

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Populasi lansia yang terus meningkat dan adanya pengaruh dari penuaan dapat memberikan dampak terhadap status kesehatan dan kesejahteraan lansia. Penuaan atau proses menua adalah suatu proses menurunnya kemampuan jaringan pada seluruh sistem organ untuk memperbaiki diri dalam mempertahankan struktur dan fungsi normalnya secara alamiah (Aspiani, 2014). Menurut *World Health Organization* (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi 4 yaitu : usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-89 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun.

Jumlah lansia di Indonesia dengan umur > 60 tahun pada tahun 2020 ialah 26,82 juta jiwa (9,92%) dari total penduduk 270,20 juta jiwa (BPS, 2020). Pembangunan yang telah dicapai oleh Indonesia selama ini memberikan dampak yang positif dalam peningkatan kualitas hidup masyarakat, salah satunya tercermin dari peningkatan usia harapan hidup penduduk Indonesia. Konsekuensi dari meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia adalah terjadinya peningkatan persentase penduduk lanjut usia atau lansia (60 tahun ke atas). Persentase penduduk lansia Provinsi Lampung meningkat menjadi 9,57 persen di tahun 2020 dari 7,20 persen pada 2010 berdasarkan hasil SP2010. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada tahun 2020 Lampung

akan berada dalam masa transisi menuju era *ageing population* yaitu ketika persentase penduduk usia 60 tahun ke atas mencapai 10 persen ke atas (Sensus Penduduk Provinsi Lampung Tahun 2020)

Badan Pusat Statistik (2020) melaporkan lanjut usia di Lampung akan memasuki *ageing population* tahun 2022 di mana persentase lansia mencapai 10 persen. Jumlah lansia dengan umur lebih dari 45 tahun pada tahun 2020 di Provinsi Lampung berdasarkan data yaitu 1.960.030 (21,75%) dari total penduduk Provinsi Lampung tahun 2020 yaitu 9.007.848 penduduk.

Dalam UU Nomor 36 Tahun 2009 Pasal 138 Ayat 1 dan 2, upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis dengan martabat kemanusiaan. Pemerintah wajib menjamin ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dan memfasilitasi kelompok lanjut usia untuk tetap hidup mandiri dan produktif secara sosial dan ekonomis. Salah satu upaya pemerintah adalah dengan menurunkan angka kesakitan lansia.

Salah satu penyebab terbesar angka kesakitan lansia adalah artritis (nyeri sendi). Nyeri sendi adalah peradangan pada satu atau lebih persendian yang disertai dengan rasa sakit dan keterbatasan bergerak. Nyeri sendi merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh lansia sekarang ini. WHO menuturkan bahwa saat ini tingkat nyeri sendi sudah mencapai 335 jiwa yang artinya 1 dari 6 orang di seluruh dunia mengalami nyeri sendi dan di perkirakan angka tersebut akan naik hingga tahun 2025. WHO juga

melaporkan bahwa 20% penduduk lansia mengalami nyeri sendi (Dewi dan Prawesti, 2013).

Prevalensi penyakit sendi berdasarkan hasil Riskesdas 2018 yang didiagnosis tenaga kesehatan meningkat seiring dengan bertambahnya umur. Prevalensi tertinggi pada umur ≥ 75 tahun (18,9%), lebih tinggi terjadi pada perempuan (8,5%) dibanding laki-laki (6,1%). (Kemenkes, 2018).

Perubahan fisik pada lansia menyebabkan penurunan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti jaringan yang rusak hal ini menyebabkan lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Penyakit yang sering dialami lansia adalah penyakit persendian atau artritis. Artritis menempati urutan pertama penyakit kronis yang dialami oleh lansia (44%), selanjutnya hipertensi 39%, berkurangnya pendengaran atau tuli 28%, dan penyakit jantung 27%. Sebagian besar lansia mempunyai keluhan pada sendi-sendinya, misalnya; nyeri, linu, dan pegal. Hal ini biasa terjadi pada persendian penahan berat tubuh (lutut dan panggul), persendian pada jari dan tulang punggung (Mulyadi, 2011).

Penyakit sendi merupakan suatu penyakit inflamasi sistemik kronik pada sendi-sendi tubuh. Gejala klinik penyakit berupa gangguan nyeri pada persendian yang disertai kekakuan, merah, dan pembengkakan yang bukan disebabkan karena benturan/kecelakaan dan berlangsung kronis. Gangguan terutama muncul pada waktu pagi hari (Kemenkes, 2013).

