

BAB I

PENDAHULUAN

Jumlah lansia diperkirakan akan terus bertambah disetiap tahunnya. Indonesia berada pada masa transisi demografi yang dapat ditandai dengan adanya populasi penduduk pada tahun 2005-2010 yang memiliki jumlah penduduk kurang lebih 19 juta jiwa terdapat jumlah lansia sebanyak 8,5% (Putra dan Zuhafis, 2016). Telah diperkirakan oleh *World Health Organization* (WHO) bahwa pada tahun 2025 jumlah lansia di seluruh dunia padat mencapai angka hingga 1,2 miliar orang dan bertambahnya jumlah populasi lansia ini akan terus terjadi hingga tahun 2050 dengan angka populasi hingga 2 miliar, Indonesia terletak pada peringkat 4 dengan jumlah populasi lansia terbanyak pada tahun 2025 setelah India dan Amerika Serikat berdasarkan data proyeksi penduduk (Rahmani *et al.*, 2020). Lansia merupakan bagian dari tumbuh kembang yang pasti terjadi pada setiap orang, pada fase ini seseorang mengalami penurunan kemampuan fisik maupun akal di tandai dengan berbagai macam perubahan dalam kehidupannya (Kusumaningrum, 2020).

Penurunan kemampuan pada lansia berjalan secara progresif yang berarti setiap lansia mengalami kemunduran kemampuan secara bertahap baik pada kondisi fisik, psikologi maupun sosial untuk berinteraksi dengan sekelilingnya. Terdapat 4 tahap proses menua pada lansia secara linier yaitu kelemahan (*impairment*), keterbatasan fungsional (*functional limitations*), ketidakmampuan (*disability*), keterhambatan (*handicap*) (Yanti dan Ihsan, 2019).

Populasi kegemukan terus meningkat pada populasi orang dewasa lebih tua, 35% menyesuaikan kategori obesitas, dan di dapatkan hasil hampir 3 dari 4 lansia mengalami obesitas (Peterson, Osterloh, dan Graff, 2019). Masalah obesitas telah menjadi Pandemi *World Health Organization* (WHO) sebagai kasus kronis terbesar pada orang dewasa. Terdapat 1,6 miliar orang dewasa dengan berlebihan berat badan (*overweight*) dan sekurang-kurangnya 400 juta mengalami obesitas (Damayanti *et al.*, 2020).

Obesitas dapat berpengaruh terhadap keausan tulang rawan ekstremitas bawah, hal ini diakibatkan karena adanya penambahan ukuran masa tubuh yang abnormal yang diterima oleh bagian tubuh ekstremitas bawah berdampak terhadap nyeri sendi pada ekstremitas bawah itu sendiri (Osterloh *et al.*, 2019).

Nyeri adalah masalah yang sering dialami oleh lansia diakibatkan karena adanya penurunan fungsi tubuh. Tahun 2001 telah dilakukan survei kesehatan nasional terhadap lansia usia diatas 55 tahun dan 40% di antaranya mengalami gangguan nyeri. Gangguan nyeri

tersebut dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, sehingga muncul banyaknya hambatan dalam penatalaksanaannya yang berakibat pada status kesehatan dan kualitas hidup lansia (Kartika, 2019).

Terhadap lebih dari 100 jenis penyakit sendi, sendi akan bekerja lebih keras akibat hilangnya mobilisasi sendi yang mengakibatkan kelelahan dan meningkatkan *stress* mekanik pada sendi. Latihan peregangan dan latihan gerak sendi secara aktif maupun pasif merupakan salah satu metode yang sering digunakan untuk meningkatkan pergerakan sendi (Putra dan Zuhafis, 2016).

Pengobatan nyeri secara *non-farmakologi* jarang dilakukan oleh penderita nyeri sendi, namun pengobatan secara *non-farmakologi* sebenarnya lebih efektif terhadap rasa nyeri tanpa menimbulkan efek samping, lebih murah dan ringan dilakukan, dibandingkan dengan pengobatan secara farmakologi (Aisyah, 2017). Metode *non-farmakologi* signifikan dan efektif dalam penanganan nyeri sendi lansia yang telah dibuktikan dalam beberapa penelitian dan sangat disarankan dalam penanganan nyeri sendi pada lansia. Berbagai macam teknik pengobatan non-farmakologi terhadap nyeri yaitu *massage*, relaksasi dan imajinasi, sentuhan terapeutik, meditasi, terapi latihan, akupuntur, TENS, penggunaan kompres panas dan dingin (Kartika, 2019).

Terapi latihan atau *exercise* terapi yaitu salah satu modalitas fisioterapi dalam dengan mode terapi gerakan aktif maupun pasif yang dapat dilakukan pada saat sakit maupun sehat (Purnomo *et al*, 2017). Manfaat terapi latihan antara lain yaitu menambah atau memelihara lingkup gerak sendi, meningkatkan kekuatan otot, mengurangi pembengkakan atau edema dan mengurangi rasa nyeri (Abidin *et al.*, 2018).

Banyaknya lansia yang mengalami keluhan nyeri lutut dan pinggang, untuk mengatasi nyeri tersebut lansia perlu melakukan latihan berupa terapi latihan hal ini dilakukan sebagai metode untuk mengurangi nyeri dan menambah lingkup gerak sendi yang bertujuan untuk memudahkan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Namun akibat kurangnya pengetahuan oleh tenaga medis khususnya Fisioterapi mengenai gerakan terapi latihan apa saja yang dapat digunakan dalam mengatasi nyeri lutut dan pinggang maka perlu adanya Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) sebagai dasar dalam pemberian terapi.

Menindaklanjuti uraian di atas maka penulis tertarik untuk membuat *booklet* yang berjudul “**Manfaat Terapi Latihan Terhadap Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia Dengan Obesitas**”. Penulis berharap dengan adanya *booklet* ini dapat membantu teman-teman tenaga

medis khususnya Fisioterapi dan pasien dalam mengatasi nyeri lutut dan pinggang dengan menggunakan metode Terapi Latihan.