

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) yaitu seorang yang telah memasuki uisa 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok pada manusia yang telah masuk ke tahap akhir dari fase kehidupanya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut dengan *Aging Process* atau biasa disebut itu dengan sebutan penuaan (WHO (World Health Organization) 2019). Proses penuaan adalah siklus di dalam hidup yang ditandai dengan turunnya berbagai fungsi organ pada tubuh seseorang, yang menyebabkan tubuh makin rentan oleh berbagai penyakit yang dapat mengancam atau kehilangan nyawa. Kondisi yang terjadi biasanya akan berpengaruh pada kemunduran aspek fisik maupun psikologis lansia (Anggeriyane et al 2022).

Lansia akan mengalami proses penuaan (degeneratif). Proses degeneratif ini akan menyebabkan gangguan penurunan fungsi pada sistem organ lansia, salah satunya adalah sistem muskuloskeletal (Mujiadi and Rachmah 2021). Prevalensi penyakit sendi pada usia 55-64 tahun 45%. Usia 65-74 tahun 51,9%. Usia ≥ 75 tahun 54,8%. Kejadian penyakit sendi berdasarkan diagnosis tenaga Kesehatan di Indonesia 7,3 dan berdasarkan diagnosis atau gejala 24,7% (Riskesdas 2019). Pemerintah Indonesia mengambil peran untuk mengatasi masalah tersebut dengan adanya undang undang sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan

penduduk lanjut usia. Upaya yang dilakukan pemerintah tertera dalam (Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, 1998). Kebijakan yang dilakukan yaitu, pemeriksaan kesehatan rutin dan program promosi pendidikan kesehatan serta pelatihan untuk kader posyandu. Upaya lain juga tertera pada (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 67 Tahun 2015) tentang pelayanan kesehatan lansia di puskesmas yaitu pelayanan kesehatan kepada lansia secara terpadu dan multidisiplin dalam memenuhi kebutuhan lansia (Bahriah et al 2024).

Gangguan pada muskuloskeletal pada umumnya memberikan gejala atau keluhan nyeri, dari tingkat ringan sampai berat. Keluhan nyeri yang timbul dapat mengganggu lansia sehingga, penderita tidak dapat bekerja atau beraktivitas dengan nyaman bahkan juga tidak dapat merasakan kenyamanan dalam hidupnya. Nyeri sendi adalah suatu peradangan sendi yang ditandai dengan pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan terjadinya gangguan gerak. Pada keadaan ini lansia sangat terganggu, apabila lebih dari satu sendi yang terserang. Penurunan fleksibilitas tersebut dapat diperbaiki dengan cara olahraga atau aktivitas fisik dengan menambah latihan unsur gerakan bebas pada sendi yaitu latihan dengan gerak bebas secara maksimal (Fadilah and Novitayanti 2021).

Lansia tidak akan terganggu dengan aktivitasnya serta terhindar dari masalah gangguan nyeri sendi, jika upaya penanggulangan dan pencegahan di tingkatkan. Penanganan untuk gangguan muskuloskeletal yang pertama kali

harus dilakukan adalah mengurangi nyeri atau gejala yang ditimbulkan (Basuki et al 2024). Salah satu tugas keperawatan lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia adalah dengan mengatasi gangguan kesehatan yang umum terjadi pada lansia. Perawat sebagai *care provider* yakni memberikan asuhan keperawatan kepada individu, keluarga, dan komunitas secara langsung menggunakan prinsip tiga tingkat pencegahan. Latihan *stretching* pada lansia dapat meningkatkan fleksibilitas lumbal, lutut, kekuatan otot tungkai bawah, dan kemampuan berdiri pada satu kaki. Stretching atau peregangan bertujuan untuk memanjangkan struktur jaringan lunak yang memendek dan menjaga elastisitas otot baik secara patologis maupun non patologis sehingga dapat meningkatkan aktifitas gerak pada lansia (Fadilah and Novitayanti 2021).

Latihan peregangan merupakan salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung bawah, sendi lutut, hingga pergelangan kaki, mengurangi risiko keseleo sendi dan cedera otot atau kram, mengurangi risiko cedera punggung, mengurangi ketegangan dan rasa nyeri pada otot (Muslih, Diannita, and Rusli 2024). Terapi senam peregangan juga menurunkan tingkat insomnia, terapi senam peregangan merupakan salah satu terapi yang dapat merelaksasikan otot-otot tubuh dan dapat memunculkan rasa kantuk sehingga lansia dapat dengan mudah mengawali tidur (Siddiq dan Pristianto 2023). Peregangan dapat memperluas rentang gerak, mencegah terjadinya cidera serta dapat meningkatkan sirkulasi peredaran darah. Pada dasarnya semakin meningkat atau normal peredaran darah maka resiko untuk terjadinya

pembengkakan pada sendi tubuh semakin menurun. Mekanisme latihan peregangan otot (stretching) memberi manfaat untuk Mengurangi ketegangan otot dan nyeri pada persendian, meningkatkan produksi cairan sinovial yang berfungsi melumasi sendi untuk mencegah radang sendi, memperluas rentang gerak, meningkatkan sirkulasi darah yaitu mencegah pengerasan pembuluh darah (Gemini et al 2021).

Olahraga atau aktivitas fisik dapat menstimulasi meningkatnya pelepasan hormon endorfin. Para peneliti menemukan bahwa olahraga tiga kali seminggu secara signifikan memperbaiki kesehatan pasien (Ma'ruf et al 2024). Peregangan otot (stretching) dapat dilakukan secara mandiri sehingga tanpa terapi lansia tetap bisa melakukan latihan, selain itu peregangan juga tidak memiliki efek samping atau resiko kesehatan lainnya (Bahriah et al 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Permata Sari et al (2025) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penurunan nyeri sendi sebelum dan sesudah dilaksanakan senam lansia. Penurunan nyeri ini terjadi karena senam lansia mampu meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke jaringan sendi, memperbaiki metabolisme jaringan, serta mengurangi penumpukan zat sisa yang dapat memicu rasa nyeri. Selain itu, gerakan senam yang dilakukan secara teratur dapat memperkuat otot dan ligamen di sekitar sendi sehingga beban yang diterima sendi menjadi lebih ringan, menurunkan tekanan pada sendi, dan mengurangi kekakuan, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan intensitas nyeri.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadilah and Novitayanti (2021) yang menyatakan bahwa senam lansia berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri sendi pada lanjut usia. Hal tersebut disebabkan karena aktivitas senam dapat merangsang produksi endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh, meningkatkan fleksibilitas sendi, serta membantu mempertahankan fungsi sendi agar tetap optimal. Dengan demikian, senam lansia merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri sendi pada lansia.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 07 Desember 2025 di Puskesmas Purwoyoso terhadap 10 responden Prolanis menunjukkan bahwa sebanyak 7 responden mengeluhkan nyeri sendi, terutama pada area lutut, pinggang, dan pergelangan kaki. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan keluhan berupa nyeri tumpul, ngilu, kaku sendi terutama di pagi hari, serta rasa tidak nyaman saat berjalan atau menaiki tangga. Saat nyeri muncul, responden biasanya melakukan tindakan seperti mengoleskan minyak urut atau balsem, mengistirahatkan anggota tubuh yang nyeri, melakukan kompres hangat, atau mengonsumsi obat analgesik yang diberikan oleh petugas kesehatan. Nyeri sendi yang dialami responden memberikan beberapa dampak, antara lain keterbatasan aktivitas sehari-hari, berkurangnya mobilitas, sulit tidur saat nyeri memberat, serta penurunan kualitas hidup karena merasa tidak nyaman dan cepat lelah. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi rutin seperti senam lansia untuk membantu

mengurangi intensitas nyeri sendi dan meningkatkan fungsi gerak responden Prolanis.

B. Rumusan Masalah

Keluhan nyeri sendi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh lansia, terutama pada kelompok Prolanis yang memiliki risiko lebih tinggi terhadap gangguan muskuloskeletal. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang mengikuti Prolanis masih merasakan keterbatasan aktivitas akibat nyeri sendi dan belum menjalankan upaya manajemen nyeri secara optimal. Melihat kondisi tersebut, diperlukan suatu intervensi yang sederhana, aman, dan dapat dilakukan secara rutin, salah satunya adalah senam peregangan yang dipercaya mampu meningkatkan fleksibilitas sendi dan mengurangi tingkat nyeri. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk meneliti Bagaimana Pengaruh Senam Peregangan Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia Prolanis Di Puskesmas Purwoyoso ?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam peregangan dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia prolanis

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden Di Puskesmas Purwoyoso meliputi Jenis kelamin, Pendidikan, Pekerjaan(,)

- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri sendi pada lansia prolanis sebelum diberikan senam peregangan Di Puskesmas Purwoyoso
- c. Mengidentifikasi tingkat nyeri sendi pada lansia prolanis sesudah diberikan senam peregangan Di Puskesmas Purwoyoso
- d. Menganalisis Pengaruh Senam Peregangan Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia Prolanis Di Puskesmas Purwoyoso

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan terkait terapi nonfarmakologis yang dapat menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan pemberian senam peregangan. Serta dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan topik penelitian terutama dibidang kesehatan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman terkait pengaruh senam peregangan dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia.

3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk pengembangan pengaruh senam peregangan dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia prolanis Di Puskesmas Purwoyoso.

