

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari satu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak waktu permulaan kehidupan. Faktor yang mempengaruhi penuaan terbagi menjadi dua bagian yaitu faktor genetik yang melibatkan DNA, respon terhadap stress dan pertahanan terhadap antioksidan. Selanjutnya faktor lingkungan meliputi pemasukan kalori, berbagai macam penyakit dan stres dari luar, misalnya radiasi atau bahan kimiawi. Kedua faktor tersebut akan mempengaruhi aktivitas metabolisme sel yang menyebabkan stres oksidasi sehingga terjadinya kerusakan sel dan terjadinya proses penuaan (Sunaryo et al., 2016)

Data dinas kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2017 mencatat jumlah lansia mencapai 4,31 juta jiwa kemudian naik menjadi 4,49 juta jiwa atau sebesar 13,03 persen dari seluruh jumlah penduduk yang tercatat di Jawa Tengah pada tahun 2018. Pada tahun 2018 tercatat prevalensi penyakit sendi salah satunya rematik di Jawa Tengah 7% dari seluruh jumlah penduduk Jawa Tengah, dari faktor usia tercatat 15.5% untuk usia 55-64th, 18.6% untuk usia 65-74th, selanjutnya dari faktor jenis kelamin perempuan 8.5% dan laki-laki 6.1%, dari segi wilayah pedesaan lebih besar tercatat 7.8% sedangkan wilayah perkotaan 6.9%, faktor dengan pendidikan

yang rendah juga berpengaruh terhadap prevalensi rematik tercatat tinggi 9.6% dibandingkan dengan pendidikan yang lebih tinggi tercatat 5.1%, kemudian dari faktor pekerjaan dengan beban berat tercatat 9.9% (Risksedas 2018)

Rematik adalah penyakit inflamasi sistemik kronis, inflamasi sistemik yang dapat mempengaruhi banyak jaringan dan organ, tetapi terutama menyerang fleksibel (sinovial) sendi. Menurut World Health Organisation (WHO, 2016) 335 juta penduduk di dunia yang mengalami Rematik. Penyakit rematik sering sekali dihubungkan dengan terminologi arthritis yang berhubungan dengan lebih dari 100 penyakit termasuk rheumatoid arthritis, osteoarthritis, gouty arthritis, dan lain-lain. Penyakit ini menyebabkan inflamasi, kekakuan, pembengkakan, dan rasa sakit pada sendi, otot, tendon, ligamen, dan tulang. Penyakit ini dapat dikategorikan secara luas berupa penyakit sendi, keterbatasan fisik, gangguan tulang belakang, dan kondisi yang disebabkan oleh trauma (Ina, Rambu 2019).

Rematik disebabkan karena dari faktor genetik, jenis kelamin, infeksi, berat badan/obesitas, usia, selain ini faktor lain yang mempengaruhi terhadap penyakit rematik adalah tingkat pengetahuan penyakit rematik sendiri memang masih sangat kurang, baik pada masyarakat awam maupun kalangan medis (Bawarodi et al., 2017). Demikian pula pada penelitian Meliny dan Suhadi (2018) juga menunjukkan lansia dengan gaya hidup tidak sehat memiliki risiko sebesar 6 kali lebih besar menderita penyakit kronis, jika dibandingkan dengan lansia dengan gaya hidup sehat. Adanya risiko menderita penyakit kronis ini disebabkan oleh ketidaktahuan mereka terhadap dampak yang ditimbulkan.

Penatalaksanaan rematik terbagi menjadi dua yaitu secara farmakologis seperti obat-obatan analgetik, anti inflamasi dan non farmakologis seperti senam rematik. Mempertahankan dan meningkatkan status fungsional lansia dapat dilakukan dengan tindakan preventif dan promotif yang berupa latihan fisik guna meningkatkan kebugaran. Pada lansia yang menderita nyeri akibat rematik, maka dengan mengurangi skala nyeri diharapkan dapat membantu lansia mudah untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Dalam mengurangi rasa nyeri sendi serta mencegah penyakit rematik menjadi lebih parah, dapat digunakan metode gerak tubuh yang dikenal dengan senam rematik (Sari dan Ramadhaniyati, 2018). Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Sari M. N., Ramadhaniyati, W. D. 2018 dengan judul Pengaruh Senam Rematik Terhadap Perubahan Skor Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kelurahan Sungai Jawi Luar Kecamatan Pontianak Barat Kota Pontianak setelah dilakukan senam rematik sebanyak 6 kali dalam 2 minggu skala nyeri awal 6 sebelum diberikan intervensi senam rematik dan setelah dilakukan senam rematik terjadi penurunan skala nyeri menjadi 3.

