

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Nyeri sendi merupakan masalah utama yang terjadi pada lansia. Nyeri sendi merupakan penyakit tulang degeneratif yang ditandai oleh pengeroposan kartilago articular (sendi) (Corwin 2009 dalam Sinaga & Ropyanto 2015). Nyeri sendi yang paling banyak dijumpai yakni pada sendi-sendi penahan berat tubuh (panggul, lutut dan kaki) (Nugroho 2000 dalam Pamungkas 2010). Nyeri pada pergerakan sendi (arthritis) dapat disebabkan oleh berbagai macam penyebab, salah satu yang dapat menimbulkan nyeri dan yang paling banyak dijumpai serta prevalensinya semakin meningkat karena berhubungan dengan bertambahnya usia (Pratintya, dkk 2014). Nyeri sendi pada ekstremitas bawah merupakan keluhan yang paling sering muncul pada lansia (Taslim 2009 dalam Pamungkas 2010).

Lanjut usia merupakan kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu (Fatmah, 2010). Menurut badan kesehatan dunia atau WHO (2000) penggolongan dewasa lanjut atau lansia dibagi menjadi tiga kelompok yakni usia pertengahan (middle age) ialah kelompok usia 45 tahun sampai 59 tahun, lanjut usia (elderly) antara 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (old) antara 75 sampai 90 tahun, dan usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun (Padila, 2013).

Badan Kesehatan Internasional (WHO) mengatakan 20%, penduduk dunia menderita penyakit nyeri sendi. Dimana 5-10% adalah mereka yang berusia 20–55 tahun dan 20% mereka yang berusia 65 tahun (Wiyono 2010 dalam Andriani Marlina 2016). Kasus nyeri sendi pada lansia di dunia diperkirakan mencapai 9,6% pada pria dan 18 % pada wanita. Secara keseluruhan, sekitar 10-15% orang dewasa lebih dari 60 tahun menderita nyeri sendi (Tangtraku Iwanich, Geater, & Chongsuvivatwong, 2006 dalam Sinaga & Ropyanto 2015). Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia tahun 2013 hasil dari rata-rata prevalensi penyakit sendi tertinggi berada di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) yaitu sekitar 33,1% dan provinsi dengan prevalensi terendah adalah Riau yaitu sekitar 10,8% sedangkan di Jawa Timur angka prevalensinya cukup tinggi yaitu sekitar 26,9% (Riskesdas, 2013).

Nyeri adalah suatu sensori yang membuat penderita merasa tidak nyaman dari suatu emosional disertai kerusakan jaringan secara aktual maupun potensial atau kerusakan jaringan secara menyeluruh (Ignatvicius 1991 dalam Lukman dan Ningsih, 2011). Nyeri merupakan mekanisme protektif bagi tubuh, nyeri timbul bilamana jaringan rusak dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan nyeri tersebut (Ganong 1990 dalam Lukman dan Ningsih, 2011). Nyeri sendi yang akan mengakibatkan ketidaknyamanan bahkan hingga mengakibatkan kecacatan menjadi penyebab utama menurunnya kualitas

hidup lansia karena sangat mengganggu aktivitas sehari-hari (Effendi 2009 dalam Sinaga dan Rupyanto 2015)

Dalam menangani nyeri, masyarakat pada umumnya lebih memilih menggunakan obat-obat penghilang nyeri. Padahal obat-obatan analgesik tidaklah aman jika digunakan dalam jangka waktu yang panjang (Kurniah, dkk 2012). Terdapat 2 macam terapi yang dianjurkan untuk meredakan bahkan menghilangkan nyeri sendi pada yakni terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan memberikan obat anti inflamasi non steroid (AINS). Terapi non farmakologi merupakan komponen multimodal manajemen yang sangat penting karena membantu dalam mengatasi nyeri yang lebih baik dengan perbaikan dalam fungsi sehari-hari, di dalamnya termasuk terapi fisik.

Terapi latihan fisik tersebut dapat menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia. Studi literature terhadap 7 artikel sistematika *review* dan 2 meta-analisis tentang efektivitas *strengthening exercise* dan aerobik pada Osteoarthritis lutut di Tokyo, dikatakan bahwa latihan peregangan otot dan latihan aerobik efektif menurunkan nyeri dan meningkatkan fungsi fisik pada pasien Osteoarthritis lutut derajat ringan sampai sedang. Jadi dapat dikatakan bahwa nyeri pada pasien osteoarthritis lutut derajat I dan II dapat dikurangi dengan melakukan *exercise* seperti ROM (fleksi ekstensi lutut), *strengthening exercise* dan aerobik (Marlina Theresia, 2015).

*Range of Motion* (ROM) yaitu latihan yang dilakukan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan menggerakkan persendian secara normal dan lengkap untuk meningkatkan

masa otot dan tonus. Latihan *Range Of Motion* (ROM) adalah latihan-latihan yang diberikan untuk mempertahankan dan meningkatkan fungsi sendi yang berkurang. Latihan ROM ini memungkinkan terjadinya kontraksi dan pergerakan otot, ketika responden menggerakkan masing-masing persendiannya sesuai dengan gerakan normal baik secara aktif maupun pasif (Potter & Perry 2005 dalam Mardiono Sasono 2013).

