

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan suatu keadaan yang terjadi di kehidupan manusia, seseorang dikatakan lansia jika usianya diatas 65 tahun. Lansia mengalami perubahan dalam kehidupan ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh untuk beraktivitas perubahan ini ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi tubuh. Kegagalan ini berkaitan dengan adanya penurunan kemampuan seseorang untuk hidup dan peningkatan kepekaan (Muhith & Siyoto, 2016). Lansia pada umumnya akan mengalami berbagai perubahan pada semua organ dan jaringan tubuh. Perubahan ini juga terjadi pada semua sistem muskuloskeletal dan jaringan lain yang berkaitan dengan timbulnya masalah pada sendi (Darmojo, 2014).

Salah satu penyakit pada persendian yang sering terjadi pada lansia adalah penyakit *Rheumatoid Arthritis* (RA). Rematik merupakan penyakit autoimun yang ditandai adanya inflamasi sistemik kronik dan progresif yang menyerang sendi. Penyakit ini disebabkan oleh sinovitis, yaitu terdapat inflamasi pada membran sinovial yang menutupi sendi. Rematik ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor resiko seperti usia, jenis kelamin, genetik dan kebiasaan merokok. Tanda dan gejala rematik itu sendiri yaitu nyeri dan kaku pada persendian (Setiati *et al.*, 2016).

Data lansia pria dan wanita pada 2021 yang telah mencapai usia 60-69 tahun di Indonesia adalah 63, 65% dari total penduduk Indonesia. Hasil Susenas 2021 di Jawa Tengah berjumlah 14,17% penduduk lansia (Badan Pusat Statistik, 2021). Selama ini *Rheumatoid Arthritis* (RA) menjadi salah satu penyakit yang diderita oleh lansia. Menurut organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) (2018) menyatakan bahwa 20 % dari populasi dunia mengalami *rheumatoid arthritis*, dan 20 % tersebut mereka yang berumur 55 tahun keatas. Riset Kesehatan Dasar (Risekesdas)

menunjukkan jumlah penderita *Rheumatoid Arthritis* (RA) di Indonesia mencapai 7,30% dari total penduduk yang ada. Prevelensi dari Riskesdas (2018) yang terjadi di Jawa Tengah sebanyak 6,78% dari jumlah penduduk di Jawa Tengah. Prevelensi *Rheumatoid Arthritis* (RA) semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia yaitu pada umur 45-54 tahun berjumlah 11,08%, umur 55-64 tahun berjumlah 15,55%, umur 65-74 tahun berjumlah 18,63% dan umur diatas 75 tahun mencapai 18,95% (RISKESDAS, 2018). Dinkes Kabupaten Boyolali pada tahun 2020 menjelaskan pada tahun 2019 jumlah kasus masyarakat yang menderita *rheumatoid arthritis* berjumlah 1036 kasus dan termasuk dalam 10 penyakit paling banyak diderita (Dinkes Kabupaten Boyolali, 2019). Prevelensi di Puskesmas Sambi pada tahun 2022 terdapat 108 lansia yang menderita rematik.

Dampak dari rematik dapat menyebabkan gangguan kenyamanan, nyeri dan keterbatasan mobilitas fisik bagi penderitanya sampai yang paling menakutkan adalah menyebabkan kecatatan dan kelumpuhan. Nyeri ini dapat membuat penderitanya mengalami gangguan aktifitas sehari – hari sehingga dapat menurunkan produktifitasnya (Elviani *et al.*, 2021). Salah satu tindakan untuk menghilangkan nyeri secara nonfarmakologis yaitu meliputi olahraga, latihan fisik dan okupasi. Latihan fisik yang dilakukan secara rutin dapat memberikan dampak yang positif bagi tubuh tidak hanya itu latihan fisik ini juga mampu meningkatkan kesehatan jiwa, melalui mekanisme fisiologis dan psikologis, seperti meningkatnya produksi dan pelepasan faktor neuro-tropik yang dapat meningkatkan fungsi kognitif, relaksasi, dan vasodilatasi pembuluh darah (Ayu *et al.*, 2021).

Senam merupakan salah satu metode latihan fisik dan anggota badan yang berfokus untuk memaksimalkan kekuatan otot, kelenturan sendi, kelincahan dan keseimbangan gerak, meningkatkan daya tahan tubuh, mendapat kesegaran jasmani. Senam rematik adalah salah satu jenis olahraga yang mudah dan ringan untuk dilakukan pada lansia. Senam ini dapat membantu lansia untuk mempertahankan agar tubuh tetap sehat dan bugar (Ayu *et al.*, 2021). Gerakan yang ringan dan tidak menggunakan

beban pada senam reumatik menjadi pengaruh keluarnya beta-endorfin, neuromodulator alami dalam tubuh yang dapat memperlambat pelepasan impuls nyeri sehingga skala nyeri sendi pada lansia penderita reumatik berkurang (Siregar & Ramadhani, 2019). Untuk mengatasi nyeri pada penderita reumatik tersebut maka ditetapkan senam reumatik dapat menurunkan nyeri pada lansia yang sedang menderita reumatik. Dengan menggunakan senam reumatik yang dimana adalah intervensi keperawatan non farmakologis yang mudah diterapkan dan diaplikasikan (Zega *et al.*, 2022).

Didapatkan hasil penelitian dari sebelumnya (Afnuhazi., 2018) yang berjudul Pengaruh Senam Reumatik terhadap Penurunan Nyeri Reumatik Pada Lansia. Dengan jumlah responden 16 lansia, didapatkan sebelum pemberian senam reumatik diperoleh yaitu 13 orang memiliki skala nyeri yang sedang dan 3 orang memiliki skala nyeri berat. Setelah dilakukan senam reumatik yang dilakukan dalam kurun waktu 8 menit, sebanyak 4 kali selama satu bulan skala nyeri mengalami penurunan dari 16 orang responden diperoleh yaitu 12 orang memiliki skala nyeri sedang dan 4 orang memiliki skala nyeri ringan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan senam reumatik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam reumatik terhadap skala nyeri pada lansia yang menderita reumatik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Elviani *et al.*, 2021) membuktikan senam reumatik yang dilakukan selama 1 bulan dengan 1 kali kegiatan setiap minggu dengan durasi 8 menit juga dapat menurunkan skala nyeri sedang menjadi ringan.

Hasil studi pendahuluan penulis di Puskesmas Sambi dalam 3 bulan terakhir bulan Januari sampai bulan Maret 2023 terdapat 48 lansia mengalami reumatik. Hasil wawancara terhadap 6 lansia pada bulan Maret 2023 di wilayah kerja Puskesmas Sambi tepatnya di Desa Kepoh, Kecamatan Sambi, Kabupaten Boyolali, 5 lansia mengatakan sering mengalami nyeri reumatik. Dimana 1 lansia dengan skala 3 hanya dibiarkan

saja, 2 lansia dengan skala 5 mengurangi nyeri dengan mengolesi minyak, dan 2 lansia dengan skala 6 mengurangi nyeri dengan mengolesi minyak dan ada yang mengonsumsi obat. Dari wawancara tersebut diperoleh hasil bahwa nyeri rematik mengganggu aktivitas sehari – hari, dan mengatakan belum mengetahui cara pengobatan non farmakologis menggunakan senam rematik untuk menurunkan nyeri.

Berdasarkan penjabaran tersebut untuk mengatasi nyeri rematik yang dialami lansia menggunakan senam rematik. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Senam Rematik Terhadap Intensitas Nyeri Rematik Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sambi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan suatu masalah sebagai berikut “Bagaimanakah Penerapan Senam Rematik Terhadap Intensitas Nyeri Rematik Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambi?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil penerapan senam rematik terhadap intensitas nyeri rematik pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sambi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan terhadap intensitas nyeri rematik pada lansia sebelum dilakukan senam rematik di wilayah kerja Puskesmas Sambi
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan terhadap intensitas nyeri rematik pada lansia sesudah dilakukan senam rematik di wilayah kerja Puskesmas Sambi
- c. Mendeskripsikan perkembangan intensitas nyeri rematik pada lansia sebelum dan sesudah diberikan senam rematik di wilayah kerja Puskesmas Sambi.
- d. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden sebelum dan sesudah dilakukan senam rematik.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Dapat dijadikan sebagai masukan dan menambah pengetahuan bagi masyarakat bahwa senam rematik dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan terapi non farmakologi yang tepat bagi penderita rematik.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bagi bidang keperawatan tentang tindakan senam rematik pada klien lansia penderita rematik pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan keperawatan khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan senam rematik pada klien lansia penderita rematik.