

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini Indonesia memasuki periode *aging population*, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa atau sekitar 15,77% (Kemenkes RI). Fenomena tersebut berdampak seperti timbulnya masalah fisik, mental, sosial, serta kebutuhan pelayanan kesehatan dan keperawatan. Permasalahan kesehatan yang paling sering terjadi pada lansia cenderung kearah penyakit degeneratif (Nugroho, 2010).

Penyakit degeneratif yang sering terjadi pada lansia adalah Osteoarthritis. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2011 menjelaskan bahwa penderita osteoarthritis di dunia mencapai angka 151 juta dan 24 juta jiwa pada kawasan Asia Tenggara. Angka kejadian terjadinya osteoarthritis di Indonesia yang tampak secara radiologis mencapai 15,5% pada pria dan 12,7% pada wanita.

Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit degeneratif sendi yang paling sering terjadi dimana ada kekakuan sendi sehingga menyebabkan nyeri dan ketidakmampuan sendi untuk menyangga (*Centers for Disease Control and*

Prevention, 2014 ; (Brunner & Suddarth, 2011). Penyakit ini dapat terjadi pada tangan, leher, punggung, pinggang hingga yang paling umum terjadi di lutut (Kong et al., 2017). Osteoarthritis disebabkan oleh beberapa faktor yaitu rusaknya tulang rawan, hipertrofi tulang dan penebalan kapsul tulang (Yubo et al, 2017). Gejala yang sering timbul pada penderita osteoarthritis adalah rasa nyeri pada persendian, terutama pada saat melakukan aktifitas atau menahan beban berlebih.

Gejala nyeri osteoarthritis dapat dikurangi dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi (Kalim & Wahono, 2019). Terapi farmakologi dapat menggunakan injeksi intraartikular, kortikosteroid, viskosuplemen, sedangkan pada terapi non farmakologi yaitu seperti *thermal* dan *hydrotherapy*, *electromagnetic therapy*, dan *exercise*.

Penggunaan *exercise* merupakan metode pengurangan nyeri yang dapat diberikan selain pengobatan farmakologi. Salah satu jenis *exercise* yang dapat diberikan pada *osteoarthritis knee* adalah *hold relax exercise*. *Hold relax* merupakan suatu *exercise* dimana latihan utamanya mencakup gerak aktif, pasif, dan *isometric* yang berupa *static* kontraksi yang bertujuan untuk mengurangi nyeri (Arya, 2015). *Hold relax exercise* adalah teknik yang menggunakan kontraksi optimal secara *isometric* (tanpa terjadi gerakan) kelompok otot antagonis yang dilanjutkan dengan rileksasi. *Hold relax exercise* ini diharapkan selain dapat menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan osteoarthritis juga dapat memperbaiki mobilisasi dan menguatkan pola gerak agonis sehingga dapat menambah lingkup gerak sendi (LGS).

Terapi *hold relax exercise* ini dapat menurunkan kadar sitokin dalam cairan sinovial pasien OA, menghambat degradasi tulang rawan dan memperbaiki gejala nyeri. Sitokin merupakan salah satu mediator kimia terjadinya inflamasi dan apabila kadar sitokin turun maka mekanisme stimulasi nociceptor oleh stimulus noxious terhambat dan proses transduksi pada mekanisme nyeri pun menjadi terhambat (Gwilym, Pollard&Carr, 2011).

Hasil penelitian Utami pada tahun 2017, *hold relax* memiliki efektifitas untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien osteoarthritis di kombinasikan dengan terapi kompres hangat dan kompres dingin. Selain itu, penelitian Sidiq tahun 2017 menyatakan bahwa adanya pengaruh pemberian *hold relax exercise* untuk menurunkan intensitas nyeri pada osteoarthritis lutut dengan mengkombinasikan *hold relax exercise* dengan latihan *resisted*. Hasil uji statistik yang digunakan yaitu dengan uji *Mann-Whitney* dan didapatkan hasil adanya perbedaan antara latihan *resisted* dan *hold relax* dimana signifikansi $0,039 < 0,05$ yang artinya lebih efektif *hold relax* dibandingkan latihan *resisted*. Penelitian lain oleh Titin pada tahun 2015 secara statistik menunjukkan hasil dari latihan lutut untuk menurunkan intensitas nyeri ($p=0,004$) dan Lasara tahun 2018 menunjukkan bahwa *exercise* ini efektif menurunkan intensitas nyeri pasien dengan OA lutut ditunjukkan dengan hasil uji statistik nilai $p\text{-value} < 0,05$.

Nyeri pada osteoarthritis ini akan selalu muncul pada pasien dan akan bertambah parah jika tidak segera diatasi, oleh karena itu penulis tertarik untuk membuat literature review mengenai pengaruh *hold relax exercise*

terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia dengan osteoarthritis dimana harapan penulis agar terapi ini dapat menjadi sebuah alternatif untuk mengatasi nyeri OA pada lansia dan disamping itu *hold relax exercise* ini dapat melatih kekuatan otot serta meminimalkan deformitas. Penelitian yang dilakukan berupa *literature review* dengan mencari sumber data dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

B. Tujuan Penulisan

Tujuan dari penulisan *literature review* ini yaitu untuk mengetahui adakah pengaruh *hold relax exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien osteoarthritis. Penulis melakukan studi literatur untuk mendapatkan landasan teori dan sumber data yang mendukung mengenai pengaruh *hold relax exercise* untuk menurunkan nyeri pada pasien osteoarthritis.

C. Bidang Ilmu

Penulisan *literature review* ini termasuk dalam ilmu Keperawatan Medikal Bedah.