

BAB I

PENDAHULUAN

Meningkatnya usia harapan hidup penduduk dari tahun ke tahun menyebabkan meningkatnya jumlah penduduk lansia. Menurut *World Health Organization* (2024) jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050, jumlah penduduk dunia yang berusia 60 tahun ke atas akan berlipat ganda (2,1 miliar). Jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 sehingga mencapai 426 juta jiwa. Sedangkan berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia pada 2023, hampir 12 persen atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia (Kemenkes, 2024). Provinsi Jawa Tengah sendiri jumlah lansia terus mengalami peningkatan, yaitu 13,07% pada tahun 2022 menjadi 13,50% pada tahun 2023 (BPS Provinsi Jawa Tengah, 2024). Sedangkan di Kota Surakarta pada tahun 2024 tercatat jumlah lansia usia 60-64 tahun sebanyak 28.032 jiwa, usia 65-69 sebanyak 22.775 jiwa, usia 70-74 sebanyak 16.249 jiwa dan usia 75+ sebanyak 14.052 jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Surakarta, 2024).

Seiring bertambahnya usia, seseorang sering kali mengalami keluhan fisik yang diakibatkan menurunnya daya tahan fisik mereka. Terdapat berbagai penyakit yang dirasakan pada masa tua antara lain, seperti hipertensi, stroke, diabetes melitus, penyakit paru-paru, serta masalah persendian seperti *Osteoarthritis*, *Rheumatoid Arthritis*, *Osteoporosis*, dan *Osteomalacia* (Savitri *et al.*, 2022). *Rheumatoid Arthritis* merupakan salah satu penyakit autoimun yang ditandai oleh inflamasi sistemik kronik dan progresif, serta sendi merupakan target utama. Rheumatoid arthritis dapat menyerang peradangan di sekitar sendi sehingga terjadi pembengkakan, nyeri pada area persendian, serta kerusakan pada sendi. Kondisi ini dapat menghambat aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup penderitanya (Wuan *et al.*, 2023). Pada tahun 2020, diperkirakan 17,6 juta orang menderita *Rheumatoid Arthritis* di seluruh dunia (Black *et al.*, 2023).

Menurut *World Health Organization* (2023) pada tahun 2019, 18 juta orang di seluruh dunia hidup dengan *Rheumatoid Arthritis*. Sekitar 70% penderita

Rheumatoid Arthritis adalah wanita, dan 55% berusia lebih dari 55 tahun. Berdasarkan data Satu Sehat Indonesia dari Kementerian Bappenas (2021), jumlah kasus *Rheumatoid Arthritis* pada tahun 2021 tercatat sebanyak 16.679 kasus. Jumlah ini mengalami peningkatan pada tahun 2022, di mana berdasarkan data dari Profil Kesehatan Indonesia oleh Kementerian Kesehatan (2023), tercatat sebanyak 23.711 kasus. Prevalensi terbaru penyakit *Rheumatoid Arthritis* di Jawa Tengah sendiri belum tersedia data terbaru secara umum, namun menurut data Riset Kesehatan Dasar atau RISKESDAS, (2018) tercatat penderita *Rheumatoid Arthritis* mencapai 6.78% jiwa. Sementara itu, karena di Kota Surakarta juga belum tersedia data jumlah penderita *Rheumatoid Arthritis* secara umum, peneliti melakukan survei estimasi di puskesmas-puskesmas Wilayah Kota Surakarta sehingga diperoleh data jumlah penderita *Rheumatoid Arthritis* sebanyak 309 lansia yang tercatat di Wilayah Puskesmas Penumping.

Faktor penyebab *Rheumatoid Arthritis* belum jelas sampai sekarang, namun faktor keturunan dapat berpengaruh atas timbulnya keluhan pada area persendian. Dampak yang bisa dirasakan oleh penderita *Rheumatoid Arthritis* salah satunya adalah gangguan kenyamanan yang ditimbulkan oleh nyeri. Nyeri pada reumatik menimbulkan keterbatasan dalam melakukan mobilitas sehari-hari. Nyeri yang dirasakan oleh penderita *Rheumatoid Arthritis* termasuk pada nyeri kronis, yaitu nyeri yang berlangsung lama. Jika tidak ditangani maka seiring waktu *Rheumatoid Arthritis* dapat menyebabkan kerusakan pada tulang rawan, memperkecil jarak antar sendi, yang mengakibatkan rasa sakit, hingga kesulitan dalam bergerak, serta perubahan bentuk sendi yang tidak dapat diperbaiki (Sumarni, 2021).

Pengelolaan nyeri pada *Rheumatoid Arthritis* dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologi dan *non*-farmakologi. Melalui farmakologi, obat-obatan analgetik dapat digunakan, tetapi pada lansia, proses penuaan berdampak pada farmakodinamik, farmakokinetik, serta metabolisme obat dalam tubuh yang meningkatkan risiko bagi lansia. Maka dari itu penggunaan terapi farmakologi harus dibatasi, karena dapat menimbulkan ketergantungan dan juga memiliki

kontraindikasi pada lansia, oleh karena itu terapi *non-farmakologi* lebih diutamakan untuk mencegah atau mungkin mengurangi insiden reumatik (Ridhyalla, 2024).

Berdasarkan hal tersebut penulis menggunakan senam rematik sebagai upaya *non-farmakologi* dalam mengurangi nyeri sendi pada lansia penderita *Rheumatoid Arthritis*. Senam rematik merupakan salah satu cara dalam mengurangi nyeri sendi yang mudah dilakukan oleh lansia dan memiliki kemungkinan kecil terjadi cedera. Senam rematik juga dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun oleh lansia. Namun sayangnya masih banyak lansia yang tidak mengetahui apa itu senam rematik dan manfaatnya bagi nyeri sendi yang mereka rasakan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hafifah *et al.*, (2024) pada lansia usia 60–84 tahun dengan *Rheumatoid Arthritis* menunjukkan bahwa senam reumatik selama 30 menit dalam 2 hari dapat menurunkan intensitas nyeri sendi. Sebelum intervensi, 87,8% lansia mengalami nyeri sedang dan 23,3% nyeri ringan. Setelah senam reumatik, 26,7% lansia tidak lagi merasakan nyeri dan 60% hanya mengalami nyeri ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Virgo *et al.*, (2025) yang memberikan intervensi senam reumatik selama 6 hari berturut-turut, masing-masing selama 10–15 menit. Sebelum intervensi, 66,7% lansia mengalami nyeri sedang dan 33,3% nyeri berat. Setelah intervensi, tercatat 53,3% lansia mengalami nyeri ringan, dan hanya 6,7% yang masih mengalami nyeri berat. Hasil ini memperkuat bahwa senam reumatik efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada lansia.

Saat melakukan wawancara di Puskesmas Penumping, penulis menemukan bahwa 10 lansia mengaku mengalami nyeri sendi. Setelah dilakukan wawancara, penulis melakukan pengukuran nyeri sendi menggunakan alat pengukuran *Numerical Rating Scale* (NRS) sehingga didapatkan rincian hasil sebanyak 3 orang merasakan nyeri berat (skor 8), 5 orang nyeri sedang (skor 4–6), dan 2 orang nyeri ringan (skor 3). Sebagian besar lansia, yaitu 8 dari 10 orang, biasanya mengatasi nyeri sendi dengan pijatan menggunakan minyak gosok atau balsam, meskipun metode ini dirasakan kurang efektif. Mereka umumnya baru memeriksakan diri ke Puskesmas ketika nyeri sudah sangat mengganggu aktivitas. Mereka juga mengatakan kurang mengetahui tentang senam reumatik sebagai upaya mengurangi

nyeri sendi karena biasanya pada kegiatan posyandu hanya diperkenalkan senam lansia secara umum. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum mengetahui alternatif penanganan nyeri sendi yang lebih efektif, seperti senam reumatik. Padahal, senam reumatik merupakan metode yang aman, dapat dilakukan secara mandiri dan rutin, serta terbukti mampu mengurangi nyeri sendi dan meningkatkan kualitas hidup.

Berdasarkan temuan tersebut, penulis memilih senam reumatik sebagai intervensi untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis*. Media video dipilih karena mampu menyampaikan informasi secara singkat, jelas, dan mudah dipahami, sekaligus memperkuat pemahaman serta daya ingat lansia. Video juga merupakan sarana edukasi yang praktis, terjangkau, dan sesuai dengan kebutuhan lansia. Saat ini, banyak video senam reumatik di media sosial belum disesuaikan dengan kondisi fisik lansia, karena menampilkan gerakan yang terlalu kompleks. Oleh karena itu, penulis merancang video senam reumatik dengan gerakan sederhana, aman, dan mudah diikuti, serta dilengkapi animasi visual untuk mempermudah pemahaman langkah-langkah senam. Pendekatan ini diharapkan dapat memotivasi lansia untuk melakukan senam secara rutin dan mandiri sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan sendi.

Tujuan umum dari pembuatan media video senam reumatik ini adalah untuk memberikan informasi dan edukasi yang komprehensif mengenai penerapan senam reumatik sebagai salah satu metode non-farmakologis dalam mengatasi nyeri sendi pada lansia yang menderita *Rheumatoid Arthritis*. Tujuan khusus dari media ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai manfaat senam reumatik dalam mengurangi nyeri sendi, memperbaiki fleksibilitas, serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Media ini juga diharapkan dapat memberikan dorongan motivasi kepada lansia agar lebih percaya diri dan bersemangat dalam menerapkan senam reumatik secara rutin dan mandiri di rumah, sehingga mereka dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatannya.

Manfaat dari pembuatan media video ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terutama lansia tentang pentingnya senam reumatik sebagai cara mandiri untuk mengurangi nyeri sendi akibat *Rheumatoid*

Arthritis. Video ini disajikan dengan materi yang menarik dan animasi sederhana, sehingga mudah dipahami dan dapat menumbuhkan minat lansia untuk mencobanya. Selain memberikan edukasi, video ini juga berfungsi sebagai sarana motivasi agar lansia lebih aktif dalam menjaga kesehatan sendi melalui aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi mereka. Secara keseluruhan, media ini memperluas wawasan masyarakat mengenai senam rematik sebagai bagian dari gaya hidup sehat.