

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia adalah individu berusia 60 tahun ke atas, yang mengalami perubahan fisik, mental, dan sosial (Putri, 2021). Menurut WHO, jumlah lansia global akan mencapai 2 miliar pada 2050, dengan Asia mengalami kenaikan terbesar, sekitar 82% dalam 25 tahun mendatang (Erwanti, 2018). Di Indonesia, pada 2020 terdapat 16,07 juta lansia (5,95%), menandakan transisi menuju populasi menua dengan lebih dari 10% berusia 60 tahun ke atas (Badan Pusat Statistik, 2020). Diperkirakan jumlah lansia akan tiga kali lipat pada 2050, dan pada 2021, Jawa Tengah melaporkan persentase lansia sebesar 14,17% (Lumowa, 2024).

Penuaan sering ditandai oleh perubahan fisiologis yang mempengaruhi berbagai organ dan sistem tubuh, yang kemudian mengurangi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas secara optimal. Lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit, terutama gangguan muskuloskeletal seperti nyeri sendi dan rematik. *Rheumatoid Arthritis (RA)* atau lebih dikenal rematik adalah kondisi yang mempengaruhi sistem muskuloskeletal, seringkali ditandai dengan munculnya gejala seperti nyeri pada ekstremitas dan sendi (Erman et al., 2023). Penyebab terjadinya *rheumatoid arthritis (RA)* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, faktor genetik, hormon seks, dan sistem kekebalan tubuh. Proses patologis ini mengindikasikan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap timbulnya *rheumatoid arthritis (RA)* (Transyah and Rahma, 2021).

Sebagian besar penyakit *rheumatoid arthritis (RA)* bersifat kronis, dengan gejala yang dapat pulih dan kambuh secara berulang, menyebabkan kerusakan sendi yang permanen. Jika tidak ditangani dengan baik, penyakit ini dapat berdampak buruk bagi lansia, seperti munculnya komplikasi seperti nodul subkutan, miositis, kelainan pada katup jantung, tromboemboli, dan splenomegali. Selain itu, lansia juga sering merasakan keluhan mudah lelah, kelemahan, demam, detak jantung cepat, penurunan berat badan, dan anemia,

yang semuanya dapat menghambat mobilitas mereka, terutama dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti berjalan, berpakaian, dan merawat diri sendiri (Iskandar and Mulfianda, 2021).

Jumlah penderita rheumatoid arthritis atau lebih dikenal rematik di Indonesia mencapai 7,30%. Meskipun jumlah penderita meningkat, tingkat kesadaran dan pemahaman yang salah tentang penyakit ini masih tinggi. Hal ini menunjukkan kurangnya pengetahuan masyarakat, terutama penderita, mengenai rheumatoid arthritis.(Fitriana, 2023).

Menurut *World Health Organization* pada tahun 2019, sebanyak 18 juta orang di seluruh dunia menderita *rheumatoid arthritis (RA)*. Dari jumlah tersebut, sekitar 70% adalah wanita, dan 55% berusia 55 tahun ke atas. Sebanyak 13 juta di antaranya mengalami tingkat keparahan sedang hingga berat yang memerlukan perawatan rehabilitasi (World Health Organization, 2023).

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), sebanyak 7,30% dari total populasi di Indonesia menderita *rheumatoid arthritis (RA)*. Khusus di Jawa Tengah, prevalensi RA pada tahun 2018 tercatat mencapai 6,78% dari keseluruhan penduduk di wilayah tersebut. Prevalensi *rheumatoid arthritis (RA)* meningkat seiring dengan bertambahnya usia, dengan rincian sebagai berikut: 11,08% pada kelompok usia 45-54 tahun, 15,55% pada usia 55-64 tahun, 18,63% pada usia 65-74 tahun, dan 18,95% pada mereka yang berusia di atas 75 tahun (RISKESDAS, 2018).

Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo tahun 2023, jumlah kasus *rheumatoid arthritis (RA)* mencapai 3464 penderita. Angka tertinggi tercatat di Puskesmas Bendosari dengan 859 penderita, diikuti oleh Puskesmas Kartasura 773 Kartasura dengan 767 penderita, dan Puskesmas Bulu dengan 767 penderita (Dinkes, 2023).

Berdasarkan data Puskesmas Kartasura Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2024 jumlah penderita Rheumatoid Arthritis yang tercatat di Puskesmas Karatsura Kabupaten Sukoharjo sebanyak 20 orang penderita (Puskesmas Kartasura, 2024)

Nyeri yang ditimbulkan oleh *rheumatoid arthritis (RA)* dapat sangat mengganggu dan membatasi aktivitas sehari-hari. *rheumatoid arthritis (RA)* seringkali menyebabkan komplikasi penyakit kardiovaskular, yang dapat dipicu oleh disregulasi sistem kekebalan tubuh dan efek samping dari pengobatan. *rheumatoid arthritis (RA)* merupakan salah satu jenis penyakit autoimun yang berhubungan dengan peningkatan risiko terkena penyakit kardiovaskular di seluruh dunia (Singjie et al., 2020). Dampak dari *rheumatoid arthritis (RA)* dapat mencakup gangguan kenyamanan, nyeri, dan keterbatasan dalam mobilitas fisik bagi penderitanya. Bahkan, dampak yang paling serius adalah dapat menyebabkan kecacatan dan kelumpuhan. Nyeri ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari penderita sehingga mempengaruhi produktivitas mereka (Elviani et al., 2022).

