

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tua adalah sesuatu yang tidak bisa untuk dilewatkan karena itu pasti akan terjadi. Bagian terpenting adalah menunda proses penuaan dan terciptanya kesehatan dan kejasmanian pada saat lansia. Salah satunya yaitu dengan berolahraga. (Sanusi, 2020). Persentase lansia Indonesia meningkat dalam waktu hampir lima dekade sekitar dua kali lipat (1971-2017), yakni menjadi 8,97 persen (23 juta-an). Selain itu, kelompok umur lansia yang mendominasi di Indonesia adalah usia 60-69 tahun (lansia muda) mencapai 5,65% dari penduduk Indonesia, sisanya kelompok umur 70-79 tahun (lansia madya) dan usia 80 tahun ke atas (lansia tua) (Indraswari, 2018).

Seiring proses terjadinya penuaan, serat-serat otot akan mengecil, kekuatan otot menjadi berkurang, sehingga mengakibatkan berkurangnya aktivitas yang menurunkan kualitas hidupnya, dan masa tulang juga berkurang. Osteoarthritis banyak sekali menyerang para lansia dan juga merupakan penyakit sendi yang paling banyak dijumpai, bahkan prevalensinya pun semakin meningkat dengan bertambahnya usia. Penyakit Osteoarthritis ditandai dengan adanya nyeri pada daerah persendian lutut (Berampu et al., 2021). dengan fenomena tersebut terdapat gangguan yang dialami oleh lansia, dikarenakan pada lansia tidak mengalami masa produktif akibat penyakit degeneratif atau penurunan fungsi struktur tubuh dan daya tahan tubuh (Kemenkes, 2019). Berdasarkan World Health Organization (WHO) Penyakit degeneratif yang banyak terjadi yaitu osteoarthritis (OA). Penderita osteoarthritis di dunia mencapai angka 151 juta dan 24 juta jiwa pada kawasan Asia Tenggara. Di Indonesia OA lutut penderita osteoarthritis mencapai 5% pada usia < 40 tahun, 30% pada usia 40 – 60 tahun, dan 65% pada usia > 60 tahun. Prevalansi penyakit sendi berdasar diagnosis praktek tenaga kesehatan di Kalimantan Barat 11,2% dan berdasar diagnosis dan gejala 25,5%.

Osteoarthritis (OA) adalah penyakit rematik yang paling sering mengenai lansia, akibat gangguan metabolisme yang diikuti oleh beberapa

perubahan pada sistem muskuloskeletal pada lansia. OA sampai dengan saat ini masih merupakan masalah kesehatan utama di dunia World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa OA merupakan salah satu penyebab utama kegagalan fungsi yang mengurangi kualitas hidup manusia di dunia seperti, terhambatnya ruang gerak penderita terjadi penurunan kemampuan kerja mampu menyebabkan nyeri hebat dan cacat pada penderita sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Akibatnya, sebanyak 80% penderita akan mengalami keterbatasan dalam bergerak dan sisanya bahkan tidak dapat melakukan kegiatan sehari-hari yang sering lansia lakukan (Andrias, 2022)

Nyeri yang tidak tertangani dapat menyebabkan distres emosional dan dapat memicu kekambuhan penyakit, sehingga perawat perlu memberikan intervensi untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman pada pasien dalam mengatasi nyeri. Nyeri pada osteoarthritis merupakan nyeri sendi degenerative yang terjadi akibat kombinasi berbagai faktor, salah satunya adalah inflamasi. Nyeri merupakan gejala utama pada osteoarthritis yang dimediasi oleh berbagai faktor seperti keparahan penyakit secara radiologis, persarafan artikuler sensitisasi perifer dan sentral, serta faktor psikologis (Berampu et al., 2021)

