

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk melakukan fungsinya dalam memenuhi kebutuhan dalam hidup. Menua ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, pendengaran yang mulai berkurang, penglihatan yang tidak jelas, sensitivitas emosi. Proses menua ini merupakan proses yang terus berlanjut secara ilmiah (Priyoto, 2015).

Seiring dengan bertambahnya usia, timbul perubahan-perubahan sebagai akibat proses menua (*aging process*), meliputi perubahan fisik mental, spiritual dan psikososial. Dari berbagai masalah tersebut ternyata gangguan *muskulokeletal* menempati urutan kedua 6% setelah penyakit *kardiovaskuler* dalam pola penyakit masyarakat usia kurang 60 tahun (Kemenkes RI, 2015).

Osteoarthritis adalah suatu sindroma klinik yang ditandai dengan adanya kerusakan atau gangguan pada kartilago artikuler, tulang subkondral, permukaan sendi, sinovium, dan jaringan paraartikuler, dengan karakteristik menipisnya kartilago secara progresif, disertai dengan pembentukan tulang baru pada tepi sendi (osteofit) dan trabekula subkondal (Dewi *et al.*, 2009).

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degeneratif yang berkaitan dengan kerusakan kartilago sendi. Penderita osteoarthritis biasanya mengeluh nyeri pada waktu melakukan aktivitas atau jika ada pembebanan pada sendi yang terkena. Pada drajat skala nyeri 5 yang lebih berat nyeri dapat dirasakan terus menerus sehingga sangat mengganggu mobilitas. (Sudoyo *et al.*, 2009).

Data dari *World Health Organization* (2011) menunjukkan jumlah penderita osteoarthritis di seluruh dunia sebanyak 151 juta jiwa. Di kawasan Asia Tenggara kejadian osteoarthritis mencapai 24 juta jiwa dan untuk wilayah Indonesia sekitar 100% laki-laki dan perempuan di Indonesia dengan usia diatas 75 tahun mempunyai

gejala-gejala osteoarthritis, osteoarthritis dapat menyerang semua sendi, predileksi yang tersering adalah pada sendi-sendi yang menanggung beban berat badan seperti panggul, lutut, dan sendi tulang belakang bagian lumbal bawah (Sitinjak *et al.*, 2016). Pada tahun 2007 prevalensi osteoarthritis lutut di Jawa Tengah mencapai 15,5% pada pria dan 12,7% pada wanita yang berumur antara 40-60 tahun (Rahmawati & Sirojiddin, 2012). Data Riskesdas lokasi terbanyak terjadinya osteoarthritis adalah pada sendi lutut yang mencapai 89,91% (Riskesdas, 2013).

Prevalensi untuk nyeri sendi di Indonesia diperkirakan mencapai 1 sampai 2 juta orang lanjut usia menderita cacat karena osteoarthritis. Prevalensi di Jawa Tengah pada tahun 2007 menemukan prevalensi osteoarthritis lutut mencapai 15,5% pada pria dan 12,7% pada wanita yang berumur antara 40-60 tahun. Prevalensi di Bandung pada tahun 2008 menunjukkan bahwa osteoarthritis merupakan 69% dari keseluruhan kasus reumatik yang ditangani di poliklinik. 69% diantaranya adalah penderita wanita dan kebanyakan merupakan osteoarthritis lutut (87%). (Rahmawati & Sirojiddin, 2012). Prevalensi osteoarthritis cukup tinggi, yaitu mencapai 15,5% pada pria, dan 12,7% pada wanita (Deu *et al.*, 2014).

Nyeri pada osteoarthritis biasanya bertambah dengan gerakan dan sedikit berkurang dengan istirahat. Beberapa gerakan tertentu kadang-kadang menimbulkan rasa nyeri yang lebih dibandingkan gerakan yang lain. (Sudoyo *et al.*, 2009). Penanganan selain dengan cara farmakologi, dengan cara *non* farmakologi juga dapat menurunkan nyeri sendi pada penderita osteoarthritis seperti melakukan olahraga senam reumatik.

Senam reumatik pada penderita osteoarthritis lutut ini dapat meningkatkan kualitas hidup penderita. Dengan gerakan yang berulang pada senam reumatik ini akan terjadi peningkatan kerja otot-otot sekitar sendi sehingga mempercepat aliran darah sehingga metabolisme juga ikut meningkat sehingga sisa metabolisme akan ikut terbawa aliran darah sehingga nyeri berkurang. Senam reumatik merupakan bentuk latihan fisik yang mempunyai pengaruh yang baik untuk meningkatkan kemampuan otot sendi yang dapat memberikan kebugaran dan meningkatkan daya

tahan tubuh (Suhendriyo, 2014). Senam reumatik merupakan senam yang befokus pada mempertahankan lingkup gerak sendi secara maksimal. Tujuan dari senam reumatik ini dapat mengurangi nyeri sendi dan menjaga kesehatan jasmani, tulang menjadi lebih lentur, otot tetap kencang, memperlancar peredaran darah, menjaga kadar lemak darah tetap normal, tidak mudah mengalami cedera, dan kecepatan reaksi sel tubuh menjadi lebih baik (Sitinjak, 2016).

Latihan yang diberikan kepada penderita osteoarthritis lutut dapat berupa olahraga fisik. Olahraga fisik bertujuan untuk mempertahankan pergerakan sendi dan memiliki pengaruh besar dalam penurunan skala nyeri sendi. Latihan yang diberikan kepada penderita osteoarthritis lutut dapat berupa olahraga fisik. Olahraga fisik bertujuan untuk mempertahankan pergerakan sendi dan memiliki pengaruh besar dalam penurunan skala nyeri sendi. (Sitinjak *et al.*, 2016). Dengan gerakan yang berulang yang dilakukan selama 2 minggu satu minggu 3 kali selama 30 menit.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sitinjak *et al.*, 2016) didapatkan kesimpulan pengaruh senam reumatik terhadap perubahan skala nyeri sendi lanjut usia osteoarthritis menunjukkan nilai kelompok perlakuan *p-value* sebesar 0,000 dan kelompok kontrol *p-value* sebesar 0,017 ($p < 0,05$). Hasil *Independent t test* untuk posttest kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan mean skala nyeri sendi yang bermakna antara kelompok perlakuan yang diberikan intervensi senam reumatik dan kelompok kontrol yang tidak diberikan senam reumatik, dimana skala nyeri sendi dengan senam reumatik lebih rendah daripada skala nyeri yang tidak diberikan senam reumatik.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suhendriyo (2014), setelah dilakukan pemberian senam reumatik terbukti adanya pengaruh yang signifikan antara senam reumatik terhadap penurunan rasa nyeri pada penderita osteoarthritis lutut.

Hasil *survey* di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta seluruhnya yang berjumlah 85 orang lanjut usia (lansia) yang berada pada rentang usia 60-90 tahun. Dari 78 lansia, 40 lansia diantaranya mengeluhkan nyeri sendi. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 orang lansia, mereka semua mengeluhkan nyeri sendi. Dari hasil pengkajian dari 10 lansia tersebut didapatkan hasil skala 4-6 nyeri sedang, dan semuanya menanganinya dengan cara istirahat dan periksa ke puskesmas yang diadakan rutin oleh petugas Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta setiap hari senin dan kamis. Ketika saat diwawancara tentang manfaat senam rematik bisa menurunkan nyeri sendi, 10 orang lansia tidak mengetahuinya. Dari salah satu pengelola di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta mengatakan belum menerapkan senam rematik, hanya menerapkan senam biasa yang dilakukan setiap hari jum'at.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penerapan senam rematik terhadap perubahan skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis lutut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah

“Bagaimanakah penerapan senam rematik terhadap perubahan skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis lutut?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mendesripsikan hasil penerapan senam rematik untuk menurunkan skala nyeri pada lansia osteoarthritis lutut.

2. Tujuan khusus

a. Mendiskripsikan hasil pengukuran skala nyeri pada lansia osteoarthritis lutut sebelum penerapan senam rematik.

- b. Mendeskripsikan hasil pengukuran skala nyeri pada lansia sesudah penerapan senam rematik pada pasien osteoarthritis lutut.
- c. Mendeskripsikan hasil perubahan skala nyeri pada lansia osteoarthritis lutut sebelum dan sesudah penerapan senam rematik.

D. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi penulis

Hasil penerapan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan penulis tentang penerapan senam rematik terhadap perubahan skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis lutut, sekaligus sebagai bahan masukan sumber data penulis selanjutnya dan mendorong pihak yang berkepentingan untuk melakukan penerapan lebih lanjut tentang pengaruh senam rematik pada osteoarthritis lutut.

2. Bagi responden

Sebagai informasi keperawatan mandiri atau keluarga bagi pasien sehingga dapat memberikan manfaat yang baik setelah diberikan penerapan senam rematik.

3. Bagi masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat memeberikan informasi kepada masyarakat tentang upaya pencegahan dan senam yang efektif bagi penderita osteoarthritis lutut.