BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit kronis didefinisikan suatu keadaan yang bisa dikendalikan dan biasanya terjadi dalam waktu yang sangat lama, dan sulit untuk sembuh. Penyakit kronis memerlukan terapi khusus penyembuhan,dan memerlukan waktu yang tidak singkat untuk penjagaan dan perawatannya. Salah satu penyakit kronis tersebut adalah osteoarthritis (Hermayudi, 2017). Osteoarthritis adalah penyakit degeneratif, pada daerah sendi yang terutama mempengaruhi tulang rawan artikular. Penyakit ini disebabkan karena adanya proses penuaan dan terutama akan mempengaruhi daerah persendian (WHO, 2018).

Masalah yang sering dihadapi pada penderita osteoarthritis adalah nyeri sendi. Nyeri pada persendian menyebabkan penderita osteoarthritis mengalami gangguan *activity daily living*, hal ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas, mengancam kemandirian dan penurunan *quality of life* secara personal (Afnuhazi, 2010). Penurunan kualitas hidup yang terjadi pada pasien osteoarthritis sebagian besar berkaitan dengan rasa nyeri yang dirasakan sehingga membatasi ruang gerak pasien, menstimulasi depresi, menurunkan kesehatan dan meningkatkan emosi negatif pasien (Hickam et al, 2009 ; Ismail, Sari, & Pramantara, 2013)

Penatalaksanaan osteoarthritis secara umum dilakukan untuk mengatasi nyeri yang dirasakan sehingga dapat meningkatkan pergerakan sendi. Penatalaksanaan yang diberikan dapat berupa obat-obatan analgetik, anti inflamasi dan nonfarmakologis seperti kompres panas, kompres dingin, nafas dalam, dan senam osteoarthritis untuk mengurangi nyeri, kekakuan yang dirasakan dan peradangan pada persendian (Afnuhazi, 2010). Menurut Chandra (2011), langkah yang paling efektif untuk menurunkan rasa nyeri adalah metode *exercise* yang dikenal dengan senam osteoarthritis. Senam osteoarthritis berfokus pada gerakan peregangan dan penguatan otot.

Prevalensi osteoarthritis di dunia masih dalam kategori tinggi berkisar antara 2.3% hingga 11.3%, selain itu osteoarthritis adalah penyakit yang sering terjadi, yaitu urutan ke 12 di antara seluruh penyakit yang ada. Hal tersebut dapat diketahui bahwa prevalensi osteoarthritis pada lansia usia >60 tahun diestimasikan sebesar 10 -15% dengan angka kejadian 18.0% pada perempuan dan 9.6% laki-laki. Dari data diatas disimpulkan jumlah perempuan yang terkena osteoarthritis lebih besar daripada laki-laki (Ireneu et al, 2017 ; Marlina, 2018)

Jumlah penderita osteoarthritis di Indonesia berdasarkan kelompok umur masih cukup tinggi yaitu pada umur 40 tahun 5 % sudah mengalami osteoarthritis, umur 40 – 60 tahun ada 30 %, dan 65% pada lansia (Ireneu et al, 2017 ; Marlina, 2018). Didapatkan data dari hasil penelitian sebelumnya pada 1 tahun terahir dari bulan Mei 2018- 29 Mei 2019, bahwa kasus osteoarthritis yang terjadi di puskesmas Kartasura yaitu sejumlah 2.662

orang, perempuan sebanyak 1979 dan laki-laki 689. Diwilayah desa Makam Haji tercatat sebanyak 492 penderita, perempuan sebanyak 389 dan laki-laki sebanyak 103. Hal ini membuktikan bahwa penyakit persendian terutama osteoarthritis di puskesmas Kartasura masih tinggi.

Didapatkan dari hasil wawancara yang dilakukan pada 5 responden didapatkan data bahwa, penderita sering mengalami nyeri, dan kekakuan dipagi hari. 3 dari 5 responden yang dilakukan wawancara tidak mengetahui cara untuk mengurangi nyeri dan kekakuan yang dirasakan, 2 responden belum mengetahui apa itu senam osteoarthritis. Berdasarkan data-data dari penelitian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di wilayah desa Makam Haji tentang efektivitas senam osteoarthritis terhadap *quality of life* pada penderita osteoarthritis.

B. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan uraian latar belakang masalah tersebut, memberikan dasar bagi peneliti untuk merumuskan masalah penelitian yaitu apakah senam osteoarthritis memiliki efektivitas terhadap *quality of life* pada penderita osteoarthritis?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui apakah senam osteoarthritis efektif terhadap *quality of life* pada penderita osteoarthritis.

2. Tujuan khusus

   1) Mengetahui karakteristik responden senam osteoarthritis terhadap *quality of life* pada penderita osteoarthritis.
   2) Mengetahui gambaran *quality of life* pada penderita osteoarthritis sebelum dilakukan senam osteoarthritis.
   3) Mengetahui apakah ada perbedaan *quality of life* pada penderita osteoarthritis *pre-test* dan *post-test* diberikan senam osteoarthritis

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi pelayanan kesehatan

   Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman terutama dibidang kesehatan, mengenai senam osteoarthritis pada penderita osteoarthritis terhadap *quality of life* penderita osteoarthritis dan menjadi salah satu intervensi, yang bisa disarankan sebagai alternatif pengobatan, untuk penderita osteoarthritis, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri dan kekakuan yang dirasakan.

2. Bagi masyarakat

   Memberikan pengetahuan mengenai konsep senam osteoarthritis seperti pengertian, tujuan, manfaat, dan waktu yang tepat untuk melakukan senam osteoarthritis, dapat mempraktikkan senam osteoarthritis, menjadikan senam osteoarthritis sebagai kegiatan sehari-hari untuk mengurangi nyeri lutut, dan kekakuan yang dirasakan.

3. Bagi peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Tulisan

Dari penelitian sebelumnya, belum ada sumber yang sesuai, hanya saja ada beberapa tema yang bisa dijadikan acuan antara lain:

1. Penelitian Latifah, Abi Muhlisin, dan Ambarwati (2013) yang meneliti tentang apakah ada perbedaan *quality of life* lansia terkait dengan keaktifannya dalam kegiatan posyandu lansia didesa Sirnoboyo kecamatan Pacitan, yang didapatkan hasilnya lebih banyak responden pada usia 65-70 tahun yaitu 58,3 %. Dengan hasilnya bahwa ada pengaruh pendidikan seseorang terhadap kualitas hidup. Dimana terkait cara berfikir seseorang, pola persepsi, dan sikap pengambilan keputusan. Pada penelitian ini dimana memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan yaitu tentang *quality of life*. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan yaitu peneliti fokus pada level kualitas hidup pada usia produktif yaitu usia 30-60 tahun yang terdeteksi osteoarthritis dengan diberikan senam osteoarthritis.

2. Dari jurnal penelitian kedua yang saya temukan tentang keefektifan *exercise* untuk menurunkan nyeri pada pasien osteoarthritis lutut di Yogyakarta. Dengan jumlah sampel 80 orang yang terbagi 60 orang intervensi dan 20 kelompok control, dilakukan selama 4 minggu. Dimana didapatkan hasil bahwa latihan *exercise* efektif menurunkan nyeri

penderita osteoarthritis. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan yaitu sama-sama pemberian intervensi senam untuk mengurangi rasa nyeri. Adapun perbedaan pada penelitian ini, menurunkan nyeri tidak hanya dilakukan latihan lutut, tetapi peneliti menggunakan banyak latihan gerak untuk dilakukan yang dikenal dengan senam osteoarthritis.

3. Dari jurnal kedua hampir sama dengan jurnal pertama dimana tentang mengetahui apakah ada pengaruh senam dengan penurunan nyeri. Dengan tehnik yang digunakan adalah *Non Probability Sampling* hasil dari penelitian ini dimana terdapat perbedaan tingkat nyeri sebelum dilakukan dan setelah dilakukan senam.