini meningkat dengan seiring umur dan menduduki urutan ke empat setelah *osteoarthritis* (Nuryada, 2021).

Data Riskesdas tahun 2018, penyakit sendi di Indonesia 7,3% dan gejala 24,7% dari total populasi sebesar 1,4 juta populasi. Penyakit sendi sering terjadi pada usia 75 lebih sebesar 18,9%, usia 65-74 18,6% dan usia 55-64 sebesar 15,5%, pada Perempuan penyakit sendi lebih tinggi (8,5%) dari pada laki-laki (6,1%) serta terjadi dipedesaan 7,8% di bandingkan perkotaan 6,9% (Nuryada, 2021). Berdasarkan dari data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevelensi penduduk di provinsi Jawa Tengah dengan penyakit sendi terdapat sekitar 67.977 kasus, nyeri sendi pada lanjut usia bersumber pada kelompok umur dari 55-64.

Penatalaksanaan nyeri sendi pada lansia dapat dilakukan dengan teknik farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi sebagai penurun nyeri pada lansia biasanya dengan pemberian obat analgesic seperti obat anti inflamasi non steroid (OAINS). Pengobatan dengan non farmakologi yaitu perawatan tanpa menggunakan pengobatan medis, salah satu olahraga yang baik untuk keseimbangan tubuh lansia adalah olahraga yang memadukan gerak dengan pelatihan kekuatan otot serta kelenturan. Berdasarkan pedoman tersebut salah satu aktivitas fisik yang dapat untuk direkomendasikan pada lansia adalah serangkaian untuk melatih keseimbangan tubuhnya adalah senam lansia (Kunci, 2018).

Senam lansia merupakan latihan fisik ringan yang dapat dilakukan dimana saja dan

dapat menjadi latihan yang tidak termasuk kategori berat sehingga dapat diterapkan pada lansia, senam memiliki fungsi dalam meningkatkan kelenturan otot-otot yang mengalami spasme dan meningkatkan kinerja saraf. Studi banyak melaporkan efek jangka panjang dari latihan senam yaitu meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh lansia (Huda et al., 2022).

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Lestari et al., 2023). dilakukan intervensi senam lansia sebanyak 3 kali dalam satu minggu, didapatkan hasil nilai skala nyeri sendi sebesar, nyeri berat 6(20%) nyeri ringan 3(10%) nyeri sedang 21(70%) sebelum dilakukan intervensi senam lansia, setelah dilakukan intervensi senam lansia sebanyak 3 kali dalam satu minggu didapatkan hasil skala nyeri sendi mengalami perubahan, nyeri ringan 10(33,3%), nyeri sedang 20(66,7).

Berdasarkan pemaparan kasus diatas penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah dengan judul asuhan keperawatan pada tahap lansia: dengan intervensi senam lansia

METODELOGI STUDI KASUS

Studi kasus karya ilmiah ini merupakan studi kasus untuk mengeksplorasi masalah pada keluarga pada tahap perkembangan keluarga lansia. Subjek yang digunakan pada kasus ini adalah 1 (satu) keluarga dengan tahap perkembangan usia lanjut, bersedia menjadi responden dan dengan batasan usia 87 yang mengalami masalah nyeri lutut. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Gondangrejo dengan minimal 4 kali kunjungan pada periode waktu 29 Januari-10 Februari, tahun 2024.

Kriteria inklusi yang digunakan pada penelitian ini yaitu keluarga dengan tahap perkembangan usia lanjut, bersedia menjadi responden dan dengan batasan usia 87 yang mengalami masalah nyeri lutut. Alat ukur yang digunakan yaitu dengan menggunakan lembar observasi.

HASIL STUDI KASUS

Hasil studi kasus ini yaitu berdasarkan asuhan keperawatan pada keluarga Ny.R yang dilakukan pada tanggal 29 Januari – 10 Februari 2024 dengan pengaplikasian intervensi senam lansia.

Dari data pengkajian pada 30 Januari 2024, penulis mendapatkan data dengan nama Ny.R berusia 65 tahun yang beralamatkan di desa Watuireng, Rejosari, Gondangrejo dengan memiliki riwayat penyakit nyeri sendi lutut OA sejak 2 tahun yang lalu. Didapatkan data subjektif: Ny.R mengeluh nyeri pada sendi lutut kakinya, pengkajian PQRST didapatkan P: nyeri bertambah ketika melakukan aktivitas, Q: skala nyeri 5 (nyeri sedang), T: nyeri hilang timbul, memiliki riwayat penyakit nyeri sendi lutut sejak 2 tahun yang lalu. Data objektif: Ny.R tampak meringis, tampak protektif Ketika dipegang lututnya pasien menghindari, menghindari nyeri yang dirasakan.

Dari data diatas penulis dapat merumuskan diagnosis keperawatan Nyeri Kronis (D.0078). Kemudian, penulis Menyusun intervensi keperawatan yaitu Manajemen Nyeri (I.08238). Fokus implementasi keperawatan pada kali ini yaitu adalah dilakukannya pemberian senam lansia selama 4x dalam seminggu pada pagi atau sore dengan durasi 30 menit disetiap sesinya, intervensi senam lansia dilakukan pada tanggal 30 Januari 2024, 01 Februari 2024, 04 Februari 2024 dan 06 Februari 2024.

Hasil evaluasi pada hari ke empat dengan diagnosis nyeri akut, didapatkan hasil evaluasi *Subjektif*: Ny.R mengatakan bahwa nyeri lututnya sudah berkurang, skala nyeri 3 (nyeri ringan) dihitung dengan NRS (*Numeric Rating Scale*). *Objektif*: Ny.R tampak senang, kooperatif dan mampu melakukan aktivitas fisik dengan baik. *Assesment*: Masalah nyeri kronis teratasi. *Planning*: Hentikan intervensi. *family emproment*: keluarga mampu mengenal masalah, keluarga mampu membuat Keputusan, keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit, keluarga mampu mendefinisikan lingkungan, keluarga mampu memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan.

PEMBAHASAN

Pada Ny.R yang menjadi faktor utama penyebab terjadinya nyeri sendi adalah karena faktor usia. Sebab, pada proses menua terjadi penurunan fungsi sistem tubuh tidak terkecuali sistem muskuloskeletal. Pada sendi secara umum terjadi kemunduran kartilago sendi, sebagian besar terjadi pada sendi-sendi yang menahan berat, dan pembentukan tulang dipermukaan sendi yang jika tidak dipakai lagi mungkin menyebabkan inflamasi, nyeri, penurunan mobilitas sendi, dan deformitas.

Tulang yang tugasnya mempertahankan bentuk tubuh juga mengalami kemunduran, zat kapur yang dikandungnya mulai berkurang, sehingga mudah patah dan persendian yang mengalami peradangan dapat menimbulkan rasa sakit seperti nyeri sendi (Pepin, 2019). Selain usia, status pendidikan juga sangat mempengaruhi nyeri yang akan dirasakan yang ada. Karena, adanya perbedaan tingkat pendidikan seseorang menjadikan setiap individu memiliki pemahaman yang berbeda dalam mencerna informasi yang diberikan. Terbukti bahwa mereka mengalami kesulitan saat berkomunikasi dengan keluarga pasien yang memiliki status pendidikan menengah ke bawah sebab, kurangnya akan informasi (Putri Hapsari, 2020). Jenis kelamin Sebuah studi berbasis rumah sakit mengungkapkan tingkat OA terjadi sebesar 68% pada wanita dan 58% pria berusia 65 dan lebih. Wanita setelah menopause lebih rentan terhadap radang sendi lutut karena peningkatan kadar oestrogen dan resorpsi tulang. Tingkat oestrogen sebagai penanda pergantian tulang, lebih rendah pada wanita dengan OA genu (Izdihar, 2022).

Pada saat dilakukan pemeriksaan fisik ditemukan bahwa Ny.R memiliki riwayat penyakit osteoarthritis. Hal tersebutlah, yang menyebabkan respon nyeri. Dengan keberadaan nyeri akibat OA lutut ini, lansia yang menderita kemudian membatasi pergerakan pada bagian yang nyeri sehingga luas gerak sendi ke semua arah berkurang. Bila gerakan pasif lebih dominan dari pada gerakan aktif dapat menyebabkan kekakuan dan gangguan pada otot sendi (Isbagio, 2019). Nyeri dan kaku sendi yang bertahan lama dapat menghentikan secara permanen fungsional sendi. Penghentian fungsional sendi ini dapat membatasi aktivitas fisik lansia, selanjutnya lansia mengalami penurunan dari quality of life (Hopman-Rock et al., 2007). Kurang aktifitas fisik merupakan faktor risiko timbulnya berbagai penyakit pada populasi lansia, sementara itu jika terdapat peningkatan aktifitas fisik pada lansia dapat meningkatkan kesehatan, meningkatkan quality of life, serta menurunkan morbiditas dan mortalitas (Klieman et al., 2018).

Pemenuhan kebutuhan dasar manusia aman nyaman ini termasuk dalam pemenuhan kebutuhan Ny.R. Karena, rasa nyaman merupakan keadaan terpenuhinya kebutuhan manusia yaitu kebutuhan ketentraman

(kepuasan terhadap hal yang meningkatkan penampilan sehari – hari), kelelahan (kebutuhan yang telah terpenuhi), transenden. Kenyamanan seharusnya dipandang secara holistic dengan mencakup empat aspek yaitu: fisik (berhubungan dengan sensasi tubuh seperti nyeri), sosial (berhubungan dengan kewaspadaan internal) serta psikospiritual (berhubungan dengan kewaspadaan internal dalam diri seseorang yang terdiri dari harga diri, seksualitas dan makna kehidupan). Secara umum pemenuhan kebutuhan rasa nyaman adalah kebutuhan rasa nyaman yang bebas dari rasa nyeri, hipotermia atau hipertermia. Hal ini disebabkan karena, kondisi nyeri dapat mempengaruhi rasa tidak nyaman yang ditunjukkan timbulnya tanda dan gejala pada pasien (Kasiati, 2016).

Pengelolaan kasus ini adalah asuhan keperawatan pada tahap perkembangan lanjut usia. Tahap perkembangan lanjut usia merupakan tipe *Single Adult Family*. Tugas tahap perkembangan lanjut usia adalah seperti menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik, menyesuaikan diri dengan masa pension dan berkurangnya penghasilan, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidupnya, menjalin hubungan yang baik dengan orang – orang disekitarnya, membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan, menyesuaikan diri dengan perasaan sosial yang luwes (Jannah, 2020).

Menurut Vivi (2016) masalah musculoskeletal seperti nyeri sendi lutut atau arthritis serta gangguan pada tulang menjadi suatu yang mengganggu dan sering terjadi pada lanjut usia >60 tahun. Hal tersebut dapat mempengaruhi aktivitas dan mobilitas bagi lansia yang sangat rentan terhadap masalah kesehatan. Arthritis pada tulang dapat menyebabkan nyeri sendi, nyeri yang dirasakan dibagian persendian dan sekitarnya akibat inflamasi maupun terjadi secara idiopatik.

Hal tersebut sesuai dengan data yang didapatkan oleh penulis bahwa suatu penyakit nyeri sendi lutut pada lanjut usia. Dapat disebabkan karena beberapa faktor seperti usia dan kurangnya aktivitas lansia serta pola hidup lansia yang kurang diperhatikan.

Berdasarkan dari data pengkajian pada Ny.R didapatkan keluhan yang mengatakan bahwa merasa nyeri sendi lutut, skalanyeri 5 (nyeri sedang) dihitung menggunakan NRS (Numeric Rating Scale), sudah 2 tahun ini

memiliki riwayat nyeri sendi lutut dan hanya menjalani rawat jalan. Dan Ny.R tampak meringis, bersikap protektif menghindari nyeri.

Menurut penulis Ny.R bisa dikatakan terdiagnosis keperawatan nyeri kronis. Karena, Ny.R mengeluh merasakan nyeri pada sendi lututnya dan beberapa keluhan serta data pengkajian dan pemeriksaan fisik yang penulis dapatkan, sangat memenuhi kriteria diagnosis nyeri akut dalam buku Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) (SDKI, 2018). Karena, osteoarthritis merupakan gangguan kompleks, yang mana permulaan, progresivitas, dan tingkat keparahannya dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Pada osteoarthritis, tulang rawan hilang, menyempitnya celah sendi, terjadi perubahan tulang hipertrofi, dan terbentuknya osteofit. Faktor biomekanik mendukung perkembangan osteofit. Salah satu mekanisme kerusakan tulang rawan articular yaitu kekakuan pada tulang subkondral sehingga kurang mampu menahan beban benturan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan peningkatan tekanan pada tulang rawan. Selain beberapa perubahan fungsional dan morfologis pada osteoarthritis, penelitian juga telah menunjukkan berbagai mediator inflamasi, proteinase, proliferasi sel, dan parameter biokimia dalam perkembangan osteoarthritis (Aidah, 2022).

Maka, penulis mengambil diagnosis keperawatan Nyeri Kronis (D.0078). Karena, dari data tersebut sesuai dengan tanda dan gejala dalam buku SDKI seperti mengeluh nyeri, tampak meringis, bersikap protektif, gelisah yang menjelaskan beberapa hal yang dirasakan oleh Ny.R (SDKI, 2018).

Implementasi pertama yang dilakukan adalah mengidentifikasi lokasi serta skala nyeri yang bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat nyeri yang dirasakan oleh klien. Kemudian, untuk implementasi yang kedua adalah memberikan senam lansia yang dilakukan selama 4x dalam seminggu pada pagi dan sore hari dengan durasi 30 menit. Hal tersebut dilakukan guna untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan oleh klien.

Senam Lansia adalah suatu gerakan latihan fisik ringan yang dapat dilakukan dimana saja dan dapat menjadi latihan yang tidak termasuk kategori berat sehingga dapat diterapkan pada lansia. Senam dapat membantu kesehatan di sekitar tulang belakang, dimana gerakan-gerakan dapat membantu pertukaran nutrisi dan cairan, serta mencegah tekanan saraf

ischiadius (Huda et al.,2022). Manfaat senam lansia dapat meningkatkan kelenturan otot-otot yang mengalami spasme dan meningkatkan kinerja saraf. Efek jangka panjang dari latihan senam yaitu meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Hal ini berhubungan dengan adanya peningkatan sirkulasi darah beserta oksigenasi seluler sehingga dapat mengurangi kejadian hipoksia sel serta mengurangi penumpukan asam laktat dan mengurangi nyeri (Vivi, 2016).

Mekanisme senam lansia yang dapat mempengaruhi nyeri sendi adalah karena senam lansia meningkatkan sirkulasi darah beserta oksigenasi seluler sehingga dapat mengurangi kejadian hipoksia sel serta mengurangi penumpukan asam laktat dan mengurangi nyeri. Senam memiliki fungsi dalam meningkatkan kelenturan otot-otot yang mengalami spasme dan meningkatkan kinerja saraf. Studi banyak melaporkan efek jangka panjang dari latihan senam yaitu meningkatkannya kesehatan dan kebugaran tubuh. Hal ini berhubungan dengan adanya peningkatan sirkulasi darah beserta oksigenasi seluler sehingga dapat mengurangi kejadian hipoksia sel serta mengurangi penumpukan asam laktat dan mengurangi nyeri (Huda et al., 2022).

Setelah dilakukan tindakan senam lansia untuk menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan hasil *post test* menunjukkan tingkat nyeri berada pada angka 3 yang merupakan nyeri ringan. Hal tersebut menunjukkan bahwa senam lansia sangat efektif digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri. Pada sebelumnya dilakukan *pre test* dan menunjukkan tingkat nyeri berada di angka 5 merupakan nyeri sedang.

Hasil evaluasi keperawatan pada diagnosis nyeri kronis yang dialami oleh Ny.S selama 4x kunjungan dirumah adalah sebagai berikut: Ds: Ny.R mengatakan bahwa nyeri sendi lututnya sudah berkurang, , pengkajian PQRST P: nyeri bertambah bila melakukan aktivitas berlebih, Q: rasa nyeri seperti digigit semut, R: nyeri bagian sendi lutut kaki, S: skala nyeri 3 (nyeri ringan), T: nyeri kadang - kadang. Do: Ny.R tampak senang dan tampak kooperatif, meringis Ny.R menurun, Ny.R tidak tampak gelisah. *Assesment*: Masalah nyeri kronis teratasi, *Planning*: Hentikan intervensi.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2023) bahwa senam lansia dapat menurunkan tingkat nyeri sendi

sebesar,nyeri berat 6(20%) nyeri ringan 3(10%) nyeri sedang 21(70%).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pada saat dilakukan evaluasi setelah pemberian asuhan keperawatan selama 4x dalam seminggu, masalah keperawatan pasien nyeri kronis teratasi dengan tindakan senam lansia. Dengan skala nyeri pada hari pertama 5 dan pada hari ke empat mengalami penurunan menjadi 3.

