

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia dan merupakan fase terakhir dalam kehidupan manusia (Muhith & Siyoto, 2016). Lanjut usia yang selanjutnya bisa disebut lansia rentan mengalami masalah kesehatan karena semakin bertambahnya usia, daya tahan tubuh dan beresiko terjadinya peningkatan penyakit yang lain (Kholifah, 2016). Safitri (2018) menuturkan salah satu masalah yang sering dihadapi lansia adalah penurunan pada bagian muskuloskeletal sehingga dapat menyebabkan *osteoarthritis*. Menurut Wijaya (2018) *Osteoarthritis* yang bisa disebut OA, yaitu gangguan sendi yang kerap dijumpai pada lansia dan sering menyerang bagian lutut. Sejalan dengan itu Santoso & Ismail (2009) mengatakan bahwa peradangan sendi karena OA ditandai dengan bengkaknya sendi, warna kemerahan, terasa panas, nyeri dan sering terjadi gangguan gerak yang menyebabkan lansia merasa sangat terganggu. Dampak dari nyeri OA ini akan menyebabkan keengganan pada lansia untuk melakukan kegiatannya sehari-hari dan menyebabkan kekakuan pada anggota gerak dan dapat menyebabkan kelumpuhan (Arifin, 2014).

Kohn, Sassoon, & Fernando (2016) menyatakan sebanyak 4% populasi dunia menderita OA dan 83% orang menderita kasus OA lutut sehingga OA lutut adalah jenis yang terbanyak. Menurut *Indonesian Rheumatology Association* (2014) di Indonesia prevalensi OA lutut yang tampak secara radiologis mencapai 15,5% pada pria dan 12,7% pada wanita yang lanjut usia. Prevalensi lansia yang menderita OA berdasarkan umur yaitu usia 55-64 tahun sebesar 45%, 65-74 sebesar 51,9% dan

lebih dari 75 tahun sebesar 54,8% (Kementrian Kesehatan RI, 2016). Berdasarkan hasil survey awal oleh peneliti di Rumah Usiawan Panti Werdha Surya Surabaya pada tanggal 18 Januari 2020 diperoleh data jumlah lansia sebanyak 80 orang, terdapat 35 orang lansia mengalami OA yang didapat dari status pasien yang sudah di diagnosa oleh dokter yang ada di Panti.

OA ini adalah penyakit yang bersifat kronis dan menjadi masalah yang sering dijumpai di masyarakat khususnya pada lansia. OA ini memiliki berbagai etiologi yang berbeda, namun dapat mengakibatkan kelainan yang sama dalam biologis, morfologis dan klinis (*Indonesian Rheumatology Association*, 2014). Etiologi OA yang paling menonjol adalah usia, karena seiring bertambahnya usia akan menyebabkan ketidakseimbangan keluarnya enzim-enzim degradasi dan pengeluaran kolagen yang akan mengakibatkan kerusakan pada tulang rawan sendi dan sinovium akibat perubahan matriks dan struktur, selain pada itu akan terjadi proses osteofit yaitu peningkatan tekanan remodeling tulang (Kapoor, Martel-Pelletier, Lajeunesse, Pelletier, & Fahmi, 2011). Dampak dari etiologi OA lutut bengkaknya sendi, warna kemerahan, terasa panas, nyeri dan sering terjadi gangguan gerak yang menyebabkan lansia merasa sangat terganggu akan dapat menyebabkan gangguan fungsional yaitu gangguan kemampuan dalam melakukan aktivitas (Davison, Ioannidis, Maly, Adachi, & Beattie, 2016). Marshall, Watt, Vincent, & Dziedzic (2018) mengatakan dampak dari nyeri OA pada lutut yaitu dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (*Activity Daily Living*) dalam berjalan, berlari, jongkok dan lainnya. Namun hal ini dapat diatasi karena OA dapat dicegah dan dikontrol dengan cara non farmakologi yaitu dengan senam kebugaran salah satunya adalah senam Tai Chi, senam ini dapat

meningkatkan tonus otot dan memperkuat otot yang lemah sehingga otot sendi lebih fleksibel dan selanjutnya akan mengurangi rasa nyeri yang dirasakan (Arifin, 2014). Pemberian senam Tai Chi secara terprogram tidak terlepas dari latihan peregangan aktif dinamis yang menggerakkan sekelompok otot dan merangsang refleksi *muscle spindle*, terjadinya gerakan peregangan dalam setiap senam Tai Chi akan meningkatkan restorasi mobilitas dan ruang gerak sendi serta elongasi jaringan ikat sehingga dapat mengurangi nyeri yang dirasakan (Lan, Wolf, & Tsang, 2013).

Arifin (2014) juga memaparkan bahwa gerakan dari senam Tai Chi ini memiliki komponen utama yaitu nafas dalam, gerakan, meditasi dari semuanya itu dapat menurunkan adrenalin dan meningkatkan hormon endorfin sehingga tubuh menjadi rileks. Sejalan dengan itu Sutanto (2010) menjelaskan senam Tai Chi lebih baik dilakukan pada pagi hari. A. Susanto, Haryani, & Setiawan (2010) menjelaskan gerakan senam kombinasi dari pernapasan dan meditasi yang dapat meningkatkan sekresi serotonin dan dopamin dan dapat meningkatkan transmisi sistem aminergik pada susunan saraf pada tubuh dan latihan ini akan merangsang sekresi endorfin dan dapat menimbulkan euforia dan dari itu terjadi mekanisme endorfin yang dapat memberikan efek analgetik dan dapat mengurangi sensasi nyeri.

Arundhati, Abdullah, & Noor (2013) menyatakan Tai Chi adalah olahraga tradisional Cina dengan gerakan lambat, pernafasan yang dalam, dan pemusatan pikiran dengan unsur meditasi, gerakan yang lembut dari Tai Chi ini dapat menjadi pilihan olahraga yang baik bagi para lansia. Hal ini dapat terlihat dari dimasukkannya Tai Chi sebagai rekomendasi olahraga bagi lansia *osteoarthritis*

yang ditulis oleh Mary Jo DiLoanardo didalam *Arthritis Foundation*, mengatakan bahwa senam Tai Chi menawarkan banyak manfaat, diantaranya yaitu keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri pada penderita *osteoarthritis*. Hal ini pun dibuktikan dengan adanya penelitian dari Arisudhana & Resmiasih (2018) “Latihan Psikologikal Tai Chi Terhadap Nyeri Lutut Pada *Osteoarthritis*” yang dimana hasil dari penelitian ini latihan Tai Chi dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 6 minggu dengan durasi latihan selama 25-30 menit, hasil dari penelitian latihan Tai Chi ini bermanfaat dalam mengurangi nyeri dan sangat disarankan untuk populasi yang sesuai seperti lansia. Penelitian dari Ningsih & Farizal (2013) “Pengaruh Tai Chi *Exercise* Terhadap Intensitas Nyeri *Rheumatoid Arthritis* Pada Lansia” yang dimana penelitian ini dilakukan Tai Chi *exercise* 3 kali dalam seminggu selama 6 minggu dengan durasi 10-15 menit, latihan Tai Chi bermanfaat dalam mengurangi nyeri dan sangat disarankan untuk populasi yang sesuai seperti lansia. penelitian dari Purnamasari, Indriyani, & Suryaningsih (2015) “Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Nyeri Persendian Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso” yang dimana hasil dari penelitiannya Senam Tai Chi yang dilakukan dalam waktu 8 minggu melakukan penelitian, senam Tai Chi dilaksanakan 2 kali dalam 1 minggu dengan durasi 25-30 menit dan dari penelitian tersebut memiliki hasil berpengaruh terhadap nyeri persendian pada lansia yang dimana senam ini dapat menurunkan nyeri persendian pada lansia. Dari beberapa penelitian yang sudah diuraikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Nyeri Lutut Pada Lansia *Osteoarthritis*”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh senam Tai Chi terhadap nyeri lutut pada lanjut usia dengan *osteoarthritis*?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam Tai Chi terhadap nyeri lutut pada lanjut usia dengan *osteoarthritis*

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi nyeri lutut pada lanjut usia dengan *osteoarthritis* sebelum dilakukan senam Tai Chi

1.3.2.2 Mengidentifikasi nyeri lutut pada lanjut usia dengan *osteoarthritis* setelah dilakukan senam Tai Chi

1.3.2.3 Menganalisis pengaruh senam Tai Chi terhadap nyeri lutut pada lanjut usia dengan *osteoarthritis*

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan digunakan sebagai kajian pustaka untuk menambah keilmuan dalam bidang Keperawatan Gerontik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Lansia

Hasil penelitian diharapkan mampu mengontrol tingkat nyeri lutut pada lansia Osteoarthritis dengan senam Tai Chi sehingga tidak terjadi nyeri.

1.4.2.2 Perawat Gerontik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi bagi perawat gerontik untuk alternatif dalam membuat intervensi bagi lansia yang mengalami nyeri lutut.

1.4.2.3 Institusi Pendidikan

Dengan dilakukan penelitian ini dapat dijadikan referensi mengenai konsep Senam Tai Chi dan konsep lansia pada lansia yang mengalami Nyeri Lutut.

1.4.2.4 Tempat Penelitian

Dapat mengembangkan pengetahuan tentang Senam Tai Chi dan nyeri lutut pada lansia bagi perawat gerontik.