

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional, telah diwujudkan hasil yang positif di berbagai bidang yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang medis atau ilmu kedokteran sehingga dapat meningkatkan kualitas derajat kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia. Meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia, telah menyebabkan populasi penduduk lansia mengalami peningkatan (Nugroho, 2000).

Proporsi penduduk lanjut usia (lanjut usia) di Indonesia tahun 2000 adalah 7,28 persen dan meningkat sekitar 9,77 persen pada tahun 2010 (Maryam, 2008). Jumlah penduduk lanjut usia pada saat ini mencapai sekitar 24 juta jiwa dan diprediksi proporsi lanjut usia dari total penduduk Indonesia dapat mencapai sekitar 30 - 40 juta jiwa atau 11,34 persen pada tahun 2020 (Maryam, 2008). Meningkatnya populasi lansia di Indonesia membutuhkan adanya perhatian khusus terkait dengan perawatan dan penanganan lansia agar terhindar dari berbagai keluhan kesehatan baik yang bersifat fisik maupun psikis (Nugroho, 2000). Salah satu tantangan yang dihadapi dalam penanganan penduduk lanjut usia dalam pembangunan adalah peningkatan umur harapan hidup masyarakat Indonesia. Angka harapan hidup penduduk Indonesia (laki-laki dan perempuan) diproyeksikan naik dari 67,8 tahun pada

periode 2000-2005 menjadi 73,6 tahun pada periode 2020-2025. Peningkatan usia harapan hidup penduduk menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat dari tahun ke tahun. Persentase penduduk lanjut usia di Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) pada tahun 2010 adalah 7,5% dan diproyeksikan menjadi 11,3% pada tahun 2025 (Taslim, 2001).

Secara individu, pada usia di atas 55 tahun terjadi proses penuaan secara alamiah. Hal ini akan menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis. Salah satu penuaan yang terjadi pada tubuh manusia, ditandai oleh perubahan pada tulang, otot dan sendi. Terkait dengan perubahan sendi yang dialami oleh lansia, maka keluhan nyeri sendi merupakan keluhan yang paling banyak ditemukan pada lansia (Nugroho dkk, 2008).

Nyeri merupakan pengalaman subyektif yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia termasuk gangguan kemampuan fisiknya. Nyeri sendi yang paling banyak adalah pada sendi-sendi penahan berat tubuh (panggul, lutut dan kaki) (Nugroho, 2000). Berdasarkan laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Departemen Kesehatan Indonesia (2007) sebagaimana yang dikutip dalam Anderson (2008), mengatakan bahwa prevelensi nasional penyakit sendi adalah 30,3% (berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan dan gejala). Sekitar 80% lansia mengalami kondisi kronis yang dihubungkan dengan nyeri, dan hampir 8% orang-orang berusia 50 tahun ke atas mempunyai keluhan pada sendinya (Tamher dkk, 2009).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi adalah dengan terapi non farmakologis melalui pemberian latihan senam rentang gerak. Latihan senam rentang gerak dapat memacu semua organ tubuh tetap diaktifkan sehingga dapat menghambat kemunduran fisik akibat proses menua. Lansia yang melakukan olahraga (aktifitas fisik) baik secara sendiri maupun bersama terutama pada pagi hari dapat menjaga kebugaran dan kesehatan fisik maupun kejiwaan lansia (Tamher dkk, 2009).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi latihan fisik bermanfaat untuk mengurangi nyeri secara signifikan. Pamungkas (2010) menunjukkan adanya pengaruh latihan gerak kaki (*stretching*) terhadap penurunan nyeri sendi ekstremitas bawah pada lansia. Hal ini dikarenakan setelah lansia melakukan latihan gerak kaki secara benar dan teratur, otot-otot yang tegang akan berkurang dan mempertahankan atau meningkatkan kelenturan tubuh sehingga tubuh terasa lebih rileks. Adanya penurunan rasa nyeri sendi tersebut maka lansia dapat menjadi lebih aktif, produktif dan dapat menjalani masa tuanya dengan lebih nyaman.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Lansia RT 03 dan 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta di dapat data sebagai berikut: lansia yang aktif mengikuti posyandu lansia adalah 25 lansia dan yang mengikuti senam lansia sebanyak 22 lansia. Dari 22 anggota lansia yang mengikuti senam, terdapat beberapa lansia yang kurang aktif mengikuti senam. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tergerak ingin melakukan penelitian tentang hubungan senam rentang gerak dengan tingkat nyeri

persendian pada lansia di Posyandu Lansia RT 03 dan 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Adakah hubungan senam rentang gerak dengan tingkat nyeri persendian pada lansia di Posyandu Lansia RT 03 dan 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui adakah hubungan senam rentang gerak terhadap tingkat nyeri persendian pada lansia di Posyandu Lansia RT 03 dan 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui keaktifan lansia mengikuti senam di Posyandu Lansia RT 03 dan 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta.
- b. Mengetahui intensitas nyeri sendi pada lansia di Posyandu Lansia RT 03 dan 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta.
- c. Mengetahui hubungan senam rentang gerak terhadap tingkat nyeri persendian pada lansia di Posyandu Lansia RT 03 dan 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur mengenai keperawatan lansia khususnya berkaitan dengan manfaat pemberian perlakuan senam rentang gerak dalam mengatasi masalah nyeri sendi yang menjadi keluhan kesehatan sebagian besar lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Memberi informasi, pengalaman dan menambah pengetahuan peneliti dalam melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian perlakuan senam gerak lansia terhadap penurunan nyeri sendi yang menjadi keluhan kesehatan yang dirasakan oleh sebagian besar lansia.

b. Bagi institusi pendidikan keperawatan

Sebagai tambahan masukan dalam manajemen keperawatan lansia khususnya mengenai nyeri nonfarmakologi untuk pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada perawatan Gerontik.

c. Bagi lansia

Memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya senam rentang gerak sebagai salah satu upaya mengatasi keluhan nyeri sendi pada lansia.

E. Penelitian Terkait

Beberapa penelitian sejenis yang pernah dilakukan diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ade Rahman (2012) yang berjudul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Skala Nyeri Rheumatoid Arthritis pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2012.”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap nyeri rheumatoid arthritis pada lansia. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner untuk mengetahui intensitas nyeri sendi dan observasi terhadap aktifitas senam yoga yang dilakukan oleh lansia. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*, desain penelitian adalah penelitian analisa dengan pendekatan *pre-post test only*. jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif dan teknik analisa data menggunakan uji *paired t-test*.

Perbedaan utama penelitian pertama dengan penelitian saat ini adalah terletak pada jenis penelitian, pada penelitian pertama adalah penelitian eksperimen sedangkan penelitian saat ini adalah penelitian non eksperimen. Persamaan utama kedua penelitian ini yaitu sama-sama melihat hubungan dari senam lansia dengan intensitas nyeri sendi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Afifah Dyah Ayu D. (2012) dalam penelitiannya yang berjudul “Pemberian Intervensi Senam Lansia pada Lansia dengan Nyeri Lutut.

Tujuan penelitian adalah memberikan intervensi senam lansia pada lansia dengan nyeri lutut untuk mengurangi nyeri lutut. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimental dan design *one group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia baik pria maupun wanita di Unit Rehabilitasi Sosial “Margo Mukti” Kabupaten Rembang. Instrumen atau alat yang digunakan berupa skala nyeri VAS atau Baourbanis dan lembar observasi. Pengambilan sampel menggunakan jumlah minimal sampel bagi penelitian kuantitatif eksperimental yaitu sebanyak 15 responden. Pelaksanaan senam lansia dapat dilakukan pada pagi hari selama kurang lebih 15-45 menit. Uji analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam lansia ini efektif mengatasi nyeri lutut pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial “Margo Mukti” Kabupaten Rembang dan diharapkan senam lansia ini dapat membantu masyarakat atau lansia untuk mengurangi nyeri sendi lutut.

Perbedaan utama penelitian kedua dengan penelitian saat ini nantinya terletak pada keluhan nyeri sendi, dimana pada penelitian kedua hanya memfokuskan pada nyeri sendi lutut saja, sedangkan pada penelitian ini nantinya tidak dibatasi pada nyeri lutut saja, tetapi semua jenis persendian pada ruas-ruas tulang ekstrimitas lansia. Sedangkan persamaan kedua penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan instrument VAS untuk menilai tingkatan nyeri yang dirasakan oleh responden.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Riri Anita (2011) yang berjudul “*Hubungan Senam Lansia dengan Rasa Nyeri Penderita Arthritis Rheumatoid (Reumatik) di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.*”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan senam lansia dengan rasa nyeri penderita arthritis rheumatoid (reumatik) di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu. Desain penelitian dilakukan secara survey analitik dengan jenis penelitian *cross sectional*, teknik pengambilan sampel secara *total sampling*, metode pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dan teknik analisa data menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan kedua variabel penelitian.

Perbedaan utama penelitian ketiga dengan penelitian saat ini yaitu pada penelitian ke tiga ini meneliti tentang nyeri penderita Arthritis sedangkan penelitian saat ini hanya meneliti tentang nyeri sendi saja.

Persamaan utama penelitian ketiga dengan penelitian saat ini terletak pada fokus masalah penelitian yaitu mengkaji hubungan atau pengaruh pemberian terapi latihan fisik (senam) terhadap penurunan intensitas nyeri sendi pada lansia.