

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan individu yang berada dalam tahapan dewasa akhir. Lansia sering mengalami permasalahan kesehatan karena terjadinya penyakit degeneratif, salah satu penyakit yang sering dialami adalah osteoarthritis. Proses penuaan ditandai dengan perubahan fisiologis yang terjadi pada beberapa organ dan sistem. Perubahan yang terjadi menyebabkan penurunan fungsi tubuh untuk melakukan aktivitas (Amelia & Pranata, 2024). Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit degenerative yang bersifat kronik dan berjalan progresif lambat, dimana keseluruhan struktur sendi akan mengalami perubahan patologis. Osteoarthritis dapat berdampak terhadap penurunan kemampuan fisiologis, gangguan psikologis, keterbatasan dalam interaksi sosial, spiritual, dan produktifitas yang menurun. Gejala utama yang sering dikeluhkan oleh penderita osteoarthritis adalah nyeri lutut. Nyeri lutut timbul secara perlahan-lahan dan dapat mengganggu aktivitas fungsional sehari-hari seperti bekerja, bermasyarakat. Nyeri lutut hilang ketika sedang istirahat atau tidak melakukan aktivitasnya sehingga seseorang akan takut melakukan aktivitas yang dapat memicu timbulnya nyeri lutut tersebut (Kurniawati, 2020).

World Health Organization (WHO, 2019) menyebutkan bahwa OA merupakan salah satu dari sepuluh penyakit yang paling melumpuhkan di Negara maju. Perkiraan seluruh dunia adalah bahwa 9,6% pria dan 18,0%

wanita berusia di atas 60 tahun memiliki OA simptomatik 80% dari mereka yang menderita OA akan memiliki keterbatasan dalam pergerakan dan 25% tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari utama mereka. Sedangkan di Indonesia prevalensi OA sebanyak 11,9% dari total penduduk Indonesia dengan angka kejadian tertinggi pada umur > 75 tahun yaitu sebanyak 33%.⁶ Untuk OA lutut prevalensinya cukup tinggi yaitu 15,5% pada wanita dan 12,7% pada pria (Pratama, 2021).

Menurut peraturan pemerintah RI Nomor 43 Tahun 2004 yang dikatakan dengan lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Ditinjau dari aspek kesehatan, lansia akan mengalami penurunan derajat kesehatan baik secara alamiah maupun akibat penyakit. Lansia yang berusia 60-70 tahun dengan lebih dari 1 diagnosis atau multi penyakit dan lansia yang berusia di atas 70 tahun yang memiliki 1 diagnosis, disertai adanya gangguan penurunan derajat fungsi organ, psikologi, sosial, ekonomi dan lingkungan disebut geriatri. Penurunan kesehatan yang paling sering diderita lansia yaitu golongan penyakit menular, penyakit kronik, dan penyakit degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif yang paling banyak diderita adalah osteoarthritis (Pratama, 2021).

Nyeri osteoarthritis adalah gejala utama dalam keputusan untuk mencari perawatan medis. Karena prevalensinya yang tinggi dan seringnya kecacatan yang menyertai penyakit pada persendian utama seperti lutut dan pinggul, OA menyumbang lebih banyak kesulitan dengan menaiki tangga dan berjalan dari pada penyakit lainnya. OA juga merupakan alasan paling

umum untuk penggantian total pinggul dan lutut total. Dengan melihat dampak dari osteoarthritis sangat besar maka perlu diberikan pengobatan yang sesuai. Pengobatan yang dapat diberikan pada osteoarthritis adalah terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis yang diberikan pada umumnya adalah non-steroidal anti-inflammatory drug (NSAID) maupun golongan steroid seperti glucocorticoid. Namun, pemberian obat-obatan ini hanya mampu menangani dalam hal inflamasi dan menurunkan nyeri namun belum memperbaiki keterbatasan dan kemampuan fungsional pasien. Oleh karena itu, perlu ditunjang dengan pemberian terapi non farmakologis seperti pemberian modalitas fisioterapi dan terapi latihan (Ardinuri, 2020).

Strategi yang digunakan dalam penatalaksanaan nyeri di antaranya adalah menggunakan pendekatan manajemen farmakologi dan non farmakologis, farmakologi seperti penggunaan obat penurun nyeri, dengan mengonsumsi obat-obat analgetik seperti pemberian Obat Anti Inflamasi Nonsteroid (OAINS) (Jayadi, 2022). Penanganan non farmakologis juga tidak memiliki efek samping yang berbahaya seperti penanganan farmakologis (Hsu, H, et al., 2022), adapun cara non farmakologi diperlukan penatalaksanaan fisioterapi yang tepat. Nyeri merupakan gejala utama pada penderita OA yang mengakibatkan disabilitas, kekakuan sendi, dan proses inflamasi sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Gejala nyeri yang timbul dapat diatasi dengan latihan dari fisioterapi yaitu dengan *Quadriceps Setting Exercise*. Latihan ini bersifat isometrik dengan jenis latihan kekuatan otot tanpa ada perubahan panjang otot serta tidak diikuti adanya

perubahan gerakan sendi. Latihan *Quadriceps Setting Exercise* diberikan pada posisi semifleksi dengan tujuan untuk memperoleh stabilisasi pada sendi lutut maka dapat mengontrol pembebanan sehingga tidak akan menimbulkan rasa nyeri dan peningkatan aktivitas fungsional. Manajemen non farmakologis yang dapat digunakan juga untuk mengurangi nyeri yaitu dengan pemberian kompres dingin. Selain itu, terapi kompres dingin atau *cold pack* merupakan pengalihan persepsi nyeri menjadi rasa dingin yang lebih dominan, salah satu tipe transendensi yang telah tercapai sehingga responden merasa lebih nyaman. Kompres dingin juga dipercaya dapat mengurangi ketegangan otot (Rahmawati et al., 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati et al., 2023) bahwa ada pengaruh latihan QSE terhadap pasien OA terdapat peningkatan kekuatan otot, penurunan intensitas nyeri, meningkatkan fungsi sendi, dan peningkatan kemampuan aktivitas fungsional. Hasil penelitian (Karim et al., 2022) menunjukkan bahwa pada pasien osteoarthritis di Instalansi Rawat Inap Rumah Sakit Omni Alam Sutera sebelum diberikan kompres dingin hampir semua mengalami nyeri sedang akan tetapi ada 5 pasien yang sudah tidak merasakan nyeri setelah diberikan kompres dingin selama 15 menit. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri sesudah diberikan kompres dingin.

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan kajian mengenai Penerapan *Quadriceps Setting Exercise* (QSE) dengan penambahan kompres dingin atau *cold pack* untuk menurunkan nyeri osteoarthritis (OA) pada Lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada karya tulis ini “Bagaimanah Penerapan *Quadriceps Setting Exercise* dan *Cold Pack* untuk Menurunkan Nyeri Kronis Osteoarthritis Lutut pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang”.

1.3 Tujuan

Adapun tujuan pada penulisan karya ilmiah akhir ners ini adalah :

1.1.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan terapi *Quadriceps Setting Exercise* dan *Cold Pack* untuk Menurunkan Nyeri Kronis Osteoarthritis Lutut pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang”.

1.1.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengkajian keperawatan dalam Penerapan *Quadriceps Setting Exercise* dan *Cold Pack* untuk Menurunkan Nyeri Kronis *Osteoarthritis* Lutut pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang
- b. Merumuskan diagnosa keperawatan dalam Penerapan *Quadriceps Setting Exercise* dan *Cold Pack* untuk Menurunkan Nyeri Kronis *Osteoarthritis* Lutut pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang.
- c. Menyusun intervensi keperawatan dalam Penerapan *Quadriceps Setting Exercise* dan *Cold Pack* untuk Menurunkan Nyeri Kronis *Osteoarthritis* Lutut pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang

- d. Merencanakan implementasi keperawatan dalam Penerapan *Quadriceps Setting Exercise* dan *Cold Pack* untuk Menurunkan Nyeri Kronis *Osteoarthritis* Lutut pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang.
- e. Melakukan evaluasi dari Penerapan *Quadriceps Setting Exercise* dan *Cold Pack* untuk Menurunkan Nyeri Kronis *Osteoarthritis* Lutut pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang.