

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Nyeri sendi merupakan masalah yang sering terjadi pada lansia dengan usia yang paling rentan terkait dengan disabilitas dan perubahan degeneratif. Nyeri sendi pada lansia dapat terjadi pada satu sendi atau beberapa sendi sekaligus. Salah satu faktor nyeri sendi adalah usia, karena semakin bertambahnya umur sendi-sendi pada manusia menjadi lebih kaku. Walaupun usia bukan satusatunya faktor resiko. Cairan pelumas pada persendian berkurang sehingga tulang rawan yang menjadi bantalan pergerakan sendi lebih kering. Akibatnya tulang rawan sendi tidak lagi elastis, menipis dan bergesekan sehingga terjadi nyeri sendi. Penelitian yang dilakukan oleh Maruli pada tahun 2018 menunjukkan hasil rata-rata usia penderita nyeri sendi adalah > 60 tahun. Dan paling banyak muncul pada lansia dengan usia 65 tahun. Usia termasuk salah satu faktor penyebab munculnya masalah persendian yang diakibatkan oleh perubahan fisiologis lansia (Putri et al., 2024).

Nyeri adalah suatu pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan, yang biasanya berkaitan dengan kerusakan jaringan atau faktor lainnya. Kondisi ini menimbulkan rasa tidak nyaman pada individu dan dapat memengaruhi aktivitas harian serta kondisi psikologisnya. Penyebab nyeri dapat berasal dari penyakit, cedera, tindakan medis, maupun prosedur pembedahan. Nyeri juga sering dianggap sebagai racun dalam tubuh karena melibatkan kerusakan jaringan atau saraf yang kemudian memicu pelepasan berbagai mediator seperti prostaglandin, bradikinin, serotonin, substansi P, histamin, dan sitokin (Khasanah & Sulistyawati, 2020).

Lansia adalah tahapan akhir dari masa kehidupan manusia dimana terjadi penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh bersifat fisiologis akibat penurunan kemampuan secara sel-sel tubuh.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia pasal 1 ayat 2 “Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas”. Proses menua bukan merupakan suatu penyakit, namun suatu proses menurunnya kemampuan jaringan untuk mempertahankan struktur dan fungsi normalnya yang pada akhirnya akan menyebabkan perubahan anatomis dan fisiologis yang mempengaruhi terhadap fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Kurniawan et al., 2021).

Proses penuaan yang terjadi menyebabkan adanya perubahan fisiologis pada lansia, salah satunya adalah penurunan fungsi sistem muskuloskeletal (Sri Rahmadeni et al., 2023). Penurunan fungsi muskuloskeletal pada lansia meliputi penurunan produksi tulang kortikal dan trabekular, terjadi penurunan progresif massa tulang akibat perubahan hormonal, penurunan kekuatan otot dan massa otot akibat penurunan penggunaan sistem neuromuskular serta terjadi pengurangan kekuatan dan kekakuan sendi yang disebabkan penurunan produksi cairan sinovial berkurang (Sri Rahmadeni et al., 2023).

Perubahan atau penurunan fungsi muskuloskeletal pada lansia akan menimbulkan keluhan berupa adanya nyeri sendi pada lansia. Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial yang digambarkan dalam bentuk kerusakan. Nyeri sendi dirasakan lansia merupakan nyeri yang sering. Akibat proses merupakan peradangan sendi yang ditandai dengan pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, dan nyeri ketika bergerak. Penyebab nyeri sendi karena adanya kerusakan pada tulang rawan sendi, sehingga tulang rawan sendi menjadi tipis dan membuat permukaan tulang tumbuh saling berdekatan (Marlena & Juniarti, 2019).

Data menunjukan prevelensi pada lansia nyeri sendi pada lansia cenderung meningkat. *World Health Organization* (WHO 2018) memperkirakan bahwa sekitar 335 juta orang di dunia terkena penyakit nyeri sendi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) tercatat prevalensi nyeri sendi di Indonesia sekitar 7,3%. Dengan prevalensi nyeri

sendi sebesar 7,3%, maka jumlah orang yang mengalami nyeri sendi di Indonesia adalah sekitar: $7.3\% \times 282,480,000 \text{ orang} = 20,621,040 \text{ orang}$. Jadi, diperkirakan sekitar 20,62 juta orang di Indonesia mengalami nyeri sendi. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia 2018, prevalensi penyakit tidak menular salah satunya nyeri sendi diprediksi akan terus mengalami peningkatan hingga tahun 2035 (Furqoni et al., 2022).

Dampak dari nyeri sendi yang dialami lansia antara lain dapat menimbulkan rasa sakit yang mengganggu fleksibilitas gerak pada lansia, kesulitan untuk berdiri, sangat nyeri saat digerakan, merasakan ngilu pada persendian akibat peradangan, kesulitan saat berjalan. Mengingat besarnya dampak yang dapat ditimbulkan akibat bahkan hingga nyeri sendi maka perlu dilakukan upaya untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia (Muliani et al., 2019)

Menurut *International Association for study of pain* (IASP), nyeri adalah sensori subjektif dan emosional yang tidak menyenangkan yang didapat terkait dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan. Penanganan nyeri sendi lansia dapat dilakukan dengan dua metode yaitu dengan farmakologi dan nonfarmakologi (Furqoni et al., 2022). Terapi farmakologi yang digunakan dalam upaya menurunkan nyeri sendi lansia di antaranya dengan menggunakan terapi obat-obatan NSAID (Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs), obat-obatan steroid dan obat-obatan DMARD (Disease Modifying Antirheumatic Drug). Terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri sendi lansia dilakukan dengan cara senam, latihan lutut, terapi foot massage, kompres hangat dan lain-lain (Kurniawan et al., 2021)

Beberapa cara dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri secara penggunaan terapi farmakologis dan non farmakologis pada lansia dengan nyeri sendi lutut memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Secara klinis terapi farmakologi dinilai lebih efektif, namun akan memberikan efek yang kurang baik bagi tubuh. Terapi nonfarmakologi berperan sebagai pengontrol perasaan dan kekuatan klien dalam mengatasi nyeri. Kelebihan

dan kekurangan teknik manajemen nyeri menyebabkan adanya rekomendasi untuk mengkombinasikan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Penanganan nyeri sendi lutut lansia pada prinsipnya untuk mengurangi nyeri dan tidak menyembuhkan ataupun menghilangkan penyakit. Salah satu terapi non farmakologi yang di rekomendasikan foot massage (Muliani et al., 2019).

Massage merupakan pengobatan komplementer yang terjangkau di masyarakat dan telah terbukti keefektifannya. Massage didefinisikan sebagai pergerakan pasif yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan pergerakan sendi atau menurunkan kekakuan sendi. Prosedur massage sangat bermanfaat untuk mendukung sirkulasi dan aliran vena balik, memberikan efek neurologis, memodifikasi fisiologi otot dalam mengatasi hipertonisitas, spasme dan menurunkan nyeri muskuloskeletal. Massage juga merupakan teknik integrasi sensori yang akan mempengaruhi aktifitas sistem saraf otonom, Sehingga dapat digunakan sebagai stimulus untuk memunculkan respon relaksasi. Relaksasi sangat penting dalam membantu klien untuk meningkatkan kenyamanan, terutama pada kondisi nyeri kronis (Furqoni et al., 2022).

Massage pada kaki membantu dalam pembangunan kembali keseimbangan pada tubuh, bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, mengurangi tekanan darah dan kolesterol serta dapat mengurangi nyeri. Beberapa penelitian menggambarkan bahwa massage pada kaki adalah salah satu metode yang paling umum dari terapi komplementer yang dapat menurunkan nyeri. Manfaat massage dapat memberikan block pada transmisi nyeri dan mengaktifkan endorphine atau senyawa penawar alamiah dalam sistem kontrol desenden serta dilakukan karena terdapat banyak serabut saraf dikaki yang terhubung langsung ke organ dalam membuat relaksasi otot (Muliani et al., 2019). Massage pada kaki dapat menjadi salah satu pilihan karena di daerah kaki banyak terdapat saraf-saraf yang terhubung ke organ dalam. Beberapa diantaranya dapat memberikan manfaat untuk menurunkan nyeri sendi antara lain: titik Xiyan (extra), Xuehai (SP 10), dan Liangqiu (ST 34) (Putri et al., 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Feny th (2019) dengan judul didapatkan hasil bahwa ada pijat (massage) terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri rematik pada lansia di Desa Kertapati Puskesmas Dusun Curup Bengkulu Utara ($p = 0,000$) (Marlena & Juniarti, 2019). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan juga oleh Rizki (th 2019) yang menjelaskan bahwa pijat dengan “Stimulasi Kutaneus (Foot Massage) mampu menurunkan Skala Nyeri Pasien Lansia Dengan *Rheumatoid Arthritis*” (Muliani et al., 2019). Hasil penelitian Ardiansyah, th 2019 menunjukan bahwa *Massage* merupakan terapi paling efektif untuk menurunkan nyeri sendir karena dapat menimbulkan efek relaksasi pada otot-otot yang kaku sehingga terjadi vasodilatasi yang menyebabkan relaksasi otot menjadi stabil.

Perawat berperan sebagai pemberi asuhan keperawatan, pengelola pelayanan keperawatan, pelaksana tugas berdasarkan pelimpahan wewenang, dan pelaksana tugas dalam keadaan keterbatasan tertentu. Perawat membantu pasien meringankan nyeri dan efek yang membahayakan diri pasien. Perawat juga berperan sebagai pendidik (*educator*) bagi pasien dan keluarga dalam meningkatkan pengetahuan terkait kesehatan. Foot massage merupakan salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diberikan dan mempunyai efek meningkatkan sirkulasi mengurangi rasa sakit, merelaksasikan otot dan memberikan rasa nyaman pada pasien. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus implementasi pijat kaki pada lansia untuk mengurangi nyeri sendi lutut pada lansia di Ds.sumingir

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan bagaimana implementasi terapi *foot massage* untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia di Desa sumingkir?

1.3 Tujuan Penelitian

A. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh implementasi terapi *foot massage* pada lansia di Desa Sumingkir.

B. Tujuan Khusus

Penelitian ini bertujuan agar peneliti mampu :

1. Melakukan pengkajian keperawatan pada lansia dengan nyeri sendi lutut
2. Melakukan diagnosa keperawatan pada lansia dengan nyeri sendi lutut
3. Menyusun perencanaan keperawatan pada lansia dengan nyeri sendi lutut
4. Melakukan implementasi tindakan keperawatan berbasis bukti pada lansia dengan nyeri sendi lutut berupa *foot massage*
5. Melakukan evaluasi keperawatan pada lansia dengan nyeri sendi lutut

1.4 Manfaat Penelitian

A. Bagi Mahasiswa

Menambah ilmu pengetahuan dan wawasan serta pengalaman belajar dibidang ilmu keperawatan khususnya mengenai terapi nonfarmakologi antara lain terapi *foot massage* terhadap nyeri sendi lutut

B. Bagi Pelayanan Kesehatan/Rumah Sakit

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan bagi pelayanan kesehatan terhadap tindakan yang dapat mengurangi intensitas nyeri pada lansia serta dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi tenaga kesehatan tentang penurunan intensitas nyeri sendi lutut dengan terapi *foot massage*

C. Bagi Akademik

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan dalam kepustakaan dan sebagai referensi mengenai teknik non farmakologi dalam penurunan intensitas nyeri sendi lutut yang nantinya akan berguna bagi mahasiswa dan institusi.

D. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai mengenai intervensi *foot massage* untuk mengurangi intensitas nyeri sendi lutut pada lansia.