

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia merupakan suatu proses penuaan secara terus-menerus yang ditandai dengan penurunan fungsi fisik serta semakin rentan terhadap penyakit. Secara teori, proses perkembangan manusia dimulai dari masa bayi, anak, remaja, dewasa, tua, dan akhirnya akan masuk pada fase usia lanjut dengan umur 60 tahun ke atas. Pada masa tersebut setiap individu akan mengalami banyak perubahan antara lain perubahan fisik maupun psikis. Perubahan pada fisik akan semakin terlihat akibat dari proses penuaan yang ditandai dengan rambut mulai tipis dan memutih, gigi yang ompong, pendengaran menurun, penglihatan menurun, kulit yang keriput, sistem kekebalan tubuh melemah sehingga lansia rentan terkena penyakit. Kekuatan fisik juga semakin menurun, tulang menjadi lebih rapuh, lebih mudah mengalami nyeri (Listyorini, 2024).

Lansia yang mengalami nyeri sendi menurut (WHO, 2023) sekitar 528 juta orang di dunia dengan usia lebih dari 55 tahun. Berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia tahun 2023, 12% penduduk Indonesia masuk pada kategori lanjut usia (Kementrian Kesehatan, 2024). Menurut (Badan Pusat Statistik, 2023) diketahui penduduk lansia di Jawa Timur mencapai 13,97% dari 41,64 juta jiwa, di Kabupaten Malang lansia mencapai 491.996 jiwa atau 19,18% dari total penduduk kabupaten Malang. Data nyeri sendi di Indonesia, Jawa Timur dan Kabupaten Malang tidak ditemukan, namun pada kasus osteoarthritis, prevalensi osteoarthritis lutut di Indonesia mencapai 15,5% pada pria dan 12,7% pada wanita usia 40-60 tahun (Hellmi, 2023), Jawa Timur sebanyak 6,72% (Risksedes, 2018) dan Kabupaten Malang sebesar 10% (Yohana et al., 2017).

Nyeri sendi yang terjadi pada lansia sering kali terjadi karena proses penuaan yang menyebabkan menurunnya elastisitas dan kekuatan pada jaringan sendi. Secara teori, nyeri sendi juga disebabkan oleh penyakit degenerative seperti osteoarthritis yang menyebabkan tipisnya tulang rawan dan sendi. Penyakit autoimun seperti rheumatoid arthritis yang menyebabkan peradangan pada sendi, cedera sebelumnya dan pengalaman masa lalu yang

dapat meningkatkan resiko nyeri sendi saat usia lanjut, kurangnya aktifitas fisik serta berlebihan aktifitas fisik di masa muda yang dapat menyebabkan kekakuan, jenis kelamin dan nyeri sendi pada usia lanjut.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 23 Mei 2024 di LKS-LU Pangesti Lawang, total lansia terdapat 52 orang dan 18 orang diantaranya mengalami nyeri sendi, peneliti juga melakukan wawancara kepada 3 lansia antara lain Tn.G, Ny.D, dan Ny.Y. Masing-masing memiliki kronologis yang berbeda-beda terhadap nyeri sendi yang dirasakan. Nyeri sendi pada Tn.G disebabkan oleh kecelakaan sepeda motor saat masa mudanya yang mengakibatkan tulang di bagian kakinya retak. Nyeri sendi yang dirasakan juga disebabkan oleh Riwayat penyakit dahulu yaitu Diabetes Melitus. Pada Ny.D, nyeri sendi disebabkan oleh riwayat jatuh dari sepeda motor yang menyebabkan tulang bagian kaki retak. Pada Ny.Y nyeri disebabkan oleh aktivitas sendi yang berlebihan serta seringnya naik dan turun tangga saat bekerja. Ny.Y sering kali mengalami nyeri pada bagian kaki. Nyeri sendi yang dirasakan pada ke 3 lansia tersebut bersifat kronis dan timbul saat malam hari. Obat untuk mengatasi nyeri tidak disediakan oleh pihak panti sehingga para lansia meredakan nyeri sendi dengan menggunakan obat oles dan minyak oles.

Tindakan untuk menangani nyeri sendi pada lansia dapat dilakukan secara farmakologis termasuk program terapi obat-obatan atau non farmakologis seperti pemberian kompres panas, kompres dingin, masase, bimbingan antisipasi, relaksasi, distraksi, hypnosis diri (Kemenkes, 2022) . Dampak dari nyeri sendi jika tidak dilakukan penanganan yaitu terganggunya aktivitas fisik sehari-hari, gangguan kenyamanan, gangguan tidur dan yang paling utama yaitu resiko jatuh. Lansia sering kali mengalami jatuh disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya faktor intrinsik seperti kelemahan otot ekstermitas bawah, terjadinya kekakuan sendi, permukaan lantai yang licin dan tidak rata, tersandung, penglihatan kurang jelas dan sebagainya.

Peneliti memilih terapi relaksasi otot progresif dengan tujuan mengetahui seberapa efektif teknik ini bekerja dalam menurunkan nyeri sendi mempraktekkan secara langsung bagaimana relaksasi otot progresif bekerja secara bertahap dalam menurunkan nyeri sendi

pada lansia serta menganalisis bagaimana pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri sendi lansia di LKS-LU Pangesti Lawang. Keunggulan menggunakan teknik relaksasi secara progresif yaitu mengurangi ketegangan pada tubuh sehingga otot - otot yang semula tegang dan nyeri perlahan akan relaksasi sehingga nyeri berkurang.

Peran perawat dalam mengatasi nyeri sendi yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang nyeri sendi serta bagaimana penanganannya, pemberian asuhan keperawatan, serta pemberian pelayanan kesehatan pada pasien yang mengalami nyeri sendi (Sunanto et al., 2023). Berdasarkan latar belakang, peneliti berniat untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Lansia di LKS-LU Pangesti Lawang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di LKS-LU Pangesti Lawang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap nyeri sendi lansia di LKS-LU Pangesti Lawang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri sendi sebelum dilakukan intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif pada lansia di LKS-LU Pangesti Lawang.
- b. Mengidentifikasi nyeri sendi sesudah dilakukan intervensi Relaksasi Otot Progresif pada lansia di LKS-LU Pangesti Lawang.
- c. Menganalisis pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan nyeri sendi lansia di LKS-LU Pangesti Lawang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis :

a) Bagi Institusi Pendidikan

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi terkait pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri sendi lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis :

a) Bagi LKS-LU Pangesti Lawang

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai salah satu panduan untuk melakukan intervensi nyeri sendi pada lansia salah satunya dengan menggunakan Teknik Relaksasi Otot Progresif.

b) Bagi Lansia

Hasil penelitian ini dapat berpengaruh terhadap turunnya skala nyeri pada lansia dengan menggunakan Teknik Relaksasi Otot Progresif.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat menjadi data dasar untuk pengembangan dan penelitian selanjutnya.