Menurut teori Purwoastuti, jenis kelamin adalah faktor risiko penyebab rematik. Wanita lebih rawan terkena rematik dibandingkan pria, dengan faktor risiko sebesar 60%. Wanita lebih sering terkena osteoarthritis lutut dan sendi dan laki – laki lebih sering terkena osteoarthritis paha, pergelangan tangan dan leher (Purwoastuti, 2009).

Hasil penelitian Mulyadi (2011) menyatakan bahwa angka kejadian nyeri sendi pada lansia banyak terjadi pada 2 sendi sebesar 70%. Nyeri pada 1 sendi sebanyak 20% dan sebanyak 10% terjadi pada lansia dengan mengalami nyeri lebih dari 2 sendi. Gangguan pada persendian merupakan penyakit yang sering dijumpai pada lansia, dan termasuk penyakit yang sangat erat hubungannya dengan proses menua dan respon yang sering terjadi adalah nyeri.

Nyeri sendi yang dikeluhkan dapat dicegah melalui upaya tindakan preventif seperti, melakukan olahraga secara teratur, melakukan pengaturan pola diet yang seimbang dengan mengurangi makanan tinggi purin dan tinggi protein. Bila nyeri muncul dapat dilakukan tindakan terapi modalitas diantaranya dengan melakukan kompres hangat dan bila ada kemerahan dan bengkak dapat menggunakan kompres dingin (Joni, Retno & Suharjono, 2015).

Olahraga teratur sangat penting dilakukan lansia penderita arthritis untuk meningkatkan mobilitas dan dapat mengurangi rasa sakit, tetapi harus diperhatikan untuk tidak memberikan beban yang berlebihan pada bagian yang sakit. Karena fokus penanganan penderita rematik mengontrol rasa nyeri, mengurangi kerusakan sendi, serta mempertahankan fungsi kualitas

gerak. Salah satu bentuk aktifitas fisik yang dapat diberikan adalah senam, yaitu senam lansia (Junaidi, 2012).

Senam lansia adalah senam yang khusus dibuat dan dirancang untuk para lanjut usia. Senam lansia merupakan pengobatan alternatif yang dapat memberikan pengaruh yang baik bagi kesehatan tubuh lansia salah satunya melatih kemampuan otot sendi pada lansia agar tidak terjadi kekakuan sendi.

(Nugraha, 2008)

Senam lansia juga dapat memperlambat degenerasi karena penambahan usia, memudahkan penyesuaian kesehatan jasmani dalam kehidupan (adaptasi), melindungi dan memperbaiki tenaga cadangan untuk keadaan bertambahnya kebutuhan, misalnya sakit. Selain itu senam lansia sangat bermanfaat bagi lansia yang menderita obesitas karena menambah pergerakan yang perlahan akan dapat mengurangi berat badan. Berkurangnya berat badan dapat menurunkan beban kerja pada sendi terutama lutut. Berkurangnya berat badan pada lansia obesitas juga berdampak baik bagi kesehatan jantung. Agar lebih efektif senam lansia harus dilakukan secara rutin dan teratur. (Dewi dan Prawesti, 2013).

Senam lansia efektif dilakukan dalam waktu 15 – 60 menit dan diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan. Senam lansia dilakukan dengan frekuensi minimal 3 kali selama seminggu. (Kushartanti, 2008)

Dari hasil penelitian oleh Rahman (2012) yang berjudul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Nyeri Arthritis Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2012”. Skala nyeri lansia dengan arthritis

setelah diberikan senam lansia secara teratur dapat berkurang secara signifikan. Pada awalnya skala nyeri yang dirasakan rata-rata 4,6. Setelah melakukan senam secara teratur skala nyeri berkurang menjadi 1,6.

Hasil penelitian (Arina, Maria & Vivi, 2016) menyatakan bahwa olah fisik seperti senam lansia dan latihan sendi yang teratur merupakan salah satu upaya menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh lansia. Jika lansia enggan mengikuti kegiatan senam, justru dapat menyebabkan kekakuan tulang dan sendi yang menjadi penyebab timbulnya nyeri persendian pada lansia. Senam lansia merupakan suatu aktivitas olahraga bagi lansia yang membantu tubuh tetap lentur dan juga memperkuat otot dan ligamen yang menstabilkan sendi. Kapasitas konsentrasi senam rematik terletak pada gerakan sendi yang meregangkan dan menguatkan otot, karena otot-otot itulah yang membantu sendi untuk menopang tubuh. Kelebihan senam lansia tidak hanya pada gerakan yang aktif, berulang, dan mudah dilakukan. Sesudah melakukan gerakan senam lansia, lansia terlihat rileks, nyaman, dan menunjukkan ekspresi wajah tersenyum.

Berdasarkan hasil penelitian Elita dan Swaidatul (2017) diketahui bahwa olahraga mempengaruhi intensitas nyeri sendi pada lansia. Semakin sering lansia melakukan olahraga maka semakin jarang lansia mengalami nyeri sendi. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa sebanyak 14 responden (43%) tidak pernah olahraga dengan intensitas nyeri sendi berada pada kategori sedang, sebanyak 6 responden (18%) jarang olahraga dengan intensitas nyeri sendi pada kategori sedang, dan sebanyak 2

responden (6%) sering melakukan olahraga sehingga intensitas nyeri sendi berada pada kategori ringan.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada saat pengambilan data di UPTD Puskesmas Wonosobo pada tanggal 1 Maret 2021 di dapatkan data 40 lansia yang mengalami nyeri sendi pada panggul, sendi lutut dan kaki, untuk itu maka perlu dilakukan suatu intervensi non-farmakologi untuk menurunkan nyeri pada lansia.

Di UPTD Puskesmas Wonosobo Kabupaten Tanggamus terdapat program senam lansia yang dilakukan satu kali dalam seminggu. Lansia yang rutin mengikuti kegiatan senam lansia berjumlah 30 orang. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Senam Lansia dengan Intensitas Nyeri Sendi pada Lansia di UPTD Puskesmas Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2021”

B. Rumusan masalah

Penyakit sendi meningkat seiring dengan bertambahnya umur, lebih tinggi terjadi pada perempuan dibanding laki-laki demikian juga tanda dan gejala penyakit sendi lebih banyak ditemukan pada perempuan. Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi yaitu senam lansia. Kelebihan senam lansia terdapat pada gerakan yang aktif, berulang, dan mudah dilakukan. Sesudah melakukan gerakan senam lansia, lansia terlihat rileks, nyaman, dan menunjukkan ekspresi wajah tersenyum. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti merumuskan masalah penelitian ini

adalah "Adakah Hubungan Senam Lansia dengan Intensitas Nyeri Sendi pada Lansia di UPTD Puskesmas Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2021?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan senam lansia dengan intensitas nyeri sendi pada lansia di UPTD Puskesmas Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2021.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan usia lansia dengan nyeri sendi di UPTD Puskesmas Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2021
- b. Untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan jenis kelamin lansia dengan nyeri sendi di UPTD Puskesmas Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2021
- c. Untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi lama dan lokasi nyeri sendi pada lansia di UPTD Puskesmas Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2021
- d. Untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi lansia dengan nyeri sendi yang rutin mengikuti senam lansia di UPTD Puskesmas Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2021.
- e. Untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi intensitas nyeri sendi pada lansia yang rutin melakukan senam lansia di UPTD Puskesmas Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2021.

- f. Untuk mengidentifikasi hubungan senam lansia dengan intensitas nyeri sendi pada lansia di UPTD Puskesmas Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2021.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan pendekatan *cross sectional*.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah lansia dengan nyeri sendi yang berada di UPTD Puskesmas Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2021.

3. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini merupakan hubungan senam lansia dengan intensitas nyeri sendi pada lansia.

4. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di UPTD Puskesmas Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2021.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain :

1. Bagi Peneliti

Memberikan informasi dan referensi mengenai senam lansia sebagai salah satu alternatif penurunan nyeri sendi pada pasien lansia.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi tentang manfaat senam lansia sebagai terapi yang efektif untuk mencegah nyeri sendi pada lansia dan juga sebagai terapi pengganti obat-obatan sebagai penanggulangan dari penyakit nyeri sendi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan pengetahuan bagi Universitas Muhammadiyah Pringsewu terutama jurusan S-1 Keperawatan program konversi untuk mengembangkan manfaat senam lansia sebagai salah satu terapi dalam penanggulangan penyakit nyeri sendi dalam ruang lingkup keperawatan gerontik.

4. Bagi UPTD Puskesmas Wonosobo

Dengan adanya penelitian ini, dapat bermanfaat bagi:

a. Pemegang Program Lansia

Dengan adanya penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pemegang program dalam menangani masalah penyakit sendi pada lansia dan untuk mengurangi masalah nyeri sendi yang dirasakan sebagian besar lansia.

b. Lansia

Untuk menjadikan senam lansia sebagai terapi non farmakologis penanganan nyeri sendi yang terjadi pada lansia dan sebagai usaha meningkatkan kualitas kesehatan para lansia agar menjadi semakin baik.