

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia diperkirakan akan terus meningkat baik secara global maupun skala Indonesia. Secara global populasi lansia terus mengalami peningkatan, di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi dari pada populasi lansia di wilayah Asia dan global setelah tahun 2050. Hasil sensus penduduk tahun 2010, menyatakan bahwa Indonesia saat ini termasuk ke dalam 5 besar negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di dunia. Penduduk lansia di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup berarti selama 30 tahun terakhir dengan populasi 5,30 juta jiwa (sekitar 4,48%) pada tahun 1970, dan meningkat menjadi 18,10 juta jiwa pada tahun 2010, dimana tahun 2014 penduduk lansia berjumlah 20,7 juta jiwa (sekitar 8,2%) dan diprediksikan jumlah lansia meningkat menjadi 27 juta pada tahun 2020 (Misnaniarti, 2017). Pasalnya, sejak tahun 2004 telah terjadi peningkatan angka harapan hidup di Indonesia dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun; dimana provinsi dengan jumlah lansia tertinggi adalah DI Yogyakarta (13,4%), kemudian Jawa Tengah (11,8%) dan Jawa Timur (11,5%) sedangkan provinsi dengan jumlah lansia terendah adalah Papua (2,8%) (Liong *et al.*, 2020). Peningkatan jumlah populasi lansia berdampak pada peningkatan Usia Harapan Hidup atau UHH. Proyeksi UHH penduduk Indonesia sedikit lebih tinggi dari UHH dunia. Berdasarkan data tahun 2010 hingga 2014 Usia Harapan Hidup (UHH) Indonesia mencapai 70,73 tahun artinya usia harapan hidup masyarakat Indonesia dari tahun 2010-2014 rata-rata sampai usia 70 tahun ke atas, di UHH penduduk Indonesia tahun 2010-2015 diprediksi mencapai usia 71,6 tahun sedangkan rerata UHH dunia diprediksi 70,5 tahun (Prasetyaningsih *et al.*, 2016).

Kesehatan merupakan aspek yang paling berharga dan sangat penting dalam kehidupan baik jasmani maupun rohani yang harus dimiliki oleh setiap manusia, apabila masyarakat sehat maka segala aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan baik dan lancar tanpa kendala apapun.

Lansia (lanjut usia) adalah suatu tahap lanjut yang dilalui dalam proses kehidupan pada setiap manusia yang ditandai dengan penurunan kemampuan dan fungsi tubuhnya baik secara fisik maupun psikologis (World dan Organization, 2015). Menurut *World Health Organization*(WHO), batasan lansia meliputi usia pertengahan (*Middle Age*) antara usia 45-59 tahun, usia lanjut (*Elderly*) usia antara 60-74 tahun, usia lanjut tua (*Old*) usia antara 75-90 tahun, usia sangat tua (*Very Old*) usia 90 tahun ke atas. Lansia yang aktif melakukan kegiatan sehari-hari atau kegiatan rumah tangga seperti mencuci, memasak, menyapu, berkebun bahkan lansia yang aktif melakukan pekerjaan yang lain seperti berdagang, berladang dan lain-lain. Berbagai kegiatan yang menggunakan tangan dalam waktu lama sering dikaitkan dengan terjadinya *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) (Qoribullah *et al.*, 2020).

*Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) merupakan kumpulan gejala seperti nyeri, kesemutan, dan baal pada pergelangan tangan yang terjadi akibat kompresi persisten *nervus medianus* saat melewati terowongan karpal di pergelangan tangan (Putri P, 2019). Sebuah penelitian yang dilakukan di Amerika oleh *National Health Interview Service* (NHIS), terdapat 3,8% pada populasi umum, dan 1 dari 5 pasien yang mengeluhkan gejala seperti nyeri, mati rasa, dan kesemutan diduga mengalami *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS). Insiden *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) yang dilaporkan sendiri terus meningkat hingga 276/100.000 per tahun, dimana perempuan meningkat 9,2% dan laki-laki sebanyak 6%. *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) sendiri lebih sering terjadi pada wanita daripada pria dan lebih sering ditemukan bilateral jika dibandingkan dengan unilateral. Di Indonesia sendiri, kejadian *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) belum diketahui karena jumlah diagnosis *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) masih terbatas akibat sedikitnya jumlah pasien yang melaporkan kondisi tersebut (Liong *et al.*, 2020). Kejadian *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) banyak terjadi pada perempuan berusia 30 dan 60 tahun dengan tingkat prevalensi pada populasi umum 3,7 – 5,8%, selain itu pada usia 40 tahun atau lebih merupakan usia paling rentan terjadi *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) karena pada usia tersebut terdapat pengapuran tulang dan pengaruh hormone serta perbedaan

anatomi terowongan karpalkhususnya pada perempuan (Lubis *et al.*, 2016).

*Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) mempunyai efek buruk yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan lansia jika tidak segera ditangani. Rasa nyeri pada tangan akan semakin sering terjadisehingga dapat menurunkan produktivitas dalam bekerja, apabila tidak segera diobati dapat berpotensi mengakibatkan kelumpuhan tangan (Sekarsari *et al.*, 2017).

Apabila tangan sudah mengalami kelumpuhan maka kegiatan yang dilakukan oleh lansia akan menjadi terhambat dan menjadi masalah besar terhadap kesehatan lansia, karena sebagian besar dalam melakukan kegiatan sehari-hari dengan menggunakan tangan (Salma, 2019).

Intervensi yang dapat digunakan untuk penanganan *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) pada lansia yaitu *Nerve and Tendon Gliding Exercise*. Suatu program latihan mobilisasi sendi dan tendon yang dapat diterapkan dengan melakukan beberapa gerakan pada tangan dan pergelangan tangan. Latihan ini bisa dilakukan oleh lansia untuk mengurangi nyeri pada telapak tangan atau pergelangan tangan, jika sewaktu-waktu terkena gejala *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) saat melakukan aktivitas sehari-hari. Latihan ini bisa dilakukan secara mandiri oleh lansia setelah mendapatkan arahan dari terapis terkait dengan gerakan-gerakan yang sudah diajarkan. Manfaat yang di dapatkan dari *Nerve and Tendon Gliding Exercise* yaitu dapat mengurangi tekanan pada *nervus medianus* di pergelangan tangan sehingga gejala yang diakibatkan dapat berangsur membaik, selain itu juga membantu tendon bergeser ke posisi semula yang dapat meningkatkan *range of motion* pada sendi dan mengoptimalkan fungsi tangan penderita (Putri P, 2019).

Luaran yang dicapai dalam skripsi “Manfaat *Nerve And Tendon Gliding Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) Pada Lansia” adalah berupa Hak Kekayaan Intelektual (HKI) atas produk media KIE atau karya yang dihasilkan dan berencana mendaftarkan ke Hak Cipta. Membuat media edukasi berupa *booklet* yang di dalamnya menjelaskan tentang *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS), penyebab terjadinya *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS), gejala-

gejala dari *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS), dan gerakan latihan yang dapat mengurangi nyeri pada telapak tangan dan pergelangan tangan, serta edukasi tentang *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) yang ditujukan untuk lansia yang sudah mengalami penurunan fungsi tubuh, sehingga lansia dapat mengerti tentang *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS). Tujuan menggunakan produk KIE dengan media *booklet* yang berjudul “Manfaat *Nerve and Tendon Gliding Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) Pada Lansia” diharapkan bisa membantu lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan lancar. *Booklet* adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk tulisan dan gambar. Manfaat *booklet* sebagai media komunikasi kesehatan yaitu membantu sasaran agar tertarik dan ingin tahu lebih dalam untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain, mempermudah informasi oleh sasaran serta mendorong keinginan untuk mengetahui lalu mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik (Puspitaningrum W *et al.*, 2017).

Media *booklet* yang digunakan bisa menjadi alat untuk belajar secara mandiri yang isinya dapat dipelajari dengan mudah dan dapat dibawa kemana-mana, sehingga lansia bisa dengan mudah mengingatnya dan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari supaya kesehatan lansia tetap terjaga.