

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan tahap akhir perkembangan dari daur kehidupan manusia. *World Health Organization* (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi, usia pertengahan (*middle age*) umur 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) umur 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) umur 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun (Padila, 2013).

Populasi lansia didunia mengalami peningkatan dari 8% paada tahun 1950 menjadi 18% pada tahun 2018. Populasi lansia di kawasan Asia Tenggara sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2010 jumlah lansia mencapai 24.000.000 (9,77%), dan tahun 2020 jumlah lansia kembali mengalami peningkatan menjadi 28.800.000 (11,34%) dari total populasi dan tahun 2050 diperkirakan jumlah lansia akan mengalami peningkatan 3 kali lipat dari tahun ini (WHO, 2018).

Indonesia merupakan negara ke 4 terbesar di dunia yang memiliki jumlah usia lanjut. Selama kurun waktu sekitar 50 tahun, persentase dari jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia mengalami peningkat dua kali lipat. Berdasarkan survei Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, kondisi lansia di Indonesia menunjukkan bahwa populasi lansia perempuan sekitar satu persen lebihbanyak dibandingkan lansia laki-laki (52,29 persen banding 47,71 persen). Persentase lansia berada diangka 9,92 persen atau sekitar 26, 82 juta orang. Dari jumlah keseluruhan lansia yang berada di Indonesia, lansia yang berumur 60-69 tahun mendominasi dengan mencapai angka

64,29%, selanjutnya diikuti oleh lansia yang berumur 70-79 tahun sebanyak 27,23% dan lansia yang berumur 80 tahun keatas sebanyak 8,49%. Di Sumatera Barat sendiri kenaikan pada persentase jumlah lansia dari tahun 2019 ke tahun 2020 adalah sebesar 0,9% dari 9,80% menjadi 10,7%.

Proses penuaan menyebabkan banyak perubahan dan penurunan pada komposisi tubuh serta fisiologis pada lansia. Hal ini terjadi karena proses degenerasi yang terjadi lebih besar dari pada proses regenerasi. Perubahan dan penurunan ini terjadi pada seluruh sistem yang ada dalam tubuh individu salah satunya sistem muskuloskeletal, dimana akan menyebabkan terjadinya degenerasi atau kerusakan pada jaringan penunjang sekitar sendi dan tulang (Cooper, 2013). Hilangnya kelenturan tulang rawan serta hipertrofi pada tulang hingga penebalan kapsul sendi dapat memicu terjadinya berbagai penyakit persendian. Salah satu penyakit pada sistem muskuloskeletal yang sering ditemukan pada lansia adalah osteoarthritis (Suhartono, 2015).

Osteoarthritis (OA) merupakan salah satu penyakit kronis yang paling umum terjadi dan menjadi penyebab utama dari rasa nyeri dan cacat yang dapat menurunkan status kesehatan (Allen, 2015). Prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami penyakit sendi tercatat sekitar 7,3% dan osteoarthritis merupakan penyakit sendi yang paling umum terjadi. Sebanyak 29% di antaranya melakukan pemeriksaan ke dokter dan 71% sisanya mengonsumsi obat bebas untuk pereda nyeri. Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki angka kejadian osteoarthritis

yang cukup tinggi dan menduduki peringkat ketujuh yang berada di atas rata-rata prevalensi nasional yakni mencapai 33% (Riskesdas, 2018).

Tanda dan gejala yang biasa dijumpai pada penderita osteoarthritis adalah seperti nyeri, kaku sendi, krepitasi, sparme otot, keterbatasan lingkup gerak sendi (LGS), hingga penurunan kekuatan otot. Osteoarthritis juga dapat menimbulkan gangguan fungsional seperti kesulitan saat berjalan dengan jarak yang jauh, sulit berdiri dari posisi jongkok atau duduk, dan naik turun tangga (Rasyid, 2015). Gejala umum yang dialami penderita osteoarthritis adalah berupa nyeri. Hidup dengan nyeri seringkali dihubungkan dengan stress yang kronis akibat dari hambatan mobilitas fisik. Nyeri kronik dapat menyebabkan komplikasi besar bagi kesehatan, fungsi, serta kualitas hidup lansia. Penatalaksanaan nyeri sendi dapat mencakup terapi farmakologi, non farmakologi serta pembedahan. Lansia memiliki resiko untuk mengalami kerugian atau efek samping akibat pengobatan medis, sehingga diperlukan pendekatan alternative yaitu non farmakologi (Arthritis Foundation, 2012).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia adalah melalui peran perawat sebagai edukator yang berkewajiban memberikan informasi tentang status kesehatan kepada klien dan keluarga dalam mencapai keperawatan diri yang sesuai dengan kemampuannya (Perry & Potter, 2013). Menurut Tabloski (2016), edukasi yang dapat diberikan kepada lansia dan keluarga dapat mencakup beberapa hal diantaranya deteksi penyakit, penuaan yang sehat, pengobatan terhadap penyakit yang

dialami serta rehabilitasi penyakit pada lansia dan keluarga. Latihan gerak sendi merupakan salah satu cara rehabilitasi yang dianjurkan pada penderita osteoarthritis serta dinilai efektif dan efisien karena pelaksanaannya lebih fleksibel dan berfokus pada sendi yang sakit (Edwina, 2019). Latihan ini menekankan pada pikiran, gerakan fisik, dan pernafasan. Gerakan pada latihan ini juga terkoordinasi dari otot-otot tubuh sehingga diperoleh stabilitas dan fleksibilitas tubuh yang baik sehingga dapat membantu meningkatkan keseimbangan dan mengurangi keluhan (Wong, 2018).

Menurut Mujib (2016), nyeri yang dialami oleh penderita osteoarthritis dapat dikurangi dengan melakukan latihan gerak sendi dan ROM, dimana pada saat latihan dilakukan akan terjadi tekanan secara fisiologis sehingga dapat meningkatkan pembentukan proteoglikan oleh sel kartilago dewasa, sehingga sendi mampu menopang beban dan juga dapat meningkatkan metabolisme cairan seni synovial yang akan memberikan nutrisi pada tulang rawan disekitarnya. Tujuan latihan gerak sendi lutut yaitu dapat memperbaiki fungsi sendi, proteksi sendi dari kerusakan dengan mengurangi stres pada sendi, meningkatkan kekuatan pada sendi, mencegah disabilitas, serta dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Manfaat latihan gerak sendi adalah meningkatnya mobilitas sendi dan memperkuat otot yang melindungi sendi, mengurangi nyeri dan kaku pada sendi, serta dapat mengurangi pembengkakan (Rasyid, 2015).

Latihan gerak sendi merupakan alternatif yang menarik dan efisien dilakukan karena latihannya memerlukan sedikit ruangan, tidak memerlukan

peralatan yang banyak dalam latihannya, serta tidak memiliki efek samping yang berbahaya. Hal ini dikarenakan pemilihan jenis aktivitas fisik bagi lansia harus disesuaikan dengan kemampuan tubuh dari lansia (Yetur, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Dedi (2018), menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan gerak sendi terhadap penurunan nyeri lutut pada lansia yang mengalami osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Pengasih Kulon Progo Yogyakarta. Sejalan dengan penelitian Asminarsih (2019), yang menyatakan bahwa latihan dengan melakukan gerak aktif sendi dapat memberikan pengaruh yang signifikan pada penurunan nyeri dan kekakuan pada sendi lutut lansia, 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 dengan skala nyeri 5 menjadi tidak merasakan nyeri (skala nyeri 1).

Hasil pengkajian yang dilakukan pada keluarga Ny. R ditemukan bahwa Ny. R mengalami osteoarthritis, dimana masalah keperawatan yang didapatkan yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif. Keluarga belum mengetahui dengan pasti tentang osteoarthritis, tanda gejala, penyebab, komplikasi dan cara perawatannya. Selama ini hal yang dilakukan untuk mengatasi nyeri lutut yaitu dengan membeli obat ke apotik tanpa resep dokter. Ny. R juga mengatakan tidak pernah melakukan olahraga karena tidak tau olahraga apa yang akan dilakukan dan cocok terkait dengan nyeri pada lututnya. Oleh sebab itu mahasiswa melakukan

pembinaan dalam bentuk upaya promotif, preventif, dan kuratif serta bekerja sama dengan pihak terkait untuk mengatasi nyeri sendi dan tulang dengan latihan gerak sendi. Pembinaan lansia tersebut di dokumentasikan dalam sebuah Laporan Ilmiah Akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Ny. R Dengan Osteoartritis Melalui Penerapan Latihan Gerak Sendi Untuk Menurunkan Nyeri Di Kenagarian Koto Berapak Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2021”

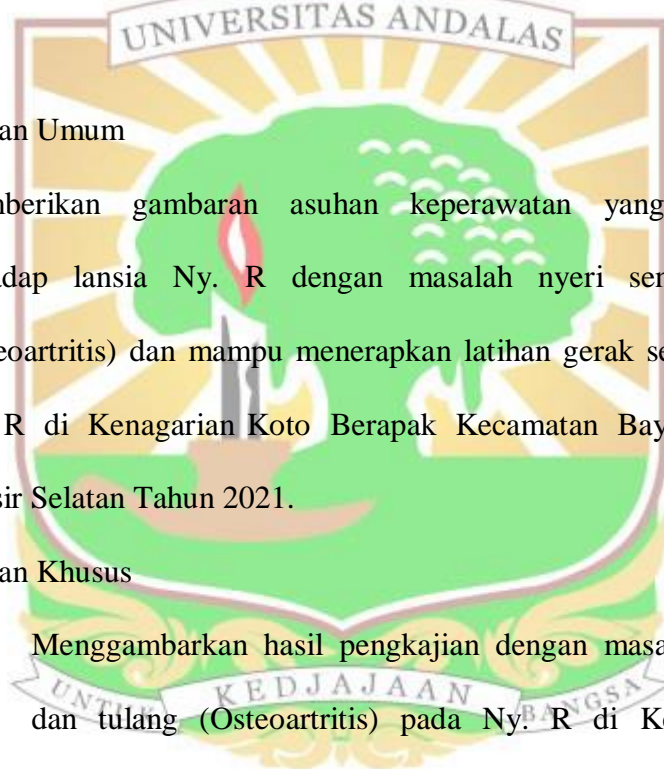
B. Tujuan

A. Tujuan Umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia Ny. R dengan masalah nyeri sendi dan tulang (Osteoartritis) dan mampu menerapkan latihan gerak sendi pada lansia Ny. R di Kenagarian Koto Berapak Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2021.

B. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah nyeri sendi dan tulang (Osteoartritis) pada Ny. R di Kenagarian Koto Berapak Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2021
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah nyeri sendi dan tulang (Osteoartritis) pada Ny. R di Kenagarian Koto Berapak Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2021



- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan melakukan latihan gerak sendi pada lansia dengan masalah nyeri sendi dan tulang (Osteoarthritis) pada Ny. R di Kenagarian Koto Berapak Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2021
- d. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan melakukan latihan gerak sendi pada lansia dengan masalah nyeri sendi dan tulang (Osteoarthritis) pada Ny. R di Kenagarian Koto Berapak Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2021
- e. Menjelaskan evaluasi tindakan keperawatan dengan melakukan latihan gerak sendi pada lansia dengan masalah nyeri sendi dan tulang (Osteoarthritis) pada Ny. R di Kenagarian Koto Berapak Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2021

C. Manfaat

1. Bagi Lansia dan Keluarga

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

2. Bagi Instuti Pendidikan

Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi sumber literatur dan bahan referensi bagi mahasiswa mahasisiwi yang ingin menerapkan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah nyeri sendi dan

tulang (Osteoarthritis) yang berkaitan dengan latihan gerak sendi kaki.

3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan atau Keperawatan

Hasil laporan ilmiah akhir 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 serta partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut

