

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keluarga merupakan kumpulan individu yang tinggal bersama dalam satu rumah tangga yang terikat oleh hubungan pernikahan, kelahiran, atau adopsi, serta memiliki peran penting dalam mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan anggotanya. Keluarga tidak hanya berfungsi sebagai unit sosial, tetapi juga sebagai unit perawatan kesehatan yang pertama dan utama. Dalam konteks ini, keluarga berperan dalam mengenali masalah kesehatan, mengambil keputusan terkait tindakan kesehatan, memberikan perawatan kepada anggota keluarga yang sakit, serta memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan (Luh et al., 2023). Selain itu, hubungan keluarga juga diakui secara hukum melalui dokumen resmi seperti akta kelahiran, Kartu Keluarga (KK), maupun pencatatan adopsi yang menunjukkan adanya ikatan yang sah dalam suatu keluarga (Julianto., 2023).

Keluarga memiliki tanggung jawab dalam melaksanakan tugas kesehatan keluarga, yaitu mengenali masalah kesehatan, mengambil keputusan kesehatan, merawat anggota keluarga yang sakit, memodifikasi lingkungan, dan memanfaatkan pelayanan kesehatan. Dalam kasus myalgia, keterlibatan keluarga sangat diperlukan karena pengetahuan yang baik mengenai penatalaksanaan myalgia dapat membantu keluarga memberikan perawatan yang tepat, mengurangi keluhan nyeri, mencegah kekambuhan, serta meningkatkan kualitas hidup anggota keluarga yang mengalami myalgia (Rustini et al., 2026).

Myalgia merupakan kondisi nyeri pada otot yang sering dialami oleh masyarakat dari berbagai kelompok usia. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti aktivitas fisik yang berlebihan, kelelahan, stres, cedera otot, infeksi, hingga postur tubuh yang tidak ergonomis (Indika, 2022). Myalgia ditandai dengan keluhan berupa nyeri otot, pegal, kaku, nyeri tekan, hingga keterbatasan gerak pada bagian tubuh tertentu. Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan atau menyerupai kerusakan jaringan aktual maupun potensial (Graha & Yuniana, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, gangguan muskuloskeletal termasuk myalgia merupakan salah satu penyebab utama disabilitas di dunia dengan sekitar 1,71 miliar orang terdampak. Di Indonesia, myalgia juga menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi dengan prevalensi sekitar 45–59%, serta termasuk dalam penyakit akibat kerja dengan proporsi sekitar 16% dari total kasus (World Health Organization, 2023). Tingginya angka kejadian myalgia menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif yang melibatkan keluarga sebagai sistem pendukung utama dalam perawatan anggota keluarga yang mengalami nyeri otot.

Berdasarkan hasil pengkajian awal di Desa Nogosari Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember, keluhan myalgia banyak ditemukan pada masyarakat usia produktif yang bekerja sebagai petani, buruh tani, maupun pekerja dengan aktivitas fisik berulang. Aktivitas mengangkat beban,

mencangkul, membungkuk dalam waktu lama, serta kurangnya peregangan sebelum dan sesudah bekerja menyebabkan keluhan nyeri pada leher, bahu, pinggang, dan punggung sering dialami masyarakat. Sebagian besar masyarakat hanya mengatasi nyeri dengan beristirahat, mengoleskan balsem, atau mengonsumsi obat pereda nyeri tanpa melakukan latihan peregangan maupun memperoleh edukasi mengenai penatalaksanaan myalgia secara nonfarmakologis.

Salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan penatalaksanaan myalgia adalah tingkat pengetahuan keluarga. Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan seseorang terhadap suatu objek yang diperoleh melalui pengalaman, pendidikan, maupun informasi yang diterima (Rara Warih Gayatri, 2022). Keluarga yang memiliki pengetahuan yang baik tentang myalgia akan lebih mampu mengenali tanda dan gejala, melakukan tindakan perawatan sederhana, serta menentukan waktu yang tepat untuk mencari bantuan pelayanan kesehatan. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan penanganan yang tidak tepat sehingga berpotensi memperburuk kondisi yang dialami penderita.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai penatalaksanaan myalgia adalah melalui edukasi *Myalgia Flexibility Exercise*. *Myoflek* merupakan latihan peregangan otot yang dikombinasikan dengan edukasi mengenai myalgia dan cara penatalaksanaannya (Rustini et al., 2026). Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas otot, mengurangi kekakuan, memperbaiki

sirkulasi darah, serta membantu menurunkan intensitas nyeri otot. Selain itu, melalui edukasi *myoflek* keluarga memperoleh informasi mengenai penyebab, tanda dan gejala, faktor risiko, pencegahan, serta penatalaksanaan nonfarmakologis myalgia yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah.

Pemberian edukasi *myoflek* dapat dilakukan melalui metode penyuluhan, demonstrasi, dan redemonstrasi sehingga keluarga tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis tetapi juga mampu mempraktikkan latihan secara mandiri (Jones et al., 2021). Pendekatan ini dinilai efektif karena melibatkan partisipasi aktif keluarga dalam proses pembelajaran. Dengan meningkatnya pengetahuan keluarga mengenai penatalaksanaan myalgia, diharapkan keluarga mampu memberikan perawatan yang tepat kepada anggota keluarga yang mengalami myalgia serta mencegah terjadinya kekambuhan (Lüttmann, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa myalgia merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi di masyarakat dan memerlukan penatalaksanaan yang tepat. Pengetahuan keluarga menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan penatalaksanaan myalgia. Oleh karena itu, implementasi edukasi *myoflek* menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga dalam penatalaksanaan myalgia sehingga keluarga mampu berperan aktif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan anggota keluarganya, khususnya di Desa Nogosari Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah pelaksanaan implementasi edukasi *Myalgia Flexibility Exercise (myoflek)* dalam meningkatkan pengetahuan keluarga tentang penatalaksanaan myalgia di Desa Nogosari Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

MendeKarya Ilmiah Akhirkan pelaksanaan implementasi edukasi *Myalgia Flexibility Exercise (myoflek)* dalam meningkatkan pengetahuan keluarga tentang penatalaksanaan myalgia di Desa Nogosari Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan keluarga sebelum diberikan edukasi *Myalgia Flexibility Exercise (myoflek)* dalam penatalaksanaan myalgia di Desa Nogosari Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember.
- b. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan keluarga sesudah diberikan edukasi *Myalgia Flexibility Exercise (myoflek)* dalam penatalaksanaan myalgia di Desa Nogosari Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan pemberian implementasi keperawatan keluarga secara tepat dan efektif diharapkan dapat menambah pengetahuan serta pengalaman dalam bentuk penelitian sederhana, serta dapat menjadi sumber informasi bagi pengembangan ilmu keperawatan keluarga khususnya terkait implementasi keperawatan melalui pemberian edukasi kesehatan untuk meningkatkan persepsi keluarga dengan myalgia.

1.4.2 Manfaat Praktisi

a. Institusi Pelayanan Kesehatan

Sebagai bahan masukan dalam penyusunan kebijakan atau pedoman pelayanan pada klien dan keluarga dengan myalgia, sehingga dapat dilakukan penatalaksanaan dini dan meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan keluarga.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keperawatan, khususnya keperawatan keluarga, serta meningkatkan kualitas pembelajaran terkait edukasi kesehatan pada kasus myalgia.

c. Bagi keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan persepsi dan pemahaman keluarga tentang myalgia, meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami nyeri otot sehingga dapat meningkatkan status kesehatan keluarga.

d. Bagi penulis selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan perbandingan bagi peneliti selanjutnya serta memberikan gambaran mengenai penerapan edukasi kesehatan dalam meningkatkan persepsi keluarga tentang myalgia pada asuhan keperawatan keluarga.

