

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu tujuan pembangunan di Indonesia termasuk di Jawa Timur adalah untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup masyarakat yang tidak terkecuali pada kelompok lanjut usia baik yang berada di lingkup masyarakat maupun yang tinggal di pelayanan sosial lanjut usia (PSLU). Namun demikian, peningkatan jumlah penduduk lansia akan membawa dampak terhadap sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat, maupun dalam negara. Implikasi ekonomi yang penting dari peningkatan jumlah penduduk lansia adalah peningkatan dalam rasio ketergantungan lanjut usia (*old age dependency ratio*). Ketergantungan lansia disebabkan kondisi mereka banyak mengalami kemunduran baik fisik maupun psikis (Maslikhatin, 2017). Lanjut usia atau menjadi tua merupakan suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun, namun manusia dapat berupaya untuk menghambat kejadiannya, ada tiga aspek yang perlu dipertimbangkan dalam mendefinisikan batasan penduduk lanjut usia, yaitu aspek biologi, aspek ekonomi dan aspek sosial (Al-Isawi, 2002 dalam Imron & Asih, 2015).

Lanjut usia di seluruh dunia di perkirakan berjumlah 500 juta jiwa dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Pada tahun 2000 jumlah lanjut usia di Indonesia

terdapat 22,3 juta jiwa dengan umur harapan hidup 65-75 tahun dan diperkirakan pada tahun 2020 akan meningkat menjadi 11,09 % (29,12 juta lebih) dengan usia harapan hidup 70-75 tahun (Padila, 2013 dalam Imron & Asih, 2015). Angka harapan hidup perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Secara rata-rata angka harapan hidup perempuan di Jawa Timur empat tahun lebih lama dibanding laki-laki. Pada tahun 2015 angka harapan hidup perempuan mencapai 72,67 tahun dan laki-laki mencapai 68,79 tahun. Kondisi ini mengakibatkan keberadaan penduduk lansia perempuan akan cenderung lebih banyak dari pada lansia laki-laki. Diperkirakan bahwa pada tahun 2016, jumlah lansia perempuan di Jawa Timur mencapai 2,49 juta jiwa, lebih banyak dibanding lansia laki-laki yang mencapai 2,11 juta jiwa. Demikian juga proporsi lansia perempuan terhadap total penduduk perempuan (12,66 %) di Jawa Timur menunjukkan proporsi yang jauh lebih besar dibandingkan proporsi laki-laki terhadap total penduduk laki-laki (10,90 %) (Maslikhatin, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada hari selasa, 14 November 2017 terhadap lansia di UPT PSTW Kabupaten Jember didapatkan informasi bahwa jumlah lansia terdapat sekitar 68 orang laki-laki dan 72 orang perempuan, jadi jumlah secara keseluruhan sekitar 140 orang. Angka jumlah lansia di UPT PSTW Kabupaten Jember banyak didominasi oleh kaum perempuan dari pada kaum laki-laki, serta jumlah lansia di UPT PSTW Kabupaten Jember merupakan jumlah yang cukup banyak di bandingkan pelayanan sosial lansia lainnya. Mereka juga banyak yang mengalami penurunan fungsi gerak sendi dan penurunan

kekuatan otot. Pada data yang didapat para lansia banyak mengalami nyeri pada persendian, keluhan tersebut paling banyak dirasakan oleh lansia yang mengalami gangguan keaktifan fisik. Lansia yang mengalami gangguan keaktifan fisik seperti mengalami nyeri pada persendian di UPT PSTW Kabupaten Jember berjumlah 37 orang, 18 orang yang terdiri dari laki-laki dan 19 orang perempuan.

Terdapat beberapa jenis penyakit pada tulang, seperti peradangan, tumor, dan penyakit degeneratif yang timbul seperti arthritis (nyeri sendi) dan juga sering dikenal dengan rematik. Nyeri sendi merupakan tanda atau gejala yang mengganggu bagian persendian, nyeri sendi akan mengganggu kinerja bagian tubuh dan biasanya akan muncul rasa tidak nyaman untuk disentuh, muncul pembengkakan, peradangan, kekakuan, dan pembatasan gerakan. Penyakit-penyakit gangguan sistem muskuloskeletal yang menyebabkan nyeri sendi antara lain: *Osteoarthritis*, *Arthritis Gout*, *Arthritis Rheumatoid*, *Arthritis Infeksi* (Anies, 2006 dalam Sandy, 2015). Semakin lanjut usia seseorang, mereka akan mengalami kemunduran atau pembatasan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang tidak tepat akan memperparah rasa sakit pada arthritis, sedangkan dengan aktivitas fisik yang teratur akan membantu mengurangi penyakit nyeri sendi (arthritis) serta mengurangi timbulnya rasa sakit pada nyeri sendi tersebut (Naharani, Lismawati, & Wibowo, 2012).

Jalan sehat merupakan aktivitas fisik yang sangat hakiki dalam kehidupan manusia. Jalan sehat juga salah satu jenis olahraga, karena berjalan kaki merupakan serangkaian gerak yang dilakukan secara

sistematis dan fungsional, dalam bentuk latihan *low impact*. Jalan kaki dikelompokkan jenis olahraga aerobik yaitu jenis olahraga yang dilakukan dan memerlukan oksigen sebagai sumber energinya dan biasanya dilakukan di lapangan (Noda, team, 2005 dalam Hasibuan, 2010). Olahraga jalan sehat merupakan jenis olahraga yang sangat sederhana, mudah dilakukan oleh orang yang sehat jasmani dan rohani serta aman untuk semua kalangan umur dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja tanpa meluangkan banyak waktu (M. Harmer, 2008 dalam Hasibuan, 2010). Terdapat beberapa manfaat atau keuntungan dari melakukan latihan jalan sehat, yaitu otot-otot dan peredaran darah akan bekerja lebih efisien, menaikkan elastisitas pembuluh pembuluh darah, jantung akan lebih efisien yakni memompa darah lebih banyak, menurunkan kadar lemak dalam darah, mengurangi terjadinya penggumpalan darah, akan bertambah kuatnya ketahanan terhadap stress, dapat menurunkan kadar gula darah, serta dapat mengurangi kegemukan dan tekanan darah tinggi (Sadoso, 1996:8 dalam Surbakti, 2014).

Berdasarkan hasil analisis data dari sebuah penelitian diketahui bahwa ada perbedaan data antara sebelum dan setelah latihan jalan dengan intensitas rendah pada kelompok usia lanjut di Kabupaten Rembang. Hasil ini menunjukkan bahwa berjalan memiliki manfaat yang cukup baik terhadap peningkatan kemampuan kesegaran jasmani bagi lansia. Menurut hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan zona hijau adalah latihan dengan intensitas rendah dan jaraknya paling rendah kemudian diikuti latihan zona biru dengan intensitas tetap rendah tetapi

jarak semakin bertambah akan meningkatkan sistem kerja jantung. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan jalan dengan intensitas rendah terhadap tingkat kebugaran jasmani pada kelompok usia lanjut di kabupaten Rembang (Junaidi, 2011).

Melakukan jalan sehat secara teratur akan membuat tubuh merasa nyaman karena adanya gerakan yang terjadi pada tubuh, termasuk pergerakan tangan dan yang paling utama adalah kaki. Melakukan jalan kaki akan mengurangi risiko cedera atau kram pada kaki dan membuat tubuh terasa lebih baik. Berdasarkan penjabaran di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh aktivitas jalan sehat terhadap skala nyeri sendi pada lansia di UPT PSTW Jember.

B. Perumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Keadaan lansia yang sudah mengalami penurunan secara perlahan terhadap struktur dan fungsi organ, maka kondisi tersebut mempengaruhi kemandirian dan kesehatan lanjut usia, termasuk kehidupan seksualnya. Salah satu aktivitas yang dapat diberikan kepada lansia yang mengalami nyeri sendi pada bagian lutut, yaitu dengan memberikan latihan aktivitas fisik seperti jalan sehat secara teratur dengan mempertimbangkan frekuensi latihan, kecepatan jalan dan durasi melakukan latihan. Tetapi hal tersebut masih ada sebagian lansia yang tidak mau melakukan aktivitas fisik seperti jalan sehat.

Padahal jalan sehat merupakan salah satu aktivitas fisik untuk melatih otot-otot untuk bergerak yang dapat membuat tubuh terasa nyaman serta dapat mengurangi risiko cedera atau kram.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana skala nyeri sendi sebelum aktivitas jalan sehat pada lansia di UPT PSTW Jember?
- b. Bagaimana skala nyeri sendi setelah aktivitas jalan sehat pada lansia di UPT PSTW Jember?
- c. Adakah perbedaan aktivitas jalan sehat terhadap skala nyeri sendi pada lansia di UPT PSTW Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh aktivitas jalan sehat terhadap skala nyeri sendi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi skala nyeri sendi sebelum aktivitas jalan sehat pada lansia di UPT PSTW Jember.
- b. Mengidentifikasi skala nyeri sendi setelah aktivitas jalan sehat pada lansia di UPT PSTW Jember.
- c. Menganalisis perbedaan aktivitas jalan sehat terhadap skala nyeri sendi pada lansia di UPT PSTW Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Layanan Kesehatan

Hasil penelitian dapat menjadi masukan bagi pelayanan kesehatan di PSTW untuk membuat kebijakan dalam hal penanggulangan pada penderita nyeri persendian yang di rasakan oleh para lansia, bisa dengan melakukan aktivitas fisik (jalan sehat) secara teratur.

2. Perawat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan atau gambaran dalam merencanakan penanganan keperawatan pada permasalahan lansia yang mengalami nyeri persendian.

3. Peneliti

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan serta pengalaman dalam penanganan keperawatan, terutama pelayanan kesehatan pada lansia yang mengalami nyeri pada persendian.

4. Lanjut Usia (Lansia)

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif bagi lansia untuk mengurangi nyeri yang dirasakan pada persendian.

5. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dasar pertimbangan atau dikembangkan lebih lanjut dalam memperluas pengetahuan pelayanan keperawatan terhadap masalah nyeri sendi pada lansia.