BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Rheumatoid arthritis merupakan kasus penyakit yang masih menjadi masalah di indonesia. Rheumatoid arthritis penyakit yang menyerang pada bagian sendi sehingga mengakibatkan struktur ataupun jaringan terganggu sehingga menggangu aktivitas sehari-hari (Deane & Holers, 2021). Rheumatoid athrittis adalah kondisi yang ditandai dengan peradangan kronis yang dapat mengakibatkan kerusakan sendi yang signifikan. Penderita rheumatoid arthritis biasanya akan mengalami kesulitan dalam melakuka aktifitas sehari-hari karna nyeri yang dialaminya. Berdasarkan hal tersebut penderita yang mengalami rheumatoid arthrtiris merasa setres dan juga takut untuk menjalankan aktifitas sehari-hari. (Saputri, Hamdiana & Adriani, 2021).

Rematik dapat mengancam jiwa penderitanya atau dapat menimbulkan gangguan kenyamanan terutama dalam melakukan aktivitas dari hal tersebut munculmasalah yang paling ditakuti yakni terjadi kecacatan, seperti kelumpuhan dan efek samping yang tidak jelas dapat menimbulkan kegagalan organ dan kematian. Penyakit rematik dapat menyerang usia dewasa muda dan lensia bertambahnya usia seseorang akan semakin mudah terserang penyakit ini (Padali, 2020).

Angka kejadian rheumatoid arthritis di dunia menurut WHO setiap tahun mengalami peningkatan. Penderita rheumatoid arthritis diseluruh dunia telah mencapai 355 juta jiwa, artinya 1 dari 6 orang di

dunia ini menderita rheumatoid arthritis. Diperkirakan angka ini terus menigkat hingga tahun 2025 dengan indikasi lebih dari 25% akan mengalami kelumpuhan.

WHO juga melaporkan bahwa 20% penduduk dunia terserang penyakit rheumatoid artritis, dimana 5-10% adalah mereka yang berusia 5-20 tahun dan 20% mereka berusia 55 tahun prevalensi rheumatoid arthritis sekitar 1% pada orang dewasa di dunia semakin meningkat penyakit rheumatoid arthritis pada lansia terutama banyak terjadi pada perrempuan pada saat usia di atas 50 tahun wanita lebih banyak beresiko mengalami rematik dari pada pria.

Menurut World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa jumlah lansia tercatat sebanyak 9,77% dari jumlah total penduduk indonesia. Hal ini dapat membuktikan bahwa perkembangan jumlah lansia di indonesia semakin meningkat setiap tahunnya. Angka kejadian rheumatoid arthritis mengalami peningkatan 355 juta jiwa dari 165 juta jiwa di tahun 2015. Prevalensi nyeri rematik sebanyak 45,59% yang meningkat dari 39,47% (WHO 2020)

Berdasarkan data riskesdas kementrian kesehatan indonesia di dapatkan prevalensia penyakit sendi di aceh adalah 13,3% tertinggi seindonesia, lansia berusia <65 tahun prevalensi mencapai 18,6% dan 9.90% umumnya di derita oleh petani/ buruh tani. Rematik termasuk dalam 10 (sepuluh) penyakit terbanyak di aceh dimana tahun 2020 di laporkan kasus rematik yang di rawat di tatanan puskesmas (Dinas kesehatan Aceh, 2021).

Gangguan persendian yaitu rematik mempunyai tanda nyeri sendi ataupun tulang belakang. Penyakit ini menyerang sendi dan struktur jaringan penunjang disekitar sendi sehingga menimbulkan rasa nyeri. Nyeri sendi merupakan suatu peradangan pada sendi yang ditandai dengan adanya pembengkakan pada sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan terjadinya gangguan gerak (Ningsih, 2018).

WHO menyampaikan bahwa angka kejadian rheumatoid arthritis pada tahun 2016 mencapai 20% dari penduduk dunia, 5-10% berusia 5-20 tahun dan 20% berusia 55 tahun. Tingkat kesadaran dan salah pengertian tentang penykit ini cukup tinggi seiring bertambahnya jumlah penderita penyakit rheumatoid arthritis.

Nyeri sendi bisa diatasi secara farmakologi maupun non-farmakologi, pengobatan farmakologi seringkali dapat menimbulkan efek samping yang panjang terutama pada lansia yang mengalami penurunan fungsi tubuh. Oleh karena itu, upaya non-farmakologi seringkali lebih banyak diminati, Sedangkan terapi nonfarmakologi berfokus pada pemberian herbal dan latihan fisik. Terapi nonfarmakologi ini dapat dilakukan dirumah misalnya, melatih tubuh dengan latihan fisik, senam rematik, kompres panas / dingin, pijat, dan yang biasa sering dilakukan oleh lansia adalah istirahat ketika mengalami Rematik. Pengobatan rheumatoid arthritis terdiri dari pengobatan farmakologi dan non farmakologi (Hasanah et al., 2023).

Berbagai penelitian menunjukan bahwa untuk mengurangi nyeri sendi dan mencegah penyakit rematik menjadi lebih parah, maka strategi

yang dapat dilakukan dengan metode gerakan tubuh yang dikenal dengan senam rematik (Sparks et al., 2019).

Salah satu terapi Rheumatoid Arthritis adalah senam rematik. Senam rematik merupakan latihan rentang gerak dengan teknik relaksasi nafas dalam sebelum dan sesudah Latihan untuk mengurangi nyeri pada sendi. Senam rematik ini dilakukan satu kali tiap minggunya dalam satu bulan kegiatan lamanya senam ini adalah 8 menit. Pemberian senam ini mampu menurunkan skala nyeri 15 orang peserta yang awalnya menderita nyeri sedang menjadi nyeri dengan katagori ringan. Lebih lanjut pemberian terapi ini dapat mempengaruhi aspek emosi maupun kognitif pada system kerja di cerebral cortex sehingga menghasilkan relaksai dan persepsi positif yang berpengaruh penurunan nyeri (Elviani et al., 2021).

Latihan fisik atau exercise lebih merujuk pada aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan gerakan berulang untuk memperbaiki atau memelihara kebugaran tubuh. Orang yang lebih tua atau lansia di sarankan untuk memanfaatkan latihan fisik dalam mengurangi nyeri persendian, termasuk rematik (da silveira, 2020). Kebugaran fisik merupakan salah satu tolak ukur dalam menentukan derajat kesehatan termasuk lansia, dengan kebugaran maka seseorang mampu melakukan aktivitas fisik dalam pekerjaan sehari-hari, karena aktivitas fisik terkait dengan kemampuan fungsional termasuk mobilitas dan kemandirian tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berlebihan dan masih dapat melakukan kegiatan lainnya (Pinho et al, 2020).

Sebuah tinjauan Cochrane mengenai arthritis lutut menemukan bahwa olahraga dan latihan fisik menyebabkan berkurangnya rasa sakit, peningkatan fungsi fisik, dan peningkatan kualitas hidup (Abramoff & Caldera, 2020). Pedoman klinis merekomendasikan latihan fisik sebagai pengobatan untuk penderita RA dengan manfaat kesehatan berbasis bukti, seperti mengurangi rasa sakit, meningkatkan fungsi dan meningkatkan kualitas hidup. Latihan fisik berupa penguatan kekuatan dan latihan aerobik direkomendasikan untuk penderita RA dan dianggap sebagai pendekatan intervensi dan pencegahan yang efektif serta bermanfaat untuk berbagai kondisi jangka panjang, seperti penyakit kardiovaskular, depresi, diabetes tipe-2, dan penyakit pernapasan (McKevitt et al., 2022).

World Health Organization (WHO, 2018) merekomendasikan jogging, berkebun serta pemanasan sebelum melakukan senam dan kegiatan yang dilakukan bersama-sama untuk usia > 65 tahun. Durasi latihan fisik yang dianjurkan yaitu ± 150 menit setiap minggu dengan bentuk latihan aktivitas fisik kategori ringan hingga sedang. Latihan fisik pada lansia sangat berdampak positive untuk pemeliharaan kapasitas fungsional sebagai upaya pencegahan terhadap penyakit degeneratif serta mengurangi resiko rematik lutut pada lansia. Namun, terdapat keterbatasan dalam eksplorasi jenis dan durasi aktivitas fisik pasien dengan gangguan musculoskeletal berfokus kaitan latihan fisik terhadap lutut pada lansia (Lee et al., 2023)

Senam rematik termasuk latihan rentang gerak dengan teknik relaksasi nafas dalam atau jenis terapi komplementer atau non

farmakologi yang digunakan untuk mengurangi nyeri pada pasien Rheumatoid arthritis. Terapi ini dapat mempengaruhi bagian emosi dan kognitif otak, menyebabkan lebih sedikit nyeri dan persepsi positif. Senam rematik memiliki beberapa manfaat yang yaitu menjaga kelenturan tulang dan otot agar tetap kencang, memperlancar peredaran darah, memperbaiki fungsi musculoskeletal dan imun seluler, menjaga kesehatan jantung dan juga mengurangi resiko cedera. Selain itu juga dapat mempertahankan dan meningkatkan status fungsional lansia, serta menambah kebugaran tubuh (Erman et al., 2023).

Senam rematik diketahui dapat mengurangi nyeri rematik pada orang tua. Senam rematik termasuk intervensi keperawatan non farmakologis yang mudah dilakukan dan dilakukan (Cotimah & Lidiana, 2023).

Proses degeneratif tubuh yang terjadi seiring dengan pertambahan usia akan meningkatkan risiko terjadinya nyeri sendi akut rematik, terutama pada lansia. Masalah muskuloskeletal seperti rematik, dan gangguan pada tulang menjadi masalah yang sering terjadi pada lansia karena mempengaruhi mobilitas dan aktivitas yang merupakan hal vital bagi kesehatan total lansia. Rematik dapat menyebabkan munculnya nyeri sendi. Nyeri sendi merupakan nyeri yang dirasakan dibagian persendian dan sekitarnya akibat proses inflamasi maupun terjadi secara idiopatik. Nyeri sendi yang dialami akan menurunkan aktivitas fisik lansia dan berdampak pada penurunan lingkup gerak sendi. Untuk mempertahankan sendi pada keadaan normal, otot harus digerakkan secara optimal dan teratur. Salah satu tindakan nonfarmakologi yang

dapat digunakan untuk mengurangi skala nyeri sendi adalah senam rematik.

Senam rematik dilakukan dengan gerakan aktif dan ringan tanpa menggunakan beban senam rematik dapat merangsang/menstimulus pengeluaran beta-endorfin yang merupakan suatu neuromudulator alami tubuh yang dapat menghambat pelepasan implus nyeri sehingga skala nyeri sendi berkurang. Menurut Siregar (2020), menjelaskan bahwa salah satu metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi adalah senam rematik, Senam rematik merupakan latihan gerak yang dapat mencegah dan memberikan efek terapi terhadap gejala penyakit rematik. Latihan ini ditujukan bagi orang yang sehat maupun penderita rematik dalam kondisi kesehatan normal atau fase tenang dapat membantu penyembuhan. Metode gerak tubuh dalam senam rematik ini dapat mengurangi risiko timbulnya rematik. menghilangkan gejala rematik berupa kekakuan sendi, meningkatkan kelenturan, rentang gerak sendi menjadi rileks sehingga kekakuan sendi akibat nyeri dapat berkurang atau bahkan menghilang.

Berdasarkan Hasil penelitian yang di lakukan di lapangan, yaitu pada desa pasie lamgarot aceh besar, di peroleh bahwa dari hasil wawancara yang di lakukan oleh bidan desa pasie lamgarot menyatakan bahwa belum pernah di lakukan penelitian tentang latihan fisik dan senam rematik yang bisa menurunkan nyeri sendi pada lansia. Dari hasil wawancara dengan bidan desa tersebut menyebutkan bahwa sekitar 41,9% lansia di desa tersebut mengalami nyeri sendi rematik.

Berdasarkan data di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui "Apakah ada latihan fisik dan senam rematik terhadap nyeri sendi pada lansia dengan rematik di desa pasie lamgarot kec ingin jaya, kab aceh besar".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah latihan fisik dan senam rematik bisa menurunkan nyeri sendi pada lansia yang menderita rheumatoid arthritis di desa pasie lamgarot"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui Pengaruh latihan fisik dan senam rematik terhadap penurunan tingkat nyeri sendi pada lansia yang menderita rheumatoid arthritis di desa pasie lamgarot

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi skala nyeri sendi pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan latihan fisik dan senam rematik pada kelompok intervensi di desa pasie lamgarot
2. Mengidentifikasi skala nyeri sendi pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan observasi pada kelompok kontrol di desa pasie lamgarot
3. Menganalisis pengaruh latihan fisik dan senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di desa pasie lamgarot.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi institusi penelitian

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan agar dapat digunakan sebagai sumber informasi dan pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan gerontik.

1.4.2 Manfaat praktis

1.4.2.1 Bagi tempat penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian dapat memberikan manfaat informasi dan meningkatkan pengetah uan, pemahaman dan pengaplikasian lansia tentang penurunan nyeri sendi pada lansia.

1.4.2.2 Bagi Responden

Hasil penelitian Diharapkan penelitian dapat memberikan informasi bagi lansia desa pasie lamgarot, dapat juga menjadi bahan masukan bagi lansia tentang pentingnya melakukan latihan fisik dan senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi yang terjadi pada lansia agar tidak terjadi kekakuan sendi.

1.4.2.3 Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan mutu pembelajaran keperawatan gerontik untuk mengembangkan teori serta menambah ilmu pengetahuan dan memperdalam pengalaman peneliti tentang riset keperawatan serta pengembangan wawasan

tentang pengaruh latihan fisik dan senam rematik terhadap nyeri sendi pada lansia

1.4.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk bahan evaluasi dalam melayani klien dan membuat program-program yang dapat mempertahankan kesehatan lansia serta menginformasikan manfaat latihan fisik dan senam rematik dan mengajarkan senam pada lansia.