

PENURUNAN SKALA NYERI SENDI SETELAH DIBERIKAN SENAM YOGA PADA LANSIA

Indry Yani Shaphira¹, Ricky Riyanto Iksan^{2*}, Sri Atun Wahyuningsih³

Akademi Keperawatan Pelni Jakarta

Email Korespondensi: Indryvira05@gmail.com

Disubmit: 17 Oktober 2021 Diterima: 05 Desember 2021 Diterbitkan: 01 Januari 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v1i1.5323>

ABSTRACT : DECREASE IN JOINT PAIN SCALE AFTER BEING GIVEN YOGA EXERCISE TO THE ELDERLY

Background: *The problem of joint pain in the elderly (elderly) is quite high with increasing age, including those who experience joint pain problems due to physical changes.*

Purpose: *This study aims to identify the effect of yoga on joint pain in the elderly. Research Methods:* *This type of research is a case study design research, which is a form of research (inquiry) or case studies and interventions about a problem that has aspecificity (particularity).*

Results: *The results of this study were that there was a change in the pain scale in the elderly with joint pain after being given yoga exercise therapy, before being given therapy the pain scale value was 4 currently, after yoga exercise therapy the scale value became 3 light based on these results indicating that there was a significant decrease.*

Conclusion: *The conclusion of this study is that the application of yoga exercise therapy intervention has an effect on changes in pain scale, as evidenced by data on the characteristics of joint pain sufferers, namely age, gender and activities such as factors that rarely exercise and do not repeat therapy. pain scale in patients with joint pain.*

Keywords : Elderly; joint pain; yoga exercise

INTISARI: PENURUNAN SKALA NYERI SENDI SETELAH DIBERIKAN SENAM YOGA PADA LANSIA

Latar Belakang : Masalah nyeri sendi pada lanjut usia (lansia) cukup tinggi dengan bertambahnya usia lansia termasuk golongan yang mengalami masalah nyeri sendi akibat perubahan fisik.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk teridentifikasi adanya pengaruh yoga dengan nyeri sendi pada lansia.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah penelitian *case study design* yaitu suatu bentuk penelitian (*inquiry*) atau studi kasus dan intervensi tentang suatu masalah yang memiliki sifat kekhususan (*particularity*).

Hasil: Hasil penelitian pada 4 responden yang dilakukan mengalami perubahan skala nyeri pada lansia nyeri sendi setelah diberikan therapy senam yoga, sebelum

diberikan terapi nilai skala nyeri 4 sedang, setelah dilakukan terapi senam yoga nilai skalamenjadi 3 ringan berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan.

Kesimpulan : Kesimpulan dari penelitian ini penerapan intervensi therapy senam yoga berpengaruh terhadap perubahan skala nyeri, dibuktikan dengan data karakteristik penderita nyeri sendi yaitu usia, jenis kelamin dan aktivitas seperti faktor jarang berolahraga dan tidak terapi berulang, hal ini menunjukkan semakin sering melakukan terapi senam yoga dapat mempengaruhi penilaian skala nyeri pada penderita nyeri sendi.

Kata Kunci : Lansia; Nyeri Sendi; Senam Yoga

PENDAHULUAN

Nyeri sendi merupakan penyakit tipe paling umum dari penyakit radang sendi lainnya dan dijumpai khusus pada orang lanjut usia atau sering disebut penyakit degeneratif. Penuaan atau proses terjadinya tua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan - lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang dideritanya, sehingga seiring dengan proses menua tersebut seseorang akan mudah mengalami penyakit degeneratif. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018) penderita nyeri sendi menurun 15% menjadi 128 jiwa diseluruh dunia. *World Health Organization* (WHO, 2016) mencatat di Indonesia jumlah populasi penderita gangguan sendi mencapai hingga 81%.

