

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seseorang yang berusia 60 tahun ke atas dianggap lansia karena mereka telah memasuki tahap akhir dari kehidupan mereka. Mereka mengalami proses penuaan, juga dikenal sebagai penuaan (Paende, 2019).

Indonesia akan memasuki struktur populasi menua pada tahun 2021, dengan sekitar satu dari sepuluh penduduknya adalah lansia. Data Susenas Maret 2023 menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia mencapai 11,75% dari total penduduk. Dilihat dari hasil prakiraan penduduk, rasio ketergantungan penduduk lanjut usia sebesar 17,08. Artinya, setiap 100 penduduk usia produktif (15-59 tahun) perlu menyantuni kurang lebih 17 penduduk lanjut usia. Jumlah lansia perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki (52,82% vs. 47,72%), dan jumlah lansia di perkotaan lebih banyak dibandingkan di perdesaan (55,35% berbanding 44,65%). Sebanyak 63,59% lansia merupakan lansia muda (60-69 tahun), 27,76% merupakan lansia paruh baya dan lanjut usia (70-79 tahun), dan 8,65% merupakan lansia (80 tahun ke atas) (Badan Pusat statistik, 2023).

Proses penuaan pada lansia banyak sekali perubahan dan penurunan fungsi tubuh yang dialami pada masa penuaan seperti Instability (Instabilitas dan Jatuh), Inkontinensia Urin dan Alvi (Besar BAB dan BAK), Intellectual Impairment (Gangguan Intelektual), Faktor risiko : hipertensi, DM, gangguan jantung, PPOK dan obesitas, Infection (Infeksi), Gangguan pendengaran, penglihatan, dan penciuman, isolasi (depresi), inanition

(kekurangan nutrisi), impecunity (kekurangan penghasilan), iatrogenic (penyakit yang disebabkan oleh penggunaan obat-obatan), insomnia (sulit tidur), imunodefisiensi (kekebalan tubuh yang menurun), dan gangguan buang air besar (Nurratri & Pardilawati, 2023).

Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami berbagai perubahan, termasuk perubahan pada sistem saraf dan sistem muskuloskeletal. Kedua sistem ini merupakan komponen penting dalam menjaga keseimbangan tubuh (Miftah & Lubis, 2023). Salah satu masalah yang paling umum bagi lansia adalah jatuh, karena jatuh pada lansia sangat erat kaitannya dengan keseimbangan tubuh, dan salah satu faktor yang menyebabkan jatuh akibat gangguan keseimbangan adalah nyeri pada persendian. Kejadian jatuh dapat mengakibatkan cedera serius seperti cedera jaringan lunak, patah tulang paha dan pergelangan tangan, penurunan kualitas hidup, atau bahkan kematian. Selain itu, masalah lain seperti nyeri pada sendi, ketidaknyamanan fisik, keterbatasan mobilitas, dan waktu pemulihan yang lama dapat mengganggu kesehatan orang tua, terutama mereka yang bergantung pada aktivitas sehari-hari karena masalah keseimbangan (Miftah & Lubis, 2023).

Gangguan keseimbangan adalah suatu ketidakmampuan mempertahankan pusat antigravitasi pada dasar penyangga tubuh (seperti kaki saat berdiri) atau bereaksi cepat terhadap setiap perubahan posisi. Gangguan keseimbangan pada lansia dikarenakan kurangnya kekuatan otot, linu-linu, nyeri pada otot, sehingga dapat menimbulkan masalah yang terjadi pada lansia seperti risiko jatuh berulang dan hipotensi postural.

Dalam mengatasi hal tersebut diperlukan pengobatan yang bertujuan untuk mengadaptasikan atau menurunkan masalah yang ada pada lansia (Choirunnisa & Pudjianto, 2023).

Terdapat dua macam pengobatan yang digunakan untuk mengatasi masalah nyeri yang ditimbulkan antara lain pengobatan farmakologis dan pengobatan nonfarmakologis. Pada pengobatan farmakologis bisa dengan mengonsumsi obat-obatan dan pada nonfarmakologis dapat dilakukan kompres hangat, terapi relaksasi nafas dalam, terapi distraksi yang akan digunakan untuk mengatasi masalah gangguan keseimbangan (Anggriani et al., 2021).

Alternatif yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pada lansia salah satunya dengan kompres hangat. Sejalan dengan hasil penelitian yang berjudul Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Kabupaten Pandeglang Banten, yang hasilnya bahwa kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri. Studi tambahan menunjukkan bahwa terapi kompres air hangat dan kompres jahe menurunkan nyeri sendi orang tua di unit rehabilitasi sosial Wening Wardoyo Ungaran dengan lebih baik daripada terapi kompres air hangat biasa (Radharani, 2020). Penelitian lain yang berjudul Pengaruh pemberian kompres hangat rebusan serai terhadap penurunan skala nyeri pada lansia nyeri sendi di panti wredha karitas cibeber kota cimahi terbukti efektif dalam menurunkan intensitas skala nyeri (Wahyuningsih et al., 2023).

Kompres hangat jahe adalah campuran air hangat dan parutan jahe yang memberikan sensasi panas dan pedas yang dapat menyebabkan vasodilatasi, yang meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi rasa sakit dengan membersihkan produk peradangan penyebab rasa sakit seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin. (Radharani, 2020). Efek farmakologisnya tajam dan hangat, memiliki efek antiinflamasi, analgesik, analgesik, dan meningkatkan sirkulasi darah, serta cocok untuk meredakan nyeri sendi, nyeri otot, dan nyeri badan (Olviani et al., 2020)

Sehingga dari kedua bahan tersebut dikombinasikan guna mengurangi intensitas nyeri pada lansia dengan rheumatoid arthritis yang terbukti efektif dalam penurunan intensitas nyeri pada lansia Dengan nilai p yang sama, $0,000 < 0,05$, kedua uji statistik paired t untuk terapi kompres hangat jahe dan serai menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri RA pada orang tua (Fatmawati & Ariyanto, 2021).

Kemudian pada pengobatan kedua dilakukan latihan keseimbangan, suatu intervensi terapi fisik yang dapat mengatasi permasalahan yang mempengaruhi keseimbangan pada lansia. Latihan keseimbangan merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kestabilan tubuh dengan cara meningkatkan kekuatan otot pada tungkai bawah. Frekuensi optimalnya adalah dengan melakukan latihan keseimbangan sebanyak 4 kali seminggu selama 2 minggu, yang dapat meningkatkan keseimbangan postur tubuh lansia dan mencegah terjatuh berulang kali (Priyanto et al., 2019).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas pemberian kompres hangat jahe serih serta dilakukan *balance exercise* pada lansia Tn. M dengan gangguan keseimbangan di PSTW Jember.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan implementasi kompres hangat jahe serih dan *balance exercise* pada Tn. M dengan gangguan keseimbangan di PSTW Jember.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1) Mendeskripsikan data lansia Tn. M dengan gangguan keseimbangan di PSTW Jember
- 2) Mendeskripsikan efektivitas pemberian kompres hangat jahe dan *balance exercise* serih pada lansia Tn. M dengan gangguan keseimbangan di PSTW Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat pada terapi nonfarmakologis pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Perawat

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi perawat dalam mengembangkan terapi komplementer.

2) Bagi Rumah sakit

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi rumah sakit dalam mengembangkan pengobatan nonfarmakologis.

3) Bagi Universitas Muhammadiyah Jember

Hasil penelitian ini bermanfaat guna mengembangkan terapi komplementer.

4) Bagi klien

Hasil penelitian ini bermanfaat guna memberikan pengobatan nonfarmakologis.

