

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era sekarang lansia di Indonesia semakin meningkat dengan memiliki penyakit kronis. Lansia merupakan suatu proses pertumbuhan yang sudah memasuki usia 60 tahun keatas, lansia yang sudah berada ditahap ini mengalami penurunan kemampuan kerja tubuh karena terjadinya perubahan fungsi organ pada tubuh. Bertambahnya usia juga dapat menyebabkan munculnya penyakit kronis dan pendengaran, penglihatan, pernapasan dan kardiovaskular (Suharto et al, 2020). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2016 membagi kelompok usia lanjut menjadi tiga kategori, yaitu pra lanjut usia (45-59 tahun), lanjut usia (60-69 tahun) dan lanjut usia risiko tinggi (>70 tahun atau usia $\geq$ 60 tahun dengan masalah kesehatan). Menurut peraturan ini, pada tahun 2021, jumlah populasi lansia di Indonesia mencapai 37,6 juta jiwa, menunjukkan bahwa jumlah populasi lansia di Indonesia sangat besar dan terus mengalami peningkatan (Badan Pusat Statistik, 2022).

Masalah yang disebabkan oleh proses penuaan dan penyakit degenerative yang menurunkan daya tahan tubuh meningkat seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup orang tua. Di antara masalah lansia yang paling umum, dua jenis masalah terbesar adalah hipertensi (45,9% pada usia 55-64 tahun dan 57,6% pada usia 65-74 tahun). Arthritis (45% pada usia 55-64 tahun dan 51,9% pada usia 65-74 tahun) menempati urutan kedua (Manalu, 2021). Nyeri sendi pada usia lanjut seringkali disebabkan oleh pengapuran atau kelainan lain yang muncul akibat perubahan degeneratif pada sistem muskuloskeletal (Rusmiati, 2020).

Menurut PERGEMI (Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia) pada bulan Mei 2022 didapatkan bahwa lansia memiliki penyakit kronis sebanyak 24,6%, dari beberapa kelompok penyakit kronis yang ditemukan pada lansia, Rheumatoid Arthritis menduduki penyakit ketiga dengan prevalensi 11,9% di Indonesia dengan melibatkan 816 responden yang tersebar di 34 provinsi dengan 57,2% merupakan responden perempuan dan 42,8% laki-laki dengan lima kategori lansia yaitu 60-65 tahun (64,2%), 66-70 tahun (20,1%), 71-75 tahun (9,6%), 76-80 tahun (3,7%) dan > 80 tahun (2,5%).

Rheumatoid Arthritis merupakan salah satu penyakit kronis yang mempengaruhi sistem muskoleletal pada lansia (Ramadhan 2023). Perlunya memberikan perhatian yang lebih besar terhadap meningkatnya jumlah lansia dapat dipahami karena kelompok ini memiliki risiko tinggi terhadap berbagai masalah kesehatan terutama penyakit degeneratif (suharto et al, 2020). Rheumatoid Arthritis sering kali dimulai dengan gejala yang tidak khusus dan dapat menjadi kondisi yang berbahaya. Pasien biasanya mengalami pembengkakan pada satu atau beberapa sendi, kekakuan pagi hari, dan gejala konstitusional seperti kelelahan dan rasa tidak enak seperti sedang flu. Keterlibatan sendi pada rheumatoid arthritis seringkali bersifat asimetris dan tidak terjadi pada banyak sendi sekaligus. Rheumatoid arthritis adalah jenis arthritis autoimun yang paling umum terjadi dan mempengaruhi lebih dari 1,3 juta orang di Amerika. Dari jumlah tersebut, sekitar 75% adalah perempuan, dan sekitar 1-3% wanita dapat mengalami rheumatoid arthritis dalam sepanjang hidup mereka (Rentan et al., 2020).

Berdasarkan data dari *The Indonesia RA National Registry* pada tahun 2019-2020 yang melibatkan 16 pusat di seluruh Indonesia, tercatat bahwa tingkat remisi rematik mencapai 24,5%. Tingkat remisi yang rendah ini dapat diatribusikan pada sejumlah faktor, termasuk keterlambatan dalam diagnosis rematik, penundaan rujukan dari layanan primer ke dokter spesialis, dan akibatnya, terjadi keterlambatan dalam penggunaan terapi DMARD. Keterbatasan akses terutama terkait dengan DMARD biologik (bDMARD). Data tersebut juga menunjukkan bahwa DMARD sintetik konvensional (csDMARD) yang paling umum digunakan adalah metotreksat (MTX), mencapai 69,9%, dengan dosis rata-rata sebesar $11,2 \pm 4,0$ mg per minggu dan rentang dosis 2,5-25,0 mg per minggu. Durasi penggunaan MTX memiliki rerata $45,1 \pm 36,6$ bulan. Penggunaan bDMARD hanya sekitar 0,3%, sementara 32% dari kasus melibatkan kombinasi DMARD (Hidayat et al., 2021).

Menurut WHO 2019 Rheumatoid Arthritis merupakan kondisi kronis yang ditandai oleh peradangan yang luas diseluruh tubuh, biasanya disertai dengan nyeri sendi. Jika tidak diobati Rheumatoid Arthritis dapat menyebabkan kerusakan parah pada sendi dan jaringan sekitarnya yang dapat memengaruhi jantung, paru-paru atau sistem saraf. Pada tahun 2019 sekitar 18 juta orang diseluruh dunia

terkena Arthritis Rheumatoid. Sekitar 70% penderita AR adalah wanita, dengan 55% berusia diatas 55 tahun. Dari 13 juta orang dengan arthritis rheumatoid, sebagian besar mengalami tingkat keparahan sedang hingga berat yang memerlukan rehabilitasi.

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Polewali Mandar menunjukkan bahwa sebanyak 16,76% dari populasi mengalami penyakit reumatik. Hasil survei di Puskesmas Kecamatan Mapilih dalam dua bulan terakhir menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami penyakit reumatik, dengan total 180 orang terkena kondisi tersebut. Jika dilihat secara keseluruhan, jumlah kesakitan akibat penyakit reumatik di Puskesmas Kabupaten Polewali Mandar mencapai 3.047 orang.(Akbar fredy, 2022)

Di sejumlah kabupaten dan kota di Sumatera Utara, populasi terbesar terdapat di kota Medan dengan jumlah penduduk mencapai 2.121.053 jiwa. Dari jumlah penduduk lansia sebesar 35,07% dan sekitar 30% menderita Rheumatoid Arthritis.(Simbolon, M.E 2021).

Pada orang tua Nyeri Rematik biasanya muncul pada pagi hari, yang mengganggu pergerakan atau aktifitas mereka. Nyeri biasanya berlangsung selama seperempat jam atau lebih dan kadang-kadang menyebabkan penurunan rentang gerak tubuh. Menurut WHO 2019, sekitar 528 juta orang di seluruh dunia menderita osteoarthritis meningkat 113% sejak tahun 1990. Sekitar 73% penderita osteoarthritis berusia lebih dari 55 tahun dan 60% merupakan perempuan. Dengan prevalensi sebesar 365 jiwa, lutut merupakan sendi yang paling sering terkena, diikuti pinggul dan tangan yang mengalami tingkat keparahan sedang atau berat yang memerlukan rehabilitas.

Penelitian telah menunjukkan bahwa separuh dari populasi orang dewasa yang lebih tua yang tinggal di lingkungan komunitas dan sekitar 45% sampai 80% dari mereka yang tinggal dipanti jompo mengalami masalah nyeri sendi. Meskipun nyeri dapat mempengaruhi kehidupan individu pada semua usia, dampaknya mungkin lebih signifikan pada orang dewasa yang lebih tua jika dibandingkan dengan kelompok usia muda.(Pany Muhammad, 2020).

Disisi lain, Terapi non-farmakologi merupakan pendekatan yang tidak melibatkan obat-obatan dan dapat mencakup penggunaan herbal atau latihan fisik.

