

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Osteoarthritis atau yang umumnya dikenal dengan nyeri sendi merupakan penyakit yang lazim terjadi pada lansia dan paling banyak menyebabkan kecacatan. Hal yang menjadi karakteristik umum pada pasien yang terdiagnosa penyakit osteoarthritis ini menurut Arthritis Research UK (2013) ialah usia, jenis kelamin, obesitas, ras/genetik, dan riwayat trauma pada sendi yang mempunyai hubungan timbal balik terhadap terjadinya osteoarthritis. Osteoarthritis adalah suatu kondisi dimana sendi-sendi tubuh menjadi rusak, sulit bergerak bebas, dan menimbulkan nyeri.

Osteoarthritis ini merupakan suatu gangguan degeneratif yang dimana terjadi kekakuan dan peradangan pada sendi yang ditandai dengan kerusakan pada rawan sendi sehingga dapat menyebabkan nyeri pada tangan, leher, punggung, pinggang, dan yang paling sering pada sendi lutut (Handono Kalim, Reumatologi Klinik, 2019).

Terjadinya osteoarthritis mengakibatkan penderitanya mengalami kesulitan untuk bangkit ke duduk, berjalan, naik turun tangga dan lain-lain, sehingga akan mempengaruhi penderita dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Osteoarthritis di Indonesia yang berhasil didiagnosis oleh tenaga kesehatan meningkat sejak tahun 1990 hingga 2010 sebanyak 44,2%, hal ini diukur berdasarkan DALY (*Disability Adjust Lost Years*). Tingkat penyebaran osteoarthritis berdasarkan usia di Indonesia cukup tinggi yaitu 5% pada usia 40

tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada lansia lebih dari 61 tahun (Ireneu Lestari, 2017)

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 menunjukkan bahwa 9,6% laki-laki dan 18,0% wanita yang berusia di atas 60 tahun mengidap osteoarthritis. Berdasarkan data dari Rikerdas 2018, jumlah keseluruhan terjadinya osteoarthritis di Indonesia tercatat sekitar 7,3%. Sedangkan jumlah keseluruhan terjadinya osteoarthritis di Riau sendiri sebesar 7,1% dengan jumlah di Kota Pekanbaru 2,93% (Rikesdas, 2018). Dan data didapatkan oleh penulis dari Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru, terdapat lansia hingga Januari 2023 yaitu sebanyak 283 orang dan terdapat 3,53% dari jumlah tersebut yang mengalami osteoarthritis.

Menurut WHO, kawasan Asia Tenggara memiliki populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun 2013. Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021, terdapat sekitar 29,3 juta orang lansia yang terdapat di Indonesia yakni sekitar 10,8 %. Dan jumlah angka tersebut diperkirakan akan terus bertambah hingga mencapai 19,9% pada tahun 2045 (Ratna Juwita, Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Pasca Pandemi Covid 19, 2022).

Terdapat beberapa penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk menangani osteoarthritis, diantaranya dengan terapi farmakologis, non farmakologis, dan tindakan operasi. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis yang bisa diterapkan dan menjadi penatalaksanaan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu latihan *range of motion* (ROM) untuk mencegah kekakuan sendi, memperlancar

aliran darah, dan memelihara mobilitas sendi sehingga mampu menurunkan tingkat nyeri pada sendi.

ROM merupakan salah satu latihan fisik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan mobilitas sendi terutama sendi lutut yang bekerja menopang berat badan tubuh. Kelebihan ROM ini dibandingkan dengan latihan yang lain adalah mudah dan efisien, karena dapat dilakukan secara mandiri di rumah tanpa mengeluarkan biaya dan mengganggu kegiatan sehari-hari. Sehingga hal ini sangat baik dilakukan untuk mengatasi permasalahan nyeri pada penderita osteoarthritis.

Beberapa penelitian menjelaskan bahwasanya latihan yang paling efektif ialah latihan yang tidak menimbulkan kelelahan dengan durasi singkat namun dapat dilakukan sesering mungkin. Pada penelitian yang dilakukan oleh Jayanti Rahmadina Pratiwi, Erwan Setiyono, dan Iyar Siswandi tahun 2021 menerapkan ROM pada lansia dengan osteoarthritis dua kali sehari selama satu minggu berturut-turut menghasilkan penurunan skala nyeri responden (Jayanti R, Pengaruh Latihan Range of Motion Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis, 2021). Sejalan dengan penelitian Jayanti, terdapat penelitian lainnya oleh Dedi Firmansyah pada tahun 2018 yang menerapkan ROM selama 8 hari berturut-turut dengan jumlah 40 responden, dan menghasilkan skala nyeri sendi responden menurun. (Firmansyah, 2018).

Dengan terapi non farmakologis yaitu latihan ROM ini, maka diharapkan nyeri sendi pada lansia yang menderita osteoarthritis dapat berkurang, sehingga mampu beraktivitas sehari-hari dengan baik dan kualitas hidup dimasa tua pun meningkat. ROM dilakukan rutin dua kali sehari dalam satu minggu penuh

dengan melibatkan peregangan otot dan sendi, lalu skala nyeri diukur dengan menggunakan metode *Numeric Rating Scale* (NRS) sehari sebelum dilakukan intervensi dan sehari setelah hari terakhir dilakukan intervensi. Kepatuhan terhadap latihan ini juga diterapkan dengan memperhatikan rasa aman dan nyaman pasien.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis menyimpulkan bahwa latihan ROM apabila dilakukan dengan rutin maka akan berdampak baik pada kesehatan sendi, terutama bagi lansia dengan osteoarthritis. Dengan ROM, kaku pada sendi akan berkurang sehingga rasa nyeri saat sendi digerakkan dapat teratasi. Oleh karena itu, penulis tertarik dengan penelitian ini dan menuangkannya pada karya tulis ilmiah dengan judul “Penerapan Latihan Penguatan Sendi untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Sendi saat Beraktivitas pada Pasien Osteoarthritis di Puskesmas Karya Wanita”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan diatas maka rumusan masalah pada studi kasus ini adalah ”Bagaimanakah Penerapan Latihan Penguatan Sendi untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Sendi saat Beraktivitas pada Pasien Osteoarthritis di Puskesmas Karya Wanita?”

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mendeskripsikan penerapan latihan ROM dalam menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis di wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita

1.3.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui tingkat nyeri sendi pada pasien osteoarthritis sebelum diberikan latihan ROM
2. Untuk mengetahui tingkat nyeri sendi pada pasien osteoarthritis setelah diberikan latihan ROM

1.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Lansia

Lansia dapat mengaplikasikan latihan ROM untuk mengurangi tingkat nyeri sendi saat beraktivitas secara mandiri.

b. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Sebagai salah satu informasi dan pengetahuan tentang latihan ROM untuk mengurangi tingkat nyeri sendi sehingga dapat menjadi salah satu model terapi non farmakologis yang dapat digunakan dalam cakupan bidang keperawatan.

c. Bagi Penulis

Menambah pengalaman penulis dalam melakukan penelitian tentang penerapan latihan ROM untuk menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis.

