

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa, dan akhirnya menjadi tua. Melalui perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan tertentu. Lansia merupakan suatu proses yang alami, semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup. Dimasa ini juga seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011).

Berdasarkan data (WHO dalam Depkes RI, 2013), Dikawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar (8%) atau sekitar 14,2 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun 2013. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,3 juta jiwa (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia sebesar 24 juta jiwa (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,8 juta jiwa (11,34%) dari total populasi. Di Indonesia pertumbuhan lanjut usia juga tercatat sebagai negara paling pesat di dunia. Penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan sekitar 80 juta jiwa.

Semakin bertambahnya umur manusia, maka akan terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial, dan seksual.

Namun yang paling sering terjadi dan yang paling menonjol pada diri lansia adalah pada perubahan fisiknya, lansia akan mengalami perubahan pada sistem tubuh, seperti sistem pengindra, sistem saraf, sistem perkemihan, sistem reproduksi, sistem pencernaan, sistem respirasi, sistem kardiovaskuler, dan yang paling sering adalah perubahan pada sistem muskuloskeletal.

Price dan Wilson, (2005) menyebutkan, tanda utama pada gangguan sistem muskuloskeletal adalah nyeri dan rasa tidak nyaman, yang dapat bervariasi dari tingkat yang paling ringan sampai yang sangat berat. Nyeri dapat digambarkan sebagai suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan yang sudah atau berpotensi terjadi. Nyeri sendi disebabkan oleh adanya peradangan atau pembengkakan pada siku, lutut dan jari. Nyeri sendi ini terjadi pada lansia karena terjadinya perubahan metabolisme tulang rawan sendi. Perubahan tersebut berupa peningkatan aktivitas enzim-enzim yang merusak makromolekul matriks tulang rawan sendi. Nyeri sendi seringkali membuat lansia takut untuk bergerak sehingga mengganggu aktivitas sehari-harinya dan dapat mengganggu produktivitasnya. Penurunan kemampuan muskulo sekeletal karena nyeri sendi dapat juga menurunkan aktivitas fisik dan latihan, sehingga akan mempengaruhi lansia dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (*activity of daily living* atau ADL).

Nyeri sendi memang lebih sering di alami oleh lansia, untuk itu perlu perawatan dan perhatian khusus bagi lansia dengan nyeri sendi terutama dalam keluarga (Fitriani, 2009 dalam Syamsinar, 2015). Lebih dari 355 juta orang di dunia ternyata menderita penyakit nyeri sendi. Artinya, setiap enam

orang di dunia ini satu diantaranya adalah penyandang nyeri sendi. Hal yang perlu menjadi perhatian adalah angka kejadian penyakit nyeri sendi ini yang relatif tinggi yaitu 1-2% dari total populasi di Indonesia. Pada tahun 2004 lalu jumlah pasien nyeri sendi ini mencapai 2 juta orang, dengan perbandingan wanita tiga kali lebih banyak dari pria. Diperkirakan angka terus meningkat hingga tahun 2025 dengan indikasi lebih dari 25% akan mengalami kelumpuhan. Organisasi kesehatan dunia (WHO) melaporkan bahwa 20% penduduk dunia terserang penyakit nyeri sendi. Dari 5-10% adalah mereka yang berusia 15-20 tahun dan 20% yang berusia 55 tahun (Wiyono, 2010 dalam Podungge, Y. 2015). Semakin tinggi lansia dengan nyeri sendi semakin tinggi pula kebutuhan pengobatan dengan berbagai macam metode pengobatan.

Metode pengobatan mencakup terapi farmakologis dan non farmakologis. Selain terapi farmakologis, terapi non farmakologis yang meliputi terapi kompres hangat dan modalitas fisik serta strategi kognitif perilaku. Salah satunya adalah kompres jahe dan senam bugar, terapi fisik untuk meredakan nyeri mencakup beragam bentuk stimulus kulit (pijat, stimulus saraf dengan listrik transkutis, akupunktur, aplikasi dingin atau panas atau kompres, dan olahraga). Kompres panas adalah tindakan sederhana yang telah lama diketahui sebagai metode yang efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot. Panas dapat disalurkan melalui konduksi (botol air panas, kompres basah, panas), nyeri akibat memar, spasme otot dan artritis berespon baik terhadap panas (Price and Wilson, 2005 dalam Izza 2014).

Salah satu bentuk terapi non-farmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia dapat dilakukan dengan aktivitas atau kompres hangat salah satu bentuk modifikasi kompres hangat adalah dengan kompres jahe, hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Siska Damaiyanti dan Try Yuliana Siska tahun 2012 dengan judul “Pengaruh Kompres Jahe Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Kanagarian Cubadak Batu Sangkar 2012”. Dengan hasil bahwa kompres jahe hangat berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri arthritis sebelum dan sesudah dilakukan kompres jahe hangat. Dengan uji t-test didapat nilai t sebesar 13,509 ($t_{tabel}=1,8331$) dengan nilai signifikansi = 0,000, dengan hasil kompres jahe hangat dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi intensitas nyeri dan rasa nyeri yang dirasakan oleh lanjut usia yang menderita arthritis rheumatoid.

Setelah melakukan studi pendahuluan pada 20% dari 140 lansia di UPT PSTW Kasian Kabupaten Jember hanya melakukan kompres hangat dan senam lansia untuk mengurangi nyeri sendi. Karena beberapa lansia tidak memahami tentang manfaat kompres jahe, dimana jahe menurut lansia adalah salah satu rempah-rempah bumbu dapur yang hanya digunakan sebagai bahan penyedap masakan, sedangkan sisi lain jahe dapat digunakan sebagai kompres dan bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri sendi pada lansia. Selain itu untuk mengurangi nyeri sendi dapat dilakukan senam bugar pada lansia. Dimana senam bugar adalah sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun

secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai spiritual (Agus Mahendra, 2006 dalam Syamsinar, 2015).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk menggabungkan senam dan kompres jahe hangat sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri sendi lansia.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan masalah

Nyeri sendi adalah penyakit yang sering mengganggu otot sendi. Penyakit ini merupakan gejala tunggal yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penyakit nyeri sendi rentan di alami oleh orang yang sudah lanjut usia, obesitas, melakukan gerakan berulang-ulang, dan tenaga fisik yang kurang memadai seperti orang yang terlalu memaksakan diri untuk bekerja fisik terlalu berat setiap harinya, sehingga untuk mengurangi rasa nyeri tersebut perlu di lakukan tindakan keperawatan kompres jahe dan senam bugar, namun tidak semua lansia mengetahui manfaat lain dari tanaman jahe dan perlakuan senam bugar secara baik dan benar, oleh karena itu lewat penelitian ingin mengetahui seberapa besar pengaruh kombinasi senam bugar dan kompres jahe terhadap nyeri sendi pada lansia dengan perbandingan senam bugar,dan kompres jahe

2. Pertanyaan masalah

- a. Bagaimana intensitas nyeri sendi sebelum dan sesudah di berikan kombinasi senam bugar dan kompres jahe pada lansia di PSTW Jember?
- b. Bagaimana intensitas nyeri sendi sebelum dan sesudah di berikan senam bugar pada lansia di PSTW Jember?
- c. Bagaimana intensitas nyeri sendi sebelum dan sesudah di berikan kompres jahe pada lansia di PSTW Jember?
- d. Adakah pengaruh dan perbandingan antara kombinasi senam bugar dan kompres jahe dengan senam bugar dan kompres jahe terhadap nyeri sendi pada lansia di PSTW Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh kombinasi senam bugar dan kompres jahe terhadap intensitas nyeri sendi pada lansia di PSTW Jember

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas nyeri sendi pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar dan kompres jahe di PSTW Jember
- b. Mengidentifikasi intensitas nyeri sendi pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar di PSTW Jember
- c. Mengidentifikasi intensitas nyeri sendi pada lansia sebelum dan sesudah di lakukan kompres jahe di PSTW Jember

- d. Menganalisis pengaruh dan perbandingan kombinasi senam bugar dan kompres jahe dengan senam bugar dan kompres Jahe terhadap intensitas nyeri sendi pada lansia di PSTW Jember

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian mampu memberikan informasi ilmiah mengenai pengaruh pemberian senam bugar dan kompres jahe pada lansia.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat di jadikan bahan acuan untuk menciptakan inovasi dalam proses pemberian layanan bagi lansia.

3. Bagi Klien

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan baru untuk menurunkan intensitas nyeri.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya khususnya mengenai senam bugar dan kompres jahe terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia.