

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menua atau menjadi tua merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Aspiani, 2021). Sedangkan lansia menurut UU RI No. 4 tahun 1965, orang yang berusia 55 tahun ke atas dianggap lanjut usia, dokumen pelembagaan lanjut usia dalam kehidupan bangsa yang diterbitkan oleh Departemen Sosial untuk menandai Hari Lanjut Usia Nasional tanggal 29 Mei 1996 oleh Presiden RI menyatakan bahwa usia lanjut adalah 60 tahun atau lebih (Fatimah, 2021). Menurut data dari Worl Bank (2001) dalam buku Aspiani (2021), ada perbedaan signifikan dalam perkembangan jumlah lanjut usia (60 tahun ke atas) di seluruh dunia setiap tahunnya yang dihitung tiap 10 tahun, prevalensi di Asia pada tahun 2020 sebesar 12,3%, sedangkan di Indonesia pada tahun 2020 sebesar 10,9%, hal ini diprediksi pada tahun 2030 di Asia maupun Indonesia akan naik sebanyak 4%. Berdasarkan proyeksi penduduk kab/kota provinsi Jawa Tengah 2020-2035, proporsi lansia terus meningkat. Proyeksi menunjukkan bahwa pada tahun 2022 jumlah orang tua akan mencapai 4,86 juta jiwa (13,07%) dari seluruh penduduk provinsi Jawa Tengah yang sebesar 37,54 juta jiwa dan pada tahun 2023 jumlah lansia akan meningkat menjadi 5,07 juta jiwa (13,50%). Dengan demikian, peningkatan populasi lansia ini akan bergantung pada kelompok penduduk yang lain, terutama untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Selain itu, keberadaan lansia terkait dengan perhitungan rasio ketergantungan, yang merupakan perbandingan antara penduduk usia produktif dengan penduduk usia non produktif termasuk lansia, beban penduduk usia produktif akan meningkat seiring dengan peningkatan jumlah lansia (BPS, 2023). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Jawa Tengah tahun 2018 menyebutkan prevalensi penyakit sendi di Jawa Tengah sebesar 6,78% (5,69% laki-laki dan 7,83% perempuan), sedangkan di Kota Semarang sebesar 3,76%. Hasil penelitian Budiman & Widjaja (2020) di Rumah Sakit Royal Taruma Jakarta Barat didapatkan bahwa 78,8% dari 80 subjek penelitian adalah perempuan, 70% mengalami nyeri ringan. Hasil penelitian studi kasus di Puskesmas Rumbai yang dilakukan (Anggraini, 2021) nyeri sendi lutut yang dialami pasien mengakibatkan pasien berjalan menggunakan tongkat dan tidak mampu melakukan aktivitas. Keberhasilan dalam mengatasi nyeri sendi tersebut diberikan kompres hangat selama 3 kali, teknik relaksasi nafas dalam dan untuk hambatan mobilitas fisik, menganjurkan istirahat dan jika berjalan menggunakan tongkat. Aktivitas rutin disesuaikan dengan kebutuhan atau toleransi setiap pasien dikarenakan setiap pasien memiliki keterbatasan gerak yang berbeda. Rutinitas kegiatan harus dilakukan tiga kali seminggu (minimal 12 sesi) dan menilai respon pasien pada akhir sesi. Lansia mengalami perubahan biologis, fisik, mental, dan sosial sebagai akibat dari bertambahnya usia, yang berdampak pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Oleh karena itu, kesehatan orang lanjut usia harus diprioritaskan dengan mempertahankan dan meningkatkan agar mereka dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuan mereka dan ikut serta berperan aktif dalam pembangunan. Pada umumnya penyakit yang dialami lansia

adalah penyakit tidak menular yang diakibatkan faktor usia, salah satunya adalah rematik yang akan menjadi kronis bila tidak diobati dan menimbulkan ketidakmampuan atau disabilitas sehingga lansia tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Semakin bertambahnya usia, menurunnya kondisi fisik, dan makin rentan lansia mengalami keluhan kesehatan dan sakit (Syafrisar Meri Agritubella et al., 2023). Osteoarthritis adalah bentuk sakit arthritis yang umum terjadi pada 302 juta orang diseluruh dunia dan merupakan penyebab utama kecacatan pada lansia, osteoarthritis dapat terjadi pada semua sendi namun umumnya pada lutut, panggul, tangan, tulang belakang dan kaki yang ditandai dengan nyeri, kekakuan, keterbatasan gerak sendi, pembengkakan dan hilangnya fungsi sendi yang normal (Kolasinski et al., 2020). Penyakit sendi merupakan gangguan nyeri pada persendian bersama dengan kekakuan, merah, dan pembengkakan yang tidak disebabkan oleh benturan atau kecelakaan. Osteoarthritis, nyeri akibat asam urat tinggi/hiperurisemia akut maupun kronis, dan rheumatoid arthritis adalah penyakit sendi yang dimaksud.

Mobilitas Fisik atau mobilisasi merupakan kemampuan individu untuk bergerak secara bebas, mudah, dan teratur dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan aktivitas guna mempertahankan kesehatannya. Dalam keperawatan gangguan mobilisasi fisik adalah masalah yang sering timbul pada lansia yang mengalami nyeri lutut, gangguan mobilisasi fisik didefinisikan sebagai keterbatasan dalam gerakan fisik dari satu atau lebih ekstremitas secara mandiri, maka diperlukan latihan. (Pangaribuan et al., 2021). Latihan isotonik adalah jenis latihan yang disarankan untuk lansia. Latihan ini menyebabkan kontraksi otot,

perubahan panjang otot, dan aktivitas osteoblastik, yang berarti aktivitas sel pembentuk otot. Latihan isotonik juga meningkatkan tonus dan fleksibilitas otot, dan meningkatkan sirkulasi dan pergerakan. Latihan ROM adalah salah satu latihan isotonik yang dapat mencegah kerusakan kapsul sendi, ankiolosis, dan kontraktur sendi. Latihan ini memungkinkan orang tua menggerakkan persendian mereka secara normal, baik aktif maupun pasif (Syafrisar Meri Agritubella et al., 2023). Latihan *range of motion* (ROM) merupakan salah satu bentuk latihan dalam proses yang dinilai cukup efektif untuk mencegah terjadinya nyeri lutut. Latihan ini salah satu bentuk fundamental perawat yang dapat dilakukan untuk keberhasilan terapeutik dalam upaya mencegah terjadinya osteoarthritis sehingga dapat menurunkan tingkat ketergantungan lansia pada keluarga, meningkatkan harga diri dan mekanisme coping lansia (Bella et al., 2021).

Hasil studi kasus yang dilakukan oleh (Nurhasanah et al., 2023) 2 responden di wilayah kerja Desa Adijaya dengan metode penerapan latihan rentang gerak (ROM) 10-15 menit dapat menurunkan nyeri sendi pada pasien asam urat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Heiwer Matongka et al., 2021) menyatakan bahwa intervensi *Range of Motion* berpengaruh terhadap nyeri ($p=0,000$) dan rentang gerak sendi lutut ($p=0,000$), latihan *Range of Motion* (ROM) sebagai salah satu jenis terapi yang mudah dilakukan oleh Lansia dengan osteoarthritis untuk menurunkan nyeri sendi dan meningkatkan rentang gerak sendi lutut.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 November 2024 di Panti Wreda Harapan Ibu terdapat 27 lansia dengan jenis kelamin perempuan

didapatkan hasil 2 orang lansia yang mengalami nyeri lutut. Tampak lansia mengalami kesulitan berjalan, kesulitan mengatur posisi dari duduk ke posisi berdiri, dan tampak melindungi area lutut yang sakit. Hal ini dapat menghambat aktivitas lansia sehingga perlu penatalaksanaan secara mandiri di panti untuk mengatasi nyeri pada lutut. Hal ini untuk melatih rentang gerak terutama rentang gerak sendi lutut agar lansia dapat mobilisasi fisik dengan mudah secara mandiri. Dari latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti penerapan latihan *range of motion* (ROM) terhadap rentang gerak sendi lutut pada lansia dengan gangguan mobilitas fisik di Panti Wreda Harapan Ibu Semarang.

1.2 Rumusan Masalah

Lansia yang tidak segera mendapatkan penanganan untuk mencegah terjadinya osteoarthritis dapat menimbulkan komplikasi salah satunya terjadi gangguan mobilisasi fisik, gangguan fungsional, gangguan aktivitas sehari-hari dan kecacatan yang tidak dapat disembuhkan. Pemberian terapi ROM berupa latihan gerakan mampu mencegah gangguan fungsional dan meningkatkan kemampuan fungsional jangka panjang sehingga memunculkan ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian dengan judul “penerapan latihan *range of motion* (ROM) terhadap rentang gerak sendi lutut pada lansia dengan gangguan mobilitas fisik di Panti Wreda Harapan Ibu Semarang”.

1.3 Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui penerapan latihan *range of motion* (ROM) terhadap rentang gerak sendi lutut pada lansia dengan gangguan mobilitas fisik di Panti Wreda Harapan Ibu Semarang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi rentang gerak sendi lutut sebelum dilakukan tindakan *range of motion* (ROM).
2. Mengidentifikasi rentang gerak sendi lutut setelah dilakukan tindakan *range of motion* (ROM).
3. Menganalisis konsep asuhan keperawatan (pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, evaluasi) dalam pemberian penerapan latihan *range of motion* (ROM) terhadap rentang gerak sendi lutut pada lansia dengan gangguan mobilitas fisik di Panti Wreda Harapan Ibu Semarang.

1.4 Manfaat Studi Kasus

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi dalam meningkatkan mutu pendidikan dan sebagai bahan pertimbangan untuk dapat memperkaya pengetahuan dan bahan ajar mengenai pemenuhan mobilitas fisik pada lansia.

1.4.2 Bagi Perawat

Karya tulis ilmiah ini juga dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan sumber informasi bagi perawat untuk meningkatkan pelayanan keperawatan khususnya asuhan keperawatan pemenuhan mobilitas fisik pada lansia.

1.4.3 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi, referensi, dan wawasan ilmu pengetahuan untuk mengaplikasikan ilmu keperawatan yang peneliti lakukan, khususnya untuk asuhan keperawatan pemenuhan pemenuhan mobilitas fisik pada lansia.



