

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan ialah satu dari berbagai aspek berarti dalam kehidupan. Kesehatan bermaksud dalam meningkatkan pemahaman, keinginan serta keahlian hidup segar tiap orang supaya terkabul sebagai kesehatan masyarakat yang maksimal. Bagian kesehatan yang maksimal bisa diamati dari sebagian faktor mutu hidup yakni kematian, kesakitan serta status gizi. Satu dari berbagai permasalahan kesehatan yang memberi sumbangan nilai kesakitan ialah penyakit nyeri sendi (nyeri sendi) (Artawan & Saiful, 2021).

Nyeri muskuloskeletal (nyeri sendi) kronis (khususnya, nyeri punggung bawah) merupakan kontributor utama kecacatan di seluruh dunia. Menurut World Health Organization (WHO), 20–33% dari populasi dunia memiliki beberapa bentuk penyakit kronis nyeri muskuloskeletal, mencapai 1,75 miliar orang secara global (Tallawy, Nalamasu, & Salem, 2021). Di Indonesia, temuan dari Kemenkes RI (2018) prevalensi penderita nyeri sendi yaitu berkisar 45-59%. Nyeri sendi ataupun lazim kita tahu dengan sebutan nyeri sendi, ataupun spasme sendi atau kram sendi, muncul karena berlebihan dalam aktivitas (Kumbea *at all.*, 2021). Untuk kasus penyakit sendi di Kalimantan Barat tahun 2018 tercatat dengan prevalensi 9,75% penderita (Risikesdas, 2018), khususnya kabupaten Landak mencapai 10,12% (Balitbangkes, 2019). Sementara itu, prevalensi untuk gangguan nyeri sendi di Mandor pada periode Januari-Desember 2022 sebesar 825 penderita (Puskesmas Mandor, 2023).

Kondisi lanjut usia (lansia) adalah kondisi yang hampir tidak bisa dihindari dalam kehidupan manusia. Dari kondisi tersebut lansia dapat mengalami beberapa gangguan sendi berupa nyeri dan kekakuan. Bagian tubuh yang paling paling sering terjadi gangguan gerak dan nyeri adalah sendi. Lebih lanjut lagi, kondisi gangguan sendi dapat juga terjadi pada masa pra lansia atau lansia muda. Ketika terjadi gangguan sendi, hal tersebut dapat mengganggu aktifitas pralansia dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut sangat perlu diperhatikan dan dicegah agar tidak berpengaruh pada kesehatan pra lansia ke lansia. Gangguan gerak sendi dan gangguan dalam aktifitas sehari-hari dapat menyebabkan gangguan kesehatan lain pada lansia. Masa-masa

lansia dapat dikatakan masa degeneratif manusia normal, namun perlu dicegah agar tidak menyebabkan gangguan kesehatan lain (Anggiat dkk., 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Juliana *et al.*, (2021) pada wanita pralansia tahun 2020 di salah satu wilayah di Pontianak, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami keluhan masa menopause, dengan keluhan terbanyak yaitu ketidaknyaman pada sendi (88,5%). Nyeri sendi merupakan satu dari berbagai keluhan kesah yang lumayan kerap dialami orang. Ada yang hadapi cuman singkat (seperti kram sendi) ataupun hanya beberapa hari, bulan bahkan adapula bertahun-tahun, hingga mengusik dengan keseriusan yang fluktuasi. Nyeri yang muncul cuma sesingkat pasti saja tidak sampai ganggu aktivitas hidup. Namun nyeri yang mencuat berkesinambungan bisa membuat frustrasi pada pengidap, sebab membatasi kegiatan baik dalam kaitannya mencari rezeki, rutinitas, ataupun tamasya. Alhasil pada akhirnya bisa menurunkan mutu hidup pengidap. Tidak jarang pengidap akhirnya tergiring dalam konsumsi obat pereda nyeri dalam waktu lama (Artawan & Saiful, 2021).