Latihan relaksasi *Range Of Motion* (ROM) dapat membantu mengurangi rasa nyeri, menurunkan ketegangan otot, dan dapat memperbaiki gangguan tidur. Latihan relaksasi *Range Of Motion* (ROM) merupakan salah satu cara untuk mengatasi rasa nyeri dan menghilangkan ketegangan (Gosana 2001 dalam Mardiono Sasono 2013). Pada penelitian yang dilakukan oleh Junaidi Imron dengan judul pengaruh latihan ROM aktif terhadap keaktifan fisik pada lansia di dusun Karang Templek desa Andongsari kecamatan Ambulu kabupaten Jember pemberian latihan ROM aktif dilakukan selama 30 menit selama satu minggu dua kali untuk meningkatkan kekuatan otot dan memberi kesehatan fisik pada lansia (Imron & Asih, 2015).

*Range of Motion* (ROM) pada penderita nyeri sendi dapat dilakukan secara aktif maupun pasif. Terdapat beberapa pergerakan ROM pada penderita nyeri sendi pada lutut dengan melakukan gerakan fleksi dan ekstensi. Pada gerakan fleksi kelompok otot yang digunakan adalah biceps femoris, semitendonisus, semimembranosus sedangkan untuk gerakan ekstensi kelompok otot yang digunakan adalah rektus femoris,

vastus lateralis, vastus medialis, vastus intermedius (Reeves 2001 dalam Lukman dan Ningsih, 2011).

Hasil studi pendahuluan pada Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kabupaten Jember terdapat 140 lansia 32 yang diantaranya memiliki keluhan nyeri pada persendian lutut. Sehingga mengakibatkan para lansia mengalami keterbatasan dalam melakukan aktifitas.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul, “Pengaruh ROM aktif terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha kabupaten Jember ”.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Nyeri sendi merupakan penyakit tulang degeneratif yang ditandai oleh pengeroposan kartilago articular (sendi). Pada nyeri sendi disebabkan oleh berbagai macam penyebab, salah satu yang dapat menimbulkan nyeri dan yang paling banyak dijumpai serta prevalensinya semakin meningkat karena berhubungan dengan bertambahnya usia. Nyeri pada sendi lutut dikarenakan adanya penekanan atau gesekan pada permukaan sendi akibat adanya benturan antara tulang dengan tulang sehingga akan mengiritasi ujung saraf pada permukaan sendi tersebut. Nyeri sendi yang akan mengakibatkan ketidaknyamanan bahkan hingga mengakibatkan kecacatan menjadi penyebab utama menurunnya kualitas hidup lansia karena sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Terapi non farmakologi yang dapat

diterapkan untuk mengurangi nyeri sendi pada lutut salah satunya adalah ROM (Range of Motion). Terdapat beberapa pergerakan ROM pada penderita nyeri sendi pada lutut dengan melakukan gerakan fleksi dan ekstensi.

## **2. Pertanyaan Masalah**

Adakah Pengaruh ROM aktif terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember ?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengidentifikasi skala nyeri sebelum dan sesudah pelaksanaan ROM aktif terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia di UPT PSTW Jember.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi skala nyeri sendi sebelum dilakukan ROM aktif pada lansia di UPT PSTW Kabupaten Jember.
- b. Mengidentifikasi skala nyeri sendi setelah dilakukan ROM aktif pada lansia di UPT PSTW Kabupaten Jember.
- c. Menganalisa pengaruh ROM aktif terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di UPT PSTW Kabupaten Jember.

#### D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang pengaruh ROM aktif terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia dengan keluhan nyeri sendi.

2. Bagi Petugas kesehatan

Sebagai petugas kesehatan di lingkungan tersebut hendaknya dapat meningkatkan dan memaksimalkan perannya yakni sebagai care giver. ROM aktif digunakan sebagai salah satu bahan masukan untuk petugas kesehatan melakukan terapi non farmakologi dalam mengurangi nyeri sendi pada lansia, mengembangkan pengetahuannya tentang ROM aktif, dan menganjurkan untuk para lansia di UPT PSTW Kabupaten Jember melakukan ROM aktif selama 2 kali dalam seminggu untuk menuju lansia yang sehat, bahagia dan sejahtera dengan mengajarkan latihan ROM aktif terlebih dahulu.

3. Bagi Responden

Sebagai bahan masukan bagi responden para lansia dengan keluhan nyeri sendi, hendaknya dapat memanfaatkan latihan *Range of Motion* (ROM) aktif sebagai salah satu alternatif dalam penatalaksanaan untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya, agar penelitian yang dilakukan lebih baik dari penelitian sebelumnya dan di harapkan

mampu menambah dan memperkaya ilmu keperawatan serta dapat di gunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya.