

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menua merupakan akumulasi progresif perubahan fisiologis dan biokimia yang menyebabkan penurunan integritas dan fungsi tubuh, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap penyakit dan kematian seiring bertambahnya usia (Cai et al., 2022). Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas baik pria maupun wanita. Menua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (D. E. Putri, 2021).

Semakin bertambahnya usia permasalahan kesehatan yang umumnya terjadi pada lansia antara lain self-care, kualitas tidur, aktivitas fisik, status fungsional, kemampuan kognitif, status gizi dan status nutrisi yang tidak ideal (Lumowa & Rayanti, 2024). Proses menua (Aging) merupakan proses alamiah dimana lansia umumnya mengalami penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang saling berinteraksi. Proses penuaan tersebut memiliki keterkaitan dengan perubahan kondisi fisik pada lansia diantaranya adalah kemampuan muskuloskeletal mengalami penurunan kearah yang lebih buruk. Perubahan fungsi system muskuloskeletal akan menyebabkan perubahan secara degeneratif dengan keluhan rasa nyeri sendi yang mengakibatkan terjadinya gangguan mobilitas (Suryantini, 2022). Nyeri sendi merupakan masalah yang paling umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Lebih dari separuh lansia mengeluhkan nyeri yang

berhubungan dengan perubahan muskuloskeletal akibat aktivitas yang berlebihan (Purbasari & Soesanto, 2022).

Menurut data WHO nyeri sendi telah di derita 151 juta jiwa di dunia dengan 24 juta jiwa diantaranya berada di kawasan Asia Tenggara. Prevalensi penyakit sendi di Indonesia mencapai 34,4 juta orang dengan perbandingan penyakit sebesar 15,5% pada pria dan 12,7% pada wanita. Data Rinkesdas (2018) menunjukkan prevalensi penyakit sendi di Yogyakarta berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia > 15 tahun yaitu sebanyak 5,93 % atau sebanyak 8.848.

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan nyeri sendi, dimana faktor kekuatan adalah yang terkuat. Prevalensi dan beratnya nyeri pada sendi semakin meningkat dengan bertambahnya umur (Qomariah & Ubaidillah, 2024). Nyeri sendi membatasi rentang gerak lansia sehingga menyebabkan lansia tidak dapat melakukan aktivitas dengan nyaman yang berakibat pada penurunan kualitas hidup. Rasa nyaman merupakan keadaan terpenuhinya kebutuhan manusia yaitu kebutuhan ketentraman (kepuasan terhadap hal yang meningkatkan penampilan sehari-hari), kelelahan (kebutuhan yang telah terpenuhi), transenden (N. F. R. Putri & Prastiwi, 2024). Peradangan pada nyeri sendi ditandai dengan warna kemerahan, pembengkakan sendi, panas, nyeri dan gangguan gerak. Bagian tubuh yang biasa terkena peradangan yaitu persendian pada jari-jari, tulang punggung, sendi penahan berat tubuh (lutut dan panggul). Sebagian besar lansia menganggap sepele nyeri sendi yang dialami, sehingga kurang memperhatikan gaya hidup seperti pola makan, serta latihan fisik yang tepat (Sonhaji et al., 2021).

Terdapat beberapa penatalaksanaan berupa terapi farmakologi dan non farmakologi dalam menurunkan nyeri pada nyeri sendi. Terapi pengobatan farmakologi lebih banyak digunakan dalam penatalaksanaan nyeri. Terapi pengobatan farmakologi ini harus hati-hati diberikan terutama pada lansia, mengingat efek samping yang merugikan dan menjadi risiko lebih besar akibat penurunan fungsi organ atau proses degeneratif (Syukkur & Sipollo, 2023). Efek samping obat yang terjadi dapat bermacam-macam, mulai dari efek yang ringan seperti mengantuk, mual, alergi, pusing, dan lain-lain. Bahkan ada juga yang cukup berat seperti seperti anafilaksis, gangguan pada saluran cerna (nyeri lambung), gangguan pada darah, gangguan pada pernapasan, dan sebagainya (Bone & Usiono, 2023).

Selain pengobatan farmakologi masalah nyeri juga bisa diobati dengan terapi non farmakologi yang biasa disebut terapi komplementer, terapi komplementer juga memiliki keunggulan dimana dalam segi harga lebih murah dan tidak memiliki efek farmakologi (Zuraidah et al., 2022). Terapi komplementer untuk mengurangi nyeri diantaranya seperti peregangan (stretching), latihan aerobic, hidroterapi dan lainnya (Nirmala, 2024). Terapi stretching exercise selain tidak memiliki efek farmakologis juga tidak memerlukan biaya yang dikeluarkan daripada terapi lainnya, stretching exercise menggunakan suatu teknik gerakan yang bertujuan untuk mengembalikan, membetulkan posisi tulang, kelenturan otot serta sendi-sendi pada tulang (Ulhasanah et al., 2022).

Pada penelitian (Mentari et al., 2024) mengatakan setelah implementasi demonstrasi stretching exercise selama 4 kali pertemuan, terjadi penurunan skala

nyeri yang dialami responden dari yang sebelumnya skala 7 (nyeri berat) menjadi skala 3 (nyeri ringan). Pada penelitian (Feri et al., 2024) mengatakan pada kedua subjek, intensitas nyeri sebelum tindakan stretching static berada pada kategori sedang, hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan pelaksanaan sebanyak 5 kali kunjungan, hasil pada kedua subjek menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri menjadi nyeri ringan (skala nyeri 3). Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Yazid & Sidabutar, 2025) bahwa analisis bivariat dengan uji Wilcoxon dengan nilai $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$). Maka H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh penerapan latihan peregangan terhadap intensitas nyeri pada pasien rheumatoid arthritis di UPT dinas sosial lansia Binjai.

Berdasarkan data yang dipaparkan diatas mengenai stretching exercise penulis tertarik untuk melakukan penerapan dengan judul “Penerapan Stretching Exercise dalam Pemenuhan Rasa Nyaman untuk Mengurangi Nyeri Sendi pada Lansia di BPSTW Abiyoso”. Penerapan ini dilakukan untuk membuktikan bahwa stretching exercise bisa menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memperoleh pengalaman praktis dalam menerapkan *stretching exercise* dalam pemenuhan rasa nyaman untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia di BPSTW Abiyoso.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan proses keperawatan yang mencakup pengajian, diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pada kedua kasus lansia dengan nyeri sendi di BPSTW Abiyoso.
- b. Mengetahui respon pasien setelah dilakukan tindakan *stretching exercise* untuk mengatasi ketidaknyamanan terhadap nyeri sendi pada lansia di BPSTW Abiyoso.
- c. Mengidentifikasi faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penerapan *stretching exercise* dalam pemenuhan rasa nyaman untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia di BPSTW Abiyoso.

C. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Karya Ilmiah ini dapat memberikan manfaat sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan gerontik khususnya penerapan *stretching exercise* untuk mengatasi ketidaknyamanan terhadap nyeri sendi pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penderita Nyeri Sendi

Dengan adanya studi kasus ini diharapkan sebagai salah satu upaya dalam pemenuhan rasa nyaman untuk menurunkan tingkat nyeri dengan melakukan *stretching exercise*.

b. Bagi Perawat

Perawat dapat meningkatkan kualitas asuhan keperawatan dalam melakukan terapi komplementer yaitu *stretching exercise* dalam pemenuhan kebutuhan nyaman terhadap penurunan tingkat nyeri sendi pada lansia.

c. Bagi Penulis

Memberikan pengalaman nyata dan informasi bagi penulis dengan menerapkan terapi *stretching exercise* dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyaman untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Karya ilmiah ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan informasi dalam proses pembelajaran yang berkaitan dengan penerapan *stretching exercise* untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia.

D. Ruang Lingkup KIAN

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini merupakan laporan dari penerapan *stretching exercise* pada dua kasus kelolaan dengan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia yang termasuk dalam bagian dari Keperawatan Gerontik.