

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Osteoarthritis merupakan kelainan pada sendi yang bersifat kronik dan progresif biasanya terjadi pada usia pertengahan hingga usia lanjut ditandai dengan adanya kerusakan kartilago yang terletak dipersendian tulang (*American College of Rheumatology*, 2015). Masalah utama yang sering dialami lansia dengan *osteoarthritis* adalah nyeri sendi. Nyeri bertambah ketika melakukan aktivitas sehingga aktivitas menjadi terbatas (Kwok, 2013).

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.

Menurut data yang dilaporkan prevalensi peradangan sendi atau *osteoarthritis* di Indonesia bahwa sebanyak 30% dengan pertimbangan 13.83 penduduk dari jumlah total penduduk di Indonesia terutama di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 6,8% dengan pertimbangan 96.94 penduduk. Data berdasarkan jenis kelamin laki-laki 6,13% dengan pertimbangan 355.26 penduduk dan perempuan 8,46% dengan pertimbangan 358.05 penduduk. Selanjutnya data menurut usia kurang lebih 15 tahun menurut provinsi Jawa Tengah yaitu 6,8% dengan pertimbangan 96.94 penduduk, memasuki pra lansia dan lansia usia 55-64 tahun 15,55% dengan pertimbangan 9.919 penduduk, usia 65-4 tahun 18,63% dengan pertimbangan 38.52 penduduk, usia 5 tahun keatas 18,95% dengan pertimbangan 38.52 penduduk yang menderita penyakit peradangan sendi/osteoarthritis (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Faktor risiko dari osteoarthritis adalah gaya hidup manusia modern zaman sekarang semakin maju dan dapat berpengaruh terhadap perilaku gaya hidup mereka terutama dalam ilmu pengetahuan dan teknologi dapat menjadi dampak buruk kesehatan masyarakat. Berbagai aktifitas fisik yang mereka lakukan, tidak terkendalinya pola makan yang tidak menyehatkan, bekerja keras sampai lupa waktu untuk beristirahat, mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial yang ditandai adanya perubahan fungsi tubuh dan daya tahan tubuh mudah menurun merupakan faktor yang beresiko mengakibatkan timbulnya penyakit degeneratif yang secara tidak disadari dapat timbul perubahan pada tubuh. Salah satu dampak yang bisa terjadi adalah *Osteoarthritis* atau penyakit persendian (Suddarth, 2016).

Gaya hidup manusia modern zaman sekarang semakin maju dan dapat berpengaruh terhadap perilaku gaya hidup mereka terutama dalam ilmu pengetahuan dan teknologi dapat menjadi dampak buruk kesehatan masyarakat. Peradangan ini sering terjadi pada sendi penopang, panggul dan ekstermitas bawah yaitu lutut (patella). Biasanya peradangan ini terjadi pada orang yang beraktifitas berat dan lansia, penderita peradangan sendi ini biasanya merasa nyeri, kemerahan, bengkak pada betis, kaku, dan terjadi kelemahan otot bahkan sampai terjadi pembengkakan pada tulang. Usia, pengapuran, obesitas juga cedera lutut ini adalah faktor-faktor yang menyebabkan peradangan sendi. Ciri-ciri kerusakan yang menonjol secara fisik adalah kaki berbentuk O atau X.

WHO tahun 2016 menyatakan *osteoarthritis* jika tidak ditangani dapat menyebabkan 80% lansia kesusahan membungkuk, berdiri, berjalan, sedangkan 20% lansia bisa saja menimbulkan hal hal yang tidak diinginkan yaitu tidak bisa melakukan aktifitas sehari-hari karena merasa tidak nyaman setiap harinya, hal ini menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia, karena setiap hari penderita tidak nyaman dengan keadaan tersebut sehingga muncul gangguan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman (Isnaini Via Zuraiyahya, 2020). Perasaan kurang senang, lega, dan sempurna dalam dimensi fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosial adalah pengertian dari gangguan rasa nyaman (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016). Gangguan ini muncul karena penderita *osteoarthritis* merasakan nyeri dan menyebabkan ketidaknyamanan dalam beraktifitas. Jika peradangan sendi ini memburuk dan tidak segera ditindaklanjuti secara medis maka dampaknya akan

memburuk dan akan mengakibatkan pengapuran atau pengkisan tulang rawan (Trilia, 2018).

Upaya yang dilakukan untuk mengurangi gangguan rasa nyaman adalah dengan perawatan radang sendi atau peregangan otot. 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. Peregangan statis adalah bentuk yang paling umum, gerakan yang dilakukan berupa gerakan peregangan pada otot-otot yang dilakukan perlahan-lahan hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri atau rasa tidak nyaman pada otot tersebut (Walker, 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, 2013). Posisi tersebut dipertahankan sekitar 15-60 detik, dan masih bisa beresiko untuk menimbulkan cedera (Behm, 2011). Intervensi *stretching exercise* dilakukan oleh peneliti sebanyak 1 kali/hari saat penelitian sesuai dengan tingkat kemampuan responden dalam waktu 15-20 menit (Monayo, 2019). Latihan peregangan statis memiliki prinsip latihan yang hampir sama dengan latihan dinamis, perbedaannya pergerakan peregangan statis pada posisi awal responden diminta untuk duduk dengan kedua telapak kaki menyentuh lantai, setelah itu responden diminta untuk meluruskan salah satu kaki dan menahan posisi tersebut selama 20 detik dan dilakukan secara bergantian selama 15 menit (Nugraha & Kambayana, 2017).

Pelaksanaan perawatan peradangan sendi atau peregangan otot dipengaruhi oleh pengetahuan tentang peregangan otot. Pengetahuan tentang osteoarthritis menjadi sangat penting bagi keluarga penderita, karena dengan mengetahui penyakit osteoarthritis akan sangat membantu penderita dalam menangani kekambuhannya serta pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Oleh karena itu pengetahuan merupakan hal yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, sehingga pada prinsip pencegahan *osteoarthritis* pada penderita sangat penting dan utama dari pada mengobati (Wawan dan Dewi, 2010).

Pengetahuan adalah hasil tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan terjadi melalui panca indra manusia yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan biasanya diperoleh dari berbagai sumber misalnya media massa, media elektronik, buku petunjuk, dan petugas kesehatan. Pengetahuan ini dapat membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku sesuai keyakinan tersebut (Notoatmodjo, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Chasanah (2015) tentang analisa karakteristik individu dan tingkat pengetahuan tentang *osteoarthritis* dengan status gizi pada lanjut usia di Dusun Tambakbayan Depok Kabupaten Sleman pengetahuan baik sebanyak 49 orang (6,6%) dengan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 38 ((59,4%) , sebagian besar memiliki pekerjaan sebagai pedagang sebanyak 19 orang (29,%). Pengetahuan bermanfaat untuk meningkatkan kepatuhan melakukan fisioterapi karena pengetahuan merupakan stimulus yang dapat merubah perilaku seseorang. Kemampuan mengenal dan memahami kondisi nyeri menjadi modal dasar bagi pasien untuk mencapai keberhasilan terapi sehingga dengan adanya pengetahuan akan merubah perilaku pasien untuk meningkatkan kepatuhan melakukan fisioterapi sehingga diharapkan mencapai keberhasilan dari terapi pengobatan. Ketidakpatuhan penderita menyebabkan angka kesembuhan penderita rendah dan kekambuhan meningkat serta yang lebih fatal adalah terjadinya nyeri kronis sehingga dapat mengganggu aktifitas pasien (Andriani, 2018)

Berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Klaten Utara jumlah pasien yang didiagnosa osteoarthritis selama tiga bulan terakhir sebanyak 36 orang dengan rincian pada bulan Januari sebanyak 152 orang, bulan Februari sebanyak 99 orang dan bulan Maret sebanyak 125 orang. berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa pasien dengan diagnosa osteoarthritis masih cukup tinggi. Sedangkan pada bulan Maret 2021 didapatkan data pasien osteoarthritis umur lebih dari 60 tahun sebanyak 15 orang, 45-59 tahun sebanyak 3 orang. dibandingkan dengan Puskesmas lain di Kabupaten Klaten Puskesmas Klaten Utara termasuk tinggi.

Penderita osteoarthritis akan mengalami nyeri sendi, sehingga kadang menimbulkan ketidaknyamanan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dari 5 orang penderita osteoarthritis di puskesmas Klaten Utara pada bulan April 2021, didapatkan 4

orang dengan penyakit osteoarthritis seperti nyeri dan kekakuan pada sendi tidak mengetahui tentang osteoarthritis meliputi tanda dan gejala, cara mengatasi atau merawat osteoarthritis. Terdapat 1 orang yang mengatakan bahwa osteoarthritis adalah penyakit sendi yang terjadi pada usia lanjut dengan gejala rasa sakit dan kaku pada sendi dan bisa dicegah dengan rutin berolahraga. Keadaan ketidaktahuan didapatkan sebagian besar yang berurusan SD. Mayoritas keluarga dan penderita *osteoarthritis* belum pernah mendapatkan informasi tentang osteoarthritis.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Fisiologi Peregangan Otot dengan Kepatuhan Latihan Peregangan Otot pada Pasien Osteoarthritis di Puskesmas Klaten Utara.”

B. Rumusan Masalah

Osteoarthritis merupakan kelainan pada sendi yang bersifat kronik dan progresif biasanya terjadi pada usia pertengahan hingga usia lanjut ditandai dengan adanya kerusakan kartilago yang terletak dipersendian tulang. 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.

Menurut data yang dilaporkan prevalensi peradangan sendi atau *osteoarthritis* di Indonesia bahwa sebanyak .30% dengan pertimbangan 13.83 penduduk dari jumlah total penduduk di Indonesia terutama di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 6,8% dengan pertimbangan 96.94 penduduk. Pengetahuan bermanfaat untuk meningkatkan kepatuhan melakukan fisioterapi karena pengetahuan merupakan stimulus yang dapat merubah perilaku seseorang. Kemampuan mengenal dan memahami kondisi nyeri menjadi modal dasar bagi pasien untuk mencapai keberhasilan terapi sehingga dengan adanya pengetahuan akan merubah perilaku pasien untuk meningkatkan kepatuhan melakukan fisioterapi sehingga diharapkan mencapai keberhasilan dari terapi pengobatan. Ketidakepatuhan penderita menyebabkan angka kesembuhan penderita rendah dan kekambuhan meningkat serta yang lebih fatal adalah terjadinya nyeri kronis sehingga dapat mengganggu aktifitas pasien.

Berdasarkan latar belakang diatas maka masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Fisiologi Peregangan Otot dengan

Kepatuhan Latihan Peregangan Otot pada Pasien Osteoarthritis di Puskesmas Klaten Utara?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan khusus

Untuk mengetahui Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Fisiologi Peregangan Otot dengan Kepatuhan Latihan Peregangan Otot pada Pasien Osteoarthritis di Puskesmas Klaten Utara.

2. Tujuan umum

- a. Mendiskripsikan karakteristik pasien *osteathritis* yang meliputi umur, jenis kelamin dan lama *osteoathritis*.
- b. Mendiskripsikan tingkat pengetahuan tentang fisiologi peregangan otot pada pasien *osteathritis*.
- c. Mendiskripsikan kepatuhan latihan peregangan otot pada pasien *osteoathritis* di Puskesmas Klaten Utara.
- d. Menganalisis Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Fisiologi Peregangan Otot dengan Kepatuhan Latihan Peregangan Otot pada Pasien Osteoarthritis di Puskesmas Klaten Utara.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memberikan informasi lebih bagi tenaga keperawatan dan dapat memperluas ilmu pengetahuan khususnya yang terkait dengan penelitian pada pasien dengan OA.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan dan bahan pustaka untuk melakukan penelitian.

b. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk memberikan intervensi pada pasien *osteoarthritis* sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan puskesmas dalam penanganan pasien *osteoarthritis*.

c. Manfaat bagi profesi perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan panduan teori tentang pemenuhan kebutuhan rasa nyaman dalam peregangan otot dan penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi salah satu sebagai pilihan terapi untuk melakukan tindakan non farmakologi pada pasien *osteoarthritis*.

d. Manfaat bagi masyarakat dan responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi, pengetahuan, dan bisa diterapkan pada kasus yang sama dan diharapkan responden mendapatkan solusi yang tepat untuk pencegahan peradangan sendi.

e. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan bagi penelitian untuk mengkaji pasien dengan gangguan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman agar bisa diatasi dalam peregangan otot.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Fisiologi Peregangan Otot dengan Kepatuhan Latihan Peregangan Otot pada Pasien Osteoarthritis di Puskesmas Klaten Utara” belum pernah diteliti. Adapun penelitian sejenis yang sudah pernah dilakukan adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Marlina, 2015) “Efektivitas Latihan Lutut Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Osteoarthritis Lutut di Yogyakarta”.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *randomized pretest-posttest control design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan merupakan sampling sistematis dengan jumlah 80 responden (kelompok intervensi 60 dan kelompok kontrol 20). Hasil penelitian ini secara umum latihan lutut secara statistik efektif menurunkan intensitas nyeri ($p=0,004$), faktor berat badan efektif menurunkan intensitas nyeri ($p=0,013$), sedangkan variabel lain yaitu usia, jenis kelamin, kecemasan dan aktivitas fisik lain tidak efektif menurunkan intensitas nyeri. Sedangkan secara simultan variabel independen efektif mempengaruhi variabel dependen sebesar 28, %.

Perbedaan dengan penelitian yang sekarang dilakukan adalah (1) subjek dan objek penelitian adalah semua pasien *osteoarthritis*. (2) variabel dependen penelitian adalah kualitas latihan lutut untuk mengurangi intensitas nyeri pasien *osteoarthritis*. Metode penelitian yaitu diskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional dan analisa data yaitu menggunakan kendall tau.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Isnaini Via Zuraiyahya, 2020) “Pengaruh Intervensi Alevum Plaster (Zibinger Officinale dan Allium Sativum) Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Osteoarthritis”.

Jenis penelitian ini adalah *Quasy Experimental* dengan 50 responden secara purposive sampling. Hasil penelitian sebelum intervensi menunjukkan pada kelompok perlakuan sebagian besar mengalami nyeri sedang dan hasil paska tes kelompok perlakuan menunjukkan bahwa sebanyak 24 orang berada pada kategori nyeri ringan. Pada kelompok kontrol hasil pra tes dan paska tes hampir sama yaitu sebagian besar lansia mengeluh nyeri sedang. Berdasarkan uji Mann-Whitney, terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan $p=0,000$.

Perbedaan dengan penelitian yang sekarang adalah (1) subjek dan objek penelitian adalah lansia dengan *osteoarthritis*. (2) variabel dependen penelitian adalah kuantitas nyeri sendi pada lansia dengan *osteoarthritis*. Perbedaan dengan penelitian yang sekarang dilakukan adalah (1) subjek dan objek penelitian adalah semua pasien *osteoarthritis*. (2) variabel dependen penelitian adalah kualitas latihan lutut untuk mengurangi intensitas nyeri

pasien *osteoarthritis*. Metode penelitian yaitu diskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional dan analisa data yaitu menggunakan kendall tau.

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Astutik, 201) “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember”.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan merupakan sampling sistematis dengan jumlah sample terbanyak 40 responden. Hasil penelitian ini secara umum menunjukkan sebanyak Hasil analisa univariat menunjukkan sebagian besar mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 31 orang (5%) dan paling banyak didapatkan pada angkatan 2015 yaitu sebanyak 16 orang (40%). Skor PSQI pada kelompok intervensi mengalami penurunan dari 10,0 saat pretest menjadi 3,95 saat posttest. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi (p value= 0,001). Kelompok kontrol menunjukkan hasil poin rata-rata kualitas tidur pretest dan posttest berturut-turut 9,05 menjadi 9,15 dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur ketika pretest dan posttest (p value= 0,41). Selanjutnya, ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur mahasiswa antara kelompok intervensi dan ke lompok kontrol setelah dilakukan relaksasi otot progresif (p value= 0,001).

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan dengan sekarang (1) subjek dan objek penelitian adalah Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. (2) variabel dependen penelitian adalah kualitas tidur mahasiswa dengan relaksasi otot.