

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan terus menerus dan berkesinambungan (Maryam, 2011). Pertambahan usia akan menimbulkan perubahan-perubahan pada struktur dan fisiologis dari berbagai sel/jaringan/organ dan sistem yang ada pada tubuh manusia sehingga menyebabkan sebagian lansia mengalami kemunduran atau perubahan pada fisik, psikologi, dan sosial (Mubarak *et al.*, 2010).

Hasil studi tentang kondisi sosial ekonomi & kesehatan lanjut usia yang dilaksanakan komnas lansia, diketahui bahwa penyakit kronis terbanyak yang diderita lansia adalah penyakit sendi (52,3%), hipertensi (38,8%), dan katarak (23%). Penyakit-penyakit tersebut merupakan penyakit utama pada lansia (Depkes RI, 2008). Data tersebut diketahui bahwa penyakit kronis merupakan jenis penyakit yang banyak diderita lansia. Di Indonesia kurang lebih sekitar 70% lanjut usia menderita penyakit kronis (Wibowo, 2008).

Nyeri merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lanjut usia (lansia). Permasalahan nyeri pada lansia adalah menegakkan diagnosis dan menentukan terapi, sehingga memperberat penyakit yang mendasari. Penyebab utama kegagalan tersebut adalah adanya beberapa keyakinan yang tidak tepat, yaitu (i) nyeri pada lansia adalah sesuatu yang normal dan tidak memerlukan penanganan medis profesional, (ii) penderita nyeri lansia lebih baik dalam mengatasi nyeri dibandingkan usia muda sehingga tidak perlu penanganan

khusus, dan (iii) nyeri kronis mungkin menyebabkan kondisi tidak nyaman pada lansia tetapi tidak berbahaya (Rachmawati, 2006).

Prevalensi nyeri pada lansia berdasarkan beberapa penelitian besarnya 65-80% dan sebagian besar di antaranya memerlukan perawatan di rumah sakit karena menderita nyeri. Sebenarnya kondisi tersebut tidak mengejutkan karena pada populasi lansia terdapat peningkatan risiko terjadinya nyeri yang sering sulit diobati. Beberapa penyebab seperti penyakit artritis, neuropati pasca herpetik, neuropati pasca stroke, parkinson, dan penyakit terminal (Rachmawati, 2006).

Penangan nyeri sendi saat ini masih belum optimal, nyeri sendi sering diabaikan dan tidak segera diatasi meskipun sudah banyak klub lansia yang mempunyai program latihan fisik untuk menjaga kebugaran lansia. Akan tetapi banyak lansia yang belum mengikuti program ini dikarenakan kurangnya kesadaran, kurangnya informasi tentang manfaat pelatihan tersebut, dan tidak mempunyai waktu untuk pergi ke tempat latihan (Potter & Perry, 2012).

Sendi akan mengalami penurunan elastisitas, ini terjadi selain karena kurangnya gerak juga karena berbagai penyakit degeneratif yang dimiliki. Kemunduran kartilago sendi, sebagian besar terjadi pada sendi-sendi yang menahan berat yakni pada sendi ekstremitas bagian bawah, seperti sendi pinggul. Sendi yang kurang digerakkan dapat mengakibatkan kontraktur,

yang terjadi akibat kurangnya pasokan darah. Kontraktur yang terjadi pada sendi pinggul dapat membuat klien kurang stabil dan cenderung untuk jatuh (Potter & Perry, 2012).

Penanganan nyeri sendi secara umum dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Saat ini banyak dikembangkan penelitian nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri sendi salah satunya dengan terapi fisik yang sedang banyak dipublikasikan (Christie, 2008). Dengan latihan fisik (latihan gerak sendi, latihan strength, dan latihan aerobik) dapat menurunkan nyeri sendi. Peregangan otot (*stretching*) secara teratur dapat mengurangi ketegangan otot, mengurangi spasitas, membantu agar gerakan lebih bebas, dan membuat kesadaran atau persepsi terhadap tubuh lebih baik. *Stretching* juga dapat memperbaiki lingkup gerak sendi, sirkulasi darah, meningkatkan rasa percaya diri, membuat badan lebih rileks, dan sehat, serta memperbaiki gerak sendi (Priantono, 2010).

ROM (*range of motion*) merupakan salah satu latihan fisik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan mobilitas sendi. Selain itu latihan gerak sendi (*range of motion*) merupakan olahraga yang paling mudah dan murah, karena dapat dilakukan secara mandiri di rumah tanpa mengganggu pekerjaan sehari-hari. Namun pengaruh latihan fisik gerak sendi ini masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

Latihan fisik gerak sendi (*range of motion*) memungkinkan untuk dilakukan peregangan dan penguatan otot yang dapat membantu meningkatkan daya gerak sendi sehingga otot dapat menahan benturan dengan lebih baik,

serta mengurangi tekanan pada tulang rawan dan persendian yang pada akhirnya gejala nyeri sendi dapat berkurang. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang range of motion terutama intervensi range of motion (pasif maupun aktif) terhadap nyeri sendi pada lansia.

Islam telah mengajarkan umatnya dalam hal pencegahan dan penyembuhan penyakit. Di antara dalil yang menjelaskan hal tersebut adalah:

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

“Dan janganlah kamu membunuh dirimu. S kepadamu”(QS.An-Nisa’./4;29).

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut :

- Apakah pengaruh latihan fisik gerak sendi (*range of motion*) dapat menurunkan nyeri sendi pada lansia?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

- a. Mengetahui pengaruh latihan fisik gerak sendi (*range of motion*) terhadap nyeri sendi pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- b. Mengidentifikasi nyeri sendi pada lansia yang melakukan latihan fisik gerak sendi (ROM) Mengidentifikasi nyeri sendi pada lansia

yang tidak melakukan latihan fisik gerak sendi (ROM)

- c. Mengidentifikasi perbedaan pengaruh penurunan nyeri sendi pada lansia yang melakukan latihan fisik gerak sendi dan pada lansia yang tidak melakukannya.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi responden menambah informasi dan pengalaman dalam penatalaksanaan penurunan nyeri sendi.
2. Bagi peneliti menambah pengetahuan, pengalaman, serta wawasan dan penelitian dapat mengklasifikasikan teori penelitian yang diperoleh melalui mata kuliah riset dan kondisi nyata.

Bagi peneliti berguna untuk data dan informasi sebagai bahan penelitian berikutnya.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian Penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Keaslian penelitian

No	Nama peneliti	Judul penelitian	Persamaan	Perbedaan	Hasil
1	Viviane & Kundre, 2012	Pengaruh latihan range of motion pasif terhadap luas gerak sendi pinggul pada lansia di Balai Penyantunan lanjut usia senja cerah paniki	Penelitian ini mengidentifikasi tentang pengaruh range of motion. Menggunakan rancangan penelitian one group pre-posttest yang merupakan suatu penelitian yang dilakukan dengan satu	Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh ROM pasif terhadap luas gerak sendi pinggul pada lansia	1. Terdapat perbedaan yang bermakna, pada luas gerak sendi fleksi pada pinggul, sebelum diberikan latihan ROM pasif dan sesudah

			kelompok yang diberi perlakuan tertentu, dan observasi dilakukan sebelum dan sesudah diberi perlakuan		diberikan ROM pasif. 2. Terdapat perbedaan yang bermakna pada luas gerak sendi hiperekstensi pada pinggul, sebelum diberikan latihan ROM pasif dan sesudah diberikan latihan ROM pasif. 3. Terdapat perbedaan yang bermakna, pada luas gerak sendi abduksi pada pinggul, sebelum diberikan latihan ROM pasif dan sesudah diberikan latihan ROM pasif
2	Ayu & Warsito, 2012	Pemberian intervensi senam lansia pada lansia dengan nyeri lutut.	Penelitian ini mengidentifikasi tentang nyeri sendi dan menggunakan rancangan penelitian one group pre-post test yang merupakan suatu penelitian	Pada penelitian ini menggunakan senam lansia sebagai variabel dan pada penelitian yang akan dilakukan	Skala nyeri pada lansia dengan nyeri lutut sebelum diberikan terapi senam lansia sebanyak 13 responden (73,33%) dengan skala nyeri 1-3 (nyeri

yang dilakukan dengan satu kelompok yang diberikan perlakuan tertentu, dan observasi dilakukan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.	menggunakan ROM.	rigan), 2 responden (13,33%) dengan skala nyeri 4 (nyeri sedang). Skala nyeri sudah dilakukan terapi senam lansia sebanyak 13 responden (86,7%) skala nyeri 0 (tidak nyeri) dan sebanyak 2 lansia (13,33%) skala nyeri 1-3 (nyeri ringan). Kesimpulan dari penelitian pemberian terapi senam lansia ini efektif mengatasi nyeri lutut pada lansia di unit rehabilitasi sosial.
--	------------------	--
