

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Lansia adalah individu yang memiliki umur atau sudah mencapai usia enam puluh (60) tahun keatas, baik pria maupun wanita. Lansia bukan suatu penyakit, melainkan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh. Seiring berjalannya waktu, fungsi fisiologi lansia mengalami penurunan dalam proses kinerja tubuh. Penyakit degeneratif dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga lansia rentan berada dalam permasalahan kesehatan. Permasalahan kesehatan diantaranya penyakit degeneratif yaitu hipertensi, diabetes, osteoporosis dan lain-lain.

Lansia sangat rawan merasakan keluhan yang berhubungan dengan sistem muskuloskeletal. Sistem muskuloskeletal lansia sangat rawan sehingga tidak sedikit lansia mengalami cedera. Hal ini disebabkan karena sistem muskuloskeletal lansia mengalami pengkapuran sehingga terjadi penurunan penyerapan mineral ataupun fosfor pada sistem muskuloskeletal. Keluhan yang disebabkan karena gangguan sistem muskuloskeletal diantaranya osteoporosis, osteoarthritis, patah tulang dan lain-lain. Gangguan yang sering muncul yaitu nyeri sendi pada penderita osteoarthritis yang membuat para lansia mengalami gangguan aktivitas sehari-hari (Afnuhazi, 2018).

Data World Health Organization (2011) menunjukkan jumlah nyeri sendi di seluruh dunia sebanyak 335 juta jiwa dan diperkirakan akan terus meningkat pada tahun 2050 dengan indikasi-indikasi lebih dari 25% akan mengalami kelumpuhan. Tahun 2009 penderita osteoarthritis mencapai 5% pada usia < 40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada usia >60 tahun (paerunan, 2019). Jumlah penyakit sendi karena osteoarthritis di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 74,7% dengan rincian umur >54 tahun sebanyak 52,5% dan <54 tahun sebanyak 21,7%, (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Nyeri sendi adalah salah satu faktor pencetus dan keluhan utama yang muncul pada penderita osteoarthritis. Nyeri sendi pada pasien osteoarthritis bersifat kronis (Murniningsih (2017). Permasalahan seperti ini mengganggu pada sistem muskuloskeletal sehingga dapat menghambat aktivitas dan mobilitas lansia. Nyeri sendi merupakan pengalaman subjektif yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia termasuk gangguan aktivitas fungsional lansia (Dida, 2018). Perubahan dalam sistem muskuloskeletal ditandai dengan adanya rasa sakit atau nyeri dan kekakuan pada salah satu sendi atau lebih. Nyeri sendi merupakan penyakit kronik sebab nyeri sendi sifatnya menetap sehingga dapat menyebabkan lansia menjadi ketergantungan pada bantuan orang lain, kehilangan kepercayaan diri dan lain-lain (Hiayatus, 2018).

Penilaian nyeri sendi pada lansia untuk mengetahui berat ringannya (intensitas) nyeri menggunakan skala nyeri. Tidak ada cara dalam

menghentikan proses degeneratif namun hal tersebut dapat kita cegah dengan tindakan preventif. Penanganan nyeri sendi dilakukan secara terapi farmakologi maupun non farmakologi. Pengobatan secara farmakologi dapat dilakukan dengan menggunakan obat dari golongan analgetik seperti paracetamol, ibuprofen, aspirin. Terapi secara non farmakologi yaitu kompres hangat, pijat, napas dalam, relaksasi otot progresif (Fahrizal & Alfikrie, 2020).

Terapi otot progresif adalah terapi yang berfokus untuk mempertahankan kondisi relaksasi yang dalam melibatkan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kaki ke arah atas atau dari kepala ke arah bawah, dengan cara ini maka disadari dimana otot itu akan berada dan dalam hal ini akan meningkatkan kesadaran terhadap respon otot tubuh (Murniati, M, dkk, 2020). Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif otot-otot dilakukan secara berulang-ulang. Selama proses terapi berlangsung fokus perhatian pasien diarahkan untuk membedakan perasaan yang dialami saat otot dilemaskan dan membandingkannya ketika otot-otot dikencangkan (Rohimah, 2016) Terapi ini merupakan terapi untuk menurunkan nyeri karena dapat mengaktivasi saraf simpatis dalam mestimulasi hormon endorfin. Terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu cara alternatif dalam mengatasi nyeri sendi karena terapi ini murah, tidak ada efek samping, mudah dilakukan serta membuat tubuh menjadi tenang dan relaks (Riharto, T, dkk, 2019).

Berdasarkan UU RI No 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pasal VII menyatakan “pemerintah bertugas mengarahkan, membimbing dan menciptakan suasana yang menunjang bagi terlaksananya upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia”. Pelaksanaan UU tersebut diimplementasikan dengan adanya balai khusus lansia di Yogyakarta yaitu Budi Dharma, dan Abiyoso.

Balai Abiyoso merupakan balai lansia milik pemerintah provinsi yang berada di Kaliurang. Kondisi lingkungan sekitar balai abiyoso sejuk, nyaman, bersih, luas. Kegiatan rutin yang dilakukan lansia di balai yaitu senam bersama, makan bersama, senam otak, jum’at bersih, bimbingan psikologi, bimbingan rohani.

Populasi lansia di balai Tresna Wredha Abiyoso dapat dijadikan subjek studi kasus dan sudah memenuhi kriteria subjek yaitu lansia yang berumur lebih 60 tahun dan terdapat lansia yang mengeluh nyeri sendi. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Balai Tresna Wredha Abiyoso terdapat populasi lansia sebanyak 135 lansia. Pada saat studi pendahuluan penulis mewawancarai 10 lansia dan didapatkan sebanyak 4 orang yang mengalami keluhan nyeri sendi dengan skala 4 di Wisma Pangombakan. Lansia mengeluh nyeri pada lutut.

Berdasarkan hal demikian, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Nyeri Otot Lansia Di Panti Tresna Wredha Abiyoso” .

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana penerapan terapi relaksasi otot progresif pada nyeri sendi lansia osteoarthritis di Balai Tresna Wredha Abiyoso?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Menerapkan teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri sendi lansia osteoarthritis di Balai Tresna Wredha Abiyoso dengan pendekatan asuhan keperawatan

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Menerapkan asuhan keperawatan dengan pendekatan proses keperawatan penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri sendi lansia osteoarthritis di Balai Tresna Wredha Abiyoso.
- b. Mengetahui perbedaan respon kedua pasien terhadap relaksasi otot progresif nyeri sendi lansia osteoarthritis
- c. Mengetahui faktor pendukung dan penghambat terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri sendi lansia osteoarthritis.
- d. Mendokumentasikan asuhan keperawatan.

### **D. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini mencakup pada ilmu keperawatan gerontik yang memfokuskan mengenai penerapan relaksasi otot progresif terhadap lansia yang mengalami nyeri sendi di Balai Tresna Wredha Abiyoso DIY pada tanggal 17 Februari 2023

### **E. Manfaat Penelitian.**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Studi kasus ini diharapkan dapat dijadikan bahan pengembangan ilmu keperawatan gerontik mengenai terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri sendi lansia osteoarthritis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jurusan Keperawatan

Studi ini diharapkan dapat menjadi tambahan literatur atau referensi bagi mahasiswa jurusan keperawatan tentang keperawatan gerontik.

b. Bagi Lansia

Diharapkan lansia dapat mengetahui dan menerapkan relaksasi otot progresif secara mandiri.

c. Bagi Perawat

Studi kasus ini diharapkan perawat dapat menerapkan relaksasi otot progresif jika terdapat lansia yang mengeluh nyeri sendi.