

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Lansia merupakan proses alamiah yang merupakan tahapan lanjut dari kehidupan seseorang yang terjadi secara berkesinambungan. Proses ini ditandai dengan beberapa perubahan yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan anggota tubuh yang biasa disebut dengan proses penuaan. Proses penuaan pada akhirnya akan menyebabkan perubahan baik anatomi, fisiologi dan biokimia pada tubuh seseorang sehingga mempengaruhi fungsional dan kemampuan tubuh (Marliani, 2021).

Lansia sering mengalami masalah pada kognitifnya, psikologisnya, fisiologisnya, fungsionalnya serta sistem musculoskeletalnya. Keluhan pada sistem musculoskeletal pada umumnya terjadi pada usia diatas 40 tahun. Hal ini terjadi secara alamiah karena kekuatan dan ketahanan otot mengalami penurunan pada lansia yaitu pada sistem musculoskeletalnya khususnya gangguan persendian dikarenakan masalah degeneratif serta masalah umum yang terjadi pada lansia yaitu osteoarthritis. Hal ini menyebabkan nyeri sendi, keterbatasan gerak, deformitas dan disabilitas, dan akhirnya menyebabkan keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari. Osteoarthritis dikenal juga dengan arthritis degeneratif yang biasanya terjadi pada tangan, kaki, tulang belakang, dan sendi besar penopang berat badan seperti pinggul dan lutut (Wahyuni, 2021).

Prevelensi Insiden OA di Asia Tenggara pada usia 18-24 tahun, 7% laki-laki dan 2% perempuan menggambarkan OA pada tangan. Pada usia 55-64 tahun yaitu 28% terkena OA genu dan 23% terkena OA panggul. Pada usia 65-74 tahun, 39% menggambarkan OA lutut dan 23% OA panggul. Namun angka prevelensi tertinggi mengenai OA yaitu penyakit osteoarthritis knee (Mutmainah, 2019).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa *osteoarthritis knee* di dunia mencapai 151,4 juta jiwa dan 27.4 juta jiwa di kawasan Asia Tenggara. Menurut WHO di Indonesia penduduk yang mengalami *osteoarthritis knee* tercatat 8,1% dari total penduduk. Menurut World Healty Organization (WHO).

data dari tahun 2017, terdapat 9,6% laki-laki dan 18,0% perempuan di atas usia 60 tahun memiliki *osteoarthritis* simptomatik atau tanpa gejala (Khoiruroch et al., 2023). Prevalensi kejadian *osteoarthritis* di Indonesia mencapai sekitar 5% pada usia <40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada lansia >60 tahun. *Osteoarthritis knee* memegang prevalensi terbesar pada *osteoarthritis knee*. Diperkirakan pada tahun 2025, prevalensi *osteoarthritis knee* akan meningkat sebanyak 40% dengan bertambahnya populasi lansia (Maharani & Sidarta, 2023).

Lutut merupakan persendian yang paling sering mengalami *Osteoarthritis* dan merupakan jenis *Osteoarthritis* yang paling berkaitan dengan gejala nyeri dan disabilitas. *Osteoarthritis* adalah penyakit degeneratif pada sendi lutut karena adanya abrasi tulang rawan sendi dan pembentukan tulang baru pada permukaan persendian yang mampu menyebabkan kelemahan otot dan tendon sehingga membatasi gerak dan menyebabkan nyeri. Penyakit degeneratif pada lutut dapat menyebabkan permukaan sendi genu menjadi tidak teratur dan kasar, ini akan menyebabkan rasa sakit dan bengkak pada lutut (Pratama, 2019).

*Osteoarthritis* merupakan penyakit peradangan sendi yang seringkali terjadi dimasyarakat dan menjadi penyebab nyeri dan kecacatan di seluruh dunia. *Osteoarthritis* (OA) Lutut adalah penyakit degeneratif yang menyerang persendian ditandai munculnya gejala pada seluruh struktur sendi, kerusakan tulang rawan, muncul sklerosis dan osteofit di tepi tulang, renggangnya kapsul sendi, munculnya peradangan, dan adanya kelemahan otot pada sekitar persendian lutut, berifat kronik, serta progresif (Pristianto & Arianto, 2023).

Masalah yang sering ditemukan pada kondisi *Osteoarthritis* lutut ialah adanya nyeri pada kedua lutut pasien, adanya keterbatasan LGS (Lingkup Gerak Sendi) yang terjadi di kedua lutut, adanya penurunan kekuatan otot, serta keterbatasan pada saat melakukan aktifitas yang bersifat fungsional (Washilah et al., 2021.)

Dalam *project* ini latihan jalan mundur (*backward walking exercise*) menjadi upaya intervensi fisioterapi untuk mengatasi masalah nyeri lutut. Latihan ini melibatkan gerakan berjalan mundur dengan fokus pada stabilitas dan kendali gerakan, dengan penekanan pada area lutut untuk mengurangi tekanan yang

diberikan pada sendi. Beberapa penelitian ilmiah menunjukkan manfaat yang cukup signifikan dari latihan ini, seperti pengurangan tingkat nyeri, peningkatan kekuatan otot sekitar sendi lutut, dan meningkatkan kemampuan fungsional pada pasien yang menderita nyeri lutut *Osteoarthritis knee* (Chen *et al.*, 2021).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di posyandu lansia Boyolali terdapat 40 lansia yang terdiri dari 36 lansia perempuan dan 4 laki-laki, diantaranya mengeluhkan nyeri lutut sejumlah 20 lansia. Maka dari itu penulis tertarik untuk membuat media video dengan judul “Penerapan *Backward Walking Exercise* terhadap Penurunan Nyeri dan Meningkatkan Kemampuan Fungsional Pada *Osteoarthritis Knee*”. Video ini diharapkan dapat membantu untuk memahami latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kemampuan fungsional lutut.

Video adalah media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan, mudah dipelajari dan disampaikan ke masyarakat. **Tujuan** produk KIE dengan media video “Penerapan *Backward Walking Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri dan Meningkatkan Kemampuan Fungsional Pada *Osteoarthritis Knee*” diharapkan dapat menurunkan nyeri lutut dan meningkatkan kemampuan fungsional pada *osteoarthritis knee*. **Manfaat** sarana promosi kesehatan yang menyampaikan informasi penting kepada masyarakat, terutama bagi kelompok lansia, terkait peran penting fisioterapis dalam mengelola dan merawat kondisi nyeri lutut melalui latihan jalan mundur.