

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif pada sendi yang ditandai dengan kerusakan kartilago, perubahan pada tulang subkondral, serta peradangan ringan yang menyebabkan nyeri, kekakuan sendi, dan keterbatasan gerak. Kondisi ini sering terjadi pada lanjut usia dan menjadi salah satu penyebab utama gangguan mobilitas fisik yang berdampak pada penurunan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari serta meningkatnya risiko jatuh. Gangguan mobilitas fisik pada penderita osteoarthritis dapat mengurangi kualitas hidup apabila tidak ditangani secara tepat (Toto & Nababan, 2024). Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mengatasi gangguan mobilitas fisik pada penderita osteoarthritis adalah latihan teknik jalan tandem. Penelitian lain oleh Utami dan Sudaryanto (2022) juga menunjukkan bahwa latihan jalan tandem mampu meningkatkan keseimbangan dinamis sekaligus menurunkan risiko jatuh pada lansia, yang disebabkan oleh peningkatan kekuatan otot, koordinasi, serta fungsi proprioseptif. Hal ini didukung oleh penelitian Fitriyani et al. (2024) yang menyatakan bahwa kombinasi latihan keseimbangan dan tandem walking efektif dalam meningkatkan stabilitas tubuh pada lansia dengan kondisi kronis seperti hipertensi.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 528 juta orang di seluruh dunia hidup dengan osteoarthritis, dengan prevalensi yang terus meningkat seiring bertambahnya usia penduduk dan meningkatnya angka harapan hidup (WHO, 2023). Di Indonesia, osteoarthritis merupakan salah satu penyebab utama gangguan mobilitas pada lansia yang berdampak pada penurunan kemandirian dan meningkatnya risiko jatuh. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi penyakit sendi di Indonesia mencapai 7,3%, dengan angka kejadian yang lebih tinggi pada kelompok usia lanjut (Riskesdas, 2018). Secara global, peningkatan prevalensi osteoarthritis juga dipengaruhi oleh proses penuaan, obesitas, serta perubahan

gaya hidup masyarakat (GBD, 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa osteoarthritis masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan penanganan komprehensif melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan adalah teknik jalan tandem. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan postural, koordinasi gerak, kekuatan otot ekstremitas bawah, serta kemampuan berjalan pada lansia dengan osteoarthritis. Dengan meningkatnya keseimbangan tubuh, diharapkan gangguan mobilitas fisik dapat berkurang sehingga lansia mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara lebih mandiri dan risiko jatuh dapat diminimalkan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 08 April 2021 di UPT pesanggrahan PMKS Mojopahit Kabupaten Mojokerto melalui pencarian data dan wawancara terhadap lansia yang mengalami osteoarthritis, diperoleh data bahwa dari 52 lansia yang tinggal di panti, sebanyak 32 lansia mengalami keluhan nyeri sendi, kekakuan sendi, serta keterbatasan dalam melakukan mobilisasi yang mengarah pada gangguan mobilitas fisik akibat osteoarthritis. Hasil pengkajian lebih lanjut pada 5 lansia menunjukkan bahwa seluruhnya mengalami penurunan keseimbangan saat berjalan, kesulitan berpindah posisi, penurunan kekuatan otot ekstremitas bawah, dan peningkatan risiko jatuh. Dari kelima lansia tersebut, dipilih Tn. J sebagai subjek dalam analisis asuhan keperawatan karena menunjukkan gangguan mobilitas fisik yang paling dominan sehingga memerlukan intervensi keperawatan berupa teknik jalan tandem untuk meningkatkan keseimbangan dan kemampuan mobilisasi

Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya osteoarthritis antara lain proses penuaan, obesitas, jenis kelamin, riwayat cedera sendi, aktivitas fisik yang berlebihan, serta kelemahan otot di sekitar sendi. Seiring bertambahnya usia, kartilago sendi mengalami degenerasi sehingga menyebabkan penyempitan celah sendi, pembentukan osteofit, dan penurunan fungsi sendi. Kondisi tersebut menimbulkan gejala khas berupa nyeri saat bergerak, kekakuan sendi terutama setelah beristirahat, penurunan rentang gerak, serta gangguan mobilitas fisik yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan meningkatkan

risiko jatuh (Dedy Ahmady et al., 2024) Penatalaksanaan osteoarthritis meliputi terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis bertujuan mengurangi nyeri dan peradangan sehingga fungsi sendi dapat dipertahankan. Sementara itu, terapi nonfarmakologis merupakan bagian penting dalam asuhan keperawatan, salah satunya melalui latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, dan kemampuan mobilisasi. Salah satu latihan yang dapat diterapkan adalah teknik jalan tandem, yaitu latihan keseimbangan dengan berjalan secara berurutan menggunakan pola tumit kaki menyentuh ujung jari kaki lainnya. Latihan ini bertujuan meningkatkan keseimbangan postural, memperbaiki koordinasi, mengurangi risiko jatuh, serta membantu meningkatkan mobilitas fisik pada lansia dengan osteoarthritis (Adriani et al., 2024).

Upaya mengatasi gangguan mobilitas fisik pada pasien dengan osteoarthritis dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis yang umum diberikan adalah obat antiinflamasi nonsteroid (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs/NSAID) seperti ibuprofen dan natrium diklofenak yang bertujuan untuk mengurangi nyeri dan peradangan pada sendi (Reumatologi, 2018). Namun, penggunaan obat anti nyeri dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping seperti gangguan gastrointestinal dan gangguan fungsi ginjal. Selain itu, terapi farmakologis umumnya hanya berfokus pada pengurangan gejala nyeri tanpa memperbaiki fungsi mobilitas dan keseimbangan pasien secara optimal. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis menjadi alternatif yang penting dalam manajemen osteoarthritis, terutama dalam meningkatkan mobilitas dan keseimbangan pasien (Roswati & Fadhilatusholiha, 2024). Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah latihan fisik berupa teknik jalan tandem. Teknik jalan tandem merupakan latihan berjalan dengan posisi tumit menyentuh ujung jari kaki secara bergantian dalam satu garis lurus, yang bertujuan untuk melatih koordinasi, stabilitas postural, serta meningkatkan keseimbangan tubuh. Latihan jalan tandem terbukti efektif dalam meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis pada lansia dengan gangguan muskuloskeletal, termasuk osteoarthritis (Setia & Nusadewiarti,

2022). Peningkatan keseimbangan ini berperan penting dalam mengurangi risiko jatuh serta meningkatkan kemampuan aktivitas sehari-hari pasien. Selain itu, latihan ini juga dapat memperkuat otot ekstremitas bawah dan meningkatkan kontrol neuromuskular sehingga mendukung perbaikan mobilitas fisik secara keseluruhan. Intervensi latihan fisik seperti jalan tandem merupakan bagian dari terapi komplementer yang aman, mudah dilakukan, serta tidak menimbulkan efek samping seperti terapi farmakologis. Dengan demikian, penerapan teknik jalan tandem diharapkan dapat menjadi salah satu upaya efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan mengatasi gangguan mobilitas fisik pada pasien osteoarthritis, khususnya pada lansia di panti werdha (Wardati et al., 2024).

Untuk mencegah terjadinya penurunan fungsi mobilitas dan keseimbangan pada pasien osteoarthritis, diperlukan upaya pengelolaan gaya hidup yang tepat, salah satunya melalui pengaturan pola aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan sesuai dengan kemampuan individu dapat membantu mempertahankan fungsi sendi, meningkatkan kekuatan otot, serta mencegah kekakuan yang dapat memperburuk gangguan mobilitas (Putri & Utami, 2025).

Oleh karena itu, peneliti tertarik menerapkan asuhan keperawatan pada Tn. J dengan masalah osteoarthritis menggunakan teknik jalan tandem untuk meningkatkan keseimbangan di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kabupaten Mojokerto.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan osteoarthritis yang mengalami gangguan mobilitas fisik melalui pendekatan intervensi latihan teknik jalan tandem untuk meningkatkan keseimbangan di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kabupaten Mojokerto.?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menerapkan asuhan keperawatan pada lansia dengan osteoarthritis yang mengalami gangguan mobilitas fisik melalui pendekatan intervensi latihan teknik

jalan tandem untuk meningkatkan keseimbangan di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kabupaten Mojokerto.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Melakukan pengkajian keperawatan secara komprehensif pada Tn. J dengan osteoarthritis yang meliputi kemampuan mobilitas fisik, tingkat keseimbangan, kekuatan otot, rentang gerak (ROM), serta penggunaan alat bantu.
2. Menetapkan diagnosa keperawatan yang tepat pada Tn. J berdasarkan hasil pengkajian, yaitu gangguan mobilitas fisik akibat osteoarthritis.
3. Menyusun rencana intervensi keperawatan yang sesuai dengan masalah gangguan mobilitas fisik, termasuk penerapan teknik jalan tandem untuk meningkatkan keseimbangan.
4. Melaksanakan implementasi keperawatan sesuai rencana yang telah disusun, meliputi latihan ROM, latihan keseimbangan, dan teknik jalan tandem secara bertahap dan aman.
5. Melakukan evaluasi keperawatan terhadap perubahan kondisi Tn. J setelah diberikan intervensi, khususnya peningkatan keseimbangan dan kemampuan mobilitas fisik.

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Bagi tenaga kesehatan

Pemberian terapi nonfarmakologis ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kepada lansia mengenai penerapan teknik jalan tandem sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan keseimbangan dan mengatasi gangguan mobilitas fisik pada penderita osteoarthritis.

1.4.2 Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi bagi pembaca, khususnya mahasiswa, mengenai pengaruh penerapan teknik jalan tandem terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia dengan osteoarthritis yang mengalami gangguan mobilitas fisik.

1.4.3 Bagi responden

Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan responden dapat melakukan latihan teknik jalan tandem secara mandiri dan teratur sebagai upaya untuk meningkatkan keseimbangan serta memperbaiki gangguan mobilitas fisik akibat osteoarthritis sehingga hasil yang diperoleh menjadi lebih optimal.