

BAB I PENDAHULUAN

Secara global populasi lansia terus mengalami peningkatan. Populasi lansia di dunia diperkirakan akan meningkat 23% atau sebesar 694 juta orang pada tahun 2025 (Hakim, 2020). Populasi lansia di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi setelah tahun 2050 (Misnaniarti, 2017). Tahun 2019 persentase lansia mencapai 9,60% atau sekitar 25,64 juta jiwa. Prevelansi lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (usia 60-69 tahun) yang persentasenya mencapai 63,82%, lansia madya (usia 70-79 tahun) sebesar 27,68%, dan lansia tua (usia \geq 80 tahun) sebesar 8,50%. Provinsi Jawa Tengah pada saat ini prevalensi lansia sudah mencapai 13,36% (Badan Pusat Statistik, 2019).

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir perkembangan pada kehidupan. Seseorang bisa dikatakan lansia apabila telah mencapai usia 60 tahun keatas. Seseorang yang bisa dikatakan lansia yaitu seseorang yang telah mengalami proses penuaan. Proses menua merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh. Penuaan pada lansia akan sedikit demi sedikit mengalami kemunduran fisiologis, psikologis, dan sosial. Perubahan pada lansia akan berpengaruh terhadap seluruh aspek kehidupan, termasuk pada aspek kesehatan. Salah satu masalah yang terjadi pada lansia dalam aspek kesehatan yaitu gangguan pada muskuloskeletal. Secara umum keluhan otot pada seseorang mulai dirasakan pada usia 30 tahun, hal ini terjadi karena pada saat usia tersebut secara perlahan fungsi organ tubuh mengalami penurunan (Aktifah dan Devi, 2020).

Myofascial pain syndrome merupakan gangguan nyeri pada otot dengan tanda *trigger point* (titik nyeri) pada otot yang kencang. *Myofascial pain syndrome* muncul karena adanya beban yang berlebihan saat melakukan aktivitas dan trauma, kontraksi otot yang terlalu lama dapat menimbulkan ketegangan otot, spasme otot, adhesi serta penurunan pada sirkulasi darah biasanya terjadi di daerah otot *upper trapezius* (Aktifah dan Devi, 2020). *Myofascial pain syndrome* bisa terjadi pada bagian leher, bahu, punggung atas dan bawah. *Myofascial pain syndrome* yang terjadi pada leher merupakan kasus musculoskeletal terbesar

kedua setelah nyeri punggung bawah (*low back pain*) (Haryatno dan Kuntoono, 2016). *Myofascial pain syndrome* pada bagian leher terjadi karena postur tubuh dan ergonomi yang kurang baik saat beraktifitas (Jehaman, 2020).

Berdasarkan jurnal (Emril, 2018) penelitian yang dilakukan oleh Srbely menyatakan bahwa *myofascial trigger point* disebabkan oleh *myofascial pain syndrome* yang ditemukan hingga 95% kasus pada pasien dengan gangguan nyeri kronis. Prevalensi terjadi pada orang dewasa hingga paruh baya (30-60 tahun) adalah 37% pada pria dan 65% pada wanita dengan tingkat prevalensi rata-rata pada orang tua (≥ 65 tahun) mendekati 85%. *Myofascial trigger point upper trapezius* ini sering ditemukan pada semua orang dengan keadaan inaktivitas akibat beraktifitas dalam waktu yang lama untuk mempertahankan postur kepala yang cenderung jatuh kedepan karena kekuatan gravitasi atau berat kepala itu sendiri (Saraswati dan Adiatmika, 2018).

Penanganan fisioterapi yang dapat dilakukan untuk *myofascial trigger point upper trapezius* berupa *Intregated Neuromuscular Inhibition Technique* (INIT) yang terdiri dari *ischemic compression*, *strain counter strain*, dan *muscle energy technique* (D'souza dan Samuel, 2020). Teknik INIT bertujuan untuk mengurangi nyeri, meningkatkan ambang rangsang nyeri, mengurangi ketebalan otot yang spasme, dan memperbaiki kinerja fungsional pada *myofascial trigger point otot upper trapezius*. Teknik INIT bisa dikatakan dapat mengurangi nyeri karena adanya penekan pada otot *upper trapezius* sehingga otot tersebut dapat memanjangkan sarkomer otot serta adanya stimulasi dari *mechanoreceptors* sehingga otot *upper trapezius* dapat rileks (Gautama dan Purnawati, 2018).

Hasil observasi dengan ketua posyandu lansia Merpati IV dan juga mendatangi beberapa tempat tinggal lansia di Dusun Sambirejo, Desa Sambirejo, Kecamatan Mantingan, Kabupaten Ngawi dapat di ambil informasi bahwa 10 dari 20 lansia mengalami gangguan pada muskuloskeletalnya yaitu pada otot *upper trapezius* yang disebabkan karena postur kerja yang salah.

Berdasarkan penjelasan diatas penulis tertarik membuat media KIE berupa *booklet* tentang "Manfaat Terapi *Integrated Neuromuscular Inhibition Technique* untuk Mengurangi Nyeri pada *Myofascial Trigger Point Upper Trapezius* pada Lansia" yang bertujuan untuk memberikan informasi dan edukasi tentang adanya

terapi tersebut untuk mengurangi nyeri *myofascial trigger point* yang terdapat di otot *upper trapezius*. Didalam *booklet* nantinya akan menjelaskan tentang manfaat, tatacara pelaksanaan terapi dan edukasi untuk *myofascial trigger point upper trapezius* dengan menggunakan bahasa yang mudah dan dapat dimengerti oleh lansia, keluarga lansia dan kader poyandu lansia. Penulis berharap media informasi dan edukasi berupa *booklet* tentang manfaat terapi *Intregated Neuromuscular Inhibiton Technique* untuk mengurangi nyeri *myofascial trigger point upper trapezius* pada lansia ini bermanfaat dan bisa menjadi salah satu penunjang untuk memperbaiki postur tubuh para lansia dalam bekerja.