

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Osteoarthritis (OA) merupakan suatu penyakit yang berkembang dengan perlahan tetapi merupakan penyakit aktif degenerasi kartilago artikular yang berhubungan dengan simptom-simptom seperti nyeri sendi, kekakuan, dan keterbatasan pergerakan (Padila, 2013). Handono (2013), menambahkan gejala khas dari penyakit osteoarthritis berupa nyeri pada persendian. Nyeri sendi adalah suatu peradangan sendi yang ditandai dengan pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan terjadinya gangguan gerak. Pada keadaan ini pasien akan sangat terganggu, apabila lebih dari satu sendi yang terserang. Nyeri pada persendian akan berdampak pada keterbatasan mobilitas pasien tetapi dikhawatirkan akan terjadi hal yang paling ditakuti apabila nyeri tidak tertangani dengan baik yaitu menimbulkan kecacatan seperti kelumpuhan dan gangguan aktivitas hidup sehari-hari (Lukman & Ningsih, 2012).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016, osteoarthritis merupakan penyakit muskuloskeletal yang paling sering terjadi. Prevalensi osteoarthritis lutut di dunia yaitu sebesar 3.8% dan osteoarthritis pinggul sebesar 0.85%. Tidak dijumpai perubahan yang bermakna terhadap prevalensi osteoarthritis dari tahun 1990 hingga 2010. Sementara, prevalensi *rheumatoid arthritis* di dunia yaitu sebesar 0.24% tanpa dijumpai perubahan bermakna selama 20 tahun lamanya. WHO juga mengungkapkan bahwa prevalensi nyeri rematik di beberapa negara Asean adalah,

26.3% Bangladesh, 18.2% India, 23.6-31.3% Indonesia, 16.3% Filipina, dan 14.9% Vietnam.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013, di Indonesia pada tahun 2007-2013, prevalensi rematik dapat ditemui pada usia lebih sama dengan atau >15 tahun terdapat 30.3 % pada tahun 2007 dan mengalami penurunan pada tahun 2013 yaitu menjadi 24.7%. Sedangkan data penderita rematik di Indonesia berdasarkan jenis kelamin cenderung terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki dengan prevalensi 34%. Sementara itu, di Provinsi Gorontalo, prevalensi penyakit osteoarthritis ditemukan sebanyak 79.5 dan diperkirakan data ini akan meningkat setiap tahunnya (Riskesmas, 2013).

Saat ini banyak terdapat penelitian baru yang dapat digunakan sebagai upaya dalam penurunan skala nyeri sendi lutut yaitu dengan terapi non-farmakologi salah satunya adalah *stretching exercise*. Yandri (2011) mengemukakan bahwa *Stretching Exercise* merupakan salah satu **terapi latihan untuk mempercepat penyembuhan dari suatu injuri/penyakit tertentu yang dalam pelaksanaannya menggunakan latihan – latihan gerakan tubuh baik secara aktif maupun pasif** (dalam Sari dan Pamungkas, 2011). *Stretching* merupakan suatu aktivitas meregangkan otot untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan jangkauan gerakan persendian. *The Crossfit Journal Article* (2016) mengemukakan bahwa *stretching* sangat efektif dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi sehingga dapat memberikan efek penurunan atau hilangnya rasa nyeri pada persendian. Latihan ini juga dapat meningkatkan aliran darah, juga memperkuat tulang (dalam Rahmiati, 2017).

Teori di atas didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Suhartono (2013), bahwa “Dari 16 responden didapatkan nilai probabilitas (P) = 0,000 yang artinya terdapat pengaruh *stretching exercise therapy* terhadap tingkat nyeri sendi lutut dan tingkat mobilitas pada lansia”. Stimulus *stretching exercise therapy* akan mencapai otak terlebih dahulu sehingga menutup gerbang nyeri dan persepsi nyeri tidak muncul, dengan latihan teratur dapat memberikan manfaat untuk kebugaran tubuh dan sendi akan dapat melakukan pergerakan dengan baik terutama dalam kemampuan mobilisasi (Jabbour & Sales, 2014). Menurut *American College of Sports Medicine (ACSM)* untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam melakukan peregangan khususnya bagi penderita OA dibutuhkan waktu 15-20 menit untuk setiap pelaksanaannya dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu (Suwardana, 2012).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo didapatkan data jumlah total penderita dengan gangguan muskuloskeletal osteoarthritis sekitar 35 orang setiap bulannya. Saat dilakukan wawancara dengan beberapa pasien yang menderita osteoarthritis, hampir semuanya mengeluhkan nyeri sendi pada lututnya. Nyeri sendi dirasa sangat mengganggu saat akan beraktifitas dan membuat pasien kadang harus beristirahat sejenak atau duduk untuk menurunkan nyeri tersebut. Fenomena di ruang rawat jalan yang sering dijumpai di lapangan adalah perawat seolah hanya terfokus pada intervensi farmakologinya saja. Pasien mengeluh sudah capek untuk selalu minum obat dan mengatakan sudah tidak mau lagi untuk mengkonsumsi obatnya lagi karena merasa tidak kunjung sembuh. Dari hasil studi pendahuluan ini juga didapatkan belum

pernah ada penatalaksanaan non farmakologi gangguan nyeri sendi lutut pada pasien osteoarthritis. Peneliti merasa perlu dilakukan adanya upaya untuk memperbaiki kondisi pasien tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *stretching exercise* terhadap penurunan skala nyeri sendi lutut pada pasien osteoarthritis di Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

- 1.2.1 Di Provinsi Gorontalo, prevalensi penyakit rematik khususnya osteoarthritis ditemukan sebanyak 79.5 dan diperkirakan data ini akan meningkat setiap tahunnya.
- 1.2.2 Prevalensi penderita osteoarthritis di Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo tercatat jumlah total penderita sekitar 35 orang setiap bulannya dan saat dilakukan wawancara dengan beberapa pasien hampir semuanya mengeluhkan nyeri sendi pada lututnya. Nyeri sendi dirasa sangat mengganggu saat akan beraktifitas dan membuat pasien kadang harus beristirahat sejenak atau duduk untuk menurunkan nyeri tersebut.
- 1.2.3 Fenomena diruang rawat jalan yang sering dijumpai di lapangan adalah perawat hanya terfokus pada intervensi farmakologinya saja, belum pernah ada penatalaksanaan dengan teknik non farmakologi untuk mengatasi gangguan nyeri sendi lutut pada pasien dengan osteoarthritis.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh *Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Lutut pada Pasien Osteoarthritis Di Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo”.

1.4 Tujuan

Adapun tujuan yang ingin dicapai :

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh *stretching exercise* terhadap penurunan skala nyeri sendi lutut pada pasien osteoarthritis di Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo.

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Menganalisis skala nyeri sendi lutut sebelum pemberian *stretching exercise* di Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo.
2. Menganalisis skala nyeri sendi lutut setelah pemberian *stretching exercise* di Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo.
3. Menganalisis pengaruh *stretching exercise* terhadap penurunan skala nyeri sendi lutut pada pasien osteoarthritis di Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk :

1.5.1 Manfaat Teoritis

Sebagai bahan acuan dalam menambah pengetahuan bagi para pembaca khususnya dibidang kesehatan yang terkait dengan masalah nyeri sendi lutut pada pasien rematik osteoarthritis.

1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk :

1. Manfaat bagi Lahan Penelitian

Dapat dijadikan salah satu pilihan dalam pemberian intervensi keperawatan terkait keluhan nyeri sendi pada pasien dengan osteoarthritis.

2. Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai masukan untuk melakukan upaya dalam peningkatan pengetahuan kepada mahasiswa tentang penyakit osteoarthritis.

3. Manfaat bagi Pasien

Dapat menambah pengetahuan pasien agar dapat secara mandiri melakukan teknik *stretching exercise* sebagai terapi komplementer dalam mengatasi nyeri sendi lutut pada pasien dengan osteoarthritis.

4. Manfaat bagi Peneliti

Dapat memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam mengaplikasikan teori-teori yang didapat dalam bentuk penelitian.

5. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan osteoarthritis.