

BAB I

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) 2016 memperkirakan bahwa 335 juta di seluruh dunia mengalami *rheumatoid arthritis*. Berdasarkan data riset kesehatan dasar (RisKesDas Nasional) tahun 2018 proporsi tingkat ketergantungan lansia usia 60 tahun ke atas dengan penyakit *rheumatoid arthritis* di Indonesia sebanyak 67,4% lansia mandiri, 28,4% lansia ketergantungan ringan, 1,5% lansia ketergantungan sedang, 1,1% lansia ketergantungan berat, dan 1,5% lansia ketergantungan total. (Wakhidah, Purwati, dan Sai, 2019). Jumlah penderita *rheumatoid arthritis* di seluruh Indonesia mencapai 7,30%. Seiring bertambahnya jumlah penderita *rheumatoid arthritis* di Indonesia tingkat kesadaran dan salah pengertian tentang penyakit *rheumatoid arthritis* cukup tinggi. Keadaan inilah dapat menjelaskan bahwa kurangnya pengetahuan masyarakat khususnya penderita untuk mengenal lebih dalam lagi tentang penyakit *rheumatoid arthritis*. Selanjutnya prevalensi yang terjadi di Jawa Tengah berjumlah (6,78%). (Risksedas, 2018).

Rheumatoid arthritis (RA) merupakan gangguan peradangan kronis autoimun atau respon autoimun, dimana imun seseorang bisa terganggu dan turun yang menyebabkan hancurnya organ sendi dan lapisan sinovial, terutama pada bagian tangan, kaki, dan lutut. (masruroh, Nur'aini, dan Muhlisin, 2020). Penyakit Rematik sering kita dengar di masyarakat, Namun pemahaman yang benar tentang Rematik di keluarga belum memuaskan. (Siahaan, Siagian, dan Elon, 2017) Pada lansia yang terkena *Rheumatoid arthritis* biasanya yang sering terjadi di area sendi tangan siku, kaki, pergelangan kaki dan lutut, nyeri dan bengkak pada sendi dapat berlangsung secara terus-menerus, semakin lama gejala keluhannya terasa semakin berat dan menyebabkan terjadinya hambatan mobilitas fisik. (Wakhidah, Purwati, dan Sai, 2019).

Faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya *arthritis rheumatoid* menurut Ayumar, Andi,(2016) yaitu: umur, genetik, perilaku kesehatan, dan pengetahuan. Semakin bertambahnya umur, semakin tinggi resiko terkena *arthritis rheumatoid*. Seseorang yang berusia di atas 60 tahun resiko terjadi arthritis *rheumatoid* sangat mudah terjadi. *Rheumatoid arthritis* yang diduga di

pengaruhi oleh proses degeneratif. Selain itu factor genetik juga berperan penting terjadinya *rheumatoid arthritis* (Halizan, 2018). Penanganan nyeri pada rematik dapat dilakukan dengan dua metode yaitu dengan farmakologi dan non-farmakologi (Andri, *at al.*, 2019).

Penanganan metode non-farmakologi dapat diberikan *stretching* dan *strengthening* yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, dan memperkuat otot-otot tangan. Kelebihan dari pemberian *stretching* dan *strengthening* yaitu tidak memakan biaya dan dapat dilakukan setiap saat untuk menurunkan nyeri sendi pada rheumatoid arthritis. Suatu program latihan yang terkonsep akan menghasilkan peningkatan kemampuan fungsional diri (Sul, *et al.*, 2020). Manfaat melakukan *Stretching* atau peregangan yaitu: meningkatkan kebugaran fisik dengan memperlancar transportasi zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dan pembuangan sisa-sisa zat yang tidak diperlukan oleh tubuh memaksimalkan gerakan yaitudengan mengulur otot-otot, ligament, tendon, dan persendian sehingga dapat melakukan pekerjaan secara optimal; meningkatkan relaksasi fisik dengan tehnik penguluran otot-otot tubuh yang tegang agar menjadi lebih rileks; mengurangi risiko cedera sendi dan otot akibat gerak persendian dan otot menjadi lebih luas serta lebih elastis sehingga kemungkinan terjadinya cedera pada sendi dan otot menjadi lebih kecil. (Sufreshtri dan Puspitasari, 2020).

Strengthening exercise / latihan penguatan bertujuan untuk memperbaiki fungsi sendi, meningkatkan kekuatan sendi, proteksi sendi dari kerusakan dengan mengurangi stres pada sendi, mencegah kecacatan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan ini tentunya disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan pasien. (Ismaningsih & Selviani, 2018)

Pemberian latihan gerak dapat meningkatkan kekuatan otot pada pasien yang mengalami kelemahan otot, dengan latihan yang berulang-ulang dapat menimbulkan rangsangan yang meningkatkan aktivitas kimia, neuromuscular dan aktivitas pada otot sehingga meningkatkan kontraksi pada kelompok otot tertentu. Dengan latihan gerak dapat meningkatkan kekuatan otot pasien selama dilakukan dengan teknik yang tepat dan dilakukkan secara terprogram dengan minimal dua kali/hari. (Pratiwi, Ulfah, dan Risnah, 2019)

Berdasarkan uraian diatas sangat dibutuhkan suatu media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) visual untuk meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat bahwa manfaat pemeberian *strengthening* dan *stretching* untuk mengurangi nyeri pada *rheumatologi arthritis*. Promosi kesehatan yang dapat dilakukan diantaranya dengan menggunakan media. Media yang banyak digunakan untuk mempromosikan, mensosialisasikan kesehatan dengan *booklet*. *Booklet* merupakan alat bantu yang digunakan sebagai media penyampaian pesan kesehatan dalam bentuk buku yang berisi tulisan serta gambar. Kelebihan dari media ini adalah informasi yang terdapat didalamnya lebih lengkap, jelas dan bersifat edukatif serta dapat dibaca berulang karena bisa dibawa kemana saja (Safitri, 2016).