

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia adalah orang yang termasuk dalam kategori usia lanjut yang perlu diberikan terapi sehingga mereka pada masa lansia tetap bugar sehat jasmani dan rohani. Lansia pada zaman sekarang ini sering menderita nyeri pada persendian karena kurangnya aktivitas sehari-hari yaitu dalam hal bergerak dan berbuat untuk menolong mereka dari rasa sakit persendian. Cara yang perlu diantisipasi adalah dengan memberikan terapi senam lansia yang sesuai dengan tingkat usia mereka yang tidak bisa bergerak secara inerjik seperti anak muda pada umumnya karena sendi-sendi mereka tidak seperti dulu.

Usia lanjut merupakan masa periode akhir kehidupan manusia yang ditandai dengan penurunan kemampuan fisik, psikologis dan sosial. Menurut WHO usia lanjut dikelompokkan menjadi empat periode, yaitu usia pertengahan (*middle age*), usia 45-59 tahun, (*elderly*) usia 60-74 tahun, lansia tua (*old*) 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun. Pada masa ini individu hendaknya masih tetap memiliki hidup sehat, sejahtera, berguna, produktif, berkualitas dan bermartabat (Nugroho, 2009 : 5).

Angka beban ketergantungan mencerminkan beban ekonomi yang harus ditanggung oleh penduduk usia produktif untuk membiayai penduduk lansia dengan asumsi bahwa penduduk lansia tersebut secara ekonomi bukanlah lansia yang produktif. Rasio ketergantungan penduduk lansia Indonesia pada tahun 2016 sebesar 13,28 artinya bahwa setiap 100 orang penduduk usia produktif harus menanggung sekitar 14 orang penduduk lansia. tahun 2017, ternyata jumlah ini bagaikan meroket, karena ada kenaikan sebanyak 15 kali lipat. Jakni mendekati angka 30 juta jiwa (Kemenkes 2016).

Menurut Brooker (2008 : 494) jumlah lansia meningkat secara absolut dan relatif di negara-negara maju dan berkembang. Saat ini, diseluruh dunia terdapat sekitar 500 juta orang dengan rata-rata usia 60 tahun. Haryono (2011) menyatakan bahwa 2009 di Amerika Serikat terdapat sekitar 21 juta jiwa yang berusia lanjut, sedangkan Indonesia menduduki peringkat ke empat dengan jumlah lansia terbanyak di dunia setelah Cina, Amerika, dan India. Jumlah penduduk lansia di Indonesia tahun 2011 adalah 24 juta (Ermeliaty, 2012 : 1)

Bertambahnya usia biasanya diiringi oleh penurunan berbagai fungsi sistem tubuh seperti penurunan fungsi umum, fungsi usus, fungsi pendengaran, penurunan elastisitas kulit, penurunan fungsi tulang dan semakin menurunnya fungsi kardiovaskuler sehingga khas ini akan mengakibatkan seseorang semakin rentan terserang penyakit dan kebugaran tubuhnya semakin menurun. Penyakit yang biasanya berkaitan dengan proses penuaan dinamakan penyakit degerative (Tamher dan Noorkasiani, 2009 : 26-30). Kondisi kelompok lanjut usia yang rentan terhadap penyakit inilah yang menjadikan permasalahan lansia perlu mendapat perhatian yang serius.

Upaya pencegahan terhadap berbagai penyakit degeranative perlu dilakukan sedini mungkin oleh semua pihak agar kejadian penyakit tersebut dapat dicegah. Penyakit seperti hipertensi, stroke, osteoporosis biasanya juga berkaitan dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang olahraga (gerak), sering mengonsumsi lemak gula dan fosfor yang dapat mempercepat pengeroposan tulang. Jika kita menghendaki penyakit ini dicegah maka kita harus melakukan upaya pencegahan yang baik.

Salah satu cara mencegah penyakit pada lansia dan meningkatkan kebugaran fisiknya adalah dengan berolahraga. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina potensi jasmani, rohani dan sosial. jenis berolahraga beraneka macam jalan santai, lari, senam, memancing, bermain (Panjaitan, 2011 : 130).

Senam merupakan bentuk latihan-latihan tubuh dan anggota tubuh untuk mendapatkan kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincahan gerak, keseimbangan gerak, daya tahan, kesegaran jasmani dan stamina. Dalam latihan senam semua anggota tubuh (otot-otot) mendapat suatu perlakuan. Otot-otot tersebut adalah gross muscle (otot untuk melakukan tugas berat) dan fine muscle (otot untuk melakukan tugas ringan). Senam lansia yang dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (MENPORA) merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah. Senam lansia sekarang sudah diberdayakan diberbagai tempat seperti di panti wredha, posyandu, klinik kesehatan, dan puskesmas (Suroto, 2010).

Senam lansia adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Jadi senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut.

Senam lansia yang diharapkan adalah dapat membangun kebugaran pada diri lansia agar mereka tidak terkena nyeri sendiri dengan cara memberikan terapi olah raga ringan yang tidak menuntut gerakan yang lebih berat dilakukan oleh lansia. Oleh karena itu, olahraga pada lansia yaitu dengan memperhatikan intensitas latihan, lama latihan, teknik cara berlatih dan frekuensi latihan Menurut Maryam dkk (2011 : 140) Latihan olahraga dapat mencegah terjadinya penyakit *degenerative*.

Nyeri sendi memang lebih sering dialami oleh lansia, untuk itu perlu perawatan dan perhatian khusus bagi lansia dengan nyeri sendi terutama dalam keluarga,

nyeri yang dirasakan oleh lansia dapat mengganggu pola aktivitas sehari-harinya. Nyeri sendiri adalah mekanisme fisiologis yang berfungsi untuk memproteksi atau melindungi diri. Pasien yang mengalami nyeri setiap harinya kurang mampu berpartisipasi dalam aktivitas rutin yang dijalani (Andamaryo, 2013).

Selama beraktivitas rutin tersebut terkadang lansia terserang masalah nyeri sendi yang hal diakibatkan karena sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual dan potensial. Nyeri adalah alasan utama seseorang mencari bantuan perawatan kesehatan (Smeltjer dan Bare, 2002 dalam Andramaryo, 2013). Seperti yang sudah dijelaskan diatas, maka dari itu kebutuhan terbebas dari rasa nyeri merupakan salah satu kebutuhan dasar yang merupakan tujuan diberikannya asuhan keperawatan kepada seorang lansia.

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh Ryan Rahmanda Putra (2016) menunjukkan bahwa data pre-test mempunyai rata-rata 4,00 dan post-test 2,67, standart deviasi pre-test 2,507 dan post-test 1,633. Hasil perhitungan nyeri persendian sebelum dan sesudah diberi latihan senam bugar lansia diperoleh nilai t hitung sebesar 6,325. Jika hasil nilai dari t hitung $>$ nilai t tabel maka, penelitian tersebut dinyatakan ada pengaruh. Hasil nilai dari t hitung 6,325 $>$ t tabel 1,76131 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penurunan nyeri persendian pada lansia di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya.

Sejalan dengan hasil penelitian Suhendriyo (2014) Pengaruh Senam Rematik Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Penderita Osteoarthritis Lutut Di Karangasem Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai $p = 0.005$ pada kelompok kontrol maupun pada kelompok perlakuan. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian senam

rematik terhadap pengurangan rasa nyeri pada penderita osteoarthritis lutut di Karangasem Surakarta.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dengan adanya senam dapat menurunkan rasa nyeri pada lansia tersebut dapat memberikan penurunan pada diri lansia sehingga dapat memberikan rasa yang nyaman setelah melaksanakan senam tersebut.

Hasil studi awal yang dilakukan di Panti Werdha Banjarbaru diketahui bahwa lansia yang berusia 60-65 tahun dari hasil rekam medik terhitung lansia yang masih nyeri pada otot-otot mereka yang terjadi selama berada di Panti. Selama beraktivitas mereka merasakan nyeri. Hasil dari laporan medik perawat yang ada di Panti Werdha Banjarbaru masih banyak lansia meminta obat untuk anti nyeri atau meredakan nyeri pada diri mereka.

Berdasarkan masalah di atas maka peneliti mencoba untuk memberikan perlakuan kepada lansia yang masih merasakan nyeri dengan senam lansia dapat menurunkan nyeri sendi pada lansia. Menurut pendapat Manuaba (2010) menjelaskan bahwa senam lansia dapat menurunkan masalah pada persendian pada diri seseorang. Adapun senam lansia yang digunakan adalah dengan menggunakan pemanasan, inti, dan pendinginan, cara ini dilakukan agar dapat menurunkan rasa nyeri pada lansia.

Adapun tahapan senam kebugaran jasmani tersebut mempunyai rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi pemanasan (*warming up*), latihan inti, dan pendinginan (*cooling down*) (Sumintarsih, 2006). a. Pemanasan dilakukan sebelum latihan agar mengurangi cedera atau kelelahan. b. Latihan inti setelah pemanasan cukup dilanjutkan yakni melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan. c. Pendinginan (*cooling down*) ditandai dengan menurunnya frekuensi detak jantung, menurunnya suhu tubuh, dan semakin berkurangnya keringat dan

mengembalikan darah ke jantung untuk reoksigenasi sehingga mencegah genangan darah di otot kaki dan tangan.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik meneliti permasalahan ini pada penelitian yang berjudul “pengaruh senam lansia (senam kebugaran jasmani) terhadap penurunan nyeri sendi (intensitas nyeri) pada lansia di panti Sosial Tresna Werdha Banjar Baru tahun 2017”

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh senam lansia (senam kebugaran jasmani) terhadap penurunan nyeri sendi (intensitas nyeri) pada tahun 2017.

1.3. Tujuan Masalah

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui pengaruh senam lansia (senam kebugaran jasmani) terhadap penurunan nyeri sendi (intensitas nyeri) di Panti Sosial Banjar Baru Tahun 2017.

1.3.2. Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi nyeri sendi sebelum senam lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Banjar Baru Tahun 2017.

1.3.2.2 Mengidentifikasi nyeri sendi sesudah senam lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Tahun 2017.

1.3.2.3. menganalisis pengaruh senam lansia terhadap adanya nyeri sendi (intensitas nyeri) pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha 2017.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Lansia

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi lansia agar lebih banyak memanfaatkan waktu untuk senam.

1.4.2 Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan ilmu keperawatan terkait upaya peningkatan derajat lansia melalui senam lansia.

1.4.3 Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi seluruh siswa Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Muhammadiyah Banjarmasin.

1.4.4 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pembelajaran bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian dalam melaksanakan penelitian periode selanjutnya dan dapat menjadi bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dampak senam terhadap kesehatan

1.5. Penelitian Terkait

Penelitian ini yang berhubungan dengan penelitian ini diantaranya :

1.5.1 Penelitian yang dilakukan oleh Yulika Murni Lestari Pulo'o. 2014 yang berjudul “ Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Lansia dengan Arthritis Rematoid di Panti Tresna Werdha Kota Gorontalo”. Berdasarkan hasil uji stastistik diperoleh nilai Z hitung $(3,084a) > Z$ table $(1,960)$ dan ilai p value $(0,002) < ? (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan ada pengarug senam lansia terhadap intensitas nyeri pada lansia atrhitis rematoid di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian tersebut terletak pada variable, tempat dan tahun penelitian.

a. Variable independent penelitian tersebut pengaruh senam lansia sedangkan variable independent terikat penelitian ini adalah senam lansia.

- b. Variable dependent penelitian tersebut penurunan intensitas nyeri pada lansia dengan rematoid sedangkan variable dependent penelitian ini adalah penurunan nyeri sendi.
- c. Penelitian tersebut dilakukan di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo sedangkan penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Banjarbaru.
- d. Jumlah populasi di panti

Sedangkan persamaan dari penelitian ini adalah:

- a. Menggunakan lansia sebagai responden
- b. Menganalisis nyeri pada lansia.

1.5.2 Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Nardiansyah (2013), yang berjudul “hubungan tingkat nyeri sendi dengan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari di wilayah kerja puskesmas rappokalling Makassar”. Metode penelitian ini menggunakan metode korelasi, pengukuran nyeri sendi dan aktivitas sehari-hari pada penelitian ini menggunakan Skala *Visual Analog Scale (VAS)* dan *Skala Indeks Barthel*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan diperoleh jumlah sampel pada penelitian ini ditemukan hasil uji statistic menunjukkan nilai $p= 0,00$ atau lebih dari nilai $\alpha (0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat nyeri sendi dengan kemampuan melakukan *Activity of Daily Living (ADL)*

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian tersebut terletak pada variable, tempat dan tahun.

- a. penelitian independent penelitian tersebut adalah tingkat nyeri sendi sedangkan variable penelitian independent adalah senam lansia.
- b. Variable dependent penelitian tersebut adalah kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari sedangkan variable pada penelitian ini adalah penurunan nyeri sendi.
- c. Penelitian tersebut dilakukan di puskesmas rappokalling (Makassar) 2013 sedangkan penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Banjarbaru (Kalimantan Selatan) 2015.

d. Jumlah populasi lansia dipanti.

Persamaan dari penelitian ini adalah:

- a. Menggunakan lansia terhadap responden.
- b. Menganalisis nyeri sendi pada lansia.