

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Osteoarthritis merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan kerusakan tulang rawan pada persendian dan menimbulkan kekakuan, nyeri, dan gangguan gerakan (Ghassani & Idris, 2023). Rasa nyeri diartikan sebagai pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan seringkali disebabkan karena kerusakan jaringan aktual maupun potensial, gejala yang dirasakan hampir setiap penyakit termasuk osteoarthritis dianggap sebagai nyeri nosiseptif namun, terdapat publikasi yang mendukung gagasan bahwa mekanisme nyeri neuropatik berkontribusi terhadap nyeri pada sebagian pasien osteoarthritis penyakit yang melibatkan berbagai perubahan anatomi dan fisiologis jaringan sendi (Sabila et al., 2024).

Osteoarthritis dimasukkan *World Health Organization* (WHO) sebagai salah satu dari banyak permasalahan kesehatan masyarakat yang memiliki prevalensi yang cukup tinggi dalam skala global. Prevalensi kejadian osteoarthritis di Indonesia mencapai sekitar 5% pada usia 60 tahun prevalensi di Indonesia mencapai 36,5 juta (Maharani & Sidarta, 2023). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 secara nasional hanya mencantumkan prevalensi penyakit sendi berdasarkan pada kelompok umur, dimana persentase terbesar terjadi pada umur 55-64 tahun sebanyak 15,55%, umur 65-74 tahun sebanyak 18,63%, dan umur lebih dari 75 tahun sebanyak

18,95%. Data prevalensi penyakit sendi di Jawa Tengah juga mencapai lebih dari 10% untuk usia lebih dari 55 tahun (Taurustian & Leni, 2023).

Berdasarkan data Laporan Kesehatan Puskesmas Kalongan bulan Desember 2024, tercatat sebanyak 61 kasus nyeri sendi yang terdiagnosis dan mendapatkan pelayanan kesehatan. Jumlah penduduk wilayah kerja Puskesmas Kalongan pada periode yang sama diperkirakan sebanyak 6.658 jiwa. Dengan demikian, prevalensi nyeri sendi di wilayah Kalongan pada bulan Desember 2024 adalah sebesar 0,92%. Angka ini menunjukkan bahwa dari setiap 1.000 penduduk, terdapat sekitar 9 orang yang mengalami keluhan nyeri sendi dalam satu bulan pelaporan. Distribusi kasus nyeri sendi paling banyak ditemukan pada kelompok usia lansia >60 tahun (Suryoadji, 2024).

Gejala klinis osteoarthritis yaitu kekakuan sendi, nyeri sendi dan disfungsi sendi, namun masalah utama bagi sebagian besar pasien adalah rasa sakit atau nyeri pada sendi gejala tersebut akan menurunkan kualitas hidup pasien yang menderita osteoarthritis, Penyebab pasti dari osteoarthritis tidak diketahui sejumlah penelitian yang ada saat ini menyebutkan bahwa penyebab osteoarthritis adalah multifaktorial (Swastini et al., 2022).

Lansia atau lanjut usia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas dan sering mengalami penurunan fungsi fisiologis, termasuk pada sistem muskuloskeletal. Nyeri kronis pada sendi lutut merupakan keluhan umum pada lansia yang sebagian besar disebabkan oleh osteoarthritis genu, yaitu kondisi degeneratif pada sendi lutut yang ditandai dengan kerusakan tulang rawan sendi dan pembentukan tulang baru di sekitar sendi. Kondisi ini

menyebabkan nyeri yang menetap, kekakuan sendi, kelemahan otot, dan keterbatasan aktivitas fisik sehingga menurunkan kualitas hidup lansia (Wahyuni et al., 2024).

Nyeri sendi merupakan masalah yang paling umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Lebih dari separuh lansia mengeluhkan nyeri yang berhubungan dengan perubahan muskuloskeletal akibat aktivitas yang berlebihan (Purbasari & Soesanto, 2022). Kejadian osteoarthritis pada lansia meskipun tidak menimbulkan kematian, namun hal ini dapat mengganggu aktivitas pada lansia. Karena gangguan terjadinya nyeri sendi pada lutut, kekakuan, serta bengkak sering kali menyebabkan terjadinya keterbatasan gerak pada lansia, sehingga dapat berdampak pada kemandirian lansia dalam perawatan dirinya serta berdampak buruk pada kualitas kehidupannya (Fatmala & Hafifah, 2021).

Kurang aktifitas fisik merupakan faktor risiko timbulnya berbagai penyakit pada populasi lansia proses menua akan menimbulkan masalah gangguan pada fungsi muskuloskeletal yang membuat para lansia mengalami gangguan dalam aktivitasnya. Salah satu tindakan keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi menggunakan teknik relaksasi otot progresif (Wijaya et al., 2020).

Relaksasi otot progresif merupakan suatu cara dan tehnik relaksasi yang mengkombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot yang sangat mudah dan praktis dikarenakan gerakannya yang mudah, dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun (Sujarwo, 2023).

Pelaksanaan relaksasi otot progresif ini meliputi 15 gerakan pada seluruh tubuh, yaitu gerakan pada otot tangan, bahu, wajah, leher, punggung, dada, perut dan kaki (Dwi, 2018). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu et al., (2022) di Wisma Melati, Jember, hasil menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif terjadi penurunan skala nyeri pada lansia dari tingkat nyeri sedang hingga berat menjadi nyeri ringan hingga sedang.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji masalah mengenai “Bagaimanakah gambaran pengelolaan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Skala Nyeri kronis pada lansia dengan Osteoarthritis?”

## **C. Tujuan Penulisan**

### **1. Tujuan Umum:**

Menggambarkan Pengelolaan Nyeri Kronis dengan Relaksasi Otot Progresif pada lansia yang menderita osteoarthritis di Desa Kalongan.

### **2. Tujuan Khusus:**

- a. Menggambarkan pengkajian pengelolaan nyeri kronis dengan relaksasi otot progresif pada lansia yang menderita osteoarthritis di desa kalongan.
- b. Menggambarkan diagnosa keperawatan pengelolaan nyeri kronis dengan relaksasi otot progresif pada lansia yang menderita osteoarthritis di desa Kalongan.

- c. Menggambarkan intervensi keperawatan pengelolaan nyeri kronis dengan relaksasi otot progresif pada lansia yang menderita osteoarthritis di desa Kalongan.
- d. Menggambarkan implementasi keperawatan pengelolaan nyeri kronis dengan relaksasi otot progresif pada lansia yang menderita osteoarthritis di desa Kalongan.
- e. Menggambarkan evaluasi keperawatan pengelolaan nyeri kronis dengan relaksasi otot progresif pada lansia yang menderita osteoarthritis di desa Kalongan.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi layanan Kesehatan Puskesmas

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk menambah ilmu dan wawasan bagi layanan Kesehatan puskesmas dalam upaya memperdalam ilmu keperawatan gerontik terkhusus osteoarthritis dan cara penanganannya dengan terapi relaksasi otot progresif atau nonfarmakologi

##### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai informasi dan juga tambahan referensi dan juga peningkatan penelitian bagi mahasiswa keperawatan mengenai pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan skala nyeri pada lansia osteoarthritis.

##### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti dapat memanfaatkan ilmu yang telah didapat selama pendidikan, menambah pengalaman dan juga pengetahuan dalam

pembuatan penelitian ilmiah. Sebagai tambahan informasi bagi peneliti selanjutnya, juga sebagai bahan perbandingan apabila akan dilakukan penelitian dengan judul yang sama.

4. Bagi pasien dan keluarga

Diharapkan pembaca mengerti tentang prosedur relaksasi otot progresif dan manfaat relaksasi otot progresif bagi penderita osteoarthritis.