Pemakaian sendi yang berlebihan dapat mengakibatkan sendi yang digunakan mengalami kekurangan oksigen, sehingga terjadi suatu proses oksidasi anaerob yang akan menghasilkan asam laktat. Asam laktat inilah yang akan menimbulkan rasa pegal atau nyeri. Nyeri sendi dapat dialami dalam waktu singkat, misalnya sendi kram, atau berlanjut sampai beberapa hari, bahkan beberapa bulan atau menahun dapat mengganggu penderita karena intensitas yang berfluktuasi. Penyakit ini tidak mengancam aktivitas hidup penderita, namun bila timbul terus-menerus dapat menyebabkan penderita menjadi frustrasi karena bisa saja menjadi hambatan dalam hal bekerja maupun aktivitas harian lainnya yang ada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup penderita. Sebagian penderita nyeri sendi terkadang mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri untuk waktu yang lama. Hal ini berisiko efek samping obat jika dikonsumsi berlebihan atau tidak menurut anjuran dokter, misalnya dapat menyebabkan hambatan pembentukan sel darah merah, terjadi sakit maag (gastritis), ataupun keropos tulang (Sumardiyono *et al.*, 2017).

Siklus kehidupan wanita dimulai dari bayi, kanak-kanak, remaja dewasa sampai pada lanjut usia. Melalui siklus hidup normal sering dengan mengalami fase perkembangan fungsi organ reproduksi. Bertambahnya jumlah orang lanjut usia

sebanding dengan bertambahnya wanita menopause. Adapun tahapan-tahapan menopause seperti premenopause yaitu masa sebelumnya menopause yang mana dimulai sejak fungsi reproduksi mulai terganggu, sehingga cenderung mengalami penurunan, sampai timbulnya keluhan-keluhan atau tanda-tanda terjadinya menopause. Perimenopause berlangsung sejak haid mulai tidak teratur dan pada saat mulai timbul keluhan-keluhan, yaitu pada usia 45 tahun sampai dengan 55 tahun. Masa perimenopause adalah masa yang terdiri dari masa premenopause yang berlangsung pada usia 45-48, masa menopause yang berlangsung pada usia 49-51, dan usia postmenopause yang berlangsung pada usia 52-55 (Wijayanti, 2023).

Di Indonesia sebagian besar wanita tidak mengetahui dampak yang akan timbul dalam memasuki masa menopause pralansia, dimana ketidaktahuan itu didasari pada pandangan yang menganggap bahwa menopause merupakan suatu gejala yang alami. Padahal saat memasuki masa tidak haid atau menopause, seorang wanita bisa saja menjadi rentan terhadap penyakit fisik seperti gelisah, sakit kepala, sakit sendi dan otot, sakit punggung yang disebabkan oleh berkurangnya produksi kalsium didalam tubuh, pengeroposan tulang dan penyakit jantung. Menopause juga berdampak pada segi psikologi, seperti pudarnya daya pikat fisik dan seksual, bahkan pikiran yang menganggap bahwa usia lanjut adalah anggota masyarakat yang tidak produktif dan hanya menciptakan beban dalam hidup (Suprapti, 2020).

Menopause pada pralansia dapat diketahui dari tanda fisik dapat berupa *hot flas*, keringat malam, vagina dan saluran uretra menjadi kering dan kurang elastis, perubahan fisik berupa peningkatan berat badan, penurunan fungsi sendi, perubahan pada indera peraba, adanya gangguan vasomotoris berupa atau pelebaran pembuluh darah, pusing dan sakit kepala, gangguan saraf, perubahan payudara berupa penurunan ukuran dan bentuk payudara. Hal ini terkait dengan penurunan kadar estrogen. Gangguan tidur, munculnya tanda-tanda psikologis berupa penurunan daya ingat, perubahan emosional dan depresi (Anas *et al.*, 2022).

Angka kejadian nyeri sendi pada wanita menopause pralansia disebabkan oleh waktu kerja yang terlalu lama, pembebanan yang berlebihan pada lutut, dan melakukan pekerjaan yang berulang. Rasa nyeri mengakibatkan terbatasnya aktifitas fungsional dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga produktivitas penderita dalam bekerja menurun. Hal ini terkait dengan proses penuaan dan keturunan, dan diperburuk oleh

beban kerja jangka panjang yang berat. Faktor risiko spesifik termasuk mengangkat beban berat berulang kali, berlutut, membungkuk, jongkok, jam kerja panjang, memulai pekerjaan berat (Watt, 2018).

