

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat sebagai kemunduran yang terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti suka lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal atau ide baru. Kemunduran lain yang dialami adalah kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan lemak terutama di perut dan pinggul (Maryam dkk,2013).

Senam rematik adalah suatu metode yang baik untuk pencegahan dan meringankan gejala gejala rematik serta berfungsi sebagai terapi tambahan terhadap pasien rematik dalam fase tenang (Pfizer dalam annisa 2008). Sebagian lagi berfikir hal tersebut disebabkan oleh osteoporosis. Namun kenyataan utama nyeri sendi adalah osteoarthritis. Osteoarthritis dikenal juga sebagai arthritis degeneratif, merupakan suatu kelainan lokal dari persendian yang tidak berhubungan dengan infeksi ataupun penyakit sistemik dan terjadi karena kondisi- kondisi mekanis yang abnormal dari persendian. Lutut merupakan bagian kaki yang kadang-kadang dianggap sepele oleh kebanyakan orang, mereka kurang memperhatikan dan menganggap lutut mereka kuat dan tidak akan terjadi apa-apa. Padahal itu merupakan anggapan

yang salah, apalagi jika dibebani atau menahan orang yang berberat badan besar (obesitas). Lutut wanita termasuk persendian yang bekerja paling keras. Wanita memiliki resiko dua kali lipat terkena cedera dan osteoarthritis dibandingkan dengan pria. Pada sendi terdapat suatu jaringan tulang rawan yang biasa disebut kartilago, biasanya menutup ujung-ujung tulang penyusun sendi. Suatu lapisan cairan yang disebut cairan sinovial terletak diantara tulang-tulang tersebut dan bertindak sebagai bahan pelumas yang mencegah ujung-ujung tulang tersebut bergesekan dan saling mengikis satu sama lain. Salah satu masalah status fungsional lansia yaitu nyeri. Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan yang nyata atau yang berpotensi untuk menimbulkan kerusakan jaringan (Dharmady, 2004).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013. Jumlah penduduk lansia di Indonesia untuk pria 46% dan wanita sekitar 54% dan diperkirakan pada tahun 2050 jumlahnya akan meningkat menjadi 21,4% di Indonesia. Data Dinas Kesehatan pada tahun 2015 jumlah penduduk lansia di wilayah kerja Puskesmas Ambulu Kabupaten Jember untuk pria 46,7% dan wanita 53,3%. Data laporan Riskesdas 2013 menyebutkan bahwa persentase lansia yang menderita penyakit sendi di Indonesia adalah 24,7%. Pada wanita lansia 13,4% dan pria lansia 11,3%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa lansia dominan mengalami nyeri sendi dari pada pria lansia. Persentase lansia yang mengalami penyakit sendi berdasarkan diagnosis di Kabupaten Jember adalah 22,3% (Dinkes, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan metode wawancara di desa Karanganyar pada tanggal 28 November 2015 ditemukan bahwa lansia di lingkungan tersebut memiliki nyeri sendi pada daerah kaki. Terdapat 20 dari 30 lansia menyebutkan penyebab nyeri sendi karena mereka kurang beraktifitas (bergerak), faktor umur, serta pola makan yang tidak efektif seperti mengkonsumsi daging berlemak (jeroan). Peningkatan nyeri sendi seringkali para lansia mengatasinya dengan cara mengkonsumsi obat-obatan . Namun, dengan rutusnya mengkonsumsi obat tidak memberikan hasil yang maksimal. Hasil tersebut tidak terlalu dipedulikan oleh para lansia, yang terpenting apabila nyeri sendi kambuh yang ditandai dengan nyeri yang hebat para lansia segera mengkonsumsi obat. Penatalaksanaan nyeri sendi antara lain dengan teknik medika mentosa dan memodifikasi gaya hidup. Memodifikasi gaya hidup pada lansia, salah satunya dengan senam yang sesuai dengan keluhan yang terjadi pada lansia dan disesuaikan dengan kebutuhan senam dalam tubuh lansia.

Senam terdapat berbagai jenis, dan salah satu jenis senam yang dapat diterapkan pada lansia adalah senam rematik rematik. Senam Rematik adalah latihan jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk mengatasi rasa nyeri, meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh secara menyeluruh, serta mengurangi pembengkakan dan memperlancar peredaran darah keseluruhan tubuh bagi penderita rematik merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah. Salah satunya adalah dengan menerapkan pola hidup sehat pada lansia. Salah satu pola hidup sehat yaitu dengan melakukan senam rematik secara rutin diharapkan

dapat menghasilkan pengaruh yang baik terhadap mengurangi rasa nyeri sendi pada lansia.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik meneliti tentang adakah pengaruh senam rematik terhadap nyeri sendi kaki pada lansia di Posyandu lansia Nusa Indah 43 di Desa Karang Anyar Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Rasa nyeri pada tulang merupakan masalah yang umum dan terjadi pada semua lansia. Kondisi ini terlihat jelas dari pengakuan beberapa lansia di Posyandu Desa Karang anyar bahwa mereka merasakan nyeri pada tulang terutama bagian kaki. Maka dari itu sebagian lansia merasa terganggu aktifitas sehari harinya,dengan rasa nyeri pada tulang tersebut. Kebanyakan diantara lansia tidak tahu bagaimana mengurangi rasa nyeri tersebut dengan benar. Adapun penatalaksanaan mengurangi rasa nyeri kaki pada lansia yaitu senam rematik.

2. Pertanyaan Masalah

Adakah pengaruh senam rematik terhadap nyeri sendi kaki pada Lansia di Posyandu lansia Nusa Indah 43 Desa Karang Anyar Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh senam rematik terhadap nyeri sendi kaki pada lansia di Posyandu lansia Nusa Indah 43 Desa Karang Anyar Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi senam rematik di Posyandu lansia Nusa Indah 43 Desa Karang Anyar Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.
- b. Mengidentifikasi nyeri sendi kaki pada lansia di Posyandu lansia Nusa Indah Desa Karang Anyar Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.
- c. Menganalisis pengaruh senam lansia terhadap nyeri sendi kaki pada lansia di Posyandu lansia Nusa Indah 43 Desa Karang Anyar Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Masyarakat

Menambah pengetahuan non farmakologi khususnya terapi senam reumatik lansia dapat mengurangi rasa nyeri sendi pada kaki lansia.

2. Profesi keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan digunakan dalam setiap intervensi keperawatan untuk mengatasi nyeri sendi kaki pada lansia.

3. Bagi institusi pendidikan

Bagi institusi pendidikan dapat digunakan sebagai bahan tambahan untuk memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi ilmu keperawatan gerontik tentang senam rematik untuk mengurangi nyeri pada kaki lansia.

4. Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan di bidang non farmakologi, khususnya tentang penelitian pengaruh senam rematik terhadap nyeri sendi kaki pada lansia, sehingga dapat terus dikembangkan.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan penelitian selanjutnya mengenai senam lansia dan nyeri sendi kaki pada lansia.