



Tips Kesehatan Sendi Pada lansia

Salah satu penyebab nyeri lutut pada lansia yaitu *osteoarthritis* atau radang sendi. Seiring dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan. Masalah degeneratif dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit. Masalah yang sering dijumpai pada lansia sangat beragam, hal ini dikarenakan menurunnya fungsi tubuh dan terganggunya psikologis pada lansia. Masalah yang sering terjadi pada lanjut usia salah satunya nyeri pada persendian. Selain nyeri sendi dan kaku, gejala lain dari *osteoarthritis* yang umum terjadi adalah, sendi bengkak, terdengar suara gesekan saat menggerakkan sendi, otot lemah dan massa otot berkurang, muncul taji atau tulang tambahan, timbul benjolan pada sendi di jari tangan

Rheumatoid arthritis merupakan salah satu radang sendi yang dialami lansia. *Rheumatoid arthritis* merupakan penyakit inflamasi sistemik kronik atau penyakit autoimun dimana *rheumatoid arthritis* ini memiliki karakteristik terjadinya kerusakan pada tulang sendi, sendi menjadi kaku (ankilosis) dan 2 deformitas. Penyakit ini adalah salah satu dari sekelompok penyakit jaringan penyambung difus yang diperantarai oleh imunitas. Faktor yang mempengaruhi *rheumatoid arthritis* adalah faktor genetik, jenis kelamin, usia, obesitas dan infeksi. Salah satu yang berperan penting dalam terjadinya *rheumatoid arthritis* adalah faktor genetik. Faktor genetik memiliki angka kepekaan dan ekspresi penyakit sebesar 60%. Untuk memastikan diagnosis, dokter akan merekomendasikan pasien agar menjalani pemeriksaan penunjang yaitu pemindaian dengan foto Rontgen dan MRI, untuk melihat kondisi tulang dan mendeteksi peradangan pada tulang dan sendi, Tes darah, untuk mendeteksi infeksi atau penyebab lain dari peradangan sendi,

seperti *rheumatoid arthritis*, Analisis cairan sendi, untuk melihat apakah terjadi peradangan atau infeksi pada sendi

Cara Mengelola Radang Sendi pada Lansia

Radang sendi bisa menyebabkan masalah serius pada lansia, mulai dari berkurangnya kemampuan beraktivitas hingga muncul ruam dan tulang yang menipis. Penting bagi anggota keluarga untuk memberikan bantuan sebanyak mungkin pada lansia yang mengalami kondisi ini.

1. Temukan Olahraga yang Tepat

Radang sendi ditandai dengan nyeri sendi, bengkak, kelelahan, dan berkurangnya kelenturan secara keseluruhan. Selain obat, aktivitas fisik yang tepat juga bisa membantu mengatasi efek samping ini. Karena kelelahan selalu mungkin terjadi pada lansia, terutama pada lansia yang memiliki radang sendi, maka olahraga dengan intensitas rendah direkomendasikan.

Olahraga berfokus pada rentang gerak, daya tahan, kesadaran dan kekuatan tubuh. Olahraga seperti yoga, peregangan, jalan kaki, berenang, dan angkat beban ringan adalah aktivitas yang baik.

2. Hindari Makanan Tertentu

Lansia yang mengidap radang sendi perlu mengubah pola makan dengan memilih makanan yang mengurangi peradangan. Asupan garam, gula, gluten, alkohol, dan lemak trans dan lemak jenuh harus dihindari. Fokuslah pada makanan yang dianjurkan dan dihindari untuk mencegah radang sendi semakin parah.

3. Gunakan Perawatan Berbasis Suhu

Mandi dengan air hangat akan membuat tubuh lansia dengan radang sendi terasa lebih nyaman. Suhu hangat bisa mengurangi kekakuan pada persendian dan membuatnya terasa segar. Lansia dengan radang sendi bisa menggunakan teknik berbasis suhu sebagai terapi untuk kondisi tersebut. Selain mandi air hangat, kamu juga bisa menemukan bantal atau selimut elektrik yang dengan teknologi pemanas.

4. Berikan Pijatan

Memijat sendi yang nyeri dengan lembut bisa menghangatkan dan merilekskan area tersebut. Berikan pijatan pada area yang dikeluhkan. Pijatan adalah aktivitas relaksasi yang bagus dan bisa membantu lansia tidur lebih nyenyak.

5. Jaga Berat Badan Sehat

Perlu diketahui, menurunkan berat badan akan mengurangi beban tekanan pada setiap lutut. Memiliki berat badan sehat lebih baik untuk persendian karena lebih banyak berat badan berarti lebih banyak tekanan pada persendian.

Jika lansia memiliki kelebihan berat badan, bantu ia menerapkan pola makan yang lebih sehat dan meningkatkan olahraga bisa mengurangi berat badan dan mengurangi banyak tekanan pada persendian.

6. Berikan Asupan Omega-3

Makanan yang banyak mengandung omega-3 adalah ikan, termasuk ikan salmon, sarden, dan tuna. Omega-3 juga bisa ditambahkan dengan mengonsumsi suplemen omega-3 yang bermanfaat untuk mengurangi tingkat peradangan dan mengurangi nyeri radang sendi.

Referensi :

Aspiani, R. Y. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Jakarta: CV. Trans Info Media

Lukman dan **Ningsih**, N. (2013). Asuhan Keperawatan pada Klien dengan. Gangguan Sistem Muskuloskeletal. Jakarta : Salemba Medika.

<https://www.halodoc.com/artikel/radang-sendi-pada-lansia-begini-cara-mengatasinya>