Prevalensi penyakit sendi di Indonesia pada tahun 2018 berdasarkan diagnosis dokter pada usia 55-64 tahun yaitu 15,5%, pada usia 65-74 yaitu 18,6% dan paling banyak penduduk yang berusia 75+ yaitu 18,9%. Prevalensi pada tahun 2018 berdasarkan diagnosis dokter penduduk yang mengalami penyakit sendi terbanyak berada di provinsi Aceh yaitu sekitar 13,3%. Sedangkan

provinsi dengan penduduk masalah nyeri sendi terendah berada di provinsi Sulawesi Barat yaitu sekitar 3,2%. Di DKI Jakarta sendiri penduduk yang mengalami masalah sendi berdasarkan diagnosis dokter sekitar 7,1%. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesi tahun 2018). Tabda dan gejala nyeri sendi yaitu menurunnya kemampuan muskuloskeletal menyebabkan terjadinya perubahan secara degeneratif yang dirasakan adanya nyeri, kekakuan, hilangnya gerakan dan tanda-tanda inflamasi seperti nyeri tekan, yang disertai dengan pembengkakan yang mengakibatkan gangguan mobilitas. Adapun faktor dari penyakit ini adalah mekanisme imunitas, faktor metabolik, faktor genetic dan pemicu lingkungan, faktor usia. (Solehati, 2015).

Upaya pencegahan dan penanggulangan nyeri sendi telah dilakukan berbagai upaya oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yaitu dilakukan dengan peningkatan perilaku hidup sehat, kualitas lingkungan, edukasi hidup sehat, penyediaan pangan sehat serta percepatan perbaikan gizi pelaksanaannya.

Intervensi senam yoga yaitu salah satu upaya terapi yang efektif dan aman untuk meningkatkan aktifitas fisik.yoga memiliki banyak manfaat

antara lain; dapat meningkatkan imunitas tubuh, meningkatkan keseimbangan energi, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, membuat otot tubuh lebih lentur, menjadikan kondisi tubuh lebih baik, menguatkan tulang mengurangi kecemasan dan mengobati tubuh dari berbagai keluhan yang salah satunya adalah nyeri sendi.

Hasil penelitian yang dilakukan Faradillah Fenty, (2019) yang berjudul pengaruh senam yoga terhadap tingkat nyeri rheumatoid arthritis pada lansia di desa sawiji kecamatan jogoroto kabupaten jombang dengan jumlah sample 38 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam yoga hampir seluruhnya (92,1%) atau 35 responden mengalami nyeri berat dan setelah melakukan senam yoga 19 responden merasakan nyeri ringan.

Hasil penelitian yang dilakukan Wulandari N.A, (2016) yang berjudul pengaruh yoga terhadap nyeri sendi pada lansia di Pslu Blitar. Dengan jumlah sample 10 lansia. Hasil penelitian ini sebelum lansia mengikuti senam yoga 80% merasakan nyeri sendi dengan skala sedang setelah mengikuti yoga 50% lansia merasakan rasa nyeri sendi nya berkurang.

Hasil penelitian yang dilakukan Nugroho & Sari, (2016) yang berjudul senam yoga untuk intensitas nyeri pada penderita osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Babat Lamongan masyarakat yang belum melakukan senam yoga rata-rata intensitas nyeri 4,9 dan setelah melakukan senam yoga rata-rata nyeri 3,8 sehingga mengalami rata-rata penurunan 1,1. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah Puskesmas Kelurahan Kedoya Selatan Kecamatan Kebon Jeruk

sebanyak 188.100 jiwa dengan penderita nyeri sendi sebanyak 50 jiwa. Data hasil survey di wilayah RW.01 Kelurahan Kedoya Selatan Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat pada Bulan November sampai Desember 2020 terdapat 17 jiwa yang menderita nyeri sendi Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk menyusun dan menganalisa bagaimana “Intervensi Therapy Senam Yogaterhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lansia dengan Nyeri Sendi

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *case study design* yaitu suatu bentuk penelitian (*inquiry*) atau studi kasus dan intervensi tentang suatu masalah yang memiliki sifat kekhususan (*particularity*) dengan tujuan untuk mempelajari secara intensif unit-unit sosial seperti perhimpunan, perorangan maupun kelompok, keluarga dan bahkan masyarakat luas. Pada penelitian ini peneliti melakukan intervensi terapi senam yoga pada empat lansia dengan

HASIL

Karakteristik Responden Wilayah Kelurahan Kedoya Selatan Jakarta Barat”. nyeri sendi yaitu keempat penderita sama-sama diberikan terapi senam yoga.

