

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 PENDAHULUAN

Proses penuaan adalah tahap terakhir dari siklus kehidupan manusia dan merupakan suatu proses alami yang tak dapat dihindari oleh siapa pun. Pada tahap ini, seseorang masuk ke masa lansia (Annisa, 2016). Seiring perkembangan usia, penurunan kondisi kesehatan yang sering terjadi pada lansia diakibatkan perubahan fungsi anatomis yang semakin menurun. Keluhan yang paling sering dirasakan adalah nyeri. Masalah nyeri yang dapat terjadi pada lansia diantaranya nyeri sendi dan myalgia. Terjadinya myalgia pada lansia ini bisa mempengaruhi aktivitas sehari-hari karena menimbulkan rasa nyeri dan tidak nyaman (Waryantini & Astri, 2020).

Myalgia merupakan nyeri yang terjadi dikarenakan kontraksi otot dilakukan secara berulang-ulang mengakibatkan otot menjadi meradang. Keluhan myalgia yang sering dirasakan oleh lansia meliputi kram otot, kelelahan dan nyeri sendi. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, prevalensi myalgia adalah 50-62% dari seluruh populasi di dunia, sedangkan penderita myalgia di Indonesia sekitar 45-59% (Putri Azis, Asrijun Juhanto, 2018). Menurut profil kesehatan kota Bandung tahun 2019, myalgia menduduki 5 penyakit terbesar penduduk kota Bandung pada kelompok laki – laki sebanyak 16.296 dan perempuan sebanyak 38.637. Total keseluruhan penderita myalgia di kota Bandung 54.933 (4,92%) (Dinkes Bandung, 2019). Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan hasil wawancara dengan pihak panti werdha budi pertiwi didapatkan bahwa 80% lansia penghuni panti menderita myalgia dikarenakan faktor aktivitas sehari-hari di panti.

Tumpuan pada extremitas bawah paling besar dibebankan pada muscle gastrocnemius yang merupakan salah satu jenis otot rangka yang dibentuk oleh berkas-berkas sel otot silindris panjang, yang dikenal sebagai serabut otot dan dibungkus dalam jaringan ikat. Permasalahan yang terjadi pada sistem neuromuskular ini akan membuat otot gastrocnemius terutama pada lansia mengalami nyeri terutama pada lansia yang masih melakukan

pekerjaan secara rutin (Dzikra Nurseptiani dkk., 2022). Meningkatnya intensitas myalgia dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk bekerja dan melakukan aktivitas harian lainnya, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas hidup penderita (Sugiyono, 2016). Sebagian besar pasien myalgia akan mengalami *dystrophy* otot *duchenne* dan *dystrophy* otot *becker* yang mengakibatkan kelemahan pada otot. Salah satu myalgia miopati degeneratif terjadi terutama di betis. Namun, lebih dari separuh pasien mengalami nyeri lebih dari satu lokasi (Lehmann dkk., 2017).

Keluhan myalgia pada *musculus gastrocnemius* (betis) disebabkan menurunnya aliran darah yang melewati pembuluh *aterosklerosis* yang mensuplai darah ke ekstremitas bawah. Pada saat kebutuhan oksigen akan meningkat, namun karena suplai darah yang tidak adekuat, maka aktivitas oksigen yang dibutuhkan kurang sehingga nyeri akibat iskemia otot. Nyeri pada *musculus gastrocnemius* dapat berkembang menjadi nyeri saat istirahat, yang disebabkan vasokonstriksi pembuluh darah, hingga kebutuhan oksigen dalam keadaan normal tidak terpenuhi (Waryantini & Astri, 2020).

Myalgia dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu upaya farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi myalgia adalah dengan memberikan obat analgesik yang berfungsi sebagai pereda nyeri. Selanjutnya, pendekatan non farmakologi lebih banyak digunakan untuk penatalaksanaan keluhan nyeri dan meningkatkan kenyamanan. Keunggulan dari *footspa* ini yaitu bahan dan alat yang dibutuhkan mudah dan praktis untuk didapatkan serta cara untuk mengaplikasikannya mudah untuk dilakukan. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi myalgia adalah *foot spa* (Mulyani dkk., 2018). *Footspa* dapat dilakukan dengan rangkaian intervensi rendam kaki dengan air hangat yang mengandung garam epsom dan dilanjutkan dengan intervensi *massage*.

Air hangat memiliki dampak fisiologis pada tubuh. Suhu air yang hangat dapat merangsang sirkulasi darah dan memperluas pembuluh darah, sehingga meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Hal ini dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan suplai oksigen, nutrisi

ke jaringan tubuh, membantu menghilangkan racun dari dalam tubuh, dan berfungsi menguatkan otot – otot sendidalam tubuh (Nugroho dkk., 2020). Pemberian intervensi air hangat dapat dikombinasikan dengan garam epsom. Garam epsom merupakan garam kristal putih yang mengandung magnesium sulfat terhidrasi dengan sifat katarsis. Garam epsom dapat diserap melalui kulit dan masuk ke dalam aliran darah. Magnesium dalam garam epsom memiliki sifat yang dapat menembus lapisan kulit dan masuk ke dalam jaringan tubuh. Hal ini membantu untuk merelaksasikan otot, mengurangistres, nyeri, kaku dan bengkak pada persendian (Sabitha, 2018). *Massage* setelah merendam kaki dengan air hangat yang mengandung garam epsom dapat membantu merelaksasi dan mengurangi ketegangan otot dan syaraf pada bagian tubuh tertentu. *Massage* dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke jaringan otot serta membantu menghilangkan toksin dan zat sisa yang terkumpul di dalam otot. *Massage* juga dapat membantu merangsang pelepasan hormon endorfin, yang dapat membantu mengurangi nyeri dan memberikan efek relaksasi. Beberapa teknik *massage* yang sering digunakan adalah teknik mengurut, menggosok, memukul, dan menekan pada bagian tubuh tertentu (Arpandjam'an dkk., 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sabitha (2018) pada 12 responden kelompok usia 54-57 tahun dibandingkan dengan 9 responden dilakukan intervensi selama 20 menit setiap hari sekali di pagi hari pada kelompok kontrol, menunjukkan hasil bahwa merendam kaki memakai air hangat mengandung garam epsom mempunyai hasil signifikan dalam mengurangi nyeri sendi, kekakuan, dan meningkatkan dalam fungsi fisik di antara pasien dengan *osteoarthritis*. Selanjutnya penelitian oleh Nugroho (2020) pada delapan belas orang atlet bulutangkis menunjukkan hasil bahwa perendaman terapi air hangat setelah latihan mampu menurunkan nyeri dan kelelahan serta dapat meningkatkan daya tahan otot.

Kombinasi intervensi setelah dilakukan rendam kaki dengan air hangat mengandung garam epsom adalah pijat kaki (*Foot Spa*). Penelitian terkait pijat kakidilakukan oleh Muliani (2020) menunjukkan hasil perubahan nyeri *rheumatoid arthritis* pada lansia setelah dilakukan intervensi selama 1

kali sehari pada pagi hari dengan durasi 20 menit selama 5 hari berturut-turut. Sebagian besar (59,1 %) responden mengalami nyeri sedang dan (40,9 %) lainnya mengalami nyeri ringan. Terdapat penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 3 setelah dilakukan pijat kaki. Penelitian Arpandjam'an (2018) juga menunjukkan perubahan nilai rentang nyeri dari 4 menjadi 3 setelah dilakukan pijat kaki pada 10 responden atlet yang mengalami nyeri pada area betis.

Berdasarkan data tersebut, perlu dilakukan intervensi rendam air hangat mengandung garam epsom dan pijat kaki dalam bentuk *foot spa* pada lansia untuk menurunkan nyeri myalgia. Penelitian terapi dengan teknik *foot spa* ini masih jarang dilakukan. Pada kalangan masyarakat Indonesia masih ada yang belum mengetahui cara mengurangi myalgia dengan teknik non farmakologi dengan teknik *foot spa*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik *massage* dapat membantu menurunkan tingkat nyeri dan meredakan ketegangan otot. *Massage* sendiri dapat dilakukan secara mandiri dengan teknik yang tepat dan aman.

2.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana penatalaksanaan *foot spa* pada lansia dengan myalgia ?”

2.2 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi hasil penatalaksanaan intervensi *foot spa* untuk mengurangi myalgia pada lansia.

2.3 Manfaat Penelitian

2.3.1 Manfaat Bagi Pasien

Hasil studi kasus penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif upaya nonfarmakologi dalam mengurangi myalgia pada lansia.

2.3.2 Manfaat Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi *evidence based practiced* dalam memberikan pelayanan keperawatan dengan *foot spa* untuk mengurangi nyeri pada lansia.

2.3.3 Manfaat Bagi Panti Werdha

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu dan teknologi tentang kesehatan khususnya dalam pengembangan perawatan dalam meningkatkan kualitas asuhan keperawatan penerapan *foot spa* pada lansia dengan myalgia.

2.3.4 Manfaat Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan penatalaksanaan *foot spa* pada lansia dengan myalgia