Secara umum gerakan-gerakan senam rematik dimaksud suatu gerakan yang di lakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik. Selain itu dapat membantu tubuh tetap lentur, ligamen yang menstabilkan sendi, menguatkan dan meregangkan otot karena otot itulah yang mampu menopang tubuh. Dan dalam gerak senam juga tidak akan terlalu memberatkan bagi penderita rematik karena gerakannya yang tidak terlalu sulit, dan apabila sering digerakkan akan meningkatkan cairan sinovial yang berfungsi sebagai pelumas dalam sendi. Senam

rematik berlangsung selama 15-20 menit dilakukan selama tiga hingga lima kali dalam seminggu, namun harus dalam pengawasan petugas kesehatan agar terhindar dari hal-hal yang tidak di inginkan. Hal ini menghindari timbulnya resiko pada bagian persendian (Damayanti, 2015).

Masalah dalam penelitian ini adalah rheumatoid arthritis yang prevalensinya tinggi di wilayah kerja Puskesmas Kalibagor tepatnya di Desa Pekaja. Berdasarkan data yang diambil pada tanggal 4 Maret 2020 di PKD Desa Pekaja terdapat 69 lansia dan berdasar hasil studi yang diperoleh 17 lansia yang menderita rematik atau prevalensi yang didapat 25% lansia yang memiliki ciri-ciri rheumatoid arthritis sehingga mengalami hambatan gerak fisik dan kekakuan sendi saat beraktivitas. Karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian senam rematik pada lansia karena cara yang dilakukan cukup mudah dan efisien, serta terbukti dapat menurunkan nyeri rematik.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *case series* dimana penelitian yang dilakukan dengan cara implementasi senam rematik, wawancara pengumpulan data sekaligus pada satu waktu, dan menggunakan data yang lalu. Data yang dikumpulkan adalah data sekunder yaitu menggunakan data subjek di PKD Desa Pekaja kecamatan Kalibagor.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang penerapan senam rematik untuk penurunan nyeri kronik pada lansia dengan rheumatoid arthritis di Desa Pekaja.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan penelitian yang diajukan dalam penulisan ini adalah “Penerapan senam rematik untuk penurunan nyeri kronik pada lansia dengan rheumatoid arthritis di Desa Pekaja”.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan aktivitas fisik senam rematik untuk penurunan nyeri kronik pada lansia dengan rheumatoid arthritis di Desa Pekaja.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus dari laporan penulisan ini untuk:

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan pendidikan pada lansia yang mengalami rheumatoid arthritis di Desa Pekaja.
- b. Mengetahui skala nyeri pre senam rematik pada responden dengan nyeri kronik rheumatoid arthritis di Desa Pekaja.
- c. Mengetahui skala nyeri post senam rematik pada responden dengan nyeri kronik rheumatoid arthritis di Desa Pekaja.
- d. Mengetahui perbandingan skala nyeri pre dan post senam rematik pada subjek dengan nyeri kronik rheumatoid arthritis di Desa Pekaja.

D. Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, meliputi:

1. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan mengenai aktivitas fisik senam rematik untuk penurunan nyeri kronik pada lansia dengan rheumatoid arthritis di Desa Pekaja.

2. Bagi subjek peneliti

Masyarakat khususnya lansia dapat mencegah atau mengurangi rasa nyeri kronik akibat penyakit rematik.

3. Bagi poliklinik kesehatan desa

Sebagai bahan referensi, informasi, dan penerapan senam rematik bagi kader kesehatan PKD Desa Pekaja ditujukan untuk lansia yang mengalami nyeri kronik dengan rheumatoid arthritis.

4. Bagi ilmu pengetahuan

Sebagai tambahan pustaka dalam meningkatkan ilmu pengetahuan dan menjadi kajian peneliti khususnya mengenai penerapan senam rematik untuk penurunan nyeri kronik pada lansia dengan rheumatoid arthritis.