Peneliti melakukan intervensi terapi senam yoga terhadap perubahan skala nyeri pada lansia dengan nyeri sendi dengan karakteristik yang sama yaitu 4 klien sama-sama diberikan terapi senam yoga dilakukan selama 30 menit, setiap 3x selama seminggu.

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Responden (n=4) dengan Skala Nyeri Sendi Sebelum diberikan Intervensi Therapy Senam Yoga di Rw 01 Kelurahan Kedoya Selatan Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat 2021

Responden	Usia	Jenis Kelamin	Skala Nyeri Sendi
Responden 1	60 Tahun	Perempuan	6
Responden 2	66 Tahun	Perempuan	6
Responden 3	62 Tahun	Perempuan	6
Responden 4	60 Tahun	Perempuan	6

Berdasarkan tabel 1 sesuai dengan jurnal rujukan utama yang dipakai kriteria inklusi dari responden adalah lansia berusia 55 - 70 (*elderly*), penderita bersedia menjadi responden. Skala nyeri sendi

pada lansia menunjukkan bahwa responden sudah dengan skala nyeri sedang, selama melakukan intervensi dan implementasi lansia sangat kooperatif.

Pelaksanaan Intervensi dan Implementasi Keperawatan :

a. Hasil Penerapan Pertama

Tabel 2
Skala Nyeri Sendi karakteristik Responden (n=4) Sebelum dan Sesudah Pemberian Therapy Senam Yoga di Rw 01 Kelurahan Kedoya Selatan Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat 2021

	Responden	Sebelum Therapy Senam Yoga	Sesudah Therapy Senam Yoga	Keterangan
Senin, 19 Juli 2021	Responden 1 Pukul 09.00	6	6	Nyeri, tidak ada penurunan
Pertemuan 1	Responden 2 Pukul 10.10	6	6	Nyeri, tidak ada penurunan
	Responden 3 Pukul 11.15	6	6	Nyeri, tidak ada penurunan
	Responden 4 Pukul 12.30	6	6	Nyeri, tidak ada penurunan

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil table 2 diatas menunjukkan bahwa dari 4 responden sebelum therapy senam yoga pengukuran nilai pengukuran skala nyeri sendi rata-rata diatas 5. Setelah dilakukan

therapy senam yoga tidak mengalami penurunan yang signifikan skala nyeri sendi dan nyeri masih ada pada hari pertama.

b. Hasil Penerapan Kedua

Tabel 3

Skala Nyeri Sendi karakteristik Responden (n=4) Sebelum dan Sesudah Therapy Senam Yogadi Rw 01 Kelurahan Kedoya Selatan Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat 2021

	Responden	Sebelum Therapy Senam Yoga	Sesudah Therapy Senam Yoga	Keterangan
Rabu, 21 Juli 2021	Responden 1 Pukul 09.00	6	6	Nyeri masih tidak ada penurunan
Pertemuan 2	Responden 2 Pukul 10.10	6	6	Nyeri tidak ada penurunan
	Responden 3 Pukul 11.15	6	6	Nyeri masih tidak ada penurunan
	Responden 4 Pukul 12.30	6	6	Nyeri masih idak ada penurunan

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil table 3 menunjukkan bahwa dari 4 responden sebelum therapy senam yogapengukuran skala nyeri sendi rata-rata diatas 5.

Setelah dilakukan therapy senam yoga tidak mengalami penurunan yang signifikan skala nyeri sendi dan nyeri masih ada pada hari kedua.

c. Hasil Penerapan Ketiga

Tabel 4

Skala Nyeri Sendi karakteristik Responden (n=4) Sebelum dan Sesudah Therapy Senam Yogadi Rw 01 Kelurahan Kedoya Selatan Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat 2021

	Responden	Sebelum Therapy Senam Yoga	Sesudah Therapy Senam Yoga	Keterangan
Sabtu, 24 Juli 2021	Responden 1 Pukul 09.00	6	5	Nyeri berkurang Turun
Pertemuan 3	Responden 2 Pukul 10.15	6	6	Nyeri masih ada Tetap
	Responden 3 Pukul 11.15	6	5	Nyeri masih ada Turun

Responden 4
Pukul 12.30 6 5 Nyeri masih ada
Turun

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil table 4 diatas menunjukkan bahwa dari 4 responden sebelum therapy senam yoga pengukuran nilai pengukuran skala nyeri rerata diatas 5. Setelah dilakukan therapy senam yoga

responden 1 yang mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 5, responden 3 mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 5 dan responden 4 mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 5 nyeri masih ada pada hari ketiga.

d. Hasil Penerapan Keempat

Tabel 5

Skala Nyeri Sendi karakteristik Responden (n=4) Sebelum dan Sesudah Pemberian Therapy Senam Yoga di Rw 01 Kelurahan Kedoya Selatan Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat 2021

	Responden	Sebelum Therapy Senam Yoga	Sesudah Therapy Senam Yoga	Keterangan
Senin, 26 Juli 2021	Responden 1 Pukul 09.00	6	5	Nyeri masih ada Turun
Pertemuan 4	Responden 2 Pukul 10.10	6	5	Nyeri masih ada Turun
	Responden 3 Pukul 11.15	6	6	Nyeri masih ada Tetap
	Responden 4 Pukul 12.20	6	5	Nyeri masih ada Turun

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil table tabel 5 diatas menunjukkan bahwa dari 4 responden sebelum therapy senam yoga pengukuran skala nyeri rerata diatas 5. Setelah dilakukan therapy senam yoga responden 1 yang mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi

5, responden 2 mengalami penurunan skala nyeri sendi dari 6 menjadi 5 dan responden 4 mengalami penurunan dari 6 menjadi 5 nyeri masih ada pada hari keempat.

e. Hasil Penerapan Kelima

Tabel 6
Skala Nyeri Sendi karakteristik Responden (n=4) Sebelum dan Sesudah Therapy Senam Yogadi Rw 01 Kelurahan Kedoya Selatan Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat 2021

Responden	Sebelum Therapy Senam Yoga	Sesudah Therapy Senam Yoga	Keterangan
Rabu, 28 Juli 2021 Responden 1 Pukul 09.00	5	4	Nyeri berkurang Turun
Pertemuan 5 Responden 2 Pukul 10.10	5	5	Nyeri masih ada Tetap
Responden 3 Pukul 11.15	5	5	Nyeri masih ada Tetap
Responden 4 Pukul 12.20	5	4	Nyeri masih ada Turun

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menunjukkan bahwa dari 4 responden sebelum therapy senam yoga pengukuran skala nyeri sendi rerata 5. Setelah dilakukan therapy senam yoga

responden 1 yang mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 4 dan responden 4 mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 4 masih ada pada hari kelima.

f. Hasil Penerapan Keenam

Tabel 7
Skala Nyeri Sendi karakteristik Responden (n=4) Sebelum dan Sesudah Therapy Senam Yoga di Rw 01 Kelurahan Kedoya Selatan Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat 2021

Responden	Sebelum Therapy Senam Yoga	Sesudah Therapy Senam Yoga	Keterangan
Sabtu, 31 Juli 2021 Responden 1 Pukul 09.00	5	4	Nyeri berkurang Turun
Pertemuan 6 Responden 2 Pukul 10.10	5	4	Nyeri masih ada Turun
Responden 3 Pukul 11.15	5	4	Nyeri masih ada Turun

