

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan Prevalensi penyakit sendi, berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan Indonesia 7,3%, sedangkan prevalensi berdasarkan diagnosis umur > 15 tahun 15,5%. Sedangkan prevalensi di Jawa Tengah berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk lebih dari 15 tahun mencapai 6,78% (RISKESDAS,2018). Hasil dari RISKESDAS, pada tahun 2018 menyatakan bahwa kasus nyeri sendi yang di diagnosis dokter pada penduduk lebih dari 15 tahun di kota Surakarta adalah sejumlah 4,96%.

Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. proses penuaan yang akan dialami oleh setiap individu tanpa ada seorangpun yang dapat mencegahnya dan tentunya keadaan ini juga akan berdampak pada penurunan kondisi fisik dan kesehatan. Selain karna proses penuaan, salah satunya adalah penurunan sistem muskuloskeletal dimana terjadi perubahan komposisi tulang rawan dan kandungan air yang dapat mempengaruhi beban sendi sehingga dapat menyebabkan nyeri sendi dan deformitas pada tulang rawan (Maria, 2019). Sasaran yang ditunjukkan dalam penerapan Stretching ini adalah masyarakat khususnya Lansia yang mengalami Nyeri Sendi Lutut.

B. PEMASALAHAN

Proses penuaan atau lansia mengalami perubahan terjadi dari berbagai aspek fisik, mental dan social. Keberhasilan pembangunan terjadi peningkatan taraf hidup dan Umur Harapan Hidup (UHH) atau Angka Harapan Hidup (AHH), namun peningkatan ini dapat mengakibatkan terjadinya transisi epidemiologi dalam bidang kesehatan akibat jumlah angka kesakitan karena

penyakit degenerative. Perubahan fisik yang muncul pada lansia yaitu salah satunya yang sering dialami lansia adalah penyakit yang berhubungan dengan nyeri sendi. Nyeri sendi adalah kondisi yang paling sering terjadi dalam kehidupan manusia. Terutama di kalangan mereka yang terbiasa makan dengan makanan yang serba tinggi kandungan purinya. Nyeri sendi terbanyak dialami oleh mereka yang berusia 40 tahun keatas, terutama di kalangan pria, jangan sekali kali meremehkan masalah nyeri sendi sebaiknya begitu terkena nyeri sendi yang tidak biasa, anda datang ke dokter untuk memastikan kondisi kesehatan anda (Mumpuni,2016). Sendi lutut adalah salah satu sendi yang sering menanggung beban berat tubuh sehingga nyeri sendi lutut akan berpengaruh dalam beraktifitas. Sendi lutut terdiri dari tulang paha,tulang lutut,tulang keringdan tulang betis. Tulang tersebut membentuk sendi lutut dengan rongga sendi berisi cairan didalamnya berfungsi sebagai pelumas sendi, agar tulang tidak bergeser (Cut Rahmi,Septria Yelni,2017). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, penyakit sendi termasuk *rheumatoid arthritis* termasuk kedalam penyakit tidak menular tertinggi yang diderita masyarakat Indonesia yang berusia lebih dari sama dengan 15 tahun.

C. SOLUSI YANG DITAWARKAN

Penanganan nyeri sendi lutut dibagi menjadi dua cara, yaitu pengobatan farmakologi dan non-farmakologis. Pengobatan secara farmakologis menggunakan obat-obatan tidak hanya memiliki efek yang menguntungkan, tetapi juga merugikan. Pengobatan secara non-farmakologis adalah pengobatan yang tidak menggunakan bahan dari kimia. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri sendi lutut adalah stretching. Stretching merupakan suatu aktifitas meregangkan otot untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan jangkauan gerak persendian. Latihan stretching dilakukan untuk meningkatkan elastisitas tulang rawan dan

meningkatkan produksi cairan pelumas sendi, sehingga bisa mengurangi nyeri sendi lutut yang dialami lansia (Rahmiati,2017). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Stretching bermanfaat untuk mengurangi nyeri secara signifikan. Peregangan statis dan dinamis terhadap perubahan intensitas nyeri sendi lutut persendian, meningkatkan produksi cairan synovial yang berfungsi melumasi sendi (penting untuk mencegah radang sendi), menjadikan tubuh terasa lebih rileks, memperluas rentang gerak, meningkatkan aliran darah (mencegah pengerasan pembuluh darah). Membuat aktifitas yang berat menjadi lebih mudah dilakukan (Sunaringtyas,2019). Berdasarkan peneliti yang dilakukan oleh Cut Rahmiati, Septia Yeni dalam jurnal yang berjudul “Efektifitas Stretching Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia”, yang hasilnya sebelum diberikan terapi stretching yaitu sebanyak 25 responden (75,8%) dan terdapat tingkat nyeri sedang sebanyak 5 responden (15,2%). Setelah diberikan terapi stretching mayoritas responden berada pada tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 29 responden (87,9), sedangkan yang mengalami tingkat nyeri sedang tidak ada. Kemudian dari penelitian yang dilakukan oleh Widyasih Sunaringtyas, dkk dalam judul “Pengaruh Terapi Stretching Dan Akupressure Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Goat”. Yang hasilnya sebelum dilakukan terapi kombinasi stretching dan akupressure mengalami nyeri dengan skala 4-6 (nyeri sedang). Setelah diberikan terapi kombinasi stretching dan akupressure sebagian besar (67%) responden mengalami nyeri dengan skala 1-3 (nyeri ringan).

Melalui pendidikan kesehatan masyarakat dapat mendapatkan informasi atau pesan kesehatan yang dapat diterapkan bagi kehidupan sehari-hari. Apabila masyarakat khususnya lansia mengetahui dan memahami tentang terapi Stretching Untuk Penurunan Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia, baik pengertian manfaat dan pelaksanaan maka akan memberikan perilaku kesehatan yang baik pada individu masing-masing. Sehingga diharapkan dapat terhindar dari masalah nyeri sendi pada lansia, salah satu cara agar

informasi dapat diterima dan mudah dipahami oleh masyarakat khususnya pada lansia yang memiliki masalah gangguan nyeri sendi lutut dengan media video. Vidio merupakan teknologi yang merekam, menangkap, memproses, mentransisikan, dan menata ulang gambar yang bergerak. Dengan demikian menggunakan media vidio ini dianggap lebih menarik sebab selain bisa dilihat media ini juga bisa didengarkan secara bersamaan (Irfan Zainul Ahmad,2019).

D. TARGET LUARAB DAN MANFAAT

Luaran yang dapat dihasilkan untuk Laporan Ilmiah ini adalah Vidio tentang Stretching Untuk Penurunan Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia Melalui Media Vidio. Media vidio ini berisi tentang pengertian tentang stretching, pengertian nyeri sendi, manfaat stretching untuk nyeri sendi pada lansia, alat yang dibutuhkan, dan langkah-langkah melakukan stretching dengan baik dan benar.

Manfaat dari media Vidio ini adalah memberikan informasi kepada masyarakat khususnya lansia mengenai pengaruh Stretching Untuk Penurunan Nyeri Sendi Lutut dan dapat menerapkannya secara mandiri melalui media Vidio.