

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seseorang dapat dikategorikan lansia jika berumur 60-74 tahun yang mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan (Rahayu *et al.*, 2022). Di Indonesia, batasan mengenai lanjut usia adalah 60 tahun ke atas. Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita. Lansia merupakan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh (Fahrizal & Alfikrie, 2021).

Menurut WHO (2022) jumlah penduduk lansia diseluruh dunia pada tahun 2020 akan mencapai 1,2 miliar orang dan akan terus bertambah hingga 2 miliar orang ditahun 2050. Indonesia termasuk salah satu negara yang proses penuaan penduduknya tercepat di Asia Tenggara. Dalam waktu hampir lima decade (dua puluh tahun), jumlah persentase lansia Indonesia meningkat dua kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,6 persen (25juta-an) di mana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10 persen banding 9,10 persen). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 63,82 persen, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,68 persen dan 8,50 persen. Pada tahun ini sudah ada lima provinsi yang memiliki struktur penduduk tua dimana penduduk lansianya sudah mencapai 10 persen, yaitu: DI Yogyakarta (14,50 persen), Jawa Tengah (13,36 persen), Jawa Timur (12,96 persen), Bali (11,30 persen) dan Sulawesi Barat (11,15 persen) (Kemenkes RI, 2018).

Pada lansia terjadi perubahan pada struktur anatomi akibat proses degeneratif. Penuaan tampak sebagai penurunan fungsi sel yang terjadi

secara bertahap dan terus-menerus. Seiring bertambahnya usia, proses penuaan menyebabkan berbagai masalah khususnya ketidakpuasan fisik yang berujung pada gangguan fungsi muskuloskeletal. Salah satu gangguan yang sering dialami adalah nyeri sendi yang dapat mengakibatkan lansia mengalami kesulitan dalam bergerak dan beraktivitas tidak hanya itu tetapi nyeri sendi juga dapat menimbulkan kegagalan organ dan kematian atau mengakibatkan masalah seperti rasa nyeri, keadaan mudah lelah dan perubahan citra diri, serta gangguan tidur (Muna & Hartati, 2024). Peningkatan jumlah populasi lansia yang disertai dengan masalah degeneratif termasuk nyeri sendi telah menjadi masalah kesehatan masyarakat global, namun penanganan nyeri sendi yang dialami kelompok lansia saat ini masih kurang optimal, karena sering kali disebabkan oleh rendahnya kesadaran dan kurangnya pengetahuan untuk memanajemen nyeri tersebut. Hal ini dapat berdampak buruk terhadap kualitas hidup lansia, oleh karena itu permasalahan nyeri sendi merupakan suatu hal yang membutuhkan perhatian khusus (Nurfajriyah *et al.*, 2025).

Jumlah penderita nyeri sendi di dunia diperkirakan mencapai 355 juta, dan angka ini diproyeksikan akan terus meningkat hingga tahun 2025, dengan indikasi bahwa lebih dari 25% penderita dapat mengalami kelumpuhan. Menurut laporan *World Health Organization*, sekitar 20% dari populasi global mengalami nyeri sendi. Peningkatan jumlah lansia di seluruh dunia sejalan dengan bertambahnya kasus nyeri sendi (Amalia, 2025). Prevalensi nasional penyakit sendi berdasar diagnosis tenaga kesehatan dan gejala adalah 30,3%. Sebanyak 11 Provinsi termasuk Jawa Tengah mempunyai prevalensi penyakit sendi diatas persentasi nasional. Prevalensi berdasar diagnose tenaga kesehatan Indonesia tertinggi pada umur >75 tahun yaitu 33% dan 54,8%. Prevalensi penyakit sendi pada perempuan lebih banyak (13,4%) dibandingkan dengan laki-laki (10,3%), demikian juga yang didiagnosis nakes atau gejala pada perempuan (27,5%) lebih tinggi dari laki-laki (21,8%) (Painy, 2020).

Nyeri sendi pada lansia sering terjadi akibat beberapa faktor pemicu, seperti pola makan yang kurang baik, kegemukan, dan proses

penuaan. Proses penuaan ini menyebabkan penipisan tulang rawan pada persendian yang akhirnya bisa menyebabkan kerusakan. Banyak lansia yang mengalami nyeri sendi akibat kondisi seperti *arthritis rheumatoid*, *osteoarthritis*, dan *gout arthritis*. Nyeri sendi yang terjadi akibat penuaan menyebabkan tulang rawan persendian menipis, sehingga lebih rentan terhadap kerusakan (Muna & Hartati, 2024). Hal ini disebabkan oleh penurunan jumlah cairan sinovial yang membuat tulang-tulang dalam persendian saling bergesekan. Gesekan ini menyebabkan penipisan selaput pada lapisan antar sendi, yang pada akhirnya bisa menimbulkan inflamasi atau peradangan. Ketika gesekan terjadi, nosiseptor akan merespons rangsangan tersebut dan melepaskan zat-zat kimia seperti prostaglandin, bradykinin, dan substansi lain yang kemudian dihantarkan ke saraf perifer. Nyeri akan dirasakan ketika sinyal rasa sakit tersebut muncul, yang dapat meningkatkan risiko jatuh pada lansia dan menghambat aktivitas sehari-hari (Fitriana, 2020).

Dampak dari nyeri sendi bisa menyebabkan kegagalan organ dan bahkan kematian, serta masalah lainnya seperti rasa sakit, kelelahan, perubahan citra diri, dan kesulitan tidur. Lansia yang mengalami nyeri sendi sering kali mengatasinya dengan mengonsumsi obat-obatan kimia. Namun, penggunaan obat secara terus menerus dapat berdampak negatif pada lansia (Asmarani, 2023). Oleh karena itu, diperlukan terapi non-farmakologis untuk mengurangi risiko akibat penggunaan obat pada lansia. Terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia salah satunya yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif.

Teknik relaksasi otot progresif adalah proses sederhana dan sistematis yang melibatkan peregangan sekelompok otot, kemudian mengendurkannya kembali. Pada lansia, teknik ini terbukti dapat secara signifikan mengurangi nyeri sendi (Wijaya & Nurhidayati, 2020). Relaksasi otot progresif secara bertahap dapat mengurangi nyeri melalui beberapa mekanisme yang saling terkait. Teknik ini bekerja dengan mengurangi aktivitas saraf simpatik yang biasanya memicu ketegangan

otot dan meningkatkan persepsi nyeri. Dengan beralihnya tubuh ke sistem saraf parasimpatik, ketegangan otot menurun dan tubuh menjadi rileks. Selain itu relaksasi ini merangsang pelepasan endorfin, neurotransmitter yang berfungsi sebagai penghilang nyeri alami dengan menghambat sinyal nyeri di otak. Teknik ini juga meningkatkan kesadaran tubuh terhadap perbedaan antara otot tegang dan rileks, sehingga membantu individu lebih cepat merespons ketegangan otot yang berlebihan. Seiring waktu, relaksasi otot progresif memengaruhi area otak yang mengatur persepsi nyeri seperti thalamus dan korteks somatosensori sehingga mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan. Setelah itu aliran darah yang meningkat ke area yang rileks membantu mengurangi peradangan, mendukung pemulihan, dan menurunkan rasa sakit (Richard & Sari, 2020).

Tehnik relaksasi otot progresif merupakan terapi yang terfokus untuk mempertahankan kondisi relaksasi yang dalam yang melibatkan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kaki kearah atas atau dari kepala ke arah bawah, dengan cara ini maka akan disadari dimana otot itu akan berada dan dalam hal ini akan meningkatkan kesadaran terhadap respon otot tubuh (Murniati *et al.*, 2020). Tehnik relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri, kecemasan dan depresi, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kelelahan dan mengurangi nyeri (Nurjannah *et al.*, 2022). Sehingga teknik ini merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan untuk membantu mengendalikan dan mengurangi nyeri. Dengan tujuan EBNP demikian ini adalah untuk mengetahui Tehnik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia. (Richard & Sari, 2020) menyatakan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif selama 20 menit dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu selama 2 minggu dapat menurunkan nyeri sendi. Terapi ini memfokuskan perhatian pada aktivitas otot dengan mengenali otot yang tegang, kemudian mengurangi ketegangan menggunakan metode relaksasi untuk mencapai perasaan rileks (Asmarani, 2023).

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 6 Januari 2025 di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap didapatkan data sebagian besar lansia di Wisma mengalami nyeri sendi berjumlah 9 orang (60%) dari 15 orang. Para lansia yang ada di wisma juga tidak mengetahui terkait relaksasi otot progresif dan mengatakan belum pernah melakukannya. Oleh sebab itu diperlukan latihan terapi relaksasi otot progresif sebagai terapi untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap. Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan oleh peneliti diatas, peneliti akan meneliti terkait Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menggambarkan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Memaparkan hasil pengkajian keperawatan pada lansia dengan nyeri sendi dan penerapan terapi relaksasi otot progresif di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.**
- b. Memaparkan hasil diagnosa keperawatan pada lansia dengan nyeri sendi dan penerapan terapi relaksasi otot progresif di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.**
- c. Memaparkan hasil intervensi keperawatan pada lansia dengan nyeri sendi dan penerapan terapi relaksasi otot progresif di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.**
- d. Memaparkan hasil implementasi keperawatan pada lansia dengan nyeri sendi dan penerapan terapi relaksasi otot progresif di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.**

- e. Memaparkan hasil evaluasi keperawatan pada lansia dengan nyeri sendi dan penerapan terapi relaksasi otot progresif di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.
- f. Memaparkan hasil analisis penerapan EBP pada lansia dengan nyeri sendi dan penerapan terapi relaksasi otot progresif di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.

C. Manfaat Karya Ilmiah Akhir Ners

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan teori serta menambah wawasan ilmu pengetahuan dan juga memberikan informasi sehingga dapat menggambarkan bagaimana asuhan keperawatan kepada pasien lansia dengan nyeri sendi dan penerapan terapi relaksasi otot progresif di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.

2. Manfaat Praktis

a. Penulis

Hasil Penelitian Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan memberikan pengetahuan dan memperkaya pengalaman bagi penulis dalam memberikan dan menyusun asuhan keperawatan pada pasien lansia dengan nyeri sendi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Al-Irsyad Cilacap.

b. Institusi Pendidikan

Hasil Penelitian Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bahan ajar bagi institusi, terutama untuk mata ajar perkuliahan keperawatan gerontik dan meningkatkan mutu pendidikan juga menambah wawasan bagi mahasiswa dalam mengaplikasikan tindakan Keperawatan Gerontik

c. Panti Sosial Dewanata Cilacap

Hasil Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat sebagai dasar pengembangan manajemen Kesehatan serta dapat menjadi masukan dalam peningkatan pelayanan asuhan keperawatan di Panti Sosial Dewanata Cilacap khususnya untuk mengatasi masalah nyeri sendi yaitu dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif.

