

BAB I PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2019:5 terdapat 25.901.989 orang yang berusia lebih dari 60 tahun ke atas yang disebut dengan lansia (lanjut usia) dengan jumlah lansia laki-laki 12.340.850 dan jumlah lansia perempuan 13.561.139 dan diprediksi akan terus meningkat hingga tahun 2035 seiring dengan penambahan penduduk.

Lansia dimana suatu keadaan yang terjadi di dalam hidup manusia, berupa fase penurunan kemampuan akal dan fisik, yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup secara alamiah (Taviyanda dan Siswanto., 2016 : 145). Ketika sudah lanjut usia semua sistem dalam tubuh lansia mengalami kemunduran, termasuk pada sistem muskuloskeletal yang sering mengalami nyeri sendi atau peradangan sendi (Idris dan Astarani, 2017 : 23). Rasa nyeri yang dialami pada pasien *osteoarthritis* dan sudah menjadi masalah umum yang sering terjadi pada lansia (Aisyah, S.2017 : 1).

Prevalensi *osteoarthritis genu* di Indonesia mencapai 5% pada usia <40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada usia >61 tahun (Pratama, 2019 :22). *Osteoarthritis genu* dimana penyakit degeneratif yang menyerang sendi *genu* karena adanya kerusakan pada tulang rawan sendi yang menyebabkan kelemahan otot dan tendon sehingga membatasi gerak dan menyebabkan nyeri (Pratama, 2019 : 23). Di lingkungan tempat tinggal saya banyak lansia yang mengalami nyeri khususnya nyeri akibat *osteoarthritis genu*. Nyeri ini cukup mengganggu ketika beraktivitas sehingga perlu dilakukan beberapa latihan fisik yang dapat mengurangi nyeri pada kasus *osteoarthritis genu* dan salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada kasus *osteoarthritis genu* pada lansia dengan melakukan senam *tai chi*, karena senam *tai chi* memiliki gerakan yang lamban, mengkombinasikan pernafasan dalam diafragma dan gerakan-gerakan sirkuler yang perlahan dengan postur semi *squat* yang membutuhkan gerakan sendi yang tepat, stabil

dan seimbang sehingga aman dilakukan untuk lansia dan efektif untuk mengurangi nyeri sendi akibat osteoarthritis genu (Fauziah, 2020 : 367).

Tai chi dapat memberikan manfaat pada kardiovaskuler, meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi dan fungsi fisik, hal ini dapat mengurangi nyeri sendi. Semakin kuat otot dan koordinasi yang lebih baik meningkatkan stabilitas sendi dan mengurangi nyeri karena kualitas nyeri berhubungan langsung dengan kelemahan otot (Fauziah, 2020 : 376).

Melihat tingginya angka lansia yang mengalami nyeri akibat dari *osteoarthritis genu* di Indonesia maka diperlukan suatu intervensi untuk menurunkan nyeri pada kasus *osteoarthritis genu* pada lansia yaitu dengan melakukan senam *tai chi*. Masih banyak yang belum mengetahui bagaimana latihan senam *tai chi* untuk mengurangi nyeri pada *osteoarthritis genu* pada lansia sehingga perlu diberikan adanya media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* tentang senam *tai chi* untuk mengurangi nyeri pada *osteoarthritis genu* yang terjadi pada lansia sehingga dengan adanya *booklet* diharapkan lansia dapat mengetahui cara melakukan senam *tai chi* dan lansia dapat melakukan secara mandiri dan dapat didampingi oleh keluarga dalam melakukan senam *tai chi*.

Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik untuk membuat media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet*, karena media cetak *booklet* ini memiliki bentuk yang praktis dengan isi yang lengkap daari sumber akurat sehingga dapat dijadikan acuan untuk melakukan intervensi senam *tai chi* dengan tujuan menurunkan nyeri pada kasus *osteoarthritis genu* pada lansia. Penulis menyusun *booklet* yang ber judul “Senam *Tai chi* Untuk Menurunkan Nyeri *Osteoarthritis Genu* Pada Lansia”.

Manfaat yang diharapkan dari pembuatan KIE ini untuk fisioterapi dan mahasiswa fisioterapi sebagai rekomendasi latihan, media promotif dan

referensi kepada masyarakat khususnya lansia, mengenai intervensi yang diberikan untuk menurunkan nyeri pada kasus *osteoarthritis genu* pada lansia.