

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Semua manusia suatu saat pasti akan mengalami proses penuaan. Salah satu perubahan kondisi fisik karena menua adalah pada sistem muskuloskeletal yaitu gangguan pada persendian yang merupakan penyakit yang sering dijumpai yang sangat erat hubungannya dengan proses menua dengan gejala utama nyeri (Dewi, 2009). Nyeri Sendi merupakan penyakit yang umum terjadi pada masyarakat dari kelompok lansia. Selain faktor usia, banyak hal yang mempengaruhi percepatannya, nyeri sendi muncul karena banyaknya lansia yang tidak bisa mengontrol gaya hidupnya (Kurnia, 2015). Masalah umum yang dialami oleh lansia adalah perilaku dalam mencegah terjadinya nyeri sendi. Banyak lansia yang menganggap nyeri sendi adalah hal yang sepele. Mereka tidak memperhatikan gaya hidupnya, seperti pola makan, latihan fisik yang tepat atau rutin melakukan olah raga dan menjaga berat badan agar tetap ideal, bahkan kebanyakan lansia khususnya laki-laki masih banyak yang merokok, sehingga banyak dari mereka mengalami nyeri sendi (Sapnudin, 2015). Penyakit ini dikatakan dapat terjadi pada siapa saja, namun kemunculan dan keparahan masih bisa dicegah dengan beberapa langkah perubahan pada gaya hidup, diantaranya perubahan pada gaya hidup olahraga, dan pola makan yang tepat (Kurnia, 2015).

Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO telah mengkatagorikan nyeri sendi sebagai salah satu dari empat kondisi otot dan tulang yang membebani

individu, sistem kesehatan, serta sistem perawatan sosial dengan biaya yang cukup besar. Menurut data WHO pada 2008, nyeri sendi telah diderita 151 juta jiwa di dunia dengan 24 juta jiwa diantaranya berada di kawasan Asia Tenggara. Prevalensi penyakit sendi di Indonesia mencapai 34,4 juta orang dengan perbandingan penyakit sebesar 15,5% pada pria dan 12,7% pada wanita. Prevalensi data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan, sebanyak 11,5% penduduk Indonesia menderita penyakit nyeri sendi. Prevalensi penyakit sendi di Jawa Timur juga cukup tinggi hingga mencapai 30,9%. Sedangkan di Ponorogo sendiri lansia yang mengalami penyakit sistem otot dan jaringan yang salah satunya yaitu nyeri sendi sebanyak 40.405 orang (Dinkes, 2014). Menurut laporan dari dinas kesehatan Ponorogo bagian Lansia bahwa didapatkan jumlah lansia terbanyak terdapat di Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo dengan jumlah 8.848 orang. Menurut laporan dari kepala program lansia Desa Balong, untuk data nyeri sendi terbanyak berada di desa Tatung dengan jumlah penderita nyeri sendi sebanyak 140 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 orang lansia di desa Balong, Ponorogo yang mengalami nyeri sendi pada tanggal 31 November 2015. Mereka mengatakan sering sekali mengalami sakit terutama pada lutut dan pegal-pegal pada pinggang, kadang digerakkan merasa sakit, mereka mengatakan bahwa memang jarang sekali melakukan olah raga seperti jalan-jalan pada pagi hari dan kurang mengetahui jenis makanan yang harus di konsumsi dan harus di hindari untuk mencegah terjadinya nyeri sendi, serta belum bisa menghindari aktivitas berat yang menyebabkan tubuh cepat lelah.

Nyeri sendi pada lanjut usia memang sudah menjadi hal yang wajar. Hampir semua lansia mengalami nyeri sendi. Namun, bukanlah berarti semakin tua, semua orang akan mengalami gangguan pada sendi. Pencegahan yang benar sejak dini, lansia tetap saja dapat melakukan aktivitas tanpa terganggu oleh nyeri sendi. Penyebab nyeri sendi yang paling sering adalah proses penuaan, pada keadaan ini terjadi kerusakan pada tulang rawan sendi, tulang rawan sendi akan menjadi menjadi tipis, sehingga membuat permukaan tulang tumbuh saling berdekatan. Kartilago pada persendian menjadi rentan terhadap gesekan. Hal ini mengakibatkan deformitas sendi yang secara khas dan akan mengakibatkan terjadinya nyeri sendi (Stanley, 2007). Penyebab lain dari nyeri sendi adalah obesitas. Kegemukan atau obesitas merupakan faktor lain penyebab terjadinya nyeri sendi pada lutut. Orang yang mengalami obesitas terjadi peningkatan beban pada persendian khususnya tulang pinggul dan lutut. Berat badan yang melebihi normal menyebabkan tekanan yang berlebih pada pinggul dan lutut. Hal ini menyebabkan resiko tinggi terjadinya nyeri sendi khususnya pada daerah lutut. Selain itu, zat lemak yang menumpuk pada penderita obesitas menyebabkan terjadinya peradangan sendi, hal ini turut berkontribusi terhadap tingginya kejadian nyeri sendi pada orang yang mengalami obesitas.

