

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Perkembangan terakhir manusia dalam hidup disebut lansia. Lansia (lanjut usia merupakan individu yang sudah memperoleh usia 60 tahun ke atas. Pada usia tersebut individu akan mendapatkan banyak perubahan (Maryam, 2012 dalam Dahroni, Arisdiani, & Widiastuti, 2019). Salah satu fase dalam suatu kehidupan akan mengalami lanjut usia, usia yang bertambah akan diiringi dengan penurunan fungsi organ, serta jaringan tubuh, proses penuaan yang terjadi tentu tidak dapat dihindari oleh siapapun (Azizah, 2011 dalam Fatmawati, Yuliani, & Wardani, 2020).

Secara universal, terdapat 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020 (UN, 2020). Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Selama lima puluh tahun terakhir, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat dari 4,5 persen pada tahun 1971 menjadi sekitar 10,7 persen pada tahun 2020. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9 persen pada tahun 2045. (BPS, 2021)

Perubahan pada usia lanjut bisa disebut sebagai proses penuaan. Proses penuaan yang dialami oleh lansia memiliki arti sebagai suatu kemunduran ataupun penurunan fisik yang harus segera diselesaikan. Hal tersebut mengakibatkan lansia menjadi kurang produktif dan rentan terhadap penyakit (Ramadhani, Sapulete, & Pangemanan, 2016). Penyakit yang dirasakan saat proses menua dapat disebut dengan penyakit degeneratif yaitu seperti osteoporosis, gout, diabetes mellitus, jantung koroner, dan radang sendi. Secara umum, penyakit degeneratif seperti radang sendi (*osteoarthritis*), *rheumatoid arthritis*, dan *gout arthritis* dapat menimbulkan salah satu tanda gejala yaitu nyeri lutut (Mirawati, 2021).

Nyeri lutut ialah suatu gejala yang terjadi pada gangguan sistem muskuloskeletal meliputi tulang patela, persendian, dan jaringan lunak (otot, tendon, saraf, dan ligamen). Nyeri lutut dapat terjadi di berbagai kalangan baik orang tua, dewasa, maupun anak-anak, tetapi paling sering terjadi pada lansia. Selain karena kondisi degeneratif, nyeri lutut dapat terjadi segera setelah ada trauma (Haryanto, Pradina, & Estuningsih, 2017). Menurut Aru W. Sudoyo (2014 dalam Oktari, 2019) Nyeri lutut menjadi sumber utama terjadinya kecacatan, dan sebagai penyakit yang banyak dikeluhkan oleh individu usia 50 ke atas, sering kali keluhan ini dikaitkan dengan Osteoarthritis.

Penderita nyeri lutut di Asia memiliki prevalensi yang diperkirakan akan naik dalam dua dekade kedepan pada usia >65 tahun. Tahun 2009, di Indonesia orang yang mengalami nyeri lutut mencapai 5% pada usia <40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada usia >65 tahun (Paerunan et al., 2019 dalam Duwa, 2020). *World Health Organization (WHO)* tahun 2008 dalam (Haryanto et al., 2017) bahwa nyeri lutut di derita oleh 115 juta jiwa di dunia menempati posisi keenam yang menyebabkan hambatan gerak ringan hingga hambatan gerak berat.

Berdasarkan data tersebut, nyeri lutut perlu mendapatkan penanganan khusus untuk mengatasi nyeri tersebut. upaya untuk mengobati pasien dengan nyeri lutut secara farmakologi biasanya pasien diberikan obat anti inflamasi non steroid (NSAID) dan obat analgesik atau obat penghilang rasa nyeri. Sedangkan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian latihan fisik, seperti latihan *stretching*.

Latihan *stretching* ialah suatu aktivitas sederhana yang dilakukan untuk memperbaiki ketegangan maupun kekakuan otot yang membuat tubuh menjadi lebih baik lagi. Peregangan otot yang dilakukan akan melatih otot untuk mencapai fleksibilitas otot yang mempengaruhi pelebaran kapiler di otot, sehingga sirkulasi darah menjadi lancar tidak ada penumpukan zat dan meningkatkan suplai oksigen pada otot yang dapat mempengaruhi nyeri (Afia, FN et al., 2018).

Menurut *The Crossfit Journal Article* (2006 dalam Rahmiati, et al., 2017) mengatakan bahwa *stretching* sangat tepat sekali untuk dilakukan karena dapat meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi sehingga bisa memberikan dampak penurunan atau berhentinya rasa nyeri sendi di lutut pada lansia. Selain itu,

stretching juga dapat memperluas aliran darah dan dapat memperkuat tulang. Penelitian lain juga seperti Johnson (2012 dalam Purwantini, Mariana, & Ruslani, 2021) menyebutkan latihan peregangan ini memiliki kelebihan seperti bisa dilakukan dengan sendiri, tanpa orang lain, dan juga tidak memerlukan biaya yang banyak. Selain itu, latihan stretching juga dapat dilakukan saat istirahat. Latihan peregangan juga bisa dilakukan dimana saja, dan dapat membantu memberikan kesembuhan pada otot dengan peregangan sederhana yang dilakukan selama 10 - 15 menit (Yusnani, 2012 dalam Priyoto & W, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Noorratri & Hartutik (2020) bahwa hasil dari penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan lansia terjadi penurunan nyeri lutut secara signifikan dari pertemuan pertama sampai keenam, dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$). Perlakuan latihan stretching secara signifikan berpengaruh menurunkan nyeri lutut pada lansia, perlakuan kontrol tidak signifikan menurunkan nyeri lutut pada lansia dan perlakuan latihan stretching lebih baik dalam menurunkan nyeri lutut pada lansia dibandingkan kontrol.

Di lingkungan Rt 001 Rw 009 didapatkan data bahwa terdapat 203 Kepala Keluarga dengan jumlah lansia sebanyak 44 penduduk yang dalam jumlah persentasi yaitu 22%. Hasil wawancara perawat dengan lansia, menerangkan bahwa banyak lansia yang mengalami masalah kesehatan di wilayah RT 001. Masalah kesehatan yang banyak dialami para lansia yaitu nyeri sendi lutut. Pada umumnya, nyeri lutut dialami pada lansia di rt 001 rw 009. Selain itu, hasil wawancara juga lansia mengatakan hanya melakukan pengobatan secara farmakologi yaitu dengan minum obat anti nyeri.

Oleh sebab itu, berdasarkan permasalahan yang ada perawat sebagai tenaga kesehatan pemberi asuhan keperawatan khususnya pada keperawatan komunitas, keluarga, dan gerontik memiliki peran untuk merubah pola hidup sehat pada lansia. Peran perawat sebagai edukator yaitu memberikan informasi ataupun pengetahuan kepada klien terkait kesehatan sehingga klien dapat menjaga kesehatan. Selain itu, peran perawat sebagai konsultan dan sebagai kolaborator yaitu perawat menjadi tempat konsultasi terhadap masalah ataupun tindakan

keperawatan yang tepat dilakukan pasien dan berkolaborasi dengan keluarga pasien maupun tim kesehatan lainnya

Maka dari itu, berdasarkan masalah yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pemberian latihan *stretching* terhadap penurunan nyeri lutut pada lansia di Rt 001 Rw 009. Hal tersebut diharapkan lansia dapat mengetahui pengobatan secara non farmakologi yaitu dengan melakukan pemberian latihan *stretching* untuk menurunkan nyeri lutut yang dialami lansia.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, menjelaskan bahwa seiring bertambahnya usia maka akan terjadi penurunan fungsi organ tubuh. Hal tersebut disebut dengan fase lanjut usia. Fase tersebut tentu tidak bisa dihindarkan oleh siapapun. Jumlah penduduk lansia di indonesia, dalam lima puluh terakhir akan mengalami peningkatan dalam persentase, dari 4,5 persen pada tahun 1971 menjadi sekitar 10,7 persen pada tahun 2020. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9 persen pada tahun 2045.

Terjadinya proses penuaan pada usia lanjut membuat lansia mengalami penurunan kesehatan yang akan menimbulkan penyakit degeneratif seperti *osteoarthritis*, *rheumatoid arthritis* dan *gout arthritis* yang memunculkan salah satu tanda gejala yaitu nyeri lutut. Nyeri lutut yang dialami lansia merupakan hal serius yang perlu segera ditangani, sebab apabila hal tersebut tidak bisa segera ditangani maka akan timbul kecacatan. Oleh sebab itu, perlu dilakukan pencegahan ataupun pengobatan untuk menurunkan nyeri lutut tersebut.

Upaya yang dilakukan untuk menurunkan nyeri lutut terbagi menjadi dua, yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan secara farmakologi yaitu dengan meminum obat anti nyeri sedangkan, secara non farmakologi bisa dilakukan dengan pemberian latihan fisik. Saat ini, lansia hanya mengetahui pengobatan secara farmakologi yaitu dengan obat-obatan anti nyeri. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan memberikan latihan fisik (*stretching*) untuk menurunkan nyeri lutut. Maka, dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “apakah pemberian latihan *stretching* dapat menurunkan nyeri lutut pada lansia?”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektifitas penerapan latihan *stretching* terhadap penurunan nyeri lutut pada lansia di Rt 001 Rw 009

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui jumlah pasien dengan nyeri lutut
- b. Untuk mengetahui gambaran karakteristik (Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas) pasien nyeri lutut
- c. Untuk mengetahui perbedaan nyeri lutut sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada pasien nyeri lutut
- d. Untuk menganalisa pemberian latihan *stretching* terhadap penurunan nyeri lutut pada lansia.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumber tambahan dan juga dapat menambah ilmu pengetahuan di dalam bidang keperawatan komunitas dan keluarga, khususnya keperawatan komunitas, yang berkaitan pemberian latihan *stretching* terhadap penurunan nyeri lutut pada lansia di Rt 001 Rw 009.

I.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Lansia

Adapun harapan dari penelitian ini yaitu diharapkan lansia dapat menurunkan rasa nyeri lutut dengan melakukan latihan *stretching*. Selain itu, lansia juga dapat menambah pengetahuan mengenai pengobatan dengan pasien nyeri lutut.

- b. Bagi Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan keluarga dapat mengetahui mengenai masalah kesehatan lansia seperti nyeri lutut. Keluarga juga dapat mengetahui terkait pengobatan untuk menurunkan nyeri lutut.

c. Bagi Puskesmas

Dalam penelitian ini diharapkan pihak puskesmas diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk melakukan latihan *stretching* terhadap penurunan skala nyeri lutut sebagai suatu terapi komplementer.

d. Bagi Perawat

Harapan peneliti dalam penelitian ini, membuat perawat dapat melakukan banyak penyuluhan untuk meningkatkan asuhan keperawatan terutama dalam keperawatan komunitas mengenai kesehatan lutut pada lansia, dan acuan serta panduan untuk memberikan intervensi latihan *stretching* terhadap penurunan nyeri lutut.

e. Bagi Peneliti

Adanya hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengetahui penurunan kesehatan lansia yang memerlukan pengawasan sehingga peneliti mampu memberikan edukasi ataupun intervensi kepada lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan khususnya pada pasien dengan nyeri lutut.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saya berharap bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan data dan sumber informasi untuk membantu dalam mengembangkan penelitian selanjutnya khususnya dalam bidang keperawatan komunitas pada agregat lansia mengenai pemberian latihan *stretching* terhadap penurunan nyeri lutut.