

BAB 1

PENDAHULUAN

Semakin berkembangnya zaman maka manusia memiliki usia harapan hidup yang tinggi, sehingga jumlah lanjut usia mengalami peningkatan. Lanjut usia atau lansia adalah umur yang sudah berusia enam puluh tahun ke atas. Secara normal, sudah mengalami berbagai kemunduran kemampuan fisik, maupun fisiologi. Berdasarkan kalkulasi ilmu pengetahuan, penurunan kemampuan fisiologis pada lansia, menyebabkan pada usia ini dibebaskan dari tugas-tugas dan tanggung jawab yang berat dan beresiko tinggi (Siregar dan Fadli, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Sedangkan jumlah Lansia di Indonesia saat ini sekitar 27,1 juta orang hampir 10% dari total penduduk, dan pada tahun 2025 diproyeksikan meningkat menjadi 33,7 juta atau 11,8% (Kemenkes, 2020). Dan persentase penduduk lansia terhadap total penduduk di Provinsi Jawa Tengah terus mengalami peningkatan, yaitu 12,59 persen tahun 2017 menjadi 13,03 persen di tahun 2018 (BPS Jateng, 2018).

Setiap orang dengan bertambahnya usia atau menua akan melalui proses ilmiah yang umumnya menimbulkan penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial dalam berinteraksi. Penuaan merupakan suatu proses menghilangnya kemampuan jaringan yang ada didalam tubuh secara perlahan-lahan sehingga jaringan kesulitan dalam memperbaiki dan mempertahankan fungsi normalnya. Oleh karena itu dengan terjadinya penuaan maka akan terjadi kemunduran fungsi tubuh, dimana kemunduran tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Eliopaulos, 2017).

Masalah kesehatan akibat penuaan usia terjadi pada berbagai sistem tubuh seperti rematik, stroke, hipertensi, diabetes dan jantung. Salah satu penyakit yang sering dialami lansia adalah rematik. Rematik atau *Rheumatoid Arthritis* (RA) merupakan gangguan imunologi kronis

pada sendi yang menyebabkan kerusakan pada tulang rawan, ekstraartikular dan perubahan organ yang sampai sekarang belum dapat dipastikan apa penyebabnya (Prusinska, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 angka kejadian rematik yang dilaporkan mencapai 20% dari penduduk dunia, dimana 20% tersebut mereka yang berusia 55 tahun ke atas. Sedangkan laporan jumlah penderita rematik di Indonesia mencapai 24,7% (Risksedas 2018). Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (2018) prevalensi yang terjadi di Jawa Tengah berjumlah 6.78%. Di Jawa Tengah sendiri, tepatnya di wilayah Sukoharjo merupakan salah satu wilayah yang memiliki jumlah penderita rematik yang masuk dalam kategori cukup tinggi, berdasarkan data Dinas Kesehatan Sukoharjo di tahun 2018 terdapat 1.326 penderita rematik (Dinas Kesehatan Sukoharjo, 2018).

Menurut Devi (2019) salah satu gangguan yang ditimbulkan adalah nyeri. Nyeri yang ada pada penderita *Rheumatoid Arthritis* merupakan nyeri kronis, nyeri yang berlangsung lama. Seiring berjalannya waktu, *Rheumatoid Arthritis* juga dapat mengakibatkan rusaknya tulang rawan, jarak sendi antara tulang bisa menjadi lebih kecil, mengakibatkan rasa nyeri, gangguan mobilitas, Serta dapat mengakibatkan kelainan bentuk sendi yang tidak dapat kembali lagi (Arthritis Foundation, 2019).

Menurut Perhimpunan Rematologi Indonesia (IRA) tahun 2014 penatalaksanaan rematik terdiri dari dua yaitu farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dilakukan dengan mengkonsumsi obat-obatan seperti analgetik, anti inflamasi, agen biologik dan steroid. Sedangkan non farmakologis dengan cara memberikan program latihan fisik, rehabilitasi, edukasi dan pembedahan. Tujuan dalam penatalaksanaan rematik adalah mengurangi peradangan sendi dan nyeri, memaksimalkan fungsi sendi, dan mencegah kerusakan dan kelainan bentuk sendi (Bullock, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian Afnuhazi, (2018) dengan judul Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Rematik Pada

Lansia. Dengan jumlah responden 16 lansia, didapatkan sebelum melakukan senam rematik diperoleh yaitu 13 orang (81.25%) memiliki skala nyeri yang sedang (4-7) dan 3 orang (18.75%) memiliki skala nyeri berat (8-9). Setelah melakukan senam rematik yang dilakukan tiga kali dalam seminggu skala nyeri mengalami penurunan dari 16 orang responden diperoleh yaitu 12 orang (75%) memiliki skala nyeri sedang (4-7) dan 4 orang (25%) memiliki skala nyeri ringan (1-3). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah melakukan senam rematik. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam rematik terhadap skala nyeri pada lansia yang menderita rematik.

Berdasarkan hasil wawancara kepada 4 orang lansia yang mengalami nyeri sendi disekitar tempat tinggal sedikit yang mengenal apa itu senam rematik. Biasanya hanya melakukan pengobatan alternatif seperti memakai minyak gosok, itu pun tidak begitu berpengaruh untuk mengurangi nyeri sendi. Mereka kurang paham tentang cara mengatasi nyeri sendi dengan melakukan senam rematik.

Berdasarkan hal tersebut perlu diberikan pendidikan kesehatan, karena dengan pendidikan kesehatan dapat menyampaikan informasi dan edukasi pada masyarakat umum khususnya lansia yang mengalami rematik. Salah satu cara agar informasi dapat diterima dan mudah dipahami oleh masyarakat khususnya lansia yaitu dengan media video. Media video menampilkan materi - materi secara ringkas, jelas dan mudah dipahami, hal ini dapat mempermudah pemahaman dan memperkuat ingatan responden. Dengan menggunakan media video pembelajaran menjadi lebih variatif, menarik, dan menyenangkan (Rusyanti, 2019).

Media informasi terkait senam rematik dengan diberikannya video karena dengan memanfaatkan penggunaan media video sebagai media informasi dan edukasi pendidikan kesehatan dapat lebih mudah diterima oleh lansia. Video yang disajikan dalam dengan penjelasan tentang langkah - langkah senam rematik dan contoh gerakannya. Adapun tujuan

umum dibuatnya media video ini yaitu untuk memberikan informasi dan edukasi tentang penerapan senam rematik untuk mengatasi nyeri sendi pada lansia penderita rematik dan tujuan khususnya untuk meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh senam rematik untuk mengatasi nyeri sendi pada lansia penderita rematik. Dengan media video diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat terutama pada lansia yang mengalami rematik dan dapat menambah informasi tentang senam rematik sebagai rangkaian kegiatan kesehatan.