

BAB I

PENDAHULUAN

Lansia terjadi proses penuaan secara alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap, yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap secara biologis maupun psikologis. Lansia mengalami berbagai kemunduran, misalnya kemunduran fisik ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan-gerakan lambat, dan postur tubuh tidak proporsional. Perubahan pada lansia salah satunya persendian. Pada *synovial* sendi terjadi perubahan tidak rata permukaan sendi, fibrilasi, pembentukan celah dan lekukan di permukaan tulang rawan. Perubahan sistem persendian yang berhubungan dengan sendi lansia seperti *osteoarthritis*, *rematoid arthritis*, *gout* dan *pseudo-gout*, *arthritis mono artikuler senilis* dan *rematika polimialgia* (Marni, 2023).

Osteoarthritis merupakan penyebab utama dari nyeri muskuloskeletal yang dapat mengakibatkan hilangnya pergerakan sendi. Osteoarthritis oleh *American College of Rheumatology* diartikan sebagai kondisi dimana terdapat gejala kecacatan pada integritas tulang rawan. *Osteoarthritis* biasanya mengenai sendi penopang berat badan (*weight bearing*) misalnya pada panggul, lutut, vertebra, dan dapat mengenai bahu, sendi-sendi jari tangan, dan pergelangan kaki (Wahyuningsih *et al.*, 2020).

Menurut organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO, 2023) sekitar 528 juta orang di seluruh dunia menderita *osteoarthritis*, meningkat 113% sejak tahun 1990. Sekitar 73% penderita *osteoarthritis* berusia lebih dari 55 tahun, dan 60% adalah perempuan. Dengan prevalensi sebesar 365 juta jiwa, lutut merupakan sendi yang paling sering terkena, diikuti pinggul dan tangan. 344 juta orang yang hidup dengan *osteoarthritis* mengalami tingkat keparahan (sedang atau berat) yang memerlukan rehabilitasi.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menyebutkan prevalensi penyakit sendi berdasar diagnosis dokter di Indonesia sebesar 7,3% sedangkan di Jawa Tengah sebesar 6,3%. Prevalensi penyakit sendi berdasar

diagnosis dokter menurut karakteristik di Indonesia pada usia 55-64 tahun penyakit sendi termasuk osteoarthritis sebesar 15,5%, pada usia 65-74 tahun sebesar 18,6% sedangkan pada usia >74 tahun penyakit sendi sebesar 18,9%. Prevalensi penyakit berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan lebih beresiko mengalami penyakit sendi di banding laki-laki, bahwa pada perempuan penyakit sendi berdasar diagnosis dokter sebesar 8,5% sedangkan pada laki-laki sebesar 6,1%. Berdasarkan data yang diperoleh dari Riskesdas, (2018) jumlah penderita nyeri sendi osteoarthritis di karesidenan Surakarta adalah sebagai berikut :

Tabel 1.1 Data Riskesdas Karesidenan Surakarta 2018

No	Nama Kabupaten/Kota	Jumlah Lansia Penderita nyeri sendi Osteoarthritis
1.	Kota Surakarta	1.069
2.	Kabupaten Karanganyar	1.758
3.	Kabupaten Sragen	1.792
4.	Kabupaten Wonogiri	1.990
5.	Kabupaten Sukoharjo	1.787
6.	Kabupaten Klaten	2.389
7.	Kabupaten Boyolali	1.954

Sumber : (Riskesdas, 2018)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 12 Febuari 2024 diperoleh data penderita *osteoarthritis* pada tahun 2023 di Klaten sebanyak 10.355. Dari seluruh Puskesmas di Klaten, data tertinggi pada bulan Desember 2023 terdapat di Puskesmas Wonosari II sebanyak 95 orang.

Komplikasi yang sangat sering timbul akibat osteoarthritis adalah penderita dapat sangat mudah mengalami fraktur. Osteoarthritis juga merupakan penyebab kelumpuhan pada pasien usia lanjut. Keadaan ini secara langsung atau tidak langsung akan mempengaruhi produktivitas dan kualitas hidup seseorang (Lase & Lister, 2020).

Penatalaksanaan pada lansia dengan dengan *osteoarthritis* antara lain tindakan *non-farmakologis* dan tindakan *farmakologis*. Terapi *farmakologis* yang digunakan untuk mengontrol nyeri adalah *analgesic non-opiat*, *analgesic opiate* dan *adjuvant* sedangkan terapi *non-farmakologis* adalah relaksasi, bimbingan antisipasi, distraksi, akupuntur, psikoterapi, *massage*, kompres/rendam air dingin/panas,

senam rematik untuk menghilangkan rasa nyeri pada sendi serta inflamasi pada sendi.(Marni, 2020)

Senam rematik dapat berpengaruh terhadap penurunan nyeri sendi pada penderita *osteoarthritis* yang ditunjukkan dengan skala nyeri awal 4 menjadi 2 (Marsiarni et al., 2023). Berdasarkan penelitian Wahyuningsih (2023) senam rematik dengan menggunakan 34 sampel lansia penderita *osteoarthritis* selama 2 hari, setiap harinya 20 - 30 menit didapatkan hasil nyeri yang dialami lansia menurun dari skala nyeri awal 5 hingga skala 3.

Hasil wawancara yang telah dilakukan kepada 5 responden di Desa Tegalgondo, Klaten dengan menguji skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) didapatkan data : responden dengan skala nyeri 4 terdapat empat orang dan satu orang dengan skala nyeri 3, terdapat 3 responden yang mengatasi nyeri sendi dengan dibiarkan saja, ada 1 responden yang mengatasi nyerinya dengan minum obat anti nyeri, dan ada 1 responden yang mengatasi nyerinya dengan kompres hangat. Semua responden mengatakan belum mengetahui tentang senam rematik dan semua responden belum mengetahui tentang teknik untuk mengurangi nyeri pada persendian akibat dari *osteoarthritis* dengan cara senam rematik.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik menggunakan luaran media video untuk memberikan pengetahuan tentang senam rematik dalam menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia penderita *osteoarthritis*. Penulis memiliki tujuan dalam memilih luaran tersebut yaitu dengan menggunakan video akan lebih efektif karena media video mengandung unsur visual dan audio sehingga para lansia dapat dengan mudah memahami dan menerapkan senam rematik secara mandiri. Selain itu dengan luaran media video ini juga dapat menurunkan kejenuhan pada lansia. Edukasi melalui video ini mempermudah untuk diakses dengan cara *disharing* melalui *youtube* dan disimpan pada *handphone* sehingga mudah diputar dan dibawa kemana saja. Manfaat dari luaran video edukasi senam rematik ini diharapkan bagi masyarakat luas khususnya penderita *osteoarthritis* pada lansia dapat menambah wawasan tentang pentingnya senam rematik untuk menurunkan nyeri sendi pada penderita *osteoarthritis* sehingga senam rematik tersebut dapat diterapkan secara mandiri.