Nyeri sendi sering terjadi wanita pralansia dengan menopause, seperti yang diketahui bahwa fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Ketika manusia mencapai usia dewasa, seseorang mempunyai kemampuan bereproduksi dan melahirkan anak. Ketika kondisi hidup berubah, seseorang menjadi kehilangan tugas dan fungsi ini serta akan memasuki tahap selanjutnya, yaitu usia lanjut kemudian mati. Manusia yang normal, siapapun orangnya, mereka telah siap menerima keadaan baru dalam setiap fase hidupnya dan mencoba menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungannya (Saputra, 2020).

Pada masa pralansia, menopause akan terjadi penurunan hormon estrogen dan progesterone yang mengakibatkan perubahan fisik dan psikologis yang dapat menyebabkan gangguan ringan sampai berat yang menimbulkan ketidaknyamanan (Widjayanti, 2021). Nyeri sendi yang dirasakan oleh ibu menopause disebabkan oleh defisiensi estrogen. Pengurangan hormon estrogen ini menyebabkan penurunan produksi cairan sinovial pada sendi. Hal ini menimbulkan rasa nyeri yang membuat klien membatasi pergerakan pada bagian yang nyeri. Pembatasan gerak pada sendi dapat menyebabkan kekakuan atau atropi otot sendi yang lama kelamaan dapat menghentikan secara permanen fungsional sendi tersebut (Anggraini & Juliana, 2021).

Perubahan yang terjadi khususnya pada sistem muskuloskeletal yaitu masa sendi menurun, penurunan adenosin myosin, kerusakan dan pengeringan sendi dan tulang rawan serta massa tulang dan aktivitas osteoblast menurun. Impikasi yang dapat dilihat berupa kekuatan sendi menurun, kepadatan tulang menurun, hilangnya tinggi badan, nyeri dan kekakuan sendi, meningkatnya resiko patah tulang serta perubahan gaya berjalan dan postur tubuh (Djor & Anggarani, 2021). Nyeri sendi dapat mengakibatkan kekakuan pada sendi jika tidak dilakukan perawatan sesegera mungkin. Untuk itu sangat diperlukan upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang memperhatikan aspek fisik, psikis, sosial dan lingkungan (Sumardiyono, Lowa, & Azzam, 2017).

Didukung hasil penelitian Purbasari dan Soesanto (2022) menunjukkan bahwa

sebagian besar aktivitas fisik pada usia menopause adalah kategori aktivitas fisik sedang dengan tingkat nyeri sendi adalah kategori nyeri sedang hingga berat ada hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri sendi. Berdasarkan teori diatas, aktivitas fisik yang teratur dapat menjaga kesehatan tubuh, tetapi aktivitas fisik yang berlebihan dapat menyebabkan ketegangan atau beban yang tidak semestinya pada sendi, meningkatkan intensitas nyeri sendi, tetapi juga meningkatkan risiko cedera. Selain penurunan fungsi sistem tubuh wanita juga mengalami penurunan hormon estrogen, yang dapat menyebabkan tulang rapuh dan kehilangan kekuatan. Semakin sedikit hormon estrogen, semakin sedikit massa tulang, yang lebih rentan terhadap cedera dan asam urat.

Gejala tersebut terjadi pada wanita pralansia yang menopause. Menopause merupakan suatu gejala dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi dimana indung telur atau ovarium mengalami penurunan fungsi sehingga kadar hormon esterogen pada wanita menjadi rendah. Hal ini menyebabkan wanita menopause akan mengalami keluhan-keluhan fisik dan psikologis. Keluhan yang dirasakan pada masa menopause sangat beragam dan bersifat individual, karena dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, gaya hidup, misalnya kebiasaan merokok ataupun minum alkohol, faktor budaya setempat, serta riwayat penggunaan kontrasepsi (Juliana, Angraini, & Amalia, 2021).

Dari hasil wawancara penulis dengan 4 orang ibu-ibu menopause yang berkunjung ke Puskesmas Mandor, ternyata mereka sudah menopause pada usia rata-rata 56 tahun, dengan karakteristik dan keluhan yang berbeda-beda. Ke empat responden mengeluhkan nyeri sendi. yang berobat di Puskesmas Mandor, nyeri sendi merupakan penyakit yang sering dirasakan oleh para lansia di masyarakat yang tiga bulan terakhir bulan Agustus – Oktober mencapai 102 penderita. Penyebab yang paling sering disebabkan oleh ketegangan (kontraksi) yang berlebihan, saat latihan atau bekerja berat. Keluhan yang dirasakan bisa berlangsung singkat dan berkepanjangan. Area nyeri yang sering terjadi pada sendi lutut, mata kaki dan jari-jari. Berdasarkan uraian masalah di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Faktor-faktor berhubungan dengan nyeri sendi wanita pralansia yang berobat di Puskesmas Mandor”.

B. Rumusan Masalah

Apakah faktor-faktor berhubungan dengan nyeri sendi wanita pralansia yang berobat di Puskesmas Mandor?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum

Mengetahui faktor-faktor berhubungan dengan nyeri sendi wanita pralansia yang berobat di Puskesmas Mandor.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan data demografi meliputi pendidikan, usia, pekerjaan pada wanita pralansia yang berobat Puskesmas Mandor.
- b. Mendeskripsikan gambaran faktor-faktor (riwayat penggunaan kontrasepsi oral, aktivitas fisik dan merokok) berhubungan dengan nyeri sendi wanita pralansia yang berobat Puskesmas Mandor.
- c. Menganalisis hubungan faktor (riwayat penggunaan kontrasepsi oral, aktivitas fisik dan merokok) dengan nyeri sendi wanita pralansia yang berobat Puskesmas Mandor.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan literatur dan dapat memberikan informasi serta dapat dijadikan perbandingan jika ingin melakukan penelitian tentang faktor-faktor berhubungan dengan nyeri sendi wanita pralansia yang berobat Puskesmas Mandor.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini dapat diterapkan sebagai informasi tambahan kepada tenaga pendidik dalam memberikan materi tentang nyeri sendi dan menambah pengetahuan peserta didik tentang faktor-faktor berhubungan dengan nyeri sendi wanita pralansia.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat sebagai masukan bagi masyarakat tentang pentingnya menambah pengetahuan tentang nyeri sendi untuk menjaga kesehatan secara optimal.

4. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat diterapkan sebagai informasi tambahan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat khususnya pelayanan kesehatan pada pasien yang terdiagnosa nyeri sendi.

E. Penelitian Terkait

Tabel 1.1 Penelitian Terkait

Penulis, Tahun	Judul	Metode	Kesamaan	Perbedaan
Prima, R., Oktarini, S. (2023)	Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan kejadian Osteoarthritis pada Lansia	<i>Cross Sectional Study</i>	Sebagian faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri sendi	Variabel dalam penelitian ini adalah faktor yang berhubungan dengan nyeri sendi pada wanita pralansia yang menopause, desain yangdigunakan adalah <i>deskriptif analitik</i> , metode sampling <i>nonprobability sampling (simple non rondom)</i> , dengan <i>accidental sampling</i> .
Juliana, D., Anggraini, D., Amalia, N. (2021)	Hubungan Antara Karakteristik Wanita Dengan Keluhan Pada Masa Menopause Di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Perumnas II Pontianak	<i>Cross sectional</i>	Sebagian faktor yang berhubungan dengan keluhan pada masa menopause	Variabel dalam penelitian ini adalah faktor yang berhubungan dengan nyeri sendi pada wanita pralansia yang menopause, desain yangdigunakan adalah <i>deskriptif analitik</i> , metode sampling <i>nonprobability sampling (simple non rondom)</i> , dengan <i>accidental sampling</i> .
Swetri, (2018)	W.R. Faktor yang Berhubungan Dengan Keluhan Menopause pada Wanita Menopause di Kota Pontianak	<i>Cross Sectional Study</i>	Sebagian faktor yang berhubungan dengan keluhan pada masa menopause	Variabel dalam penelitian ini adalah faktor yang berhubungan dengan nyeri sendi pada wanita pralansia yang menopause, desain yangdigunakan adalah <i>deskriptif analitik</i> , metode sampling <i>nonprobability sampling (simple non rondom)</i> , dengan <i>accidental sampling</i> .