Saran

a. Bagi Perawat

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat menambah ilmu, pengetahuan dan wawasan terutama dalam penanganan nyeri pada sendi lutu secara nonfarmakologi dalam memberikan asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan usia lanjut.

b. Bagi Puskesmas

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat digunakan untuk bahan pertimbangan dalam melaksanakan senam lansia.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan sebagai sumber tambahan bagi institusi pendidikan dalam meningkatkan mutu dan kualitas pendidikan.

d. Bagi Tenaga Kesehatan

Untuk perawat agar mampu memberikan tindakan yang tepat dalam memberikan asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan usia lanjut.

e. Bagi Klien dan Keluarga

Bagi keluarga pasien dan pasien agar dapat mengatasi masalah nyeri sendi menggunakan senam lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Harefa, E. I. J. (2019). Penerapan Konsep Dasar Proses Keperawatan. Penerapan Konsep Dasar Proses Keperawatan Keluarga, 1–8.

Hopman, Rock 2007. *At a Glance Medicine*. Jakarta: Erlangga.

Huda, D. N., Aulia, L., Shafiyah, S., Lestari, S. I., Aini, S. N., Dewi, S. K., Sotissa, V. N., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Senam Pada Lansia untuk Mengurangi Nyeri Sendi: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 3(1), 31. <https://doi.org/10.24853/mujg.3.1.31-35>

Indarti, E. T., & Laili, S. N. (2023). Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Kerep Kidul Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Sabhanga*, 1(1), 74–82. <http://e-journal.stikessatriabhakti.ac.id/index.php/sbn1/article/view/21/21>

Isbagio, 2020. *Buku Pintar Nyeri Tulang dan Otot*. Jakarta: Erlangga.

Jannah. 2020. *Penduduk Lanjut Usia di Indonesia dan Masalah Kesejahteraannya*. www.depsos.go.id (diakses tanggal 28 September 2011).

Kasiati, A. (2016). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN SKALAINSOMNIA PADA LANSIA DI DESA BATU BELAHWILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMPARTAHUN 2016. *Jurnal Ners Volume 4 Nomor 2 Tahun 2016*, 102-106

Klieman,. 2018. *Jawaban-jawaban Alternatif untuk Arthritis & Reumatik*. Yogyakarta: Citra Aji Pratama.

Kunci, K. (2018). *Sendi Pada Lansia Di Posbindu Teratai 2 Wilayah Kerja 1-7*.

Kurdi, F., Rasni, H., Lestari, P., Handayani, W., Sari, K. E., & Mitasari. (2023). Upaya Penurunan Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia Melalui Senam Lansia Di Wisma Teratai UPT PSTW Jember. *Dedikasi Saintek Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 79–86. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i1.106>

Lestari, S., Kurniasih, U., Wahyuni, N. T., Hikmah, R., & Ajeng, S. (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Nyeri Sendi Pada Lansia Di Puskesmas Plumbon Kabupaten

Cirebon. *Jurnal Kesehatan Tambusai*,
4(2), 351–356.

Nuryada. (2021). Pengaruh Senam Tra Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bantal Tahun 2023. 231–236

Pepin, Setiawan. 2019. Herbal Untuk Pengobatan Reumatik. Jakarta: Penebar Swadaya.

Putri Hapsari, 2020. Atasi Rematik dan Asam Urat Ala Hembing. Jakarta: Puspa Swara. Stanley, Mickey dan Beare, Patricia B.. 2020. Buku Ajar Keperawatan Gerontik ed. 2. Jakarta: EGC.

Vivi, Neil F. 2016. Radang Sendi (Arthritis) Panduan Latihan Lengkap. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

