

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang di sebut *aging process* atau proses penuaan. Lansia merupakan seorang laki-laki maupun perempuan yang berusia 60 tahun atau lebih, baik secara fisik masih berkemampuan (*potensial*) atau karena suatu hal tidak mampu lagi berperan secara aktif (*tidak potensial*).⁽¹⁾

Lansia adalah individu yang mengalami proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan yang berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kekuatan otot. Dapat disimpulkan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas yang mengalami penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan.⁽²⁾

Sebagai akibat dari angka harapan hidup yang terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data *World Population Ageing* pada tahun 2019 terdapat lebih dari 703 jumlah lansia secara global jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 9,60 % atau sekitar 25,64 juta orang. Menurut data Badan Pusat Statistik pada tahun 2020 penduduk usia lansia saat ini sebanyak 16 juta jiwa jumlah ini sebesar 5,95 persen dari total penduduk Indonesia yang tercatat sebanyak 270,2 juta jiwa.⁽³⁾

Batasan untuk kategori lansia berbeda-beda yaitu *World Health Organization* menetapkan batasan lansia berdasarkan kelompok yaitu usia 45-59 tahun sebagai kelompok usia pertengahan. Usia 60-74 tahun sebagai kelompok lansia. Usia 75-90 tahun sebagai kelompok usia tua dan usia 90 tahun ke atas sebagai kelompok

sangat tua. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan usia lanjut mendefinisikan lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas.⁽²⁾

Semakin bertambahnya umur pada lansia maka akan terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan diri lansia seperti kulit kering, penipisan rambut, dan penurunan pendengaran. Serta perubahan fisik salah satunya pada sistem musculoskeletal yaitu nyeri sendi dan penyakit osteoarthritis yang banyak ditemukan pada lansia.⁽²⁾

Prevelensi penyakit nyeri sendi di Indonesia sangat tinggi menurut Badan Penelitian dan Pengembangan kesehatan, Depkes. Sebesar 30,3% pada usia 45-55 tahun, 46,3% pada usia 55-64 tahun, 56,4% pada usia 65-74 tahun dan sebesar 62,9% pada usia di atas 75 tahun 65,4%.⁽⁴⁾

Kemudian prevelensi osteoarthritis di Indonesia mencapai 23,6% sampai 31,3% menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) prevelensi osteoarthritis berdasarkan diagnosis nakes (tenaga kesehatan) di Indonesia 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala 24,7%. Penyakit osteoarthritis tertinggi terdapat di Bali 19,3%, diikuti Aceh 18,3%, Jawa Barat 17,5% dan Papua 15,4%. Prevelensi tertinggi pada umur > 75 tahun 33% dan 54,8%.^(5,6)

Osteoarthritis adalah penyakit pada persendian dengan rasa nyeri dan kaku pada persendian sebagai tanda dan gejala utamanya. Rasa kaku dan nyeri yang lebih banyak mengenai persendian penopong berat badan seperti sendi panggul dan sendi lutut pada ekstremitas bawah pada lansia juga terjadi penurunan tonus otot dan kartilago sendi menjadi lebih tipis dan ligamnetum menjadi lebih kaku serta terjadi penurunan kelenturan sehingga mengurangi gerakan persendian.^(5,7)

Oleh karena itu diperlukan adanya penatalaksanaan untuk osteoarthritis yaitu latihan *Range Of Motion* (ROM) aktif adalah suatu latihan yang menggerakkan persendian serta memungkinkan terjadinya kontraksi serta pergerakan pada otot, dimana latihan ini dilakukan pada masing-masing bagian persendian sesuai dengan

gerakan-gerakan normal secara aktif. Pemeliharaan kekuatan otot dan fleksibilitas sendi, disertai latihan ROM dapat meningkatkan dan mempertahankan kekuatan otot dan fleksibilitas persendian. Latihan ini mudah dalam pelaksanaan, dapat dilakukan berdiri maupun berbaring, serta efisien karena tidak menggunakan alat khusus serta dapat dilakukan kapan saja.^(6,8)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Matongka dkk. bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan ROM aktif Terhadap Nyeri Dan Rentang Gerak Sendi Lutut Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Di Puskesmas Doda Sulawesi Tengah dengan hasil intensitas nyeri yang terdiri dari 68 responden pada kelompok intervensi dan 22 responden pada kelompok control. Sebelum dilakukan latihan ROM aktif yaitu nyeri sedang dan setelah dilakukan latihan ROM aktif menurun nyeri ringan pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol setelah dilakukan latihan ROM aktif tidak terdapat perbedaan antara nyeri sebelum dan sesudah latihan ROM.⁽⁹⁾

Di wilayah Puskesmas Doda Sulawesi Tengah terdapat cukup banyak lansia dengan studi pendahuluan yang dilakukan di puskesmas tersebut tahun 2019 dari bulan Januari- Desember terdapat sekitar 250 lansia yang berobat di Puskesmas Doda dengan berbagai keluhan salah satunya yaitu nyeri sendi dan mengalami rentang gerak terbatas yaitu berjumlah 60 orang atau sekitar 24% yang terdapat di dua Desa yaitu Desa Bariri dan Desa Baleura, sedangkan wilayah Puskesmas Doda terdiri dari 8 desa. Angka kejadian osteoarthritis di wilayah puskesmas tersebut terjadi pada lansia dengan umur lebih dari 60 tahun bahwa pada lansia seringkali mengeluhkan adanya rasa nyeri pada sendi seperti pada sendi lutut yang menyebabkan terjadinya keterbatasan dalam melakukan sehari-hari.⁽⁹⁾

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi literature mengenai pengaruh latihan ROM aktif terhadap nyeri sendi ekstremitas bawah pada lansia dengan osteoarthritis.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada studi literature ini adalah pengaruh latihan *Range Of Motion* (ROM) aktif terhadap nyeri sendi ekstremitas bawah pada lansia dengan osteoarthritis.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis artikel Nasional dan Internasional terkait gambaran intervensi pelaksanaan latihan ROM aktif terhadap nyeri sendi ekstremitas bawah pada lansia dengan osteoarthritis.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh intervensi sebelum diberikan latihan ROM aktif terhadap nyeri sendi ekstremitas bawah pada lansia dengan osteoarthritis berdasarkan studi literature.
- b. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh intervensi sesudah diberikan latihan ROM aktif terhadap nyeri sendi ekstremitas bawah pada lansia dengan osteoarthritis berdasarkan studi literature.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi institusi pelayanan kesehatan

Diharapkan penelitian ini menjadi informasi tambahan untuk peningkatan pelayanan kesehatan dan ilmu komplementer serta fisioterapi terhadap lansia yang mempunyai masalah keterbatasan gerak.

1.4.2 Manfaat bagi institusi pendidikan

Diharapkan studi literature ini digunakan sebagai referensi dan informasi untuk pendidikan dalam keperawatan mengenai pengaruh latihan ROM aktif terhadap nyeri sendi ekstremitas bawah pada lansia dengan osteoarthritis.

1.4.3 Manfaat bagi profesi perawat

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi tambahan dan pedoman untuk mengetahui pengaruh latihan ROM aktif terhadap nyeri sendi ekstremitas bawah pada lansia dengan osteoarthritis.

1.4.4 Manfaat bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh latihan ROM aktif terhadap nyeri sendi ekstremitas bawah pada lansia dengan osteoarthritis.

1.4.5 Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini lebih mengembangkan pengaruh latihan ROM aktif terhadap nyeri sendi ekstremitas bawah pada lansia dengan osteoarthritis. dan sebagai referensi dalam melakukan penelitian lanjutan serta dapat menjadi bahan pertimbangan bagi yang berkepentingan untuk melakukan penelitian yang sejenis