Nyeri sendi setidaknya telah menyebabkan 97% penderita mengalami keterbatasan gerak, dan 7 dari 10 orang mengalami penurunan mobilitas, bahkan sebagian tidak bisa bergerak, belum lagi dengan semakin berubahnya gaya hidup yang ada, semakin meningkatkan pula resiko terserang nyeri sendi dini. Selain itu, dampak yang ditimbulkan akibat nyeri sendi pada lansia dapat

berakibat fatal sehingga sendi tidak bisa digunakan, sendi menjadi kaku, kesulitan berjalan, bahkan sampai lumpuh total. Rasa sakit yang timbul juga dapat mengganggu aktivitas kegiatan sehari-hari (Nainggolan, 2009)

Pencegahan dini sangat penting untuk menghindari terjadinya nyeri sendi. Salah satu pencegahan nyeri sendi yaitu dengan merubah gaya hidup yang sesuai seperti tidak merokok, pola makan yang tepat, menghindari makanan dan minuman penyebab nyeri sendi, olahraga rutin dan benar, tidak meregangkan sendi jari tangan dan memeriksakan kesehatan secara teratur. Menjaga berat badan agar tidak obesitas juga sangat diperlukan agar terhindar dari nyeri sendi. Menjaga agar tidak terjadi nyeri sendi memang sangat penting, maka dari itu hindarilah aktivitas fisik yang memberi tekanan yang lebih kuat pada sendi (charlish, 2010). Selain dari faktor gaya hidup pemberdayaan posyandu lansia sangat diperlukan untuk memantau status kesehatan lansia secara berkelanjutan. Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti “Perilaku Lansia Dalam Upaya Mencegah Nyeri Sendi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, bagaimana perilaku lansia dalam upaya mencegah nyeri sendi?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi perilaku lansia dalam upaya Mencegah nyeri sendi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Dinas Kesehatan dan Sosial

Penelitian ini diharapkan dapat di jadikan sebagai sumber untuk memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang upaya pencegahan nyeri sendi agar tidak memperberat nyeri sendi.

2. Bagi Institusi FIK

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk dunia pendidikan Keperawatan khususnya Institusi Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo sebagai wacana studi terkait keperawatan gerontik dan sebagai asuhan keperawatan pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan agar para Lansia mempunyai perilaku yang baik dalam upaya mencegah terjadinya nyeri sendi. Sehingga nyeri sendi bisa dicegah secara dini dan bisa bebas dari nyeri sendi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan untuk meneliti lebih lanjut tentang “Peran Keluarga Dalam Pencegahan Nyeri Sendi Pada Lansia”.

1.5 Keaslian Penelitian

Sebatas pengetahuan peneliti, belum ada yang meneliti tentang “Perilaku Lansia dalam Upaya Mencegah Nyeri sendi”. Setiap peneliti memiliki unsur

persamaan dan perbedaan masing-masing dari konsep yang mereka teliti, antara lain penelitian yang dilakukan oleh:

1. Handono, Sri & Selvia David Richard. (2013). Upaya Menurunkan Keluhan Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia Di Posyandu Lansia Sejahtera. Tujuan penelitian ini adalah mempelajari perilaku lansia dalam penatalaksanaan nyeri sendi lutut Di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri. Desain penelitian ini adalah Deskriptif, populasinya seluruh lansia yang mengalami nyeri sendi sebanyak 76 lansia, dengan jumlah sampel 50 lansia, tehnik yang di gunakan dalam penelitian ini *Accidental sampling*. Hasil dari penelitian yaitu perilaku lansia dalam penatalaksanaan nyeri sendi dengan medikamentosa, koreksi postur tubuh, diet, terapi konservatif yaitu baik. Adapun persamaan dan perbedaan antara penelitian dengan penelitian yang akan dilakukan persamaan terletak pada Desain Penelitian yaitu Deskriptif, variabel yang diteliti yaitu sama-sama meneliti terkait perilaku, responden yang diteliti sama yaitu lansia, sama-sama meneliti terkait nyeri sendi pada lansia. Perbedaan terletak pada tempat penelitian, waktu penelitian. Dalam Handono tempat yang digunakan untuk penelitian yaitu di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri, sedangkan penelitian yang akan di lakukan yaitu mengambil tempat di daerah Ponorogo.
2. Nahariani, Pepin, Dkk. (2012). Hubungan Antara Aktivitas fisik Dengan Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia Di PantiWerdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan intensitas nyeri sendi di Panti Werdha Mojopahit

Kabupaten Mojokerto. Desain penelitian adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah seluruh lansia yang berada di Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto sebanyak 34 orang. Sampel yang diambil sebanyak 31 responden dengan menggunakan *simple random sampling*. Hasil penelitian yaitu ada hubungan antara aktivitas fisik dengan intensitas nyeri sendi pada lansia di Panti Werdha Kabupaten Mojokerto. Dalam penelitian tersebut terdapat persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu sama-sama meneliti tentang nyeri sendi, responden yang diteliti yaitu lansia, namun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel, tempat, waktu, desain dan teknik sampling. Dalam penelitian yang dilakukan Nahariani desain dan teknik sampling yang digunakan yaitu analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Selain itu dalam penelitian yang dilakukan Nahariyani mengambil 2 variabel yaitu aktivitas fisik dan intensitas nyeri, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan lebih berfokus ada variabel perilaku.

3. Imtichan, Septian Najib. (2012). Hubungan antara pencegahan kekambuhan osteoarthritis oleh lansia dengan tingkat kekambuhan lansia di Desa Palur Mojolaban Sukoharjo. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan design *deskriptif koleratif* dan rancangan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Sampling Sistematis*. Hasil dari penelitian yaitu ada hubungan antara pencegahan kekambuhan lansia dengan kekambuhan osteoarthritis pada lansia di Desa Palur Mojolaban Sukoharjo. Adapun persamaan dan perbedaan antara

penelitian dengan penelitian yang akan dilakukan persamaan terletak pada responden yang diteliti yaitu lansia, dan perbedaan terletak pada tempat penelitian, waktu penelitian, desain penelitian serta teknik sampling, dalam penelitian Intichan desain penelitian yang digunakan yaitu *deskriptif koleratif* sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan hanya menggunakan desain *deskriptif*.

