

# BAB I

## PENDAHULUAN

### **A. Latar Belakang**

Arthritis bukanlah sekadar diagnosis medis, melainkan sebuah tantangan yang mempengaruhi kualitas hidup jutaan orang di seluruh dunia. Kondisi peradangan sendi ini tidak hanya membawa rasa nyeri, tetapi juga mengubah cara seseorang menjalani aktivitas sehari-hari.

Arthritis merupakan penyakit autoimun dan sistem imun yang menyebabkan peradangan kronis pada sendi (Chabib, L., Ikawati, Z., Martien, R., & Ismail, H. 2016) sebagian besar masyarakat menganggap remeh penyakit reumatik, karena sifatnya yang seolah-olah tidak menimbulkan kematian, padahal rasa nyeri yang ditimbulkan sangat menghambat seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Nurwulan, N. R., & Kristiani, A. B. 2020). Penyakit reumatik sering kita dengar di masyarakat, namun pemahaman yang benar tentang reumatik di keluarga belum meluas (Siahaan, P., Siagian, N., & Elon, Y. (2017)).

Pada tahun 2019, sekitar 528 juta orang di seluruh dunia hidup dengan osteoarthritis (peradangan sendi dan tulang), peningkatan 113% sejak tahun 1990. Sekitar 73% orang yang hidup dengan osteoarthritis berusia lebih dari 55 tahun, dan 60% adalah perempuan. Dengan prevalensi sebanyak 365 juta, lutut merupakan sendi yang paling sering terkena, diikuti oleh pinggul dan tangan. Sejumlah 344 juta orang hidup dengan osteoarthritis mengalami tingkat keparahan (sedang atau berat), yang dapat memperoleh manfaat dari rehabilitasi. Dengan bertambahnya populasi yang menua dan meningkatnya angka obesitas dan cedera, prevalensi osteoarthritis diperkirakan akan terus meningkat secara global. Osteoarthritis bukanlah konsekuensi yang dapat dihindari dari penuaan (World Health Organization, 2023).

Di Indonesia khususnya Provinsi Sumatera Utara frekuensi arthritis sebanyak 5,35%. Dengan N tertimbang atau total sebanyak 36.410. data karakteristik berdasarkan kelompok umur 65-74 tahun didapatkan frekuensi sebanyak 18,63%. Dengan N tertimbang atau total sebanyak 38.572 (Riskesdas, 2019).

Di Kabupaten Dairi jumlah frekuensi arthritis sebanyak 8,12%. Dengan

tertimbang atau total sebanyak 849. Data karakteristik berdasarkan kelompok umur 55-64 tahun dengan frekuensi 11,91% dari total 4.938, sedangkan kelompok umur 65-74 tahun 17,76% dari total 2.149 (Riskesdas, 2019).

Arthritis atau nyeri sendi dapat mengganggu pergerakan atau aktivitas sehari-hari pada lansia. Nyeri dapat berlangsung lama maupun hilang timbul sehingga rentang gerak tubuh menjadi menurun. Nyeri yang berlangsung lama disebut dengan nyeri kronis. Nyeri yang berlangsung lama menimbulkan ketidaknyamanan, nyeri dapat mengganggu tidur, istirahat menjadi tidak cukup, jika berkelanjutan terus menerus dan tidak ditangani dengan baik maka berisiko memicu respon stress dan depresi dan memperburuk kualitas hidup Transyah, C. H., & Rahma, D. (2020).

Penanganan nyeri sendi dibagi menjadi terapi secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi merupakan terapi dengan mengkonsumsi obat-obatan anti nyeri, opioid, dan NSAID (anti inflamasi non steroid). Untuk terapi non farmakologi yaitu terapi tanpa obat-obatan kimiawi seperti penggunaan obat herbal, obat tradisional maupun latihan fisik. Terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri ada banyak macamnya dan dapat dilakukan secara mandiri. Sebagai upaya preventif dalam mengurangi nyeri dapat menggunakan beberapa latihan fisik yaitu teknik relaksasi, distraksi, guided imagery, terapi pijat, yoga, kompres panas/dingin, kompres dengan bahan tradisional yang terawasi, senam rematik, senam lansia. Latihan fisik ini dapat mengurangi nyeri dan tanpa risiko efek samping yang berbahaya (Transyah, C. H., & Rahma, D. 2020)..

Selama proses penuaan, massa otot pada lansia semakin mengecil. Otot menjadi kurang kuat karena massa otot yang terus berkurang akibat banyaknya aktivitas dan penurunan fungsi tubuh. Lansia yang rutin melakukan olahraga memiliki risiko yang sangat kecil mengalami kehilangan massa otot dan tulang, berbeda dengan lansia yang tidak rutin melakukan olahraga. Arthritis pada lansia sering dijumpai dan terus mengalami peningkatan seiring bertambah usia. Latihan fisik atau olahraga memiliki tujuan agar tubuh terkondisikan, mempertahankan derajat kesehatan, dan agar tubuh tetap selalu bugar. Program latihan fisik yang paling baik yaitu kombinasi yang memberikan manfaat secara fisiologis dan psikologis. Latihan dapat membuat nyeri menjadi berkurang pada arthritis, dikarenakan adanya latihan mengakibatkan tekanan fisiologis sehingga terjadi

pembentukan proteoglikan oleh sel jaringan kartilago dewasa, kekuatan otot menjadi meningkat sehingga mampu menopang beban di area sendi, metabolisme cairan sendi synovial meningkat sehingga tulang rawan di sekitar mendapatkan nutrisi (Taufandas, M. 2021) latihan fisik yang mudah dan ringan salah satunya yaitu senam lansia, senam tidak masuk dalam kategori yang berat sehingga dapat dilakukan oleh lansia. Senam dapat membantu menjaga kesehatan sendi dan di sekitar tulang, gerakan-gerakan senam dapat memenuhi kebutuhan nutrisi dan cairan serta menjaga tekanan di syaraf ischiadicus. Senam berfungsi untuk meningkatkan otot menjadi lebih lentur, terkhusus otot yang mengalami spasme. Studi terdahulu ditemukan bahwa senam yang rutin dalam jangka waktu yang lama serta diikuti gaya hidup yang sehat dapat menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan serta tubuh menjadi bugar. Hal tersebut dikaitkan dengan peningkatan dan kelancaran sirkulasi darah dalam tubuh sehingga sel dan jaringan tubuh terpenuhi dengan kebutuhan oksigenasi sehingga mencegah terjadinya hipoksia pada sel serta asam laktat yang menumpuk menjadi berkurang dan mengurangi nyeri ( Huda, D. N., Aulia, L., Shafiyah, S., Lestari, S. I., Aini, S. N., