

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia adalah tahapan akhir dari perkembangan dalam daur hidup manusia (Anna, 1999 dalam Solihah *et al.*, 2021). Berdasarkan Undang-Undang No. 13 Tahun 1998, lanjut usia adalah lansia yang berusia 60 tahun ke atas. Seiring bertambahnya usia, lansia akan mengalami penurunan fungsi terutama pada sistem muskuloskeletal. Penurunan sistem tubuh tersebut, berdampak pada kondisi degeneratif akibat akumulasi perubahan biologis serta berkurangnya kemampuan tubuh dalam melakukan regenerasi jaringan (Yulistanti, 2023).

Kondisi degeneratif yang terjadi pada lanjut usia salah satunya pada sistem muskuloskeletal. Hal ini mengakibatkan ke-elastisitas-an jaringan berkurang, menipisnya tulang rawan, serta menurunnya produksi cairan sinovial. Perubahan tersebut dapat menyebabkan lansia lebih mudah mengalami nyeri sendi yang dapat berlangsung dalam jangka waktu lama (Suryantini *et al.*, 2022 ; Handayani *et al.*, 2022). Selain itu, kondisi degenatif dapat menyebabkan terjadinya penurunan masa dan kekuatan otot, berkurangnya kepadatan tulang, serta melemahnya ligamen dan tendon sehingga sendi menjadi lebih kaku dan kurang fleksibel. Kondisi ini berdampak pada keterbatasan mobilitas, penurunan keseimbangan tubuh, meningkatnya risiko jatuh, serta menurunnya kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas hidup (Ad'hani *et al.*, 2024).

Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023, menyebutkan bahwa jumlah lansia dengan nyeri sendi sekitar 528 juta orang atau 7,6% dan mayoritas penderita tersebut adalah orang dewasa yang lebih tua ($\pm$ usia >55 tahun) sehingga nyeri sendi secara umum meningkat seiring bertambahnya usia (WHO, 2023). Di Indonesia, berdasarkan data BPS tahun 2023 jumlah lansia dengan penderita yang mengalami nyeri sendi sekitar 11,03% dan mengalami peningkatan pada tahun 2024 sekitar 11,75% peningkatan jumlah lansia ini diikuti oleh tingginya prevalensi gangguan muskuloskeletal, termasuk nyeri sendi, yang banyak dialami oleh kelompok usia lanjut (BPS, 2023).

Di Jawa Timur, berdasarkan data BPS tahun 2024 lansia dengan nyeri sendi sekitar 14,91% meningkat dari tahun sebelumnya 2023 sekitar 14,54% kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan lansia, khususnya penyakit degeneratif seperti salah satunya nyeri sendi menjadi tantangan yang semakin besar di wilayah tersebut (BPS, 2024). Berdasarkan data Profil Kesehatan Kabupaten Malang tahun 2023, gangguan muskuloskeletal khususnya penyakit sendi secara konsisten menempati 10 besar penyakit dengan prevalensi tertinggi di Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) di wilayah Kabupaten Malang (Dinas Kesehatan Kabupaten Malang, 2024). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Malang (2024), sekitar 45,6% hingga 50,2% lansia dilaporkan adanya keluhan nyeri sendi dan tulang secara konsisten yang dimana menempati posisi 3 besar keluhan yang paling sering dilaporkan oleh populasi lanjut usia (BPS, 2024). Berdasarkan data dari perawat penanggung jawab LKS-LU Pangesti diketahui terdapat 50 lansia yang mempunyai keluhan nyeri sendi (Data primer, 2026).

Fenomena yang peneliti temukan pada saat kegiatan observasi lapangan terdapat perbedaan kondisi antara lansia yang masih aktif bergerak dengan lansia yang memiliki keterbatasan mobilitas atau *bedrest* total. Lansia yang masih mampu bergerak cenderung memiliki ambang nyeri yang lebih baik dan masih dapat melakukan aktivitas ringan meskipun mengalami nyeri sendi. Sebaliknya, lansia yang mengalami *bedrest* total cenderung merasakan nyeri yang lebih sulit dikendalikan sehingga mengalami gangguan istirahat dan lebih bergantung pada penggunaan obat pereda nyeri.

Kualitas tidur pada lansia yang tinggal di panti werdha dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik, penyakit kronis, kesepian (*loneliness*), kecemasan, maupun faktor lingkungan. Menurut penelitian yang dilakukan Aisyah et al. (2024) di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perasaan kesepian (*loneliness*) dengan kualitas tidur lansia. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur lansia di panti werdha, namun penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara nyeri sendi dengan kualitas tidur pada lansia yang tinggal di panti werdha masih relatif terbatas dan perlu dikembangkan. Selain itu, lansia yang tinggal di panti werdha memiliki karakteristik yang dapat berbeda dengan lansia yang tinggal

bersama keluarga, baik dari aspek aktivitas sehari-hari, kondisi kesehatan, penyakit penyerta, dukungan sosial, maupun lingkungan tempat tinggal. Perbedaan karakteristik tersebut berpotensi memengaruhi pengalaman nyeri dan kualitas tidur lansia.

Studi pendahuluan yang peneliti dapatkan di LKS-LU Pangesti Lawang pada tanggal 4 Februari 2026 menunjukkan bahwa dari 10 lansia mengalami keluhan nyeri yang bervariasi dan berkesinambungan, yakni sejumlah 3 lansia mengeluhkan nyeri lutut yang terasa kaku dan sakit saat digunakan untuk berjalan atau berdiri, sehingga mobilisasi seperti berjalan dan berpindah tempat menjadi terbatas dan sejumlah 2 lansia lainnya mengalami nyeri lutut pada pagi hari saat bangun tidur yang menyebabkan kesulitan dalam memulai aktivitas karena membutuhkan waktu untuk menggerakkan kaki secara normal. Selain itu, 3 lansia merasakan nyeri lutut yang muncul pada malam hari dengan intensitas cukup hebat, sehingga mengganggu waktu istirahat dan tidur menjadi tidak nyenyak. Sejumlah 2 lansia lainnya mengeluhkan kesulitan memulai tidur akibat rasa nyeri lutut yang dirasakan, sehingga berdampak pada durasi tidur yang menjadi lebih pendek. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa nyeri tidak hanya berdampak pada aktivitas fisik dan kemandirian lansia, tetapi juga memengaruhi pola tidur dan kualitas tidur lansia menjadi rendah.

Nyeri sendi pada lanjut usia, bersifat kronis dan terjadi akibat proses degeneratif yang berlangsung secara progresif pada sistem muskuloskeletal (Handayani *et al.*, 2022). Faktor yang menyebabkan nyeri sendi pada lansia dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, faktor internal meliputi proses penuaan yang menyebabkan penurunan elastisitas dan ketebalan tulang rawan, berkurangnya cairan sinovial, penurunan massa dan kekuatan otot, serta adanya penyakit penyerta seperti salah satunya adalah penyakit osteoarthritis. Selain itu, kondisi metabolik seperti penurunan daya tahan tubuh juga dapat memperburuk respons peradangan pada sendi lansia. Sementara itu, faktor eksternal meliputi obesitas yang meningkatkan beban pada sendi penopang tubuh, riwayat cedera, aktivitas fisik yang berlebihan maupun kurangnya aktivitas gerak, serta gaya hidup yang kurang sehat seperti jarang berolahraga, pola makan tidak seimbang, dan kebiasaan memposisikan postur tubuh yang kurang tepat (Rasyid *et al.*, 2022). Hal ini dapat berdampak dan mempengaruhi kondisi fisiologis maupun psikologis pada lansia. Secara fisiologis,

nyeri sendi pada usia lanjut dapat menyebabkan keterbatasan rentang gerak, kekakuan, penurunan kekuatan otot, serta gangguan mobilitas yang berdampak pada menurunnya kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari dan meningkatnya risiko jatuh. Selain itu secara psikologis, nyeri sendi yang terjadi pada usia lanjut dapat memicu perasaan cemas, mudah marah, hingga depresi, serta menimbulkan rasa tidak berdaya dan kehilangan kemandirian yang mengganggu kualitas hidup lansia (Tavares *et al.*, 2020). Gangguan yang dialami lansia akibat nyeri sendi tidak hanya memengaruhi kemampuan aktivitas sehari-hari, dan kondisi mental tetapi juga dapat mengganggu pola istirahat, terutama kualitas tidur pada lansia (Yuan *et al.*, 2020).

Tidur merupakan keadaan istirahat alami yang ditandai dengan penurunan kesadaran, aktivitas fisik yang minimal, dan pemulihan fungsi fisiologis serta psikologis tubuh (Harni, 2021). Pada kondisi usia lanjut, tidur cenderung mengalami perubahan dari segi durasi maupun kualitas. Secara fisiologis, lansia membutuhkan 7-8 jam tidur setiap hari dengan kualitas tidur yang baik, yang ditunjukkan oleh waktu tidur yang mencukupi, durasi waktu tidur yang tidak lama (≤ 30 menit), frekuensi bangun yang rendah, serta rasa segar dan perasaan bugar saat bangun di pagi hari. Tidur yang cukup juga dapat diidentifikasi dengan proporsi tidur dalam yang cukup, meskipun di kalangan lansia, fase tidur ini biasanya mengalami penurunan secara alami. Seiring dengan bertambahnya usia, lansia sering mengalami masalah seperti kesulitan untuk tidur, sering terbangun di malam hari, atau merasa tidur yang tidak tercukupi (Bowen *et al.*, 2024). Dampak yang ditimbulkan akibat tidur yang berkualitas rendah, dapat berdampak baik pada fisik maupun psikologis pada usia lanjut. Secara fisik, kurang tidur dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, meningkatkan risiko jatuh akibat berkurangnya koordinasi dan keseimbangan, melemahkan sistem kekebalan tubuh, serta memperburuk kondisi penyakit kronis yang sudah ada, termasuk nyeri sendi. Selain itu, kurang tidur juga berdampak pada regulasi metabolisme, sehingga lansia berisiko mengalami peningkatan tekanan darah, gangguan gula darah, dan masalah kardiovaskular. Dampak secara psikologis, tidur yang tidak cukup dapat memicu iritabilitas, kecemasan, depresi, kesulitan berkonsentrasi, serta menurunkan kualitas hidup usia lanjut (Faridho, 2025).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Liu *et al.*, (2025) dan Igwe *et al.*, (2026), terdapat beberapa penyebab nyeri sendi pada lansia yang dipengaruhi oleh aspek fisik seperti penurunan kemampuan tubuh seiring dengan bertambahnya usia. Kurangnya aktivitas fisik berkontribusi memicu kekakuan sendi dan menurunkan kekuatan otot, sehingga meningkatkan masalah nyeri saat melakukan kegiatan sehari-hari. Selain itu, proses degenerasi sendi yang terjadi secara alami pada usia lanjut juga memperburuk keadaan, terutama ketika struktur pendukung sendi seperti ligamen, tendon, otot dan kartilago tidak berfungsi secara optimal. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Panigrahi *et al.*, (2025) dan Sherliyanah *et al.*, (2026) yang menemukan hasil bahwa kondisi nyeri pada sendi lansia memiliki dampak yang signifikan tidak hanya terhadap kemampuan bergerak tetapi juga terhadap kualitas istirahat. Ketika rasa sakit meningkat, gangguan terhadap tidur menjadi lebih besar berdampak, yang selanjutnya berdampak negatif pada taraf hidup, kualitas hidup dan menurunkan tingkat kemandirian dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Berdasarkan penelitian Purnamasari *et al.*, (2024) dan Sukmawati *et al.*, (2025) kualitas tidur yang tidak optimal dapat mempengaruhi kondisi fisik dan fungsional lansia. Gangguan tidur yang berlangsung secara berkelanjutan tidak hanya menyebabkan kelelahan, tetapi juga berdampak pada penurunan fungsi kognitif dan daya tahan tubuh lansia, sehingga dapat memperburuk kondisi kesehatan lansia secara keseluruhan. Tidur yang tidak cukup akan memperburuk persepsi rasa sakit yang dialami, menciptakan siklus di mana nyeri dan gangguan tidur saling memperburuk satu sama lain. Hal ini, berpengaruh pada penurunan kemampuan lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari, berkurangnya gerakan, serta menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Nyeri Sendi Dengan Kualitas Tidur Lansia Di LKS-LU Pangesti Lawang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan : “Bagaimanakah hubungan antara nyeri sendi dengan kualitas tidur lansia di LKS-LU Pangesti Lawang?.”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara nyeri sendi dengan kualitas tidur lansia di LKS-LU Pangesti Lawang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengukur skala intensitas nyeri pada lansia dengan nyeri sendi yang dialami lansia di LKS-LU Pangesti Lawang.
2. Untuk mengukur kualitas tidur pada lansia dengan nyeri sendi di LKS-LU Pangesti Lawang.
3. Untuk menganalisis hubungan antara nyeri sendi dengan kualitas tidur lansia di LKS-LU Pangesti Lawang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Manfaat bagi bidang akademik ada beberapa kegunaan antara lain :

1) Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis adalah menambah wawasan dan ilmu baru dalam pengaplikasian tentang teori keperawatan.

2) Bagi Peneliti Lain

Manfaat bagi peneliti lain adalah untuk memberikan data terkait hubungan antara nyeri sendi dengan kualitas tidur.

3) Bagi Pengembangan Ilmu

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran data keterkaitan antara nyeri sendi dengan kualitas tidur.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai nyeri sendi terhadap kualitas tidur sehingga lansia lebih di perhatikan kondisi kesehatannya.

2) Bagi LKS-LU Pangesti Lawang

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan lansia terutama dalam penanganan nyeri sendi dan pemenuhan kebutuhan tidur.

3) Bagi Institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan intervensi keperawatan yang lebih efektif untuk mengatasi nyeri sendi dan meningkatkan kualitas tidur lansia.

4) Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat membantu tenaga kesehatan dalam melakukan deteksi dini, edukasi, serta pendampingan kepada lansia dan keluarga guna meningkatkan kualitas hidup lansia secara baik.