

BAB I

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan salah satu bagian dari proses tumbuh kembang yang tidak bisa dihindari, proses tersebut merupakan fenomena yang terjadi pada semua makhluk hidup. Menua dapat menjadi suatu ketakutan sendiri dalam berbagai hal salah satunya dari segi kesehatan penuaan bersamaan dengan menurunnya perubahan degeneratif yang sifatnya cepat dan berangsur terhadap anatomi dan fisiologi tubuh (Griwijoyo, 2015).

Seiring dengan proses penuaan, serat otot akan mengecil. Kekuatan otot akan berkurang dan berkurangnya masa otot menyebabkan menurunnya aktivitas atau gerakan sehingga dapat menurunkan kualitas hidupnya. Masa tulang lansia yang berolahraga secara teratur tidak mengalami kehilangan yang sama dengan lansia yang tidak aktif berolahraga (Taufandas *et al.*, 2018).

Giermazi (2015) berpendapat, prevalensi osteoarthritis meningkat seiring dengan penambahan usia dan lebih banyak pada wanita dibandingkan pria, khususnya mereka yang berusia lebih dari 50 tahun. *World Health Organization* (WHO) (2019), menyebutkan bahwa osteoarthritis merupakan salah satu dari sepuluh penyakit yang paling melumpuhkan di Negara maju. Seluruh dunia bahwa 9,6% pria dan 18,0% wanita berusia di atas 60 tahun memiliki osteoarthritis, 80% dari mereka yang menderita osteoarthritis akan memiliki keterbatasan dalam pergerakan, dan 25% tidak dapat melakukan aktivitas hidup harian utama mereka. Sedangkan di Indonesia prevalensi osteoarthritis sebesar 7,3% dengan 6,1% pada laki-laki dan 8,5% menyerang perempuan. Sedangkan prevalensi di Jawa Tengah pada penderita osteoarthritis sebanyak 6,78% (Risikesdas, 2018). Risikesdas (2018) menyatakan prevalensi osteoarthritis meningkat seiring bertambahnya usia dengan prevalensi 18,6% pada usia di atas 65 tahun dan 18,9% pada usia di atas 75 tahun. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia berhasil memetakan jumlah penderita osteoarthritis. Hasilnya, jumlah penderita penyakit sendi terutama osteoarthritis sebanyak 55 juta orang (24,7%), yang terdiri dari rentang umur 55 - 64 tahun sebanyak 45%, 65 - 74 tahun 51,9% dan umur diatas 75 tahun 54,8% (Mumpuni, 2017).

Nyeri lutut merupakan suatu penyakit regeneratif sendi dan menjadi salah satu anda dan gejala dari osteoarthritis. Terapi *non farmakologis* dengan senam lansia menjadi salah satu upaya untuk mengurangi nyeri lutut. Gejala yang paling sering ditemukan pada gangguan muskuloskeletal adalah nyeri, mayoritas pasien dengan kondisi traumatik yang terjadi pada otot, tulang, maupun sendi umumnya mengalami nyeri. Individu satu dengan individu yang lain tidak mengalami rasa nyeri yang sama berdasarkan ambang nyeri dan toleransi masing masing pasien (Warsito, 2012 & Helmi, 2014).

Osteoarthritis merupakan salah satu penyakit sendi yang paling banyak ditemukan dan prevalensinya terus meningkat dengan bertambahnya usia (Andriyanti *et al.*, 2020). Osteoarthritis (OA) sering menjadi salah satu dari sepuluh penyakit yang paling banyak menyebabkan disabilitas di negara berkembang (Ahmad *et al.*, 2018). OA ini menimbulkan nyeri yang luar biasa sehingga mengakibatkan disabilitas dan berdampak pada kegiatan sehari-hari dan mengakibatkan sebanyak 80% penderita mengalami keterbatasan pergerakan dan 25% bahkan tidak dapat melanjutkan aktivitas seperti biasanya (World Health Organization, 2015) .

Range Of Motion (ROM) adalah latihan yang bertujuan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan menggerakkan persendian secara normal dan lengkap untuk meningkatkan massa otot dan tonus otot. Memberikan latihan ROM secara dini dapat meningkatkan kekuatan otot karena menstimulasi motor unit yang terlibat maka akan terjadi peningkatan kekuatan otot (Apriyanti, 2014).

Hannan (2016) dalam jurnal penelitian terbukti ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan ROM. Sebelum dilakukan ROM jumlah responden yang mengeluh nyeri berat dengan skala 7-9 awalnya berjumlah 22 responden. Setelah itu, berkurang menjadi 10 responden, selain itu, jumlah responden dengan keluhan nyeri sedang 4-6 awalnya 31 responden, setelah itu berkurang menjadi 20 responden, dan responden yang mengeluh nyeri ringan dengan skala 1-3 awalnya 11 kemudian meningkat menjadi 30 responden yang tidak mengeluh nyeri awalnya 0 setelah itu menjadi 4 responden.

Berdasarkan uraian diatas dalam pelaksanaannya diperlukan suatu panduan berupa video tentang penerapan *Range Of Motion* (ROM) untuk menurunkan skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis. Alasan penulis menggunakan media video yaitu video dapat digunakan sebagai media atau alat bantu yang mudah untuk belajar mandiri dan sangat menarik, bahasa yang digunakan dalam video mudah dimengerti dan terdapat gambar serta suara yang mudah di mengerti bertujuan agar mudah dipahami oleh masyarakat .

Tujuan penulis menggunakan media pembelajaran video tentang penerapan *Range Of Motion* (ROM) untuk menurunkan skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam penerapan ROM untuk menurunkan skala nyeri pada lansia sehingga masyarakat mempunyai bekal wawasan dan pengetahuan yang lebih luas agar dapat diterapkan secara mandiri dengan adanya video ini.

Manfaat dari luaran berupa media video tentang edukasi *Range Of Motion* (ROM) untuk menurunkan skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi penulis agar dapat diterapkan kepada masyarakat. Manfaat bagi masyarakat yaitu diharapkan masyarakat dapat memahami dan menerapkan ROM untuk menurunkan skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis secara mandiri. Dengan adanya media video ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi tenaga kesehatan untuk digunakan sebagai media pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Selain itu, adapun manfaat bagi IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) yaitu menambah media edukasi berupa video untuk memberikan pemikiran pembaharuan kurikulum di instansi pendidikan kesehatan yang terus berkembang.