Responden 4
Pukul 12.30

5

4

Nyeri masih ada
Turun

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil table 7 diatas menunjukkan bahwa dari 4 responden sebelum therapy senam yoga pengukuran skala

nyeri sendi rerata 5. Setelah dilakukan therapy senam yoga 4 responden mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 4.

g. Hasil Penerapan Ketujuh

Tabel 8

Skala Nyeri Sendi karakteristik Responden (n=4) Sebelum dan Sesudah Therapy Senam Yoga di Rw 01 Kelurahan Kedoya Selatan Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat 2021

	Responden	Sebelum Therapy Senam Yoga	Sesudah Therapy Senam Yoga	Keterangan
Senin, 2 Agustus 2021	Responden 1 Pukul 09.00	5	4	Nyeri berkurang Turun
Pertemuan 7	Responden 2 Pukul 10.10	5	4	Nyeri masih ada Turun
	Responden 3 Pukul 11.15	4	3	Nyeri masih ada Turun
	Responden 4 Pukul 12.30	4	3	Nyeri masih ada Turun

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 8 diatas menunjukkan bahwa dari 4 responden sebelum therapy senam yoga pengukuran skala nyeri sendi rerata

didas 4. Setelah dilakukan herapy senam yoga 4 responden mengalami penurunan skala nyeri sendi dan nyeri berkurang pada hari ketujuh.

h. Hasil Penerapan Kedelapan

Tabel 9

Skala Nyeri Sendi karakteristik Responden (n=4) Sebelum dan Sesudah Therapy Senam Yoga di Rw 01 Kelurahan Kedoya Selatan Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat 2021

	Responden	Sebelum Therapy Senam Yoga	Sesudah Therapy Senam Yoga	Keterangan
--	-----------	----------------------------------	----------------------------------	------------

Rabu, 4 Agustus 2021	Responden 1 Pukul 09.00	4	3	Nyeri berkurang Turun
Pertemuan 7	Responden 2 Pukul 10.10	4	3	Nyeri masih ada Turun
	Responden 3 Pukul 11.15	3	2	Nyeri masih ada Turun
	Responden 4 Pukul 12.30	3	2	Nyeri masih ada Turun

Hasil penelitian table 9 diatas menunjukkan bahwa dari 4 responden sebelum therapy senam yoga pengukuran skala nyeri sendi rerata

didas 3. Setelah dilakukan therapy senam yoga 4 responden mengalami penurunan skalanyeri sendi dan nyeri berkurang pada hari kedelapan.

PEMBAHASAN

Hasil pertama analisis terapi senam yoga menunjukkan bahwa dari 4 responden sebelum dilakukan senam yoga rerata nilaiskala nyeri 6. Setelah dilakukan terapi senam yoga tidak mengalami penurunan skala nyeri yang signifikan pada hari pertama dan nyeri masih ada pada hari pertama. Hasil penelitian sebelumnya mengatakan Faradillah Fenty (2019) menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam yoga hampir seluruhnya (92,1%) atau 35 responden mengalami nyeri berat dan setelah melakukan senam yoga 19 responden merasakan nyeri ringan.

Hari kedua menunjukkan bahwa dari 4 responden sebelum therapy senam yoga pengukuran skala nyeri sendi rata-rata diatas. Setelah dilakukan therapy senam yoga tidak mengalami penurunan yang signifikan skala nyeri sendi dan nyeri masih ada pada hari kedua. Hasil penelitian sebelumnya mengatakan Wulandari N.A, (2016) sebelum lansia mengikuti senam yoga 80% merasakan nyeri sendi dengan skala sedang setelah

mengikuti yoga 50% lansia merasakan rasa nyeri sendi nya berkurang.

Hari ketiga menunjukkan bahwa dari 4 responden sebelum therapy senam yoga pengukurannilai pengukuran skala nyeri rerata diatas 5. Setelah dilakukan therapy senam yoga responden 1 yang mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 5, responden 3 mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 5 dan responden 4 mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 5 nyeri masih ada pada hari ketiga. Hari keempat menunjukkan bahwa dari 4 responden sebelum therapy senam yoga pengukuran skala nyeri rerata diatas 5. Setelah dilakukan therapy senam yoga responden 1 yang mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 5, responden 2 mengalami penurunan skala nyeri sendi dari 6 menjadi 5 dan responden 4 mengalami penurunan dari 6 menjadi 5 nyeri masih ada pada hari keempat.

Hari kelima menunjukkan bahwa dari 4 responden sebelum therapy senam yoga pengukuran skala nyeri sendi rerata 5. Setelah dilakukan

therapy senam yoga responden yang mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 4 dan responden 4 mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 4 masih ada pada hari kelima.

Berdasarkan penelitian Nugroho & Sari, (2016) masyarakat yang belum melakukan senam yoga rata-rata intensitas nyeri 4,9 dan setelah melakukan senam yoga rata-rata nyeri 3,8 sehingga mengalami rata-rata penurunan 1,1.

Hari keenam menunjukkan bahwa dari 4 responden sebelum therapy senam yoga pengukuran skala nyeri sendi rerata 5. Setelah dilakukan therapy senam yoga 4 responden mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 4 dan nyeri masih ada pada hari keenam.

Hari ketujuh menunjukkan bahwa dari 4 responden sebelum therapy senam yoga pengukuran skala nyeri sendi rerata diatas 4. Setelah dilakukan therapy senam yoga 4 responden mengalami penurunan skala nyeri sendi dan nyeri berkurang pada hari ketujuh. Hasil penelitian sebelumnya mengatakan Fauziah M.R, (2020) hasilnya terjadi penurunan nyeri yang signifikan dengan nilai signifikan pada kelompok 1 (Yoga) $p=0.011$ ($p<0.05$) dan penurunan nyeri pada kelompok (Tai Chi) dengan nilai signifikan $p=0.011$ ($p<0.05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa senam yoga dan senam tai chi sama-sama dapat menurunkan nyeri osteoarthritis lutut.

Hari kedelapan menunjukkan bahwa dari 4 responden sebelum therapy senam yoga pengukuran skala nyeri sendi rerata diatas 3. Setelah dilakukan therapy senam yoga 4 responden mengalami penurunan skalanyeri sendi dan nyeri berkurang pada hari kedelapan. Hal ini

menunjukkan bahwa semakin sering melakukan terapi senam yoga dapat mempengaruhi perubahan skala nyeri pada penderita nyeri sendi. Hasil penelitian sebelumnya mengatakan Istianah et.,al (2020). Menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam yoga kombinasi open kinetic chain exercise menggunakan music keroncong dengan jumlah sample 43 orang. Dalam kategori nyeri ringan sebanyak 24 orang (55,8%) sebelum senam dan sesudah senam bertambah menjadi 28 orang (65,1%). Hal ini menunjukkan adanya penurunan nyeri setelah dilakukan senam yoga.

KESIMPULAN

Penerapan intervensi *therapy* senam yoga berpengaruh terhadap penilaian skala nyeri, dibuktikan dengan data karakteristik penderita nyeri sendi yaitu usia, jenis kelamin, dan aktivitas. Faktor jarang berolahraga, tidak latihan berulang, merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kekakuan dan nyeri sendi. Penerapan intervensi *therapy* senam yoga pada pasien nyeri sendi terjadi penurunan pada skala nyeri sendi, mulai dari nilai skala nyeri 6 sedang menjadi 5 dan skala 5 menjadi 4 hingga pada hari kedelapan responden 1 dan 2 dengan skala 3 ringan, dan responden 3 dan 4 dengan skala 2 ringan. Berdasarkan hal tersebut terjadi penurunan skala yang signifikan Perubahan skalanyeri pada lansia nyeri sendi setelah diberikan *therapy senam yoga*, hal ini menunjukkan bahwa semakin sering melakukan *therapy* senam yoga dapat mempengaruhi nilai skala nyeri pada

penderita nyeri sendi.

SARAN

Saran Bagi Pengambil Kebijakan

Kesehatan,

Bagi Puskesmas Kelurahan Kedoya Selatan dapat mempertimbangkan untuk melakukan intervensi Senam Yoga ini

sebagai

penatalaksanaan pasien nyeri sendi dalam program pelayanan puskesmas.

Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Dapat memberikan informasi menjadi acuan intervensi keperawatan Senam Yoga untuk masalah kesehatan lansia khususnya penderita nyeri sendi, metode Senam Yoga dapat menjadi salah satu bahan materi yang dapat di berikan bagi mahasiswa untuk memperluas wawasan dalam intervensi keperawatan gerontik khususnya pada lansia penderita nyeri sendi.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu adanya penambahan proses intervensi Senam Yoga dalam rangka pengembangan dan penyempurnaan intervensi keperawatan dalam mencegah penderita nyeri pada lansia.

Bagi Keluarga dan Lansia

Melanjutkan pengelolaan lansia secara mandiri guna mempertahankan kualitas hidupnya dan keluarga terus mendampingi

u

ntuk melanjutkan intervensi Senam Yoga sebagai upaya pencegahan penderita nyeri sendi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson & Mc. Farlane. (2015). *Peran Perawat Komunitas*. Kementerian Kesehatan RI: Keperawatan Keluarga dan Komunitas.
- Azizah, Ma'rifatul. (2017). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Basuki, H. (2017). *Pengaruh penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil DKI Jakarta. (2019). *Data Penduduk Lansia Berdasarkan Kecamatan dan Kelurahan*. Diakses 20 Oktober 2020 dari <https://data.jakarta.go.id>
- Faradillah Fenty. (2019). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia*. Jogorot: Jombang.
- Handono. (2013). *Upaya Menurunkan Keluhan Nyeri Sendi Lutut pada Lansia di Posyandu Lansia Sejahtera*. Jurnal Stikkes, Vol.6 No.1.
- Handono. (2013). *Pengertian Nyeri Sendi*. Jurnal Stikkes. Vol.6 No.1
- Herdiansyah. (2015). *Penelitian Case Study Design*. Sorong.
- Hidayat, A. A (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Istianah et.,al. (2020). *Kombinasi Senam Yoga dengan Open Exerchise Menggunakan Musik Keroncong untuk Menurunkan Nyeri Rheumatoid Arthritis di Desa Mekar Sari, Narmada Lombok Barat*, *Journal of Community Engagement in Health*. Vol 3 No.1.
- Kadacha et.,al. (2016). *Effect of Yogasana on Balance*

- in Geriatric Ppopualtion.International Journal of Physiothera pyand Research, Vol.4(2):1401-07.*
- Kemenkes Republik Indonesia. (2017). *Prinsip Etik Penelitian Di Bidang Kesehatan*. Jakarta:Indonesia.
- Kemenkes Republik Indonesia.(2018). *Pevalensi Penyakit Nyeri Sendi*. Jakarta: Indonesia.
- Maulana Nova. (2019). *Pengaruh Terapi Yoga Pranayama Dan Aromatherapy Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia*. Yogyakarta.
- Nugroho & Sari.(2016). *Senam Yoga Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Penderita Osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Babat Lamongan*.Vol.2 No. 2.
- Safarina & Dewi. (2018). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Skala Nyeri Low Back Pain (LBP) Pada Dewasa Menengah*. Cimahi Tengah.
- Solehati T dan Kosasih E. (2015).*Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*.Edisi 1 Bandung: PT Refika Aditama.
- Wulandari N.A. (2016). *Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia di Pslu Blitar*.*Jurnal Ners dan Kebidanan*. Vol. 3 No. 3.
- World Health Organization (WHO). (2016). *Global Healt Observatory (GHO)Data*.
- World Health Organization (WHO).(2018).*Ageing and Health*.