

ABSTRAK

Di Indonesia ibu menopause banyak yang mengeluhkan penurunan kemampuan fungsional tubuh, diantaranya diakibatkan oleh nyeri sendi yang menyebabkan terhambatnya aktivitas, ketidaknyamanan pada tubuh, dan penurunan kepercayaan diri. Nyeri sendi yang terjadi umumnya muncul sebagai tanda bahwa orang tersebut mengidap *Osteoarthritis*. Dari data studi pendahuluan yang telah dilakukan sebanyak 10 dari 15 orang ibu menopause di Posyandu lansia Barokah di wilayah Sidosermo mengalami nyeri sendi yang menjadi gejala *Osteoarthritis*. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri sendi sebagai gejala *Osteoarthritis* pada menopause.

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental design*. Dengan jumlah populasi sebanyak 100 orang menopause dan sampel yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* sejumlah 33 orang. Variabel *independent* adalah senam lansia, sedangkan variabel *dependent* adalah nyeri sendi yang dialami menopause. Pengumpulan data menggunakan skala NRS (*Numeric Rating Scale*). Untuk menganalisis adanya perbedaan digunakan Uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi senam lansia sebanyak 5 kali terdapat penurunan jumlah responden yang mengalami nyeri sedang (4-6) dari yang berjumlah 91% menjadi 0%, dan kenaikan jumlah responden yang mengalami nyeri ringan (1-3) dari 9% menjadi 100%. Dengan nilai *P value* 0,000 lebih kecil dari nilai α ($p < \alpha$ (0,05), yang berarti terdapat pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri sendi sebagai gejala *osteoarthritis* pada menopause.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan dengan pemberian intervensi senam lansia selama 5 kali pada menopause dapat menurunkan tingkat nyeri sendi yang dialami ibu menopause. Sehingga disarankan pada ibu menopause untuk rutin melakukan senam lansia untuk menjaga kesehatan sendi. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melakukan penelitian dengan variasi gerakan dan durasi waktu senam lansia yang berbeda.

Kata kunci: Senam lansia, Nyeri sendi, *Osteoarthritis*, Menopause

ABSTRACT

In Indonesia, many menopausal mothers complain of a decrease in the body's functional abilities, including joint pain which causes difficulty in activities, discomfort in the body, and decreased self-confidence. Joint pain that occurs generally appears as a sign that the person has osteoarthritis. From preliminary study data that was conducted, 10 out of 15 menopausal mothers at the Barokah Elderly Posyandu in the Sidosermo area experienced joint pain which was a symptom of osteoarthritis. The aim of this research is to determine the effect of elderly exercise on reducing joint pain as a symptom of osteoarthritis in menopause.

This research is a pre-experimental design research. The samples taken using purposive sampling technique were 33 people. The independent variable is exercise for the elderly, while the dependent variable is joint pain experienced by menopause. Data collection uses the NRS scale (Numeric Rating Scale). To analyze differences, the Wilcoxon test was used.

The results of the study showed that after the elderly exercise intervention was carried out 5 times, there was a decrease in the number of respondents experiencing moderate pain (4-6) from 91% to 0%, and an increase in the number of respondents experiencing mild pain (1-3) from 9% to 100%. With a P value of 0.000, it is smaller than the alpha value ($p < \alpha$ (0.05), which means that there is an influence of elderly exercise on reducing joint pain as a symptom of osteoarthritis in menopause.

Based on the description above, it can be concluded that providing elderly exercise interventions for 5 times during menopause can reduce the level of joint pain experienced by menopausal mothers. So it is recommended for menopausal mothers to regularly do elderly exercise to maintain joint health.

Key words: Elderly exercise, joint pain, *Osteoarthritis*, Menopause