Terdapat berbagai terapi non-farmakologi yang bisa dilakukan di rumah salah satunya adalah senam rematik. (Hafifa Chichi,2020)

Senam Rematik merupakan sebuah olahraga adalah sebuah bentuk olahraga fisik yang terjangkau dan sederhana untuk dilakukan, fokus pada pergerakan sendi dan otot secara optimal. Tujuannya adalah untuk meredakan nyeri sendi dan mempertahankan kesehatan fisik pada lansia yang mengidap rematik. Salah satu manfaat utama dari senam ini adalah peningkatan fleksibilitas tulang, menjaga kekuatan otot, meningkatkan peredaran darah, menjaga kadar lemak darah tetap normal, serta mengurangi risiko cedera (Hafifa Chichi 2020).

Hasil penelitian Yeni Elvani 2021 Dari 50 responden lansia yang mengalami penurunan tingkat nyeri di Desa Perigi, sebanyak 68% atau 34 responden mengalami nyeri ringan, sementara 32% atau 16 responden mengalami nyeri sedang. Dengan durasi senam 8 menit selama 1 bulan dengan 1x kegiatan setiap minggu. Hasil uji T menunjukkan adanya perbedaan nilai antara rata-rata tingkat nyeri sebelum (pre senam rematik) dan setelah (post senam rematik) pelaksanaan senam rematik, dengan nilai pre senam rematik sebesar 1,6200 dan post senam rematik sebesar 1,3200. Standar deviasi pretest senam rematik adalah 0,49031, sedangkan post senam rematik adalah 0,47121. Perbedaan ini menunjukkan penurunan tingkat nyeri setelah lansia melakukan senam rematik.

Penelitian yang dilakukan oleh Arfitasari Bela (2020) pengaruh pemberian pelatihan senam rematik terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita Rheumatoid Arthritis di Desa Mancasan Kec. Baki Kab. Sukoharjo, menemukan bahwa adanya perbedaan intervensi sebelum diberikan dan sesudah diberikan. Penelitian tersebut menggunakan analisa data uji mann-whitney untuk uji beda pengaruh. Jenis penelitian eksperimen menggunakan rancangan quasy-experimental design dengan pendekatan non-equivalent control group design dengan menggunakan lembar observasi numerical Rating Scale (NRS). Dengan penurunan nyeri $p\text{-value } 0.000 < 0.05$ yang menunjukkan adanya pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri rematik rheumatoid arthritis.

Penelitian yang dilakukan oleh Salma Azizati dkk 2022 bahwa ditemukan bahwa rata-rata nilai nyeri pada responden sebelum melibatkan diri dalam program senam rematik adalah sebesar 5,87, dengan standar deviasi sebesar 8,34. Setelah melalui intervensi senam rematik, rata-rata nilai nyeri pada

responden menurun menjadi 1,53, dengan standar deviasi sebesar 9,87. Analisis Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,00, yang mengindikasikan bahwa terdapat manfaat yang signifikan dari senam rematik terhadap keluhan nyeri sendi pada lansia yang menderita rheumatoid arthritis di UPT Puskesmas Pagelaran pada tahun 2022.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di UPT Puskesmas Simalingkar Kecamatan Medan Tuntungan, Populasi rata-rata lansia yang menderita Rheumatoid Arthritis pada Tahun 2021 sebanyak 102 lansia dan pada tahun 2022 sebanyak 115 lansia. Sedangkan populasi rata-rata lansia yang menderita Rheumatoid Arthritis pada tahun 2023 tidak diketahui tentu pasti berapa jumlah lansia penderita RA. Dari data tersebut dapat disimpulkan adanya peningkatan penderita Rheumatoid Arthritis pada lansia. Peneliti melakukan wawancara pada 7 lansia yang mendapatkan bahwa 5 lansia penderita RA mengalami nyeri sedang skala 6 dengan nyeri tidak dapat diabaikan sepanjang waktu tetapi masih bisa bekerja melakukan aktifitas dan 2 lansia mengalami nyeri ringan skala 4 dengan nyeri bisa diabaikan dalam melakukan pekerjaan tetapi memecahkan konsentrasi dapat berkurang 3-4 jam.

Berdasarkan dengan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Senam Rematik terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis di UPT Puskesmas Simalingkar Kecamatan Medan Tuntungan”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia penderita rheumatoid arthritis di UPT Puskesmas Simalingkar Kec. Medan Tuntungan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia penderita Rheumatoid Arthritis di UPT Puskesmas Simalingkar Kec. Medan Tuntungan

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik penderita Rheumatoid Arthritis di UPT Puskesmas Simalingkar Kec. Medan Tuntungan
- b. Mengetahui Skala nyeri RA sebelum dilakukan senam rematik di UPT Puskesmas Simalingkar Kec. Medan Tuntungan
- c. Mengetahui Skala nyeri RA setelah dilakukan senam rematik di UPT Puskesmas Simalingkar Kec. Medan Tuntungan
- d. Menganalisis pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi di UPT Puskesmas Simalingkar Kec. Medan Tuntungan

1. 4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Sebagai referensi bagi penelitian berikutnya dan sebagai kontribusi pengetahuan tambahan mengenai dampak senam rematik terhadap penurunan intensitas nyeri pada individu yang menderita Rheumatoid Arthritis. Hasil penelitian ini juga dapat berfungsi sebagai sumber informasi untuk melanjutkan penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang relevan.

1.4.2 Bagi Institusi

Sebagai sumber informasi dan panduan bagi mahasiswa, terutama bagi mereka yang belajar dalam bidang keperawatan, untuk memahami dampak senam rematik dalam mengurangi skala nyeri, terutama pada individu yang menderita Rheumatoid Arthritis.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat sehingga mereka dapat secara mandiri mengatasi keluhan dan mengurangi intensitas nyeri melalui praktik senam rematik, terutama bagi individu yang menderita Rheumatoid Arthritis. Selain itu, peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi panduan bagi masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat secara lebih efektif di lingkungan mereka.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Umum Rheumatoid Arthritis

2.1.1 Pengertian Rheumatoid Arthritis

Rheumatoid Arthritis (RA) merupakan suatu kondisi autoimun kronis yang dapat menyebabkan peradangan pada jaringan ikat, terutama pada sendi (Ramadhan 2023). Rheumatoid arthritis sering kali dimulai dengan gejala yang tidak khusus dan dapat menjadi kondisi yang berbahaya. Pasien biasanya mengalami pembengkakan pada satu atau beberapa sendi, kekakuan pagi hari, dan gejala konstitusional seperti kelelahan dan rasa tidak enak seperti sedang flu. Keterlibatan sendi pada rheumatoid arthritis seringkali bersifat asimetris dan tidak terjadi pada banyak sendi sekaligus. Rheumatoid arthritis adalah jenis arthritis autoimun yang paling umum terjadi dan mempengaruhi lebih dari 1,3 juta orang di Amerika. Dari jumlah tersebut, sekitar 75% adalah perempuan, dan sekitar 1-3% wanita dapat mengalami rheumatoid arthritis dalam sepanjang hidup mereka (Rentan et al., 2020).

Artritis reumatoid (RA) merupakan penyakit inflamasi sistemik kronis yang dapat menyerang berbagai jaringan dan organ. Penyakit ini terutama menargetkan sendi sinovial, menyebabkan peradangan pada sendi fleksibel dan dapat menyerang siapa saja yang rentan terhadap penyakit rematik. Oleh karena itu, kondisi yang merupakan kelainan persendian ini memerlukan perhatian serius karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari secara signifikan. (Dwi Oetari 2019).

2.1.2 Etiologi

Etiologi RA masih belum sepenuhnya diketahui, tetapi diperkirakan bahwa penyakit ini disebabkan oleh interaksi antara faktor genetik (yang berasal dari dalam tubuh) dan faktor lingkungan (yang berasal dari luar tubuh). Interaksi ini memicu serangkaian proses imunologi yang diyakini dimulai beberapa tahun sebelum munculnya gejala klinis. (ridayat rudi dkk, 2021).

2.1.3 Tanda dan gejala

Menurut Yankes, (2022) gejala rematik bervariasi pada setiap penderita karena perbedaan respons imun individu. Gejala umum meliputi nyeri, pembengkakan, kekakuan, hangat, kemerahan pada sendi, kelelahan, demam,