Untuk mengatasi *rheumatoid arthritis ((RA)* terdapat dua pendekatan utama, yaitu melalui terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan, sedangkan terapi non-farmakologi mencakup berbagai pendekatan seperti senam rematik, kompres jahe, pijat punggung, latihan pernapasan dalam, hipnosis, dan lain - lain (Arisandi, 2023). Senam rematik merupakan latihan yang dirancang untuk memelihara fleksibilitas sendi. Manfaat dari senam rematik ini termasuk mengurangi nyeri pada sendi dan menjaga kondisi fisik bagi penderita rematik. Selain itu, senam ini juga membantu meningkatkan fleksibilitas otot, meningkatkan peredaran darah, menjaga kadar lemak darah tetap normal, mengurangi risiko cedera, dan mempercepat respons sistem kekebalan tubuh (Suharto, Agusrianto and Tasnim, 2020).

Berdasarkan studi sebelumnya oleh (Afnuhazi, 2018) yang berjudul “Pengaruh Senam Rematik terhadap Penurunan Nyeri Rematik pada Lansia”, dengan melibatkan 16 responden lansia, ditemukan bahwa sebelum menjalani senam rematik, 13 orang mengalami nyeri sedang dan 3 orang mengalami nyeri berat. Setelah melakukan senam rematik selama 8 menit, 4 kali dalam satu bulan, jumlah responden yang mengalami nyeri menurun, dengan 12 orang memiliki nyeri sedang dan 4 orang mengalami nyeri ringan. Hasil penelitian

menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan setelah senam rematik dilakukan, menyimpulkan bahwa senam rematik berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada lansia yang menderita rematik.

Hasil studi pendahuluan penulis di puskesmas kartasura selama 1 bulan terakhir dari 20 april sampai 20 mei 2024 terdapat 20 lansia mengalami *rheumatoid arthritis (RA)*. Hasil wawancara pada beberapa lansia di wilayah kerja Puskesmas Kartasura tepatnya di desa pucangan, Kecamatan Kartasura, terdapat beberapa lansia yang mengalami *rheumatoid arthritis (RA)* dan sebagian lansia mengatakan belum mengetahui cara pengobatan secara nonfarmakologi. Dari hasil wawancara 6 penderita *rheumatoid arthritis (RA)*, dimana 3 lansia dengan skala nyeri berat mengurangi nyeri dengan cara mengonsumsi obat dari puskesmas, 2 lansia dengan nyeri sedang yang masing – masing mengeluhkan nyeri pada jari-jari kedua tangan dirasakan di pagi hari dan lainnya mengeluhkan nyeri saat pagi dan malam hari di kedua lutut dan jari-jari kedua tangan, keduanya mengurangi nyeri dengan cara mengoleskan minyak dan 1 lansia dengan skala 3 hanya dibiarkan saja. Penderita mengatakan belum mengetahui cara untuk mengurangi nyeri dengan cara senam rematik. Apabila masyarakat mengetahui dan memahami tentang terapi yang dapat mengurangi nyeri contohnya senam rematik baik pengertian, manfaat, dan pelaksanaannya maka akan memberikan dampak yang positif. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan Senam Rematik Terhadap Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Arthritis* Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura”. Judul penelitian ini dipilih untuk mengkaji eektivitas senam rematik terhadap penurunan tingkat nyeri dan diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup penderita *rheumatoid arthritis (RA)*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah “Bagaimanakah Penurunan Nyeri Pada Pasien Lansia *Rheumatoid Arthritis (RA)* sebelum dan setelah dilakukan Senam Rematik?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Tujuan penulis Karya Tulis Ilmiah adalah untuk mendeskripsikan hasil implementasi senam rematik pada pasien *rheumatoid arthritis (RA)* di wilayah kerja Puskesmas Kartasura.

2. Tujuan khusus :

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan nyeri pasien sebelum penerapan senam rematik pada pasien *rheumatoid arthritis (RA)* di wilayah kerja Puskesmas Kartasura.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan nyeri pasien setelah penerapan senam rematik pada pasien *rheumatoid arthritis (RA)* di wilayah kerja Puskesmas Kartasura.
- c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden sebelum dan setelah dilakukan senam rematik.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Masyarakat

Hasil penulisan ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi masyarakat untuk mengetahui cara menurunkan tingkat nyeri pada pasien *rheumatoid arthritis (RA)* dengan senam rematik.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan mengenai senam rematik pada pasien *rheumatoid arthritis (RA)* pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Dapat memahami dan menambah wawasan mengenai senam rematik pada penderita *rheumatoid arthritis (RA)*.