

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Menua merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk melakukan fungsinya dalam memenuhi kebutuhan dalam hidup. Menua ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, pendengaran yang mulai berkurang, penglihatan yang tidak jelas, sensitivitas emosi. Proses menua ini merupakan proses yang terus berlanjut secara ilmiah (Priyoto, 2015).

Seiring dengan bertambahnya usia, timbul perubahan-perubahan sebagai akibat proses menua (*aging process*), meliputi perubahan fisik mental, spiritual dan psikososial. Dari berbagai masalah tersebut ternyata gangguan *muskulokeletal* menempati urutan kedua 6% setelah penyakit *kardiovaskuler* dalam pola penyakit masyarakat usia kurang 60 tahun (Kemenkes RI, 2015).

Penyakit *arthritis rheumatoid* merupakan penyakit sendi paling umum kedua, yang menyerang kira-kira satu atau dua persen orang dewasa, tetapi juga dapat menyerang pada berbagai usia. Penyebab *arthritis* tidak diketahui, meskipun dua faktor resiko utama yaitu usia dan jenis kelamin. Pada bagian sendi pergelangan tangan, lutut, dan kaki paling sering diserang. Penyakit ini bersifat merusak jaringan seluruh tubuh. Gejala-gejala *arthritis* biasanya dimulai dengan lambat dan mungkin keluhan-keluhan sistemik, seperti rasa letih, berat badan turun, lemah, nyeri sendi umum. Kekakuan karena *arthritis rheumatoid* berlangsung selama lebih dari 30 menit. Satu kriteria untuk diagnosis, yakni kekakuan pada pagi hari yang berlangsung setidaknya selama satu jam. Karena sifatnya sistemik, *arthritis rheumatoid* dapat menyerang jantung, paru-paru, sistem gastrointestinal, dan lainnya (Millar, 2013).

Nyeri merupakan perasaan tidak nyaman, baik ringan maupun berat yang hanya dapat dirasakan oleh individu tersebut tanpa dapat dirasakan oleh

orang lain, mencakup pola pikir, aktivitas seseorang secara langsung, dan perubahan hidup seseorang. Nyeri merupakan tanda dan gejala penting yang dapat menunjukkan telah terjadinya gangguan fisiologis. Penyebab nyeri diantaranya karena trauma, peradangan, gangguan sirkulasi darah dan kelainan pembuluh darah. Faktor yang mempengaruhi nyeri diantaranya distraksi atau konsentrasi dari klien pada suatu kejadian, status kesadaran klien (Priyoto, 2015).

Ibrahim (2015) dalam Subekti (2015) menyatakan nyeri sendi merupakan penyakit peradangan sendi yang sering muncul pada usia lanjut. Jarang dijumpai pada usia di bawah 40 tahun dan lebih sering dijumpai pada usia diatas 60 tahun. Kemampuan fleksibilitas lansia menurun sebagian sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Fleksibilitas dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu otot, tendon, ligamen, usia, jenis kelamin, suhu tubuh dan struktur sendi.

Lorensia (2013) dalam Subekti (2015) menyatakan nyeri sendi yang dialami lansia dapat mengganggu aktivitas hidup sehari-hari. Dampak dari keadaan ini dapat mengancam jiwa penderitanya atau hanya menimbulkan gangguan kenyamanan dan masalah yang disebabkan oleh nyeri sendi tidak hanya berupa keterbatasan yang tampak jelas pada mobilitas hingga terjadi hal yang paling ditakuti yaitu mengakibatkan kecacatan seperti kelumpuhan dan gangguan aktivitas hidup sehari-hari tetapi juga efek sistemik yang tidak jelas dapat menimbulkan kegagalan organ dan kematian dan mengakibatkan masalah seperti rasa nyeri, keadaan mudah lelah, perubahan citra diri serta resiko tinggi terjadi cedera.

Lansia sering kali tidak bergerak sehingga dapat terjadi pengecilan anggota tubuh akibat tidak dipergunakan (*disuse atrophy*) dan kekakuan sendi. latihan rentang gerak sendi adalah latihan-latihan yang diberikan untuk mempertahankan dan meningkatkan fungsi sendi yang berkurang karena berbagai macam proses penyakit. Lansia yang tidak dapat bergerak secara

aktif untuk sementara tetap harus mendapat latihan rentang gerak sendi pasif (*stretching*). Latihan ini akan sangat berguna untuk menurunkan nyeri sendi dan berguna sebagai persiapan untuk melakukan aktivitas selanjutnya (Suarti *et al.*,2009:40).

Junaidi (2012) menyatakan tata laksana untuk mengatasi nyeri sendi pada rematik yaitu antara lain dengan latihan gerak, dengan pola latihan pasif (*stretching*) dan latihan fisik seperti jalan di alam terbuka, bersepeda. Penderita rematik harus menyeimbangi kehidupannya antara istirahat dan beraktivitas. Aktivitas fisik atau olahraga dapat mengurangi nyeri dan kekakuan sendi, serta dapat meningkatkan kelenturan, otot yang kuat, dan ketahanan. Penderita *arthritis rheumatoid* yang mengikuti program latihan jalan kaki, aerobik, atau berenang mengalami peningkatan kebugaran, kelenturan tubuh, kekuatan otot, dan daya tahan dibandingkan mereka yang tidak mengikuti program latihan. Latihan dilakukan secara bertahap, mulai dari yang ringan hingga batas tertentu yang dapat ditoleransi.

Angka kejadian *arthritis rheumatoid* pada tahun 2016 yang dilaporkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia WHO adalah mencapai 20% dari penduduk dunia yang telah terserang rematik, dimana 5-20 tahun dan 20% adalah mereka yang berusia 55 tahun. Sedangkan di Indonesia dari Riset Kesehatan Dasar nasional (Riskesdas) tahun 2013 prevalensi nyeri sendi 24,7% dari jumlah penduduk Indonesia.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas (2010) menyatakan dari 35 responden yang mengalami nyeri sendi menunjukkan sebelum diberikan latihan gerak kaki (*stretching*) yang mengalami nyeri ringan 20% (7 responden), nyeri sedang 57,14% (20 responden), dan nyeri parah 22,86% (8 responden), setelah dilakukan gerak kaki (*stretching*) lebih dari 50% responden mengalami penurunan nyeri sendi, yaitu tidak nyeri 25,17% (9 responden), nyeri ringan 57,14% (20 responden), dan nyeri sedang 17,14% (6 responden). Penelitian ini juga menyatakan bahwa latihan pasif (*stretching*) berpengaruh terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia. Latihan pasif

(stretching) juga dapat meningkatkan aliran darah, juga memperkuat tulang. Kelebihan dari latihan pasif (*stretching*) ini yaitu tidak dikenakan biaya dan dapat dilakukan setiap saat untuk menurunkan nyeri sendi pada penyakit rematik. Frekuensi latihan yang dilakukan adalah 3 atau 5 kali per minggu secara teratur dan terus-menerus. Selain itu, latihan pasif (*stretching*) harus dilakukan selama 15-30 menit.

Data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kota Surakarta tahun 2017 untuk penyakit rematik terbanyak berada di Kelurahan Kratonan yaitu mencapai angka 130 orang yang mempunyai penyakit rematik. Hasil pendahuluan di Puskesmas Kratonan terdapat penyakit rematik sejumlah 137 orang. Terdapat lansia yang mengalami penyakit rematik sejumlah 45 lansia. Hasil wawancara yang terdapat di Kelurahan Kratonan pada lansia yang menderita penyakit rematik mengatakan belum pernah melakukan latihan pasif (*stretching*) untuk menurunkan nyeri sendi lutut.

Berdasarkan uraian diatas mengenai latihan pasif penulis ingin melakukan penerapan latihan pasif (*stretching*) terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia dengan rematik.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimana penerapan latihan pasif (*stretching*) untuk menurunkan nyeri sendi lutut pada lansia dengan rematik ?”.

C. TUJUAN PENULISAN

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil pengaruh latihan pasif (*stretching*) untuk menurunkan nyeri sendi lutut pada lansia dengan rematik di Puskesmas wilayah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran nyeri sendi lutut pada pasien lansia sebelum penerapan latihan pasif (*stretching*) pada pasien rematik.
- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran nyeri sendi lutut pada pasien lansia sesudah penerapan latihan pasif (*stretching*) pada pasien rematik.
- c. Mendiskripsikan nyeri sendi lutut pada lansia penderita rematik sebelum dan sesudah pemberian latihan pasif (*stretching*).

D. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi penulis

Hasil penerapan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan penulis tentang latihan pasif (*stretching*) terhadap penurunan nyeri sendi ekstermitas bawah pada rematik, sekaligus sebagai bahan masukan sumber data penulis selanjutnya dan mendorong pihak yang berkepentingan untuk melakukan penerapan lebih lanjut tentang pengaruh latihan pasif (*stretching*) pada rematik.

2. Bagi responden

Sebagai informasi keperawatan mandiri atau keluarga bagi pasien sehingga dapat memberikan manfaat yang baik setelah diberikan penerapan latihan pasif (*stretching*).

3. Bagi masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang upaya pencegahan dan latihan yang efektif bagi penderita rematik.

E. KEASLIAN PENULISAN

Menurut sepengetahuan penulis, penelitian ini belum pernah dilakukan. Adapun beberapa penelitian yang terkait:

1. Ibrahim, 2015 judul penelitian “Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia”. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental lapangan dengan rancangan pre post design. Hasil yang didapatkan bahwa ada hubungan antara lansia sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan dikatakan menjadi beban bagi yang berusia produktif. Hal ini terjadi karena pada lansia secara fisiologis mengalami kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan lansia rentan terkena gangguan kesehatan. Memasuki lanjut usia akan mengalami kemunduran secara fisik, kemunduran secara fisik akan terjadi penurunan massa otot serta fleksibilitasnya. Sehingga, dapat mempengaruhi kemampuan lansia dalam memenuhi aktivitasnya. Kemunduran secara fisik akibat proses penuaan dapat dicegah pada lansia dengan melakukan berbagai komponen latihan. Komponen latihan pada lansia dapat diberikan dengan latihan fleksibilitas. Fleksibilitas dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut adalah otot, tendon, ligamen, usia, jenis kelamin, suhu tubuh dan struktur sendi. Fleksibilitas yang kurang dapat menyebabkan gerakan lebih lamban dan rentan terhadap cedera otot, ligamen, dan jaringan lainnya. Dengan bertambahnya usia

maka fleksibilitas seseorang akan berkurang. Cara terbaik meningkatkan fleksibilitas adalah dengan latihan peregangan.

2. Subekti, 2015 judul penelitian “Pengaruh Latihan Pasif (*Stretching*) Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia”. Jenis penelitian yang digunakan penelitian quasi eksperimen dengan rancangan pre tes dan post tes. Hasil yang didapatkan bahwa latihan pasif stretching dapat berpengaruh menurunkan nyeri sendi. Nyeri sendi sering muncul pada usia lanjut jarang dijumpai pada usia dibawah 40 tahun dan sering dijumpai pada usia 60 tahun. Latihan pasif (*stretching*) dapat dilakukan seminggu 3 sampai 5 kali dengan frekuensi latihan 15-30 menit.