

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hasil sensus penduduk tahun 2019, Indonesia mempunyai jumlah penduduk sebanyak 268,074 juta jiwa. Hal ini membuat Indonesia menempati urutan 5 besar penduduk dengan populasi terbanyak di dunia. Menurut Kemenkes RI (2019), Indonesia mulai memasuki periode aging population, periode dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Dari total penduduk di Indonesia, jumlah penduduk lansia mengalami peningkatan jumlah dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019. Di Jawa Timur sendiri menurut Badan Pusat Statistik Jatim (2020), total penduduk lansia mengalami peningkatan sebesar 0,42% dari 12,64% (2018) menjadi 13,06% (2019).

Lansia merupakan tahap akhir dari kehidupan manusia. Menurut UU No.13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia, disebutkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Dewi, 2014 : 4). Pada usia ini, terjadi perubahan organ tubuh akibat dari proses menua yang mempengaruhi kemampuan lansia untuk melakukan kebutuhan sehari-hari. Sistem organ yang mengalami perubahan diantaranya adalah sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem sensori, sistem integumen, dan sistem muskuloskeletal (Dewi, 2014 : 12).

Seiring bertambahnya usia, akan terjadi penurunan fungsi fisiologis akibat dari proses penuaan termasuk daya tahan tubuh, hal ini meningkatkan faktor resiko lansia terserang penyakit. Penyakit terbanyak yang menyerang lanjut usia adalah Penyakit Tidak Menular (PTM). Hasil RISKESDAS (2013), dari sepuluh penyakit yang sering menyerang lansia, penyakit asam urat yang dimasukkan dalam kelompok penyakit sendi menempati urutan kedua setelah hipertensi. Sedangkan prevalensi penyakit sendi hasil dari RISKESDAS (2018) pada usia diatas 55 tahun sebanyak 53%.

Nyeri menurut *International Association for the Study of Pain (IASP)* adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang terkait dengan jaringan aktual atau potensial. Nyeri sendi terjadi akibat gangguan pada daerah sendi seperti deformitas pada sendi, dislokasi sendi, sublokasi sendi atau distrupsi struktur sekitar sendi (Lukman dan Ningsih, 2013).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Januari 2021 di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung, didapatkan hasil bahwa selama 3 bulan terakhir terdapat 80 lansia yang tinggal di panti dan sebanyak 36 lansia mengalami nyeri sendi.

Tingginya prevalensi nyeri sendi pada lansia apabila tidak segera ditangani angka kejadian penyakit sendi akan meningkat secara signifikan pada usia ≥ 50 tahun dan prevalensi tertinggi terdapat pada kelompok usia ≥ 75 tahun (RISKESDAS, 2013). Sehingga hal ini bisa menyebabkan terjadinya penurunan aktivitas, isolasi sosial, gangguan tidur, dan depresi (Stanley dan Beare, 2012).

Nyeri dapat diatasi dengan menggunakan tindakan secara farmakologi dan non farmakologi. Tindakan farmakologi sendiri merupakan tindakan kolaborasi antara perawat dengan dokter menggunakan obat-obatan analgesik. Sedangkan tindakan non farmakologi adalah komponen multimodal manajemen yang sangat penting karena membantu dalam mengatasi nyeri dengan perbaikan dalam fungsi sehari-hari, termasuk terapi fisik (Rastogi & Meek, 2013). Pemilihan terapi non farmakologi seperti terapi fisik dan kompres hangat dianjurkan pada lansia, karena terapi ini dapat mengurangi intensitas nyeri. Terapi farmakologi yang menggunakan obat-obatan jika digunakan dalam jangka panjang akan berdampak buruk bagi organ tubuh seperti hati dan ginjal, terlebih lagi memiliki resiko yang tinggi pada lansia dengan berbagai penurunan fungsi tubuh. sehingga terapi non farmakologis seperti pemberian aktivitas olahraga fisik ini dapat menjadi alternatif terbaik untuk mengatasi nyeri pada lansia (Capezuti, 2008).

Senam ergonomik merupakan teknik senam yang digunakan untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf serta aliran darah, memaksimalkan asupan oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem muskuloskeletal, sistem keringat, sistem pemanasan tubuh, sistem pembakaran asam urat, kolestrol, gula darah, asam laktat, kristal oksalet, sistem konversi karbohidrat, sistem pembuatan elektrolit atau ozon dalam darah, sistem kekebalan tubuh (Wratsongko, 2015).

Pemberian kompres hangat merupakan tindakan memberikan rasa hangat pada klien dengan cara menggunakan alat atau cairan yang menimbulkan rasa hangat pada tubuh yang membutuhkannya, yang bertujuan untuk

memperlancar sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit, memperlancar pengeluaran getah radang (eksudat), merangsang peristaltik usus, dan memberikan rasa nyaman atau hangat dan tenang (Kusyati, 2006)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gandari, dkk (2019) tentang pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan nyeri pada lansia dengan rematik menyimpulkan, bahwa ada perbedaan signifikan setelah diberikan senam ergonomik dengan kategori nyeri ringan sebanyak 17 responden (56,7%), dan nyeri sedang sebanyak 13 responden (43,3%) dengan nilai p value = 0,000 ($< 0,05$) yang artinya bahwa p value $< 0,05$, sehingga hipotesa dalam penelitian ini diterima dimana secara statistik ada pengaruh senam ergonomik terhadap tingkat nyeri lansia dengan rematik. Penelitian yang dilakukan Surya dan Rochmawati (2018) tentang pengaruh senam ergonomik terhadap tingkat nyeri penderita osteoarthritis pada lansia menyimpulkan, bahwa sesudah diberikan senam ergonomik diperoleh nilai $p=0,001$. Oleh karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $p<0,05$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia yang mengalami osteoarthritis.

Penelitian yang dilakukan Susanti (2017) tentang perbedaan pemberian kompres hangat dan masase terhadap intensitas nyeri pada lansia nyeri arthritis sendi, tindakan kompres hangat maupun tindakan masase memiliki pengaruh yang positif terhadap penurunan nyeri yaitu diperoleh nilai $p = 0,015$ atau $< 0,05$ untuk kompres hangat, yang artinya terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri sendi. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan Hasrul dan Muas (2018) tentang pengaruh kompres hangat

terhadap penurunan intensitas nyeri gout arthritis pada lansia didapatkan nilai $p = 0,000$ dengan tingkat kemaknaan $p < \alpha (0,05)$ yang dimana $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri gout arthritis pada lansia.

Berdasarkan uraian diatas tersebut maka penulis merasa tertarik untuk membandingkan pengaruh dari kedua teknik terapi, selain itu senam ergonomik merupakan salah satu jenis senam yang mudah dilakukan pada lansia karena senam ini tidak membutuhkan banyak gerakan dan mengadopsi dari gerakan sholat serta pada kompres hangat, terapi ini juga merupakan jenis terapi yang mudah dilakukan secara mandiri oleh lansia dan ramah biaya, sehingga peneliti melakukan penelitian mengenai efektivitas senam ergonomik dan kompres hangat terhadap skala nyeri sendi pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimanakah efektivitas senam ergonomik dan kompres hangat terhadap skala nyeri sendi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara senam ergonomik dan kompres hangat terhadap skala nyeri sendi

pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi skala nyeri sendi sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomik pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.
2. Mengidentifikasi skala nyeri sendi sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.
3. Menganalisis perbedaan nyeri sendi sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomik pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.
4. Menganalisis perbedaan nyeri sendi sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.
5. Menganalisis perbedaan nyeri sendi antara senam ergonomik, kompres hangat pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Bagi peneliti penelitian ini berguna untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan pemahaman terkait penanganan nyeri dengan teknik non farmakologi.

1.4.2 Manfaat Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi responden tentang senam ergonomik dan kompres hangat serta manfaatnya terhadap nyeri. Sehingga lansia dapat melakukan senam ergonomik dan kompres hangat secara mandiri sebagai salah satu pilihan terapi non farmakologis dalam penatalaksanaan nyeri sendi

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai dokumentasi ilmiah terkait efektivitas senam ergonomik dan kompres hangat terhadap tingkat nyeri pada lansia, serta sebagai referensi dalam pemberian asuhan keperawatan pada lansia dengan nyeri sendi.