

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan sebuah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba bisa mencapai tua, tetapi ada proses berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa, dan akhirnya menjadi tua. perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diperkirakan akan terjadi pada semua orang saat mereka mencapai usia ditahap perkembangan tertentu. Lansia adalah proses yang akan dialami oleh semua manusia, lansia mempunyai proses menjadi tua dan masa tua adalah masa hidup. lansia akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Stela, 2016).

Global populasi lansia terus menerus mengalami peningkatan, Peningkatan penduduk lansia di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar (8%) atau sekitar 14,2 juta jiwa. Tiga Puluh tahun terakhir tahun 1970 Lansia di Indonesia mengalami peningkatan dengan jumlah lansia (4,48%) atau 5,30 juta jiwa, pada tahun 2010 jumlah lansia mencapai 18,10 juta jiwa, Tahun 2014 jumlah lansia mencapai (8,2%) atau 20,7 juta jiwa, dan diperkirakan akan meningkat di tahun 2020 dengan jumlah (11,34%) atau 27 juta jiwa, pada tahun 2025 jumlah lansia mencapai 33,7 juta jiwa dan akan terus meningkat ditahun 2035 dengan jumlah 48,2 juta jiwa. Populasi lansia di Indonesia diprediksi akan meningkat lebih tinggi pada tahun 2050 (Kemenkes, 2016 dalam (Dewi, 2020).

Bertambahnya umur manusia maka yang akan terjadi proses penuaan secara degeneratif. Hal ini mempengaruhi pada perubahan-perubahan, baik perubahan fisik, perubahan fungsi kognitif, perubahan perasaan, perubahan sosial, dan seksual. Akan tetapi yang paling sering terjadi dan paling menonjol adalah

perubahan fisik. Dengan perubahan fisik pada lansia maka akan mengalami penurunan fungsi fisik yaitu sistem muskuloskeletal. Perubahan muskuloskeletal ini akan ditandai dengan nyeri dan kekakuan sendi, biasanya di pergelangan tangan, lutut, kaki, panggul, bahu, jari-jari (Prawesti, 2013). Akan tetapi pada orang awam menganggap nyeri ini disebabkan oleh rematik dan asam urat padahal kenyataan nyeri sendi paling utama yaitu *osteoarthritis*. *Osteoarthritis* ini merupakan salah satu dari penyakit degeneratif yang paling sering dirasakan oleh lansia, kondisi ini merupakan mekanisme abnormal dari persendian hingga dapat menyebabkan kecacatan pada lansia (Suhendriyo, 2014).

Osteoarthritis terjadi akibat kurangnya cairan synovial pada jaringan tulang rawan yang disebut kartilago, kemudian cairan synovial menutup ujung-ujung tulang penyusun sendi. Cairan synovial terletak pada tulang-tulang dan bertindak sebagai bahan pelumas yang mencegah tulang untuk bergesek dan saling mengikis antar tulang kemudian dari gesekan yang menyebabkan pengikisan sendi akan menimbulkan sensasi nyeri (Suhendriyo, 2014). Data WHO angka kejadian *Osteoarthritis* di dunia tahun 2017 mencapai 9,6% jenis kelamin laki-laki dan 18% jenis kelamin perempuan. Data Riskesdas tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi pada penyakit sendi di Indonesia mencapai 7,3% dengan 6,1% menyerang laki-laki dan 8,5% menyerang perempuan, kejadian penderita *osteoarthritis* di Indonesia meningkat karena bertambahnya usia dengan prevalensi 18,6% usia 65 tahun dan 18,9% pada usia 75 tahun. (Budiman & Widjaja, 2020). Tahun 2020 di Indonesia *osteoarthritis* menjadi penyebab utama kejadian disabilitas 1 hingga 2 juta orang lanjut usia di Indonesia yaitu menderita kecacatan karena *osteoarthritis* (Suhendriyo, 2014). Menurut Riskesdas (2018)

osteoarthritis di Jawa Timur mencapai 6,72 % dengan 11,08 % pada kelompok umur 45-54, 18,63% pada kelompok umur 65-74, 18,95% pada kelompok 75 tahun keatas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Semakin tinggi lansia menderita nyeri *osteoarthritis* semakin tinggi pula kebutuhan pengobatan dengan berbagai macam metode tindakan terapi pengobatan.

Tindakan pengobatan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi *osteoarthritis* adalah secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi menjadi favorit lansia sebab efeknya yang cepat dirasakan menjadi alternatif lansia untuk mengobati nyeri, obat-obatan yang dikonsumsi terus menerus akan mengakibatkan efek yang tidak baik bagi organ. Sedangkan tindakan non farmakologi antara lain bisa berupa edukasi, terapi fisik, okupasi, aplikasi dingin maupun panas, latihan fisik, istirahat, dan perawatan persendian dan akupunktur (Endri Ekayanti, 2021). Terapi non farmakologi yang bisa diterapkan kepada lansia yaitu terapi kompres hangat dan modalitas fisik serta strategi kognitif perilaku. Kompres hangat merupakan salah satu intervensi keperawatan yang bisa diterapkan untuk mengatasi nyeri hal ini menjadi manajemen untuk nyeri. Stimulus panas dapat menghasilkan respon fisiologis yang akan merespon lokal terhadap stimulus syaraf, kinerja panas ini akan merangsang impuls dari jaringan perifer hingga hipotalamus (Sari & Nurrahima, 2015).

Salah satu bentuk terapi non farmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri *Osteoarthritis* pada lansia yaitu dengan kompres hangat yang dimodifikasi dengan kompres air garam hangat. Garam mempunyai unsur sodium dan natrium yang berperan menjaga komponen cairan tubuh sehingga dapat menjadi mediator untuk suhu yang diberikan kepada saraf sehingga dapat meringankan kelelahan dan

tegang otot, memperlancar pembuluh darah sehingga dapat mengurangi nyeri dan peradangan pada sendi (Dewi, 2020). hal ini didukung dengan penelitian Widya Trisnawati tahun 2020 dengan judul “ Eektivitas Kompres Garam Hangat dan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Sendi *Osteoarthritis* Pada Lansia di PSTW Blitar” dengan hasil data responden memiliki skala 2 yaitu 7 orang lansia yang artinya rata-rata skala nyeri sendi *osteoarthritis* Nilai pada responden yang diberi kompres air garam 14,50 dan nilai responden yang diberi terapi relaksasi nafas dalam yaitu 22,50. Untuk nilai p value = 0,022 < 0,05 yang memiliki arti dimana teknik kompres garam lebih berpengaruh dibanding terapi relaksasi nafas dalam sehingga ada pengaruh terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia yang diberikan kompres air garam hangat.

Hasil study pendahuluan kepada lansia 38% dari 60 lansia yang mengalami *osteoarthritis* di wilayah kerja puskesmas Gladak pakem jember hanya melakukan kompres hangat saja dan kompres jahe untuk mengurangi rasa nyeri. Selain itu karena beberapa lansia tidak memahami manfaat garam yang biasanya digunakan untuk bahan bumbu dapur yang hanya digunakan sebagai bahan penyedap masakan, sedangkan sisi lain garam digunakan untuk kompres dan bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri sendi *osteoarthritis* pada lansia. selain itu untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia yang terkena *osteoarthritis* adalah senam rematik suatu tindakan metode pencegahan dan mengatasi gejala-gejala serta menjadi terapi tambahan bagi penderita *osteoarthritis*. Senam rematik berfokus untuk mempertahankan gerak sendi secara maksimal, tujuan senam rematik ini untuk menjaga keseimbangan tubuh, otot menjadi kencang, memperlancar peredaran darah, menyehatkan persendian, tidak mudah mengalami cidera (Heri,

2014 dalam (Meliana Sitinjak, 2016). Hal ini didukung oleh penelitian Suhendriyo (2014) dalam penelitiannya menyebutkan senam rematik terbukti efektif menurunkan nyeri *osteoarthritis* lutut di karangasem surakarta, dengan hasil data penelitian pada nilai kelompok $p=0,005$ pada kelompok kontrol maupun pada kelompok perlakuan (Dinartika, 2019).

Uraian di atas peneliti tertarik untuk menggabungkan senam rematik dan kompres air garam hangat sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri *osteoarthritis* pada lansia.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan masalah

Osteoarthritis merupakan penyakit yang berkembang secara perlahan dan masuk dalam golongan penyakit degeneratif berhubungan dengan kartilago artikular pada sendi-sendi sehingga menimbulkan nyeri, kekakuan, dan keterbatasan gerak pada sendi, Sehingga akan berdampak pada kualitas hidup lansia. sehingga untuk mengurangi rasa nyeri tersebut perlu dilakukan tindakan yaitu dengan dilakukannya kombinasi senam rematik dan kompres air garam hangat, namun tidak semua lansia mengetahui manfaat dari garam dan senam rematik secara benar.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana skala nyeri osteoarthritis sebelum diberikan kombinasi senam rematik dan kompres air garam hangat pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Gladak Pakem ?

- b. Bagaimana intensitas nyeri osteoarthritis sesudah diberikan kombinasi senam rematik dan kompres air garam hangat pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Gladak Pakem ?
- c. Adakah perbedaan sebelum dan setelah diberikan kombinasi pemberian senam rematik dan kompres air garam hangat terhadap skala nyeri osteoarthritis pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Gladak Pakem ?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh kombinasi senam rematik dan kompres air garam hangat terhadap nyeri osteoarthritis pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Gladak Pakem.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui skala nyeri osteoarthritis sebelum diberikan kombinasi senam rematik dan kompres air garam hangat pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Gladak Pakem.
- b. Untuk mengetahui skala nyeri osteoarthritis sesudah diberikan kombinasi senam rematik dan kompres air garam hangat pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Gladak Pakem.
- c. Untuk mengetahui adakah perbedaan sebelum dan setelah diberikan kombinasi senam rematik dan kompres air garam hangat terhadap skala nyeri osteoarthritis pada lansia di wilayah Kerja Puskesmas Gladak Pakem.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Penelitian ini dilakukan untuk menambah wawasan peneliti dalam ilmu kesehatan yang berpacu dalam terapi non farmakologi terhadap nyeri osteoarthritis dan diharapkan dapat mengimplementasikan kepada lansia

2. Bagi klien

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

3. Ilmu Keperawatan

Ilmu penelitian ini sebagai bekal tambahan pengetahuan perawat dalam manajemen nyeri osteoarthritis dengan kombinasi senam rematik dan kompres air garam hangat sebagai tindakan keperawatan dalam bidang non farmakologi

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan untuk mencari atau mengganti variabel lainnya agar dapat mengetahui apa saja terapi non farmakologi untuk nyeri osteoarthritis

5. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi lebih detail kepada masyarakat mengenai pengaruh kombinasi senam rematik dan kompres air garam hangat terhadap nyeri osteoarthritis pada lansia, sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan.