

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (Lansia) merupakan tahap akhir perkembangan dari daur kehidupan manusia yang merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus dan berkesinambungan. Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi tubuh dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Rahmayanti dkk, 2016). Proses menua akan terjadi penurunan produksi cairan sinovial pada persendian, tonus otot menurun, kartilago sendi menjadi tipis dan ligamen menjadi lebih kaku serta terjadi penurunan Lingkup Gerak Sendi (LSD), sehingga akan mengurangi gerak persendian. Lansia yang mengalami proses degeneratif salah satunya mengalami perubahan fungsi kolagen, elastin atau jaringan penghubung serta daya mekaniknya karena penuaan. Daya elastis kekuatan otot kolagen akan menurun karena mengalami perubahan kualitatif dan kuantitatif (Pamungkas dkk, 2016).

Saat ini, diseluruh dunia jumlah orang usia lanjut diperkirakan mencapai angka 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dengan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai angka 1,2 milyar. Di negara maju seperti Amerika Serikat pertambahan orang lanjut usia diperkirakan 1.000 perhari. Berdasarkan data proyeksi penduduk tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%) (Kemenkes RI, 2017). Data statistika penduduk indonesia menunjukkan prosentase lansia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2017), yaitu menjadi 8,97% di mana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (9,47% berbanding 8,48%). Selain itu, lansia Indonesia didominasi oleh kelompok umur 60-67 tahun (lansia muda) yang prosentasenya mencapai 5,65% dari penduduk Indonesia, sedangkan sisanya kelompok umur 70-79 tahun (lansia madya) dan 80

tahun (lansia tua). Pada tahun ini sudah ada lima provinsi yang memiliki struktur penduduk lansia sudah mencapai 10% yaitu DI Yogyakarta 13,9%, Jawa Tengah 12,46%, Jawa Timur 12,16%, Bali 10,76%, dan Sulawesi Barat 10,37% (Badan Pusat Statistika, 2017).

Seseorang yang mengalami proses penuaan maka didalam dirinya akan timbul rasa takut. Ketakutan-ketakutan yang dialami lansia meliputi: ketakutan akan ketergantungan fisik dan ekonomi, sakit-sakitan yang kronis misalnya (Arthritis atau penyakit pesendian 44%, Hipertensi 39%, Tuli 28%, dan penyakit Jantung 27%) (Padila, 2013). Hampir 80% lansia yang berumur diatas 50 tahun mempunyai keluhan pada sendi-sendinya seperti linu-linu, pegal, dan nyeri. Sendi yang terkena adalah sendi jari, tulang punggung dan sendi penahan berat tubuh (lutut dan panggul). Nyeri sendi yang dirasakan banyak terjadi karena rematik (Sunaryo dkk, 2016). Prevalensi nyeri sendi 24,7% dari jumlah penduduk Indonesia (Riskesdas, 2013). Sedangkan prevalensi nyeri sendi di Jawa Tengah prosentasenya 7% dari jumlah penduduk di Jawa Tengah (Riskesdas, 2018)

Perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia dapat mengenai sistem muskuloskeletal yaitu rasa nyeri sendi pada ekstermitas terutama ekstermitas bawah yang paling sering dirasakan (Handono dkk, 2013). Gangguan pada muskuloskeletal pada umumnya memberikan gejala atau keluhan berupa nyeri, dari yang tingkatnya ringan sampai nyeri berat. Keluhan nyeri yang timbul dapat mengganggu aktivitas dan memberikan rasa tidak nyaman (Pamungkas dkk, 2016).

Lansia tidak akan terganggu aktivitasnya serta terhindar dari masalah gangguan nyeri sendi, jika upaya penanggulangan dan pencegahan di tingkatkan. Penanganan untuk gangguan muskuloskeletal yang pertama kali harus dilakukan adalah mengurangi nyeri atau gejala yang ditimbulkan (Sunaryo, 2016).

Upaya untuk mengatasi nyeri sendi pada lansia, dapat dilakukan dengan farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu upaya non-farmakologi yang dapat dilakukan dengan relaksasi. Salah satu relaksasi

yang digunakan pada saat berolahraga adalah pemanasan atau pendinginan ketika sebelum atau setelah olahraga. Salah satunya adalah dengan cara menggunakan latihan peregangan *Stretching* (Rahmiati dkk, 2014).

Stretching merupakan suatu aktivitas meregangkan otot untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan jangkauan gerak sendi. *Stretching* sangatlah efektif dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi sehingga dapat memberikan efek penurunan atau hilangnya rasa nyeri sendi pada lansia (Rahmiati dkk, 2014). Latihan peregangan merupakan salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung bawah, sendi lutut, hingga pergelangan kaki (Pamungkas dkk, 2016).

Dari hasil penelitian sebanyak 35 responden yang mengalami nyeri sendi menunjukkan sebelum diberikan latihan peregangan (*stretching*) yang mengalami nyeri ringan 20% (7 responden), nyeri sedang 57,14% (20 responden), nyeri berat 22,86% (8 responden), setelah dilakukan gerakan kaki (*stretching*) lebih dari 50% responden mengalami penurunan nyeri yaitu tidak nyeri 25,17% (9 responden), nyeri ringan 57,14% (20 responden), nyeri sedang 17,14% (6 responden) (Yohanita, 2010).

Studi pendahuluan nyeri sendi lutut yang dilakukan 15 Februari 2019 dari hasil wawancara salah satu petugas Puskesmas pembantu di Jatikuwung mengatakan di dusun Salaman angka nyeri sendi mencapai angka 20% dari total penduduk di dusun Salaman dengan prosentase 18% lansia yang mengalami nyeri sendi dan 2% sisanya orang yang mengalami nyeri sendi di bawah usia 60 tahun. Dari 18% lansia yang mengalami nyeri sendi 15% merupakan perempuan dan 3% laki-laki. Sedangkan angka kejadian nyeri sendi di Jatipuro sebanyak 670 orang mengalami nyeri sendi.

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis didapatkan bahwa ada lansia yang mengalami nyeri sendi lutut sejumlah 13 lansia yaitu 5 penderita lansia berjenis kelamin laki-laki dan 8 penderita berjenis kelamin perempuan dari jumlah total 20 lansia. Dari 13 lansia yang mengalami nyeri sendi lutut 9 diantaranya memeriksakan ke puskesmas

lalu diberi obat penurun nyeri sendi dan 4 lansia lainnya jika mengalami nyeri sendi lutut cukup digunakan untuk istirahat. Penulis memilih Dusun Salaman, Jatikuwung, Jatipuro, Karanganyar karena dari hasil wawancara banyak lansia yang belum mengetahui gerakan *stretching* yang mampu menurunkan nyeri sendi dilutut dan di desa ini sebelumnya belum ada penelitian tentang penanganan nonfarmakologi penurunan nyeri sendi dengan *strteching*.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penerapan *stretching* terhadap nyeri sendi lutut pada lansia di Dusun Salaman, Jatikuwung, Jatipuro, Karanganyar, Jawa Tengah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka pokok masalah penelitian yang dapat dirumuskan adalah “bagaimana penerapan *stretching* terhadap nyeri sendi lutut pada lansia”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi penerapan *stretching* terhadap nyeri sendi lutut pada lansia di Salaman Jatikuwung Jatipuro Karanganyar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendriskripsikan skala nyeri pada sendi lutut sebelum penerapan *stretching* di Salaman Jatikuwung Jatipuro Karanganyar.
- b. Mendriskripsikan skala nyeri pada sendi lutut setelah penerapan *stretching* di Salaman Jatikuwung Jatipuro Karanganyar.
- c. Mendriskripsikan perbandingan skala nyeri pada sendi lutut sebelum dan sesudah penerapan *stretching* di Salaman Jatikuwung Jatipuro Karanganyar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia

Memberi ilmu pengetahuan tambahan dalam penanganan penurunan nyeri sendi lutut dengan *stretching* sehingga dapat diupayakan sebagai terapi non-farmakologi yang efektif.

2. Bagi Masyarakat

Dijadikan masukan bagi masyarakat bahwa *stretching* dapat membantu mengurangi rasa nyeri pada sendi lutut.

3. Bagi Penulis

Mendapat pengalaman dan pengetahuan tentang penerapan *stretching* terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia.