

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, yang dimaksud dengan Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas (Kemenkes, 2017). Meningkatnya jumlah lansia perlu mendapatkan perhatian, karena kelompok ini merupakan kelompok risiko tinggi yang dapat mengalami berbagai masalah kesehatan, khususnya penyakit degeneratif (Suharto et al., 2020). Penyakit degeneratif adalah penyakit kronis yang menahun yang mempengaruhi kualitas serta produktivitas seseorang. Salah satu penyakit degeneratif yang umum adalah penyakit sendi, yang cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, sehingga lebih banyak dialami oleh lansia (Nisak et al., 2018).

Penyakit pada sendi yang sering terjadi menyebabkan timbulnya gejala nyeri akibat degenerasi atau kerusakan pada tulang, yang mengakibatkan penurunan elastisitas jaringan ikat sekitar sendi, ligamen, dan kartilago. Hal ini disebabkan oleh degenerasi dan erosi yang menyebabkan sendi kehilangan fleksibilitasnya (Nisak et al., 2018). Nyeri sendi merupakan gejala yang paling sering terjadi pada sendi lutut setelah berjalan kaki (Erpandi, 2015). Pada lansia, nyeri sendi sering kali membuat mereka merasa sangat terganggu. Bagian yang sering terkena adalah daerah persendian pada jari-jari, tulang punggung, dan sendi yang menahan berat tubuh.

Nyeri pada persendian menjadi masalah kesehatan yang umum dijumpai pada lansia. Masalah ini ditandai oleh pengerosan kartilago artikular (sendi), dengan nyeri sendi yang paling banyak dijumpai pada sendi-sendi penahan berat tubuh seperti panggul, lutut, dan kaki. Menurut data WHO 2020, jumlah lansia dengan penderita nyeri sendi mengalami kenaikan, dengan jumlah penderita mencapai 1.370 (33,35%). Indonesia merupakan negara terbesar kedua di dunia dalam hal ini.

Pengobatan nyeri sendi pada lansia dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi biasanya melibatkan pemberian obat analgesik, seperti obat anti-inflamasi non-steroid (OAINS). Sementara itu, pengobatan non-farmakologi adalah perawatan tanpa

penggunaan obat medis. Menurut Budiarjo (2015) dalam Kusnanto (2007), salah satu olahraga yang baik untuk keseimbangan tubuh lansia adalah olahraga yang memadukan gerakan dengan pelatihan kekuatan otot serta kelenturan. Berdasarkan pedoman tersebut, salah satu aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk lansia dalam melatih keseimbangan tubuh adalah senam lansia. Senam lansia adalah serangkaian gerakan teratur yang melibatkan semua otot dan persendian, serta mudah dilakukan (Atikah, 2010; Suarti, 2019).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan senam lansia terhadap penurunan skala nyeri sendi, karena senam lansia dapat dilakukan secara mandiri dengan memperhatikan ketentuan sebelum melakukan tindakan.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada studi kasus ini adalah: Apakah ada penurunan skala nyeri setelah dilakukan senam lansia pada agregat nyeri sendi?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengetahui perubahan skala nyeri sendi sebelum dan setelah penerapan senam lansia berdasarkan hasil *evidence-based practice*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui asuhan keperawatan komunitas pada agregat nyeri sendi.
- b. Mengetahui skala nyeri sebelum dilakukan senam lansia.
- c. Mengetahui skala nyeri setelah dilakukan senam lansia.

D. Manfaat

1. Manfaat Aspek Teori (*Body of Knowledge*)

Hasil karya ilmiah ini dapat digunakan untuk menambah tindakan non-farmakologi berupa senam lansia.

2. Manfaat Profesi (*Professionalism*)

Hasil penulisan ini dapat menambah pengetahuan teori dalam melakukan intervensi asuhan keperawatan komunitas berupa penerapan senam lansia pada penderita nyeri sendi.

3. Manfaat Praktik (*Clinical Implications*)

Hasil dari penulisan ini dapat menjadi bahan informasi dan masukan bagi institusi terkait sebagai upaya untuk mengembangkan dan mengoptimalkan pelayanan kesehatan komunitas dalam penatalaksanaan nyeri sendi.