

BAB I

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia yaitu kelompok umur manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia berkisar 18.781 jiwa dan angka harapan hidup di Indonesia meningkat dari 68,6 tahun di tahun 2004 menjadi 70,8 tahun di tahun 2015. Tahun 2035 diperkirakan meningkat lagi menjadi 72,2 tahun.

Seiring dengan peningkatan presentase lansia terjadi juga peningkatan jumlah dan tingkat kejadian penyakit kronis yang disebabkan oleh penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan serta kelemahan pada lansia. Tujuh golongan penyakit yang banyak dilaporkan terjadi pada lansia yaitu arthritis, hipertensi, gangguan pendengaran, kelainan jantung, sinusitis kronik, penurunan visus, dan gangguan pada tulang-tulang. Masalah muskuloskeletal seperti arthritis dan gangguan pada tulang menjadi masalah yang sering terjadi pada lansia karena mempengaruhi aktivitas yang merupakan hal vital bagi kesehatan total lansia. Arthritis merupakan penyebab utama munculnya nyeri sendi. Nyeri sendi adalah nyeri yang dirasakan dibagian persendian dan sekitarnya akibat proses inflamasi maupun terjadi secara idiopatik.

Pada tahun 2013 diseluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta, rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Di Negara maju seperti Amerika Serikat pertumbuhan orang lanjut usia diperkirakan sampai 1.000 orang perhari. Berdasarkan WHO (*World Health Organization*) tahun 2011, jumlah penduduk dikawasan Asia mencapai 4,22 milyar jiwa atau 60% dari penduduk dunia populasi lansia di Jepang dan Korea Selatan telah melampaui batas populasi lansia di Negara Eropa dan Amerika Serikat. Di Asia Tenggara jumlah lanjut usia 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat 3 kali lipat di tahun 2050 (Mannaf Fatma, 2015). Departemen Kesehatan, 2012 Indonesia merupakan negara yang memiliki era penduduk berstruktur lanjut usia karena jumlah penduduk lanjut usia pada tahun 2006 kurang lebih 19 juta. Pada tahun 2010 terjadi peningkatan jumlah lanjut usia

sebanyak 14.439.967 jiwa (7,18%). Sementara tahun 2011 jumlah lanjut usia 20 juta jiwa (9,15%) dan diperkirakan pada tahun 2020 sebesar 28,8 juta jiwa (11,34%).

Angka kejadian penyakit rematik pada tahun 2018 dilaporkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia WHO (*World Health Organization*) mencapai 20% dari penduduk dunia, dimana 20% yang sudah berusia 55 tahun ke atas, sedangkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018 prevalensi penyakit rematik 24,7% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018 ; Suharto dkk, 2020).

Nyeri pada sendi membuat penderita rematik mengalami gangguan aktivitas sehari-hari sehingga menurunkan produktivitas. Proses penyakit rematik dapat mengancam kemandirian dan kualitas hidup dan membebani kemampuan melakukan perawatan personal dan aktivitas sehari-hari (Smeltzel dan Bare, 2010; Ridhyalla, 2018). Menurut penelitian *Zeng QY El* tahun 2008 di Indonesia intensitas skala nyeri rematik mencapai 23,6% hingga 31,6% pada lansia usia 60-90 tahun penderita rematik.

Untuk mempertahankan dan meningkatkan status fungsional lansia dapat dilakukan tindakan kuratif berupa latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran. Dengan mengurangi nyeri penderita rematik dapat membantu lansia mudah untuk melakukan *Activity of Daily Living* (ADL). Untuk mengurangi rasa nyeri sendi serta mencegah penyakit rematik menjadi lebih parah dapat digunakan metode gerak tubuh yang dikenal dengan senam rematik (Susilowati & Suratih, 2017).

Salah satu olahraga fisik yang sederhana dan mudah dilakukan adalah senam rematik. Senam rematik adalah senam yang berfokus pada mempertahankan lingkup gerak sendi secara maksimal. Tujuan dari senam rematik yaitu untuk mengurangi nyeri sendi dan menjaga kesehatan jasmani penderita rematik. Keuntungan lain dari senam rematik yaitu 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.

Senam rematik berfokus pada gerakan sendi sambil merengangkan otot dan menguatkan otot, karena otot-otot inilah yang membantu sendi untuk menopang tubuh (Chandra, 2011; Ridhyalla, 2018). Senam rematik dapat

dilakukan 1 kali dalam seminggu untuk menurunkan rasa nyeri pada sendi supaya dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan sendiri tanpa meminta bantuan pada orang lain (Roehadi, 2010; Ridhyalla, 2018).

Tujuan luaran adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara senam rematik terhadap penurunan skala nyeri. Luaran yang dihasilkan pada laporan proyek akhir ini adalah video yang berisi cara melakukan gerakan senam rematik. Manfaat luaran bagi penulis adalah untuk menambah wawasan terhadap *senam rematik untuk menurunkan nyeri rematik pada lansia melalui media video*. Manfaat bagi institusi adalah untuk memberikan informasi baru bagi mahasiswa dalam menurunkan skala nyeri dengan melakukan senam rematik. Manfaat bagi masyarakat adalah untuk memberikan pengetahuan yang terkait dengan penelitian *senam rematik untuk menurunkan nyeri rematik pada lansia* sebagai dasar untuk memulai hidup sehat.