

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses menua (lansia) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain (Nugroho, 2008). Lansia kebanyakan mengalami masalah kesehatan yang meliputi kemunduran dan kelemahan baik kemunduran fisik, kognitif, perasaan, mental, dan sosial (Azizah, 2011). Perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada lanjut usia sangat bervariasi, dan terjadi di berbagai sistem, contohnya antara lain yaitu sistem integumen, sistem kardiovaskuler, sistem gastrointestinal, sistem reproduksi, sistem neurologis, sistem perkemihan, dan sistem muskuloskeletal (Potter & Perry, 2005). Pada sistem muskuloskeletal ditandai dengan adanya nyeri pada daerah persendian. Nyeri sendi adalah suatu peradangan sendi yang ditandai dengan pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan terjadinya gangguan gerak. Lansia akan merasa sangat terganggu, apabila lebih dari satu sendi yang terserang (Santoso, 2009).

Menurut data dari World Health Organization (2011) menunjukkan jumlah nyeri sendi di seluruh dunia sebanyak 335 juta jiwa dan diperkirakan akan terus meningkat pada tahun 2050 dengan indikasi-indikasi lebih dari 25% akan mengalami kelumpuhan. Keluhan nyeri sendi di Indonesia sekitar 56,3% terjadi pada penduduk yang berusia 45 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2013). Jumlah penyakit sendi di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 7,3%, dan jumlah penderita umur 75 tahun ke atas yang

berjenis kelamin perempuan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Alternatif penanganan nyeri sendi secara farmakologi, lansia terbiasa mengkonsumsi obat untuk mengurangi nyeri sendi seperti obat analgesik, obat setelan, dan jamu. Nyeri sendi bila tidak segera ditangani dapat menimbulkan ketidaknyamanan seperti, sendi menjadi kaku, otot-otot disekitarnya mengecil karena jarang digunakan, dan fungsinya yang akan menurun, selain itu mengakibatkan penurunan kemampuan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh, hambatan dalam berjalan, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan resiko jatuh.

Nyeri sendi yang dikeluhkan dapat dicegah dengan melakukan upaya tindakan preventif seperti, melakukan olahraga secara teratur, melakukan pengaturan pola diet seimbang dengan mengurangi makanan yang mengandung tinggi purin dan tinggi protein. Bila nyeri muncul dilakukan sebuah tindakan dengan menggunakan terapi modalitas.(Brunner & Suddarth, 2002).

Salah satu latihan fisik yang dianjurkan pada lansia yaitu senam lansia. Senam lansia dapat memberikan pengaruh yang baik bagi kesehatan tubuh lansia salah satunya melatih kemampuan otot sendi pada lansia agar tidak terjadi kekakuan pada sendi (Martono, 2009). Senam lansia dapat memperlambat proses kemunduran sel karena penambahan usia, memudahkan penyesuaian kesehatan tubuh dalam kehidupan, melindungi dan memperbaiki tenaga cadangan (Nugroho, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2022 di Puskesmas Cisadea, ditemukan lansia yang menderita nyeri sendi pada tiga bulan terakhir yaitu bulan Oktober, November, dan Desember sebanyak 281 penderita. Studi pendahuluan dilakukan dengan metode wawancara. Peneliti melakukan observasi dengan melihat data penderita nyeri sendi pada tiga bulan terakhir 2022 yaitu bulan Oktober, November, dan Desember. melalui petugas Puskesmas Cisadea. Karang Werda Werda Mukti, Kelurahan Purwantoro, Kecamatan Blimbing, Kota Malang didapatkan adanya sejumlah lansia yang memiliki keluhan nyeri pada persendian. Beberapa lansia memiliki keluhan pada daerah persendian yang berbeda-beda, seperti pada daerah lutut, pinggang, pergelangan kaki, dan bahu.

Dari latar belakang di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Program Senam Lansia Di Karang Werda Werda Mukti Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Di RW 06 Kelurahan Purwantoro

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka yang menjadi perumusan masalah adalah : Bagaimana Pengaruh Senam Lansia Di Karang Werda Werda Mukti Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Di RW 06 Kelurahan Purwantoro.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui pengaruh program senam lansia di Karang Werda Werda Mukti terhadap penurunan nyeri sendi

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri sendi pada lansia sebelum dilakukan senam di Karang Werda Werda Mukti RW 06 Kelurahan Purwantoro.
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri sendi pada lansia sesudah dilakukan senam di Karang Werda Werda Mukti RW 06 Kelurahan Purwantoro.
- c. Mengidentifikasi pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat nyeri sendi di Karang Werda Werda Mukti RW 06 Kelurahan Purwantoro.

D. Ruang Lingkup

Pembahasan dalam penelitian ini terfokus kepada : Pengaruh Senam Lansia Di Karang Werda Werda Mukti Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Di RW 06 Kelurahan Purwantoro.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

- a. Bagi Lansia : Dapat menambah pengetahuan terkait manfaat senam lansia dan dapat dipraktekkan pada kehidupan sehari-hari

- b. Bagi Kader Senam Lansia : Dapat menjadi masukan dan semangat untuk mengajarkan senam lansia secara rutin
- c. Bagi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang : Umumnya dapat menjadi manfaat bagi Jurusan Kesehatan Terapan, dan Khususnya dapat bermanfaat bagi Program Studi Promosi Kesehatan

2. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Peneliti : Sebagai sarana untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh selama di bangku kuliah dan menambah pengalaman peneliti, serta sebagai syarat kelulusan kuliah D-IV Promosi Kesehatan.
- b. Bagi Peneliti selanjutnya : Sebagai bahan pertimbangan untuk digunakan dalam informasi penelitian selanjutnya khususnya pada Promosi Kesehatan.