

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan menurunnya daya tahan tubuh dalam mengatasi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Banyak diantara lanjut usia yang masih produktif dan mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia pada hakikatnya merupakan pelestarian nilai-nilai keagamaan dan budaya bangsa. Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia (Olivia dan Resmi, 2020).

Nyeri lutut merupakan keadaan dimana nyeri yang terjadi pada lutut. Nyeri adalah pengalam sensori nyeri dan emosional yang tidak menyenangkan dimana terjadi kerusakan jaringan aktual ataupun potensial yang tidak menyenangkan pada seseorang yang terlokalisasi pada suatu bagian tubuh tertentu ataupun sering disebut dengan istilah destruktif. Jaringan rasanya seperti tertusuk-tusuk, melilit, panas terbakar, seperti emosi perasaan takut dan mual. Nyeri lansia biasanya terjadi di sendi (Hartutik dan Erika, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), populasi lansia di Asia Tenggara sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Populasi lansia pada tahun 2050 diperkirakan meningkat 3 kali lipat dari tahun ini, pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 jiwa (7,4%) dari total populasi. Pada tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 jiwa (9,7%) dari total populasi, dan tahun 2020 jumlah lansia diperkirakan mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. Indonesia jumlah lansia tahun ini diperkirakan sekitar 80.000.000 jiwa (Kemenkes RI, 2017).

Hutapea dalam Ryan dan Noortje (2016), mengemukakan bahwa jumlah lansia di Indonesia mencapai 24,4 juta orang atau sebesar 10% dari seluruh

penduduk Indonesia pada tahun 2015, dan pada tahun 2020 jumlah lansia akan mencapai 30 juta orang, sedangkan Jawa Tengah menduduki peringkat kedua terbanyak jumlah lansia >60 tahun sebesar 11,11% di Indonesia.

Proses penuaan akan menyebabkan perubahan pada struktur tubuh, sehingga akan mengganggu fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Putra dan Kumaat (2016), bahwa pada usia lanjut tubuh akan mengalami penurunan pada sistem musculoskeletal yang ditandai dengan adanya nyeri pada persendian dan melemahnya fungsi otot persendian. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan nyeri sendi adalah aktivitas fisik. Rasa sakit yang tiba-tiba biasanya disebabkan oleh aktivitas fisik berat atau tidak biasa. Keluhan nyeri akan lebih hebat sesudah mengadakan gerak badan atau bertambah dengan aktivitas dan bisa membaik dengan istirahat.

Fatmah (2010) mengatakan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik, maka lansia tersebut dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya, karena keterbatasan fisik yang dimilikinya akibat perubahan usia serta perubahan dan penurunan fungsi fisiologis sehingga lansia memerlukan beberapa penyesuaian dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari (Leni dan Nasri, 2019).

Saat nyeri terjadi sebaiknya mengistirahatkan sendi dan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan nyeri. Diperlukan keseimbangan dalam melakukan aktivitas fisik dan istirahat untuk menjaga supaya nyeri menjadi minimal. Untuk menjaga agar nyeri tidak bertambah, hindarilah aktivitas fisik yang memberi tekanan yang lebih kuat pada sendi. Selain itu, untuk mengatasi nyeri dapat dilakukan terapi farmakologi dan non farmakologi salah satunya *stretching* (Widianto, 2019).

Latihan fisik segala upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kondisi fisik lansia. *Stretching* merupakan suatu aktivitas yang berfungsi dalam meregangkan otot untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan jangkauan gerakan pada persendian. *Crossfit Journal Article* (2016) mengemukakan bahwa *streacing* sangat efektif dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi sehingga dapat memberikan efek penurunan atau

ilangnya rasa nyeri sendi pada lansia. Latihan aktivitas fisik (*stretching*) ini juga dapat meningkatkan aliran darah, juga memperkuat tulang (Rahmiati, 2017).

Terdapat berbagai media yang dapat digunakan sebagai solusi dalam menyampaikan informasi tentang upaya menjaga kesehatan sendi lutut pada lansia. Salah satunya adalah media *booklet* (buku berisi materi yang didalamnya selain terdapat tulisan juga terdapat gambar yang berwarna dan menarik sehingga lebih mudah di pahami). Selain itu, *booklet* juga dapat disimpan dalam waktu lama dan dapat dibaca kapan saja di waktu santai sehingga memungkinkan bagi lansia untuk langsung mempraktekan instruksi yang tertulis di *booklet*. Dengan demikian, media *booklet* cukup efektif untuk digunakan sebagai sumber informasi bagi lansia khususnya dan masyarakat luas dalam menjaga kesehatan sendi lutut dengan melakukan aktivitas fisik (*stretching*).

Seiring dengan perkembangan globalisasi dan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) terdapat banyak cara untuk meningkatkan informasi terkait dengan mengatasi atau meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya lanjut usia baik melalui media elektronik maupun media cetak. Memberikan informasi melalui media cetak salah satunya dapat dengan media *booklet*. Solusi dalam menyampaikan informasi mengenai *stretching* sebagai upaya untuk menjaga sendi lutut pada lansia salah satunya adalah media *booklet* (buku materi yang didalamnya selain terdapat tulisan juga terdapat gambar yang berwarna dan menarik sehingga lebih mudah dipahami). Selain itu, media *booklet* juga dapat disimpan dalam waktu yang lama dan dapat dibaca kapan saja di waktu santai sehingga memungkinkan bagi lansia untuk mempelajari secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain. Gambar yang terdapat dalam *booklet* efektif untuk digunakan sebagai media yang dapat menambah informasi pada lansia.

Target luaran yang ingin dicapai adalah *booklet* yang dibuat ini mampu memberikan manfaat bagi berbagai pihak, diantaranya bagi lansia yang mengalami nyeri sendi lutut untuk menerapkan aktivitas fisik (*stretching*) sebagai upaya menjaga kesehatan sendi lutut dan bagi masyarakat luas diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bahwa menjaga

kesehatan sendi lutut dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik (*stretching*).