

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lansia merupakan kelompok orang berumur lebih dari 50 tahun yang mengalami proses penuaan yang terjadi secara bertahap dan merupakan proses alami yang tidak dapat dihindarkan (Ernawati,2008). Pada lanjut usia terjadi proses penurunan fungsi sistem dalam tubuh, salah satu yang terjadi penurunan adalah sistem muskuloskeletal sehingga lansia sering mengalami osteoarthritis, penyakit gout, nyeri sendi dan lumbago (Maryam,2008).Osteoarthritis adalah penyakit sendi degeneratif yang umumnya terjadi pada lansia dengan gangguan pada sendi dan mempunyai gejala utama nyeri kronik ( Nevitt, Felson dan Laster,2011). Secara klinis penyakit ini ditandai dengan nyeri, deformitas, pembesaran sendi dan hambatan gerak pada sendi-sendi tangan dan sendi besar yang menompang tubuh seperti lutut,pinggul dan tulang belakang.

Penanganan untuk nyeri OA dibedakan menjadi 2 macam yaitu penatalaksanaan farmakologis dan penatalaksanaan non-farmakologis. Namun untuk penatalaksanaan nyeri osteoarthritis yang paling efisien dan cepat adalah menggunakan terapi obat-obatan, namun penggunaan obat-obatan pada lansia akan menimbulkan efek yang merugikan seperti mual, nyeri lambung, dispepsia sampai efek yang serius seperti timbul lesi, perdarahan bahkan perforasi pada saluran pencernaan. Karena efek yang merugikan tersebut, maka peneliti ingin mengembangkan penatalaksanaan nyeri pada oa menggunakan senam lansia

sebagai terapi non-farmakologis untuk nyeri pada osteoarthritis, salah satu senam yang dianjurkan peneliti adalah senam tera, senam tera sendiri memiliki banyak keunggulan dari pada senam lansia yang lain seperti mudah dilakukan untuk usia lanjut (lansia) dan gerakan senam tera yang lembut dan tenang, selain itu senam tera tidak menimbulkan efek yang merugikan pada lansia.

Di dunia kasus Osteoarthritis sangat mudah dijumpai secara global, diketahui (OA) sendiri di derita oleh 151 juta jiwa dan mencapai angka 24 juta jiwa di kawasan Asia Tenggara (WHO, 2004). Di Indonesia sendiri prevalensi penyakit sendi sangat tinggi sebesar 30,3%. Pada usia 45-54 prevalensinya sebesar 46,3% usia 55-64 sebesar 56,4%, usia 65-74 sebesar 62,9% dan usia lebih dari 75 sebesar 65,4% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Depkes RI, 2008). Untuk prevalensi OA di Indonesia juga cukup tinggi yaitu 5% pada usia < 40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun dan 65% pada usia > 61 tahun (Handayani,2008). Berdasarkan survey yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2 Januari 2015 di Panti Tresna Wredha Hargodedali Surabaya didapatkan data jumlah lansia sebanyak 42 orang, dari jumlah tersebut lansia yang mengeluhkan nyeri pada daerah sendi lutut akibat osteoarthritis sebanyak 33 lansia. Dari 33 lansia seluruhnya mengatakan menggunakan obat-obatan analgesik untuk mengatasi nyeri akibat oa yang tidak tertahankan.

Nyeri OA disebabkan karena adanya kelainan pada sel-sel yang membentuk komponen tulang rawan, seperti kolagen (serabut protein yang kuat pada jaringan ikat), dan proteoglikan (bahan yang membentuk daya lenting pada tulang rawan). Penurunan kadar proteoglikan juga menyebabkan kegagalan pada pembentukan kartilago, kartilago sendiri adalah suatu jaringan tulang rawan yang

biasanya menutup ujung - ujung tulang penyusun sendi. Terdapat Suatu lapisan cairan yang disebut cairan sinovial terletak di antara tulang-tulang tersebut dan bertindak sebagai bahan pelumas yang mencegah ujung-ujung tulang tersebut bergesekan dan saling mengikis satu sama lain. Pada kondisi kekurangan cairan sinovial, lapisan kartilago yang menutup ujung tulang akan bergesekan satu sama lain. Gesekan tersebut akan membuat lapisan tersebut semakin tipis dan pada akhirnya akan menimbulkan rasa nyeri. Nyeri yang tidak ditangani akan menyebabkan gangguan kemampuan berpartisipasi dalam kegiatan sehari-hari, gangguan tidur dan gangguan yang paling berat adalah membutuhkan bantuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari.

Untuk mengurangi nyeri akibat osteoarthritis pada lansia, dapat dilakukan terapi non-farmakologis seperti kompres air hangat, pijat ringan pada bagian nyeri dan melakukan senam lansia dengan teratur. Salah satu jenis dari senam lansia adalah senam tera, senam tera sendiri adalah olahraga pernafasan yang dipadu dengan olah gerak. Senam ini di adopsi dari senam *Tai Chi* yang berasal dari China.(Ghani, 2009). Dibandingkan dengan senam lansia yang lain, gerakan senam tera lebih lemah lembut, gemulai. Gerakannya yang tenang, lambat dan beraturan akan memberikan efek terapeutik pada keadaan emosi yang gelisah, bergejolak. Hal inilah yang membuatnya lebih disukai dan dinikmati masyarakat khususnya lansia

Menurut penelitian Pengaruh Senam tera terhadap reduksi nyeri osteoarthritis lutut pada lansia yang dilakukan Dita Arundhati (2013), dengan melaksanakan senam tera 2 kali seminggu selama 5 minggu dengan waktu 30

menit per sesi didapatkan hasil yang cukup signifikan terhadap reduksi nyeri pada osteoarthritis.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh senam tera terhadap perubahan skala nyeri pada lansia osteoarthritis”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh senam tera terhadap perubahan skala nyeri akibat osteoarthritis pada lansia di Panti Tresna Wredha Hargodedali Surabaya ?

## **1.3 Tujuan penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh senam tera dalam perubahan skala nyeri terhadap lansia yang mengalami nyeri Osteoarthritis di Panti Tresna Wredha Hargodedali Surabaya.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis sebelum senam tera di Panti Tresna Wredha Hargodedali Surabaya.
2. Mengidentifikasi skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis sesudah senam tera Panti Tresna Wredha Hargodedali Surabaya
3. Menganalisa pengaruh senam tera terhadap skala nyeri pada lansia dengan OA di Panti Tresna Wredha Hargodedali Surabaya.

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **1.4.1 Manfaat teoritis**

Dari penelitian ini diharapkan dapat sebagai rujukan serta bermanfaat sebagai studi dalam rangka perkembangan Asuhan Keperawatan pada lansia dalam ilmu keperawatan.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### 1) Bagi Peneliti

Sebagai sarana latihan melakukan penelitian serta mengembangkan ilmu pengetahuan tentang penelitian.

#### 2) Bagi Lansia

Agar mereka tahu manfaat senam tera untuk mengurangi nyeri sendi lutut akibat osteoarthritis dan termotivasi untuk melakukannya untuk menghindari resiko lebih lanjut.

#### 3) Bagi Program Studi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi baru bagi institusi pendidikan, dan juga sebagai data penunjang untuk peneliti selanjutnya