Penyebab osteoarthritis sampai hari ini belum diketahui secara pasti apakah penyebabnya, meski faktor obesitas, genetik dan tekanan biometik . Diperkirakan dapat berperan dalam penyebab osteoarthritis Adanya nyeri membuat penderita, sering takut bergerak sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat menurunkan produktivitasnya. Dengan mengalami nyeri, sudah membuat pasien frustrasi dalam menjalani hidupnya sehari-hari dan dapat mengganggu kenyamanan pasien (Ningrum, 2021)

Penatalaksanaan osteoarthritis berdasarkan atas sendi yang terkena dan berat ringannya osteoarthritis yang diderita terbagi menjadi 3 hal yaitu terapi farmakologis menggunakan obat-obatan AINS dan Chondroprotective Agent, terapi non-farmakologis dengan cara memberikan education, fisioterapi, penurunan berat badan dan yang terakhir terapi pembedahan diberikan apabila terapi farmakologis tidak berhasil (Ningrum, 2021)

Peran fisioterapi (terapi non-farmakologis) sangat penting untuk membantu pasien dengan osteoarthritis untuk mengurangi nyeri dan memperbaiki stabilitas sendi dengan meningkatkan kekuatan otot *quadriceps*. Penatalaksanaan fisioterapi pada penderita osteoarthritis sebenarnya sangat bervariasi pada setiap pasien, namun pada kasus ini peneliti menggunakan latihan *isometrik Quadriceps* dengan upaya menurunkan nyeri yang di alami oleh pasien osteoarthritis. Latihan *isometrik Quadriceps* banyak direkomendasikan untuk penderita osteoarthritis, yang berdasarkan studi bahwa terjadi penurunan kekuatan otot pada pasien osteoarthritis dibandingkan dengan orang yang tidak menderita osteoarthritis (Rahmaniyah et al., 2022). Tetapi tidak hanya dengan terapi tunggal saja, ini harus di kombinasikan dengan penambahan alat yang dimiliki oleh fisioterapis.

Bentuk latihan Exercise terutama isometric quadriceps direkomendasikan bagi lansia dengan OA untuk memperkuat otot dan mobilitas sendi, menghilangkan nyeri, dan dapat mencegah deformitas lanjut. Isometric otot quadrisepe lebih sesuai digunakan pada penderita Osteoarthritis karena lebih aman, sesuai untuk latihan sewaktu pasien di rumah (*home exercise*), pemberian latihan isometric quadriceps secara teratur dan termonitor akan menghasilkan mekanisme *pumping action* yang akan mempermudah munculnya serabut otot baru sehingga dengan adanya serabut otot yang baru akan meningkatkan kekuatan otot dan menurunkan intensitas skala nyeri (Rahmaniyah et al., 2022)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan Mei 2023 di Klinik Lapas Kelas II A Pontianak didapatkan hasil wawancara 20 lansia diantaranya 13 lansia mengatakan mengalami nyeri sendi di bagian kaki, tangan dan pinggang. Wawancara dilakukan kepada beberapa lansia yang ada di lapas kelas II Pontianak mengatakan belum pernah mencoba latihan isometric quadriceps yang bertujuan untuk mengurangi nyeri sendi. maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang Penerapan latihan isometric quadriceps pada lansia dengan nyeri sendi, sehingga dengan ini tugas sebagai perawat kepada masyarakat yaitu dengan mengupayakan

memberikan teknik non- farmakologis untuk mengurangi nyeri dengan cara isometric quadriceps dapat tercapai sesuai tujuan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah sebagai berikut :
“Bagaimana Penerapan latihan isometric quadriceps terhadap penurunan nyeri pada lansia dengan Osteoarthritis di Lapas Kelas II A Pontianak Tahun 2023”.

C. Tujuan penulisan

1. Tujuan umum

Menerapkan pelaksanaan Asuhan Keperawatan Penerapan latihan isometric quadriceps terhadap penurunan nyeri pada lansia dengan Osteoarthritis di Lapas Kelas II A Pontianak Tahun 2023”.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan Pengkajian Asuhan Keperawatan pada lansia dengan Osteoarthritis di Lapas Kelas II A Pontianak Tahun 2023
- b. Merumuskan Diagnosa Asuhan Keperawatan pada lansia dengan Osteoarthritis di Lapas Kelas II A Pontianak Tahun 2023
- c. Menyusun Rencana Asuhan Keperawatan pada lansia dengan Osteoarthritis di Lapas Kelas II A Pontianak Tahun 2023
- d. Melakukan Tindakan Asuhan Keperawatan dan menerapkan latihan isometric quadriceps pada lansia dengan Osteoarthritis di Lapas Kelas II A Pontianak Tahun 2023
- e. Melakukan Evaluasi Asuhan Keperawatan pada lansia dengan Osteoarthritis di Lapas Kelas II A Pontianak Tahun 2023

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Mempelajari dan menambah ilmu terutama dalam kesehatan yang berhubungan dengan gangguan pemenuhan rasa nyaman pada lansia dengan penyakit osteoarthritis dan menambah pengetahuan mengenai

asuhan keperawatan tentang pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada lansia dengan penyakit osteoarthritis.

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi lansia sebagai informasi mengenai pengaruh latihan isometric quadriceps dalam mengurangi nyeri sendi pada lansia.

3. Bagi institusi Pendidikan

Laporan karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan masukan bagi jurusan keperawatan dalam upaya peningkatan dalam proses belajar asuhan keperawatan tentang latihan isometric quadriceps dalam mengurangi nyeri sendi osteoarthritis pada lansia.

4. Bagi Peneliti lain

Laporan karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan asuhan keperawatan gerontik bagi pelayan kesehatan selanjutnya yang tertarik untuk menulis tentang asuhan keperawatan asuhan keperawatan tentang latihan isometric quadriceps dalam mengurangi nyeri sendi osteoarthritis pada lansia serta dapat membantu dan mengasah kemampuan mahasiswa dalam melakukan asuhan keperawatan dan untuk menguraikan, memahami, serta mengevaluasi materi tentang penyakit, Osteoarthritis baik pendidik maupun masyarakat.

E. Jurnal Penelitian terkait

Tabel 1.1 Jurnal Penelitian terkait

Judul	Peneliti	Tahun	Hasil
Pengaruh Terapi Kompres Terhadap Nyeri Osteoarthritis Lansia	Binti Karimatun Nikmah	2023	Hasil pada penelitian ini terdapat pengaruh latihan isometrik quadriceps tentang pengurangan nyeri pada pasien osteoarthritis lutut secara bilateral di Wawa Husada RSUD Kepanjen dengan p-value = 0,000 (p<0,05)

Pengaruh Isometric Exercise Terhadap Perubahan Nyeri Lutut Pada Osteoarthritis Primer	Siti Rahmaniayah	2022	Isometric exercise diberikan dua kali seminggu selama empat minggu dan nyeri lutut diukur dengan alat ukur VAS (Visual Analogue Scale). Dengan uji Wilcoxon diperoleh nilai median pre 6,53 dan post 4,40 dengan selisih 2,13. Sehingga nilai P sebanyak 0,000
---------------------------------------------------------------------------------------	------------------	------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Pemberian Latihan Isometric Quadriceps Terhadap Penurunan Nyeri Lutut Pada Penderita Osteoarthritis Dextra	Elsa Andrias Novembrian	2022	Pada penelitian ini didapatkan hasil penurunan nyeri. Evaluasi nyeri menggunakan Visual Analog Scale (VAS). Pada T1 hingga T6. Pada T1 nyeri diam 4 dan pada T6 menjadi 1, pada T1 nyeri tekan 6 dan pada T6 turun menjadi 1, pada T1 nyeri gerak 6 dan pada T6 menjadi 1. Hasil disajikan dalam bentuk grafik dibawah.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

