

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase daur kehidupan manusia terdapat beberapa fase atau tahap yang akan dilewati, yaitu mulai dari fase bayi, anak-anak, dewasa hingga tua. Berdasarkan laporan Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) (2011) persentase populasi lanjut usia (lansia) di dunia tahun 2000 adalah 7,74%, angka ini diperkirakan akan meningkat pada tahun 2045 adalah 28,68%. Begitu pula dengan laporan Badan Pusat Statistika, pada tahun 2000 di Indonesia persentase populasi lansia adalah 7,18%. Angka ini meningkat pada tahun 2010 menjadi 7,56% dan pada tahun 2011 presentase populasi menjadi 7,58% (Kemenkes RI, 2013). Angka-angka tersebut menunjukkan adanya peningkatan populasi lansia setiap tahunnya. Menjadi tua bukan suatu yang perlu ditakuti, ini merupakan hal yang normal. Seiring dengan bertambah usia, tubuh manusia akan mengalami penurunan fungsi tubuh secara fisik, mental, dan sosial. Penurunan tersebut terjadi secara progresif. Artinya penurunan fungsi tubuh tidak terjadi di waktu tua, tetapi terjadi mulai dari usia 30 tahun (Muhammad, 2010).

Mulai usia 30 tahun (fase dewasa), manusia mengalami penurunan fungsi tubuh setiap harinya dan mulai terjadi proses menua (*aging process*). Proses menua (*proses aging*) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Constantides dalam Muhith dan Siyoto, 2016). Proses menua merupakan akumulasi progresif dari berbagai perubahan fisiologi organ tubuh yang berlangsung seiring berlalunya waktu. Hal ini dikarenakan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia. Perubahan tersebut meliputi pada sistem muskuloskeletal, sistem pencernaan, sistem metabolik, sistem indra, sistem urogenital, kognitif, perasaan hingga

sosial. Adanya perubahan-perubahan tersebut mengakibatkan timbulnya keluhan. Selain itu, akan meningkatkan kemungkinan terserang penyakit pada lansia itu sendiri.

Penyakit degeneratif yang biasa menyerang kaum lansia diantaranya osteoporosis, *gout*, *diabetes melitus*, jantung koroner, dan radang sendi. Penyakit degeneratif adalah penyakit yang terjadi karena adanya proses penuaan. Hampir 8% lansia usia 50 tahun ke atas memiliki keluhan pada persendian: jari-jari, tulang punggung, sendi lutut dan panggul (Azizah, 2011).

Osteoporosis dan keluhan nyeri lutut merupakan penyakit degeneratif yang sering ditemui di masyarakat. Menurut *World Health Organization* (WHO) bahwa di seluruh dunia ada sekitar 200 juta orang yang menderita osteoporosis. Sedangkan dari hasil penelitian *white paper* yang dilakukan bersama Perhimpunan Osteoporosis Indonesia melaporkan bahwa proporsi penderita osteoporosis pada penduduk usia >50 tahun adalah 32,3% pada wanita dan 28,8% pada pria (Kemenkes RI, 2015). Lima provinsi dengan risiko osteoporosis lebih tinggi adalah Sumatra Selatan (27,75%), Jawa Tengah (24,02%), Yogyakarta (23,5%), Sumatra Utara (22,82%), Jawa Timur (21,42%) (Sitanggang, 2013). Untuk angka kejadian nyeri lutut diperkirakan mencapai 25% populasi dunia. Di Indonesia prevalensi nyeri lutut mencapai 5% pada usia <40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 61% pada usia >61 tahun (Handayani, 2009).

Suatu studi deskriptif menyebutkan salah satu alasan pasien datang ke fisioterapi karena keluhan pada persendian, yaitu nyeri pada punggung, leher, lutut dan bahu (Boissonnault, 2011). Jika sudah merasakan nyeri pada persendian, sebagian besar lansia akan membatasi gerakannya, sehingga akan mengganggu aktivitas lansia. Padahal semakin sendi tidak digerakkan, sendi akan menjadi kaku dan berpotensi terjadinya kecacatan.

Upaya untuk menanggulangi hal tersebut yaitu melalui farmakologi dan non-farmakologi. Penanggulangan dengan non-farmakologi, salah satunya dengan melakukan latihan secara rutin agar

sendi tetap sehat. Latihan rutin akan meningkatkan dan memelihara kebugaran, meningkatkan oksigen sehingga dapat menurunkan nyeri, memelihara kesegaran serta kelenturan fisiknya, misalnya senam (Sudoyo, 2007). Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu (Muhajir, 2007).

Banyak macam senam yang telah dikembangkan untuk kelompok khusus lansia, seperti senam lansia, senam tera, senam *diabetes melitus*, Senam Osteoporosis, Senam Yoga, senam aerobik dan senam lainnya sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Olahraga yang dilakukan pada penyakit-penyakit tertentu juga dapat digunakan untuk tujuan pengobatan atau pemantauan perkembangan penyakit (Afriwardi, 2011).

Suatu studi yang dilakukan oleh Umamah dan Rahmah (2016) dengan judul “Hubungan Senam Osteoporosis dengan Kejadian Osteoporosis Pada Peserta Senam di Rumah Sakit Islam Surabaya” disebutkan bahwa salah satu upaya untuk menurunkan nyeri lutut yaitu dengan melakukan Senam Osteoporosis. Dengan melakukan senam osteoporosis dapat menurunkan derajat nyeri lutut pada lansia.

Sedangkan dalam “*The Effects of Yoga on Pain, Mobility, and Quality of Life in Patients with Knee Osteoarthritis: A Systematic Review*” oleh Kan *et al* (2016) dijelaskan bahwa Senam Yoga memberikan efek positif pada nyeri lutut dan mobilitas pasien dengan *osteoarthritis*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan membuat peneliti ingin mengetahui lebih efektif mana antara pemberian Senam Osteoporosis dan Senam Yoga untuk menurunkan derajat nyeri lutut pada lansia. Khususnya pada kelompok lansia di Posyandu Lansia Senja Bahagia Rw XXV Jebres, di mana para lansia sudah tidak produktif lagi dan sering mengeluhkan nyeri dan kaku pada persendian, terutama lutut. Dari pemaparan di atas peneliti ingin mengetahui perbandingan antara Senam Osteoporosis dan Senam Yoga, manakah yang lebih efektif dalam menurunkan derajat nyeri lutut pada lansia. Oleh karena itu, peneliti

mengambil judul “Perbedaan Pengaruh Pemberian Senam Osteoporosis dan Senam Yoga terhadap Keluhan Nyeri Lutut pada Lansia di Posyandu Lansia Senja Bahagia Rw XXV Jebres, Surakarta.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Adakah pengaruh Senam Osteoporosis terhadap keluhan nyeri lutut pada lansia ?
- b. Adakah pengaruh Senam Yoga terhadap keluhan nyeri lutut pada lansia?
- c. Adakah perbedaan pengaruh Senam Osteoporosis dan Senam Yoga terhadap keluhan nyeri lutut pada lansia?

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis memilah tujuan menjadi tujuan umum dan tujuan khusus, yaitu:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian Senam Osteoporosis dan Senam Yoga terhadap keluhan nyeri lutut pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui keluhan nyeri lutut pada lansia sebelum dan setelah diberikan Senam Osteoporosis
- b. Untuk mengetahui keluhan nyeri lutut pada lansia sebelum dan setelah diberikan Senam Yoga
- c. Untuk mengetahui pengaruh pemberian Senam Osteoporosis terhadap keluhan nyeri lutut pada lansia
- d. Untuk mengetahui pengaruh pemberian Senam Yoga terhadap keluhan nyeri lutut pada lansia

- e. Untuk mengetahui gambaran perbedaan pengaruh pemberian Senam Osteoporosis dan Senam Yoga terhadap keluhan nyeri lutut pada lansia

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia

Melalui penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi upaya kesehatan bagi lansia, sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup lansia.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai referensi tambahan dan masukan informasi tentang geriatri bagi peneliti selanjutnya, khususnya bidang fisioterapi.

3. Bagi Peneliti

Merupakan kesempatan bagi peneliti untuk menambah pengalaman dalam penanganan pada lansia, khususnya dalam kasus nyeri lutut.