

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Menua merupakan suatu proses perubahan biologis yang berlangsung secara terus-menerus pada kehidupan manusia dan sejalan dengan tingkat umur dan waktu, pada proses ini terjadi perubahan yang secara alami dan disertai dengan perubahan seperti penurunan kondisi fisik, psikologis ataupun sosial yang akan saling berinteraksi satu sama lain (Suardiman, 2011). Menurut Nugroho (2008), proses menua pada lansia meliputi tahap yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan, dan keterlambatan yang akan dialami disertai dengan proses kemunduran. Peningkatan yang terjadi pada nilai rata-rata usia harapan hidup atau yang biasa disebut dengan UHH, dimana diperkirakan UHH pada tahun 2015-2035 dan diperkirakan akan terjadi peningkatan hingga angka 70,8 tahun dan selanjutnya diperkirakan angka UHH akan terus bertambah dan mengakibatkan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia secara dimasa yang akan datang.

Selama kurun waktu sekitar 50 tahun (1971-2018), persentase dari jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia mengalami peningkatan sekitar dua kali lipat. Dimana Indonesia merupakan negara ke 4 terbesar di dunia yang memiliki jumlah usia lanjut setelah China dan India. Pada tahun 2019, persentase lansia berada diangka 9,28 persen atau sekitar 24,49 juta orang (BPS, 2019). Pada Tahun 2019 juga terjadi peningkatan persentase lansia yaitu menjadi 9,6 persen atau sekitar 25

juta-an di mana jumlah persentasi lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10 persen banding 9,10 persen). Dari jumlah keseluruhan lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) mendominasi dengan mencapai angka 63,82 persen, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,67 persen dan 8,50 persen (BPS, 2019). Di Sumatera Barat sendiri kenaikan pada persentase jumlah lansia dari tahun 2018 ke tahun 2019 adalah dari 9,48% menjadi 9,80% (BPS, 2019).

Salah satu akibat yang mengganggu pada lansia adalah adanya perubahan fisiologis lansia. Perubahan ini terjadi pada semua sistem yang ada dalam tubuh individu salah satunya sistem muskuloskeletal, proses penuaan menyebabkan terjadinya degenerasi atau kerusakan pada jaringan penunjang sekitar sendi dan tulang (Cooper, 2013). Hilangnya kelenturan tulang rawan serta hipertrofi pada tulang dan penebalan kapsul sendi dapat memicu terjadinya berbagai penyakit persendian. Salah satu penyakit pada sistem muskuloskeletal yang sering ditemukan pada lansia adalah osteoarthritis (Nugroho, 2008).

Osteoarthritis (OA) merupakan salah satu penyakit kronis yang paling sering menjadi penyebab utama dari rasa nyeri dan cacat yang menurunkan status kesehatan (Allen, 2015). Prevalensi penduduk dengan masalah osteoarthritis di Indonesia tercatat 8,1% dari total penduduk. Sebanyak 29% di antaranya melakukan pemeriksaan dokter, dan sisanya atau 71% mengonsumsi obat bebas pereda nyeri. Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi yang memiliki angka

kejadian penyakit osteoarthritis yang cukup tinggi. Berdasarkan dari data Riskesdas pada tahun 2018, prevalensi penderita osteoarthritis di Sumatra Barat berada pada peringkat ketujuh di Indonesia dan berada diatas rata – rata prevalensi nasional yakni mencapai 33%.

Tanda dan gejala yang biasa dijumpai pada kondisi osteoarthritis berupa nyeri, kaku sendi, krepitasi, sparme otot, keterbatasan lingkup gerak sendi (LGS), dan penurunan kekuatan otot. *Osteoarthritis* juga dapat menimbulkan gangguan fungsional seperti kesulitan saat berjalan jarak jauh, sulit berdiri dari posisi jongkok, naik turun tangga, dan juga menyebabkan participation restriction terganggu (Cooper, 2013; M. Rasyid, 2015). Dari keluhan yang di timbulkan kasus tersebut dapat di tangani dengan melakukan penatalaksanaan nyeri sendi mencakup terapi farmakologi, non farmakologi dan pembedahan. Pada lansia yang memiliki resiko untuk mengalami kerugian atau efek samping akibat pengobatan medis diperlukan pendekatan alternative yaitu non farmakologi (Arthritis Foundation, 2012).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia adalah dengan menggunakan peran perawat gerontik sebagai edukator yang berkewajiban memberikan informasi mengenai status kesehatan kepada klien dan keluarganya dalam mencapai keperawatan diri sesuai dengan kemampuannya (Perry & Potter, 2013). Menurut Tabloski (2014) dalam memberikan edukasi kepada lansia dan keluarga mencakup beberapa hal diantaranya deteksi penyakit, tentang penuaan yang sehat, pengobatan terhadap penyakit yang dialami dan rehabilitasi penyakit

pada lansia dan keluarga.

Ada beberapa cara rehabilitasi yang dianjurkan pada penderita osteoarthritis yang dapat dilakukan dengan penatalaksanaan non farmakologis diantaranya adalah dengan latihan gerak sendi, senam rematik dan fisioterapi sendi. Dari beberapa cara rehabilitasi yang biasa digunakan dan yang dinilai paling efektif untuk mengatasi berbagai keluhan sendi yang dialami lansia adalah dengan latihan gerak sendi (Bell, 2014). Kelebihan dari latihan gerak sendi dinilai lebih efektif dan efisien dilakukan pada penderita osteoarthritis karena pelaksanaannya lebih fleksibel dan berfokus pada sendi yang sakit (Nugraha, 2017). Latihan ini menekankan pada pikiran, gerakan fisik, dan pernafasan. Latihan ini melibatkan gerakan yang terkoordinasi dengan otot-otot tubuh sehingga diperoleh stabilitas dan fleksibilitas yang baik. Stabilitas dan fleksibilitas tubuh yang baik dapat membantu meningkatkan kemampuan tubuh dalam bergerak (Potter & Perry, 2010).

Pemilihan jenis aktivitas fisik bagi lansia disesuaikan dengan kemampuan tubuh dari lansia. Latihan gerak sendi merupakan alternatif yang menarik dan efisien dilakukan karena latihannya memerlukan sedikit ruangan, tidak memerlukan peralatan dalam latihannya dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (Yetur, 2016). Mujib (2016) mengatakan bahwa nyeri yang dialami oleh pasien dengan Osteoarthritis dapat dikurangi dengan melakukan latihan gerak sendi dan ROM, dimana pada saat dilakukan latihan akan terjadi tekanan secara fisiologis yang akan meningkatkan pembentukan proteoglikan oleh sel kartilago

dewasa, sehingga mampu menopang beban pada daerah sendi, dan juga meningkatkan metabolisme cairan seni synovial yang akan memberikan nutrisi pada tulang rawan disekitarnya.

Latihan gerak sendi lutut merupakan bagian penting dalam manajemen osteoarthritis. Tujuan latihan gerak sendi lutut yaitu memperbaiki fungsi sendi, proteksi sendi dari kerusakan dengan mengurangi stres pada sendi, meningkatkan kekuatan sendi, mencegah disabilitas, dan meningkatkan kebugaran jasmani. Manfaat latihan gerak sendi lutut adalah meningkatnya mobilitas sendi dan memperkuat otot yang menyokong dan melindungi sendi, mengurangi nyeri dan kaku sendi, serta dapat mengurangi pembengkakan (M. Rasyid, 2015).

Berdasarkan penelitian Asminarsih (2017) latihan gerak aktif sendi mampu memberikan pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia dengan Osteoarthritis. Hasil tersebut selaras dengan penelitian Theresia (2019) yang menyatakan bahwa latihan dengan melakukan peregangan sendi dapat memberikan pengaruh yang signifikan pada penurunan nyeri dan kekakuan pada sendi lutut pasien yang mengalami nyeri sendi dan tulang hal ini dapat dilihat dari perubahan skala nyeri yang dialami oleh lansia menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dari 5 orang lansia yang mengalami nyeri sedang (skala nyeri 5) menjadi tidak merasakan nyeri (skala nyeri 1), dengan demikian latihan gerak sendi selanjutnya dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologis bagi pasien yang mengalami nyeri sendi dan tulang (Osteoarthritis).

Hasil pengkajian yang dilakukan pada keluarga Ny. E ditemukan bahwa Ny.

E mengalami osteoarthritis derajat I dibuktikan dengan hasil rontgen yang menunjukkan penurunan cairan synovial pada sendi lutut Ny. E sebelah kiri, ny. E dan keluarga belum mengetahui tentang masalah nyeri sendi dan tulang (Osteoarthritis) dan cara perawatannya. Untuk mengatasi nyeri sendi dan tulang tersebut membutuhkan perawatan yang komprehensif, maka mahasiswa melakukan pembinaan pada salah satu lansia di Perumahan Jalan Wiraguna no 120 Kenagarian Sarilamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota dalam bentuk upaya promotif, preventif dan kuratif dengan bekerja sama dengan pihak yang terkait. Pembinaan lansia tersebut didokumentasikan dalam sebuah laporan ilmiah akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga pada lansia Ny. E dengan Osteoarthritis melalui Penerapan Latihan Gerak Sendi untuk Menurunkan Nyeri di Kenagarian Sarilamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2020 “.

## **B. TUJUAN**

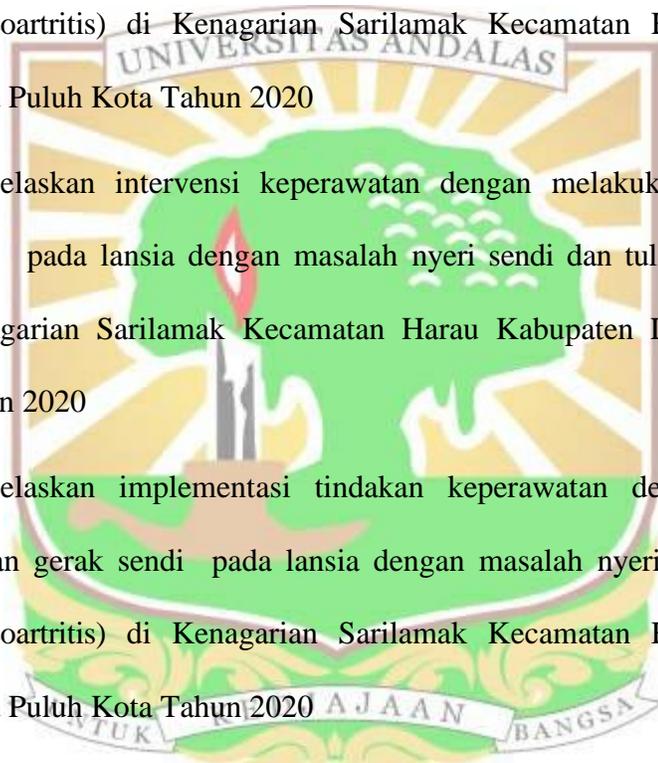
### **1. Tujuan Umum**

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia Ny. E dengan masalah nyeri sendi dan tulang (Osteoarthritis) dan mampu menerapkan latihan gerak sendi pada lansia Ny. E di Kenagarian Sarilamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2020.



## 2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah nyeri sendi dan tulang (Osteoarthritis) di Kenagarian Sarilamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2020
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah nyeri sendi dan tulang (Osteoarthritis) di Kenagarian Sarilamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2020
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan melakukan latihan gerak sendi pada lansia dengan masalah nyeri sendi dan tulang (Osteoarthritis) Kenagarian Sarilamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2020
- d. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan melakukan latihan gerak sendi pada lansia dengan masalah nyeri sendi dan tulang (Osteoarthritis) di Kenagarian Sarilamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2020
- e. Menjelaskan evaluasi tindakan keperawatan dengan melakukan latihan gerak sendi pada lansia dengan masalah nyeri sendi dan tulang (Osteoarthritis) di Kenagarian Sarilamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2020



## C. MANFAAT

### 1. Bagi Lansia dan Keluarga

Sebagai salah satu cara perawatan komprehensif yang dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia dan keluarga dalam merawat lansia dengan masalah nyeri sendi dan tulang (Osteoartritis) dengan cara menerapkan latihan gerak sendi pada lansia

### 2. Bagi Instuti Pendidikan

Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi sumber literatur dan bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin menerapkan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah nyeri sendi dan tulang (Osteoartritis) yang berkaitan dengan latihan gerak sendi.

### 3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan/ Keperawatan

Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan di puskesmas untuk meningkatkan pelayanan keperawatan yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan dan penerapan latihan gerak sendi sehingga dapat meningkatkan minat dan partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut.