

## HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN AKTIVITAS FISIK PENDERITA NYERI SENDI DI POSYANDU LANSIA ADI YUSWO KABUPATEN CILACAP

### *The Relationship Of Family Support And Physical Activity Of Elderly People With Joint Pain In Cilacap*

Heru Ginanjar Triyono<sup>1</sup>, Laeli Farkhah<sup>2</sup>, Khairunnisa<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Keperawatan, <sup>3</sup>Program Studi Fisioterapi Universitas Al Irsyad Cilacap  
[e-m<sup>1</sup>heruginanjart@gmail.com](mailto:e-m<sup>1</sup>heruginanjart@gmail.com). [laeli@universitasalirsyad.ac.id](mailto:<sup>2</sup>laeli@universitasalirsyad.ac.id)  
<sup>3</sup>khairunnissahabibi02@gmail.com

#### ABSTRAK

Usia tua merupakan tahapan alami dalam proses manusia yang bersifat reversibel. Seiring bertambahnya usia, produksi cairan sinovial dan tonus otot di dalam sendi menurun, tulang rawan artikular menjadi lebih tipis, dan ligamen menjadi semakin kaku dan kurang fleksibel. Seiring bertambahnya usia, orang lanjut usia sendiri mengalami perubahan pada struktur dan fisiologi jaringan dan organ tubuhnya. Penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional* menggunakan data primer. Kuesioner dalam penelitian ini digunakan untuk melihat informasi yang berguna dalam mengamati hubungan dukungan keluarga terhadap aktivitas fisik lansia. Kriteria inklusi penelitian adalah seseorang laki-laki maupun perempuan yang berusia 60 tahun keatas, mengalami nyeri sendi. Total responden dalam penelitian ini adalah 30 responden. Hasil penelitian ini terdapat hubungan dukungan keluarga dengan aktivitas fisik lansia yang mengalami nyeri sendi dengan  $P$  value = 0,00 (<0,05). Data demografi responden menunjukkan mayoritas responden berumur 60 sampai dengan 69 tahun sebanyak 13 orang (43,3%), sedangkan berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas tingkat pendidikan responden adalah pendidikan dasar sebanyak 26 orang (86,67%). Dari angka statistik diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan Dukungan keluarga dengan aktivitas fisik lansia yang mengalami nyeri sendi

**Kata kunci:** Dukungan keluarga, Aktivitas Fisik lansia, nyeri sendi

#### ABSTRACT

*Old age is a natural stage in the human process that is reversible. As we age, synovial fluid production and muscle tone within the joints decrease, articular cartilage becomes thinner, and ligaments become increasingly stiff and less flexible. As they age, the elderly themselves experience changes in the structure and physiology of their body tissues and organs. This research is a cross-sectional study using primary data. The questionnaire in this study was used to view information that is useful in observing the relationship between family support and physical activity in the elderly. The study inclusion criteria were men or women aged 60 years and over who experienced joint pain. The total number of respondents in this study was 30 respondents. The results of this study show that there is a relationship between family support and physical activity in elderly people who experience joint pain with a value of  $P = 0.00$  (<0.05). Respondent demographic data shows that the majority of respondents are aged 60 to 69 years, 13 people (43.3%), while based on education level, the majority of respondents' education level is primary education, 26 people (86.67%). From the statistical figures above, it can be concluded that there is a relationship between family support and physical activity in elderly people who experience joint pain.*

**Key words:** Family support, elderly physical activity, joint pain

## 1. PENDAHULUAN

Nyeri merupakan kondisi ketidaknyamanan pada seseorang, pada lansia permasalahan nyeri dapat diatasi dengan penegakkan diagnosis serta intervensi yang tepat, sehingga dapat meminimalkan kegagalan terhadap pengobatan(1). Nyeri pada lansia merupakan hal yang tidak nyaman tetapi tidak berbahaya. Penanganan nyeri saat ini masih belum optimal, nyeri sendi masih sering diabaikan dan tidak segera diatasi meskipun sudah banyak lansia yang mengadakan latihan fisik untuk menjaga kebugaran lansia(2)

Nyeri Sendi disebabkan oleh beberapa faktor antara lain cedera, rusaknya ligamen maupun berkurangnya cairan sinovial pada sendi(3). Pada kasus cedera dapat terjadi karena perubahan arah secara tiba-tiba tulang, maupun ligament dalam sendi, biasanya terjadi pada pemain sepak bola atau olahragawan(4)

Aktivitas fisik merupakan usaha individu untuk beraktifitas atau bergerak secara mudah, bebas dan teratur untuk tujuan tertentu, baik untuk memenuhi kebutuhan hidupnya maupun orang lain secara mandiri dan terbebas dari rasa ketidaknyamanan. mobilitas fisik merupakan proses yang kompleks yang melibatkan koordinasi dari berbagai sistem tubuh(5).

Aktivitas fisik memerlukan metabolisme tubuh yang baik, gangguan mobilitas fisik berkaitan dengan keseimbangan elektrolit, kebutuhan nutrisi, fungsi gastrointestinal, sistem pernafasan, dan aktivitas kardiovaskuler(6).

Gangguan aktivitas fisik berdampak pada gangguan metabolisme secara normal, mengingat aktivitas fisik dapat menyebabkan turunnya kecepatan metabolisme dalam tubuh. Hal tersebut dapat dijumpai pada menurunnya basal metabolisme rate(BMR)(7).

## 2. METODE PENELITIAN/PENGABDIAN

Rancangan pada penelitian ini adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi Penelitian ini di posyandu lansia Adi yuswo kabupaten cilacap dengan populasi berjumlah 30 orang, sedangkan lansia yang memenuhi kriteria inklusi yaitu, nyeri sendi, seseorang yang berumur 60 tahun keatas serta mampu beraktivitas mandiri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Dukungan Keluarga adalah skala dukungan keluarga yang didasarkan pada teori friedman, yang diadaptasi dari penelitian Yusselda dan Yulia(2016), dimensi dukungan keluarga terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif yang berjumlah 20 item dengan menggunakan skala likert yang terdiri lima pilihan jawaban sangat setuju(SS), Setuju(S), Netral(N), Tidak Setuju(TS), Sangat Tidak Sesuai(STS). Mobilitas fisik merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak bebas dan mudah, baik secara mandiri maupun dengan bantuan alat atau orang lain. Dalam menilai mobilitas fisik dilakukan dengan menggunakan lembar observasi mobilitas fisik yang diadopsi dari penelitian Ramadhani(2021) yang terdiri 10 item pertanyaan.

Analisis univariat dalam penelitian ini untuk mengetahui karakteristik responden antara lain(usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan), sedangkan analisis bivariat pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan Dukungan keluarga dengan mobilitas fisik pada lansia di posyandu lansia yang mengalami nyeri sendi dengan menggunakan *Chi-Square*

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian Hasil dan Pembahasan memuat hasil-hasil dari penelitian serta pembahasan menyeluruh dari masing-masing hasil yang didapatkan dari penelitian yang dibahas.

**TABEL 1.** Karakteristik berdasarkan usia lansia

Usia Responden	Frekuensi	Prosentase
60-69 Tahun	13	43,3%
70-79 Tahun	10	33,3%
>80 Tahun	7	23,4%

Tabel 1 menunjukkan usia lansia mayoritas adalah berumur 60-69 tahun sebanyak 13 orang(43,33%), sedangkan usia lansia >80 tahun sebanyak 7 orang( 23,4%).

**TABEL 2.** Karakteristik berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Prosentase
Pendidikan Dasar	26	86,67%
Pendidikan Menengah	3	10%
Pendidikan Tinggi	1	3,33%

Tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan adalah mayoritas berpendidikan dasar sebanyak 26 responden (86,67%) dan responden yang mempunyai Pendidikan tinggi sebanyak 1 orang(3,33%).

**TABEL 3. Hubungan Dukungan keluarga dengan mobilitas fisik lansia**

Dukungan Keluarga	Mobilitas Lansia		Total	P Value
	Melakukan	Tidak		
Positif	11	0	11	0,001
Negatif	7	12	19	
Total	18	12	30	

Berdasarkan Tabel 3 diatas menunjukkan lansia yang melakukan mobilitas fisik dan mempunyai dukungan keluarga positif sebanyak 11 orang, sedangkan lansia yang melakukan mobilitas fisik dan memiliki dukungan keluarga yang negatif adalah 7 orang, lansia yang tidak melakukan mobilitas fisik dan mempunyai dukungan keluarga yang negatif sebanyak 12 orang. Hubungan dukungan keluarga dengan mobilitas fisik pada lansia menunjukkan *P value* 0,001( $<\alpha$  0,05). Dari data tersebut dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan mobilitas fisik lansia yang mengalami nyeri sendi di posyandu lansia adi yuswo kabupaten cilacap.

Dalam penelitian ini Usia lanjut usia berdasarkan tabel 1 menunjukkan mayoritas adalah berumur 60-69 tahun sebanyak 13 orang(43,33%), sedangkan usia lansia >80 tahun sebanyak 7 orang( 23,4%), hal ini sesuai dengan pengelompokan dari WHO yang membagi 3 kelompok umur lansia yaitu lansia muda (60-69 tahun), lansia dewasa(70-79 tahun) dan  $\geq$ 80 tahun (Lansia tua)(8). Lansia muda cenderung mengalami nyeri sendi, hal ini disebabkan oleh karena penurunan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dan penurunan kekuatan fisik, pada lansia yang cenderung untuk malas melakukan aktivitas fisik akan mengalami kehilangan 10- 15% kekuatan ototnya(9). Lansia harus tetap aktif dan produktif dengan menjaga kesehatan fisik sesuai dengan kemampuan fisik individu, latihan atau mobilitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia antara lain olahraga ringan, streeching otot dan jalan santai secara rutin(10)

Tingkat pendidikan merupakan bentuk dalam pengembangan kemampuan untuk mempelajari suatu pengetahuan yang didapat dari informasi yang diberikan. Berdasarkan Tabel.2 menunjukkan menunjukkan bahwa pendidikan responden mayoritas berpendidikan dasar sebanyak 26 orang (86,67%) dan yang mempunyai Pendidikan tinggi sebanyak 1 orang(3,33%). Hal ini sesuai dengan penelitian Liana, 2022 menunjukkan bahwa mayoritas lansia diindonesia berpendidikan dasar. Pendidikan adalah faktor utama dalam mempengaruhi pikiran individu untuk bisa mengetahui hal-hal yang belum pernah diketahui sebelumnya(11). Otak akan cenderung untuk berfikir apabila ada peristiwa agar mampu menyelesaikan masalah. Pendidikan seseorang mampu merubah sikap dan perilaku seseorang, pada lansia dengan pendidikan yang baik, akan mudah melaksanakan pola hidup sehat termasuk dalam hal ini adalah aktivitas fisik pada lansia(12).

Hubungan dukungan keluarga dengan mobilitas fisik pada lansia. Berdasarkan Tabel.3 diatas menunjukkan lansia yang melakukan mobilitas fisik dan mempunyai dukungan keluarga positif sebanyak 11 orang, sedangkan lansia yang melakukan mobilitas fisik dan memiliki dukungan keluarga yang negatif adalah 7 orang, sementara lansia yang tidak melakukan mobilitas fisik dan mempunyai dukungan keluarga yang negatif sebanyak 12 (13)orang. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* didapatkan nilai *P value* 0,001(< $\alpha$  0,05), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan mobilitas fisik lansia yang mengalami nyeri sendi di posyandu lansia adi yuswo kabupaten cilacap. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga merupakan sikap dan perilaku yang menunjukkan penerimaan anggota keluarga yang mendukung atau kesiapan memberikan bantuan dan pertolongan. Jenis dukungan dapat dilakukan berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan(14). Penelitian ini sejalan dengan penelitian ...

Dukungan keluarga bagi lansia berfungsi sebagai sistem pendukung bagi anggota keluarga. Menurut Friedman, 2010 dukungan emosional berfungsi sebagai tempat pemulihan serta penguasaan dalam meningkatkan moral keluarga(15). Anggota keluarga memandang bahwa lansia membutuhkan dukungan dalam hal aktivitas fisik, dukungan ini termasuk dalam dukungan instrumental, dukungan instrumental meliputi, dukungan dalam memberikan alat-alat yang dibutuhkan lansia, memberi tempat tinggal membantu dalam aktivitas fisik lansia, serta dalam membatu kebutuhan diri lansia setiap hari (13). Dukungan keluarga baik dalam meningkatkan mobilitas fisik pada lansia merupakan perilaku aktif dalam memodifikasi kegiatan yang mampu dilakukan oleh lansia(15). Mobilitas fisik yang dianjurkan lansia antara lain melakukan aktivitas ringan seperti stretching (peregangan otot) latihan keseimbangan, dan minimalkan untuk duduk dalam waktu yang lama. Latihan aktivitas fisik pada lansia idealnya dilakukan 150 menit aktivitas intessitas sedang atau 75 menit aktivitas intensitas berat dalam seminggu(16).

#### **4. KESIMPULAN**

Sebagian besar responden berumur 60-69 tahun 13 orang (43,3%), Berdasarkan pendidikan responden mayoritas berpendidikan Dasar 26 orang (86,67%). hasil analisis bivariat dalam penelitian ini adalah ada hubungan dukungan keluarga dan aktivitas fisik penderita nyeri sendi lansia di Posyandu lansia Adi Yuswo Cilacap.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Al Irsyad Cilacap, yang sudah memfasilitasi peneliti dalam melakukan penelitian sampai dengan publikasi ilmiah. orang yang membantu dalam diskusi, dan lain-lain.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kunkle R, Chaperon C, Berger AM. Formal Caregiver Burden in Nursing Homes: An Integrative Review. *West J Nurs Res.* 2021;43(9):877–93.
2. Triyono HG. Buku Keperawatan komunitas dan Aplikasi Penggunaan Model family center Nursing. In: Sujono Riyadi, editor. *Buku Keperawatan komunitas dan Aplikasi Penggunaan Model family center Nursing.* cetakan pe. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2020. p. 1–100.
3. Snyder LL, Knox SC, Smutny CJ. Integrating osteopathic manipulative treatment and injections in the diagnosis and management of a hip labral tear. *J Am Osteopath Assoc.* 2020 Jun 1;120(6):421–4.
4. Sacitharan PK. Ageing and osteoarthritis. In: *Subcellular Biochemistry.* Springer New York; 2019. p. 123–59.
5. Lase A. The Relationship Of Elderly Exercise With Decrease Rheumatoid Arthritic Pain Scale In The Elderly At UPT PS Elderly Binjai-Province Social Office North Sumatra Year 2021. *J Kesehat LLDikti Wil 1.* 2022;2(2):1–6.
6. Molina-Cantero AJ, Merino-Monge M, Castro-García JA, Pousada-García T, Valenzuela-Muñoz D, Gutiérrez-Párraga J, et al. A study on physical exercise and general mobility in people with cerebral palsy: Health through costless routines. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(17).
7. Rahmiati C, Afrianti N. The Effect Range of Motion (Rom) Exercise on Lower Extremities Joint Pain Level for Elderly at Gampong Tanjung Selamat Kec. Darussalam Kab. Aceh Besar. *Int J Med Sci Clin Invent.* 2018;5(1):3473–6.
8. Rohmah AIN, Purwaningsih, Bariyah K. Kualitas hidup lanjut usia. *J Keperawatan.* 2019;3(2):120–32.
9. Arien Purbasari Y, Soesanto E. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Sendi Lansia Di Posyandu Melati Kelurahan Mugassari Kota Semarang. *J Keperawatan Suaka Insa.* 2022;7(2):200–5.
10. Dinas, Kesehatan Provinsi Aceh 3–5. *Lakukan Aktifitas Fisik 30 Menit Setiap Hari.* 2018;
11. Cowell AJ. The relationship between education and health behavior: Some empirical evidence. *Health Econ.* 2017;15(2):125–46.
12. Yu H, Zhang P, Wang X, Wang Y, Zhang B. Effect of health education based on behavioral change theories on self-efficacy and self-management behaviors in patients with chronic heart failure. *Iran J Public Health.* 2019;48(3):421–8.
13. Sarafino, E. P. TWS 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions.* In: 7th editio. Amerika Serikat; 2011.
14. Adawia R, Hasmira MH. Dukungan Keluarga Bagi Orang Lanjut Usia di Kelurahan Parupuk Tabing Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. *J Perspekt.* 2020;3(2):316.
15. Friedman. *Keperawatan Keluarga Teori dan Praktik.* Jakarta, Indonesia: EGC; 2010.
16. Moatshe G, Chahla J, LaPrade RF, Engebretsen L. Diagnosis and treatment of multiligament knee injury: state of the art. *J ISAKOS [Internet].* 2017;2(3):152–61. Available from: <http://dx.doi.org/10.1136/jisakos-2016-000072>