

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses penuaan dalam perjalanan hidup manusia merupakan salah satu hal wajar yang akan dialami oleh semua orang yang usianya sudah diatas 60 tahun. Hal ini yang menyebabkan timbulnya perubahan pada aspek fisiologis, aspek mental, aspek ekonomi, dan aspek psikologis. Perubahan dari aspek fisiologis menimbulkan adanya perubahan fisik pada usia lanjut, diantaranya terjadinya perubahan pada sistem muskuloskeletal. Sistem muskuloskeletal adalah sistem yang mencakup semua struktur tulang, sendi, otot, dan struktur terkait seperti tendon, ligamen serta system saraf perifer (Bachtiar *et al.*, 2023). Maka kelainan muskuloskeletal mencakup kelainan seperti lazimnya pembagian penyakit yaitu, kelainan bawaan, kelainan dan penyakit yang didapat berupa, penyakit radang dan infeksi, trauma, neoplasma, degeneratif, *group miscellaneous* antara lain penyakit metabolisme, penyakit *postpolio*, *cerebral palsy*, dan sebagainya (Bachtiar *et al.*, 2023). Adanya perubahan tersebut pada lansia menyebabkan lansia rentan mengalami gangguan muskuloskeletal.

Gangguan muskuloskeletal merupakan kondisi yang melemahkan dan secara signifikan mengganggu kesehatan, terutama pada lansia (Maulana, 2021). Hal tersebut dikarenakan, muskuloskeletal ini berhubungan dengan nyeri, gangguan mobilitas, peningkatan resiko jatuh dan patah tulang, serta gangguan kemampuan atau kecatatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari

(Juopperi *et al.*, 2021). Sejalan dengan penelitan sebelumnya menyatakan bahwa, gangguan muskuloskeletal pada lansia diketahui dapat menurunkan kekuatan otot dan kemampuan berjalan serta meningkatkan resiko jatuh (Kuniano, 2015). Selain itu, gangguan muskuloskeletal menyebabkan nyeri kronis dan keterbatasan aktivitas fisik pada 22,1 – 26,3% lansia (Nuraeni *et al.*, 2017).

Gangguan muskuloskeletal yang banyak dijumpai pada lansia yaitu penyakit yang berkaitan erat dengan luas gerak pada persendian lutut lansia (Gede *et al.*, 2022). Luas gerak sendi pada lansia yang terganggu akan memberikan dampak penting terhadap fungsi tubuh pada gerak sehari-hari (Kuniano, 2015). Diantaranya masalah ketergantungan kepada orang lain dan kualitas hidup lansia. Masalah yang sering ditemui kaitannya dengan penurunan luas gerak yaitu salah satunya yang sering menyerang beberapa sendi ekstremitas bawah, seperti sendi ujung jari, lutut, tumit, dan sendi lainnya (Cheisario & Wahyuningsih, 2022). Gangguan muskuloskeletal yang dialami lansia pada umumnya memberikan gejala atau keluhan nyeri, dari tingkat ringan sampai berat. Keluhan nyeri yang dirasakan lansia dapat mengganggu aktivitas sehari-hari karena lansia merasakan tidak nyaman. Oleh karena itu, penanganan untuk gangguan muskuloskeletal yang pertama kali yaitu mengurangi nyeri atau gejala yang muncul.

Penyembuhan gangguan muskuloskeletal ekstremitas bawah pada lansia dapat dilakukan dengan berbagai metode, salah satunya adalah dengan *massage*. *Massage* adalah salah satu bentuk terapi untuk penyembuhan nyeri

akibat gangguan muskuloskeletal yang paling dikenal. Melalui sentuhan ke kulit pada teknik *massage* memberikan efek rileks dan kenyamanan bagi orang lanjut usia. Hal tersebut karena, kulit merupakan organ sensorik terbesar pada manusia, maka kulit mempunyai hubungan erat dengan sistem saraf pusat (Abidin *et al.*, 2022).

Berbagai teknik *massage* telah dikembangkan salah satunya adalah *self-massage*. *Self-massage* terdiri dari kata “*self*” yang berarti diri sendiri dan “*massage*” yang berarti pijat atau *masase*. *Self-massage* adalah intervensi yang mirip dengan pijat, tetapi dilakukan oleh individu tanpa bantuan oleh terapis, dan paling sering *self-massage* menggunakan bantuan alat. *Self-massage* ialah manipulasi jaringan lunak untuk tujuan terapeutik yang dilakukan oleh individu/diri sendiri (Maulana, 2021). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa, *self-massage* dapat mengatasi nyeri pada gangguan muskuloskeletal (Abidin *et al.*, 2022). *Self-massage* memudahkan seorang lansia yang mengalami gangguan muskuloskeletal untuk mengatasinya sendiri. Salah satu keuntungan melakukan *self-massage* ini adalah tindakan ini dapat dilakukan dimana saja dan rasa nyeri dapat di kontrol oleh diri sendiri. Ketika gejala gangguan muskuloskeletal ini muncul, maka lansia ini bisa menerapkan *self-massage* untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami.

Manfaat lain *self-massage* bagi usia lanjut melalui gerakan *massage* yang dilakukan sendiri yaitu, membantu lansia dapat lebih mandiri untuk mengatasi gangguan muskuloskeletal yang terjadi, dan membantu lansia menjalani gaya

hidup lebih aktif, dan pada akhirnya dapat membantu mempertahankan kualitas hidup yang baik.

Sementara, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di Panti Wredha Hanna Bogor pada bulan Januari 2024, lansia sering mengeluhkan nyeri pada bagian ekstremitas bawah terutama pada bagian lutut. Para lansia di Panti Wredha Hanna ini sering mengeluhkan rasa sakit yang berlebih pada bagian lutut, seperti halnya ketika bangun dari duduk atau ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Selama ini, belum ada penanganan khusus terkait dengan keluhan yang dirasakan lansia di Panti Wredha Hanna Bogor. Metode *self-massage* untuk mengatasi gangguan muskuloskeletal juga belum diketahui oleh lansia dan pengasuh di Panti Wredha Hanna Bogor. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *self-massage* terhadap penurunan nyeri akibat gangguan muskuloskeletal pada lansia di Panti Wredha Hanna Bogor.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah, sebagai berikut:

1. Gangguan muskuloskeletal melemahkan dan mengganggu kesehatan lansia untuk beraktivitas sehari-hari.
2. Lansia di Panti Wredha Hanna Bogor banyak yang mengeluhkan nyeri di ekstremitas bawah terutama pada bagian sendi lutut.

3. Belum ada pengobatan atau penanganan khusus untuk mengatasi gangguan muskuloskeletal yang dialami lansia Panti Wredha Hanna Bogor.
4. Belum diketahui efektivitas *self-massage* ini untuk mengatasi gangguan muskuloskeletal ekstremitas bawah di Panti Wredha Hanna Bogor.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah diuraikan diatas, maka penelitian ini memberikan pembatasan masalah sebagai berikut agar pembahasan dalam penelitian dapat mencapai sasaran yang diharapkan yaitu efektivitas *self-massage* terhadap penurunan nyeri akibat gangguan muskuloskeletal ekstremitas bawah pada lansia Panti Wredha Hanna Bogor.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang sudah diuraikan sebelumnya, maka dalam permasalahan peneliti ini dapat di rumuskan yaitu:

1. Apakah *self-massage* dapat menurunkan nyeri akibat gangguan muskuloskeletal ekstremitas bawah pada lansia Panti Wredha Hanna Bogor?
2. Bagaimana efektivitas *self-massage* dalam mengatasi nyeri akibat gangguan muskuloskeletal ekstremitas bawah pada lansia Panti Wredha Hanna Bogor?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun tujuan kegunaan hasil penelitian ini berupa ungkapan secara spesifik manfaat yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang ilmu *massage*, terkait dengan efektivitas *self-massage* terhadap penurunan nyeri akibat gangguan muskuloskeletal ekstremitas bawah pada lansia.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi strategi dan solusi pengobatan dalam mengatasi nyeri akibat gangguan muskuloskeletal ekstremitas bawah bagi lansia. Khususnya pada ilmu pengetahuan *massage* terutama *self-massage*. Manfaat lain dari hasil penelitian ini adalah membantu para terapis agar memberikan edukasi terhadap pasiennya yang sedang mengalami nyeri atau gangguan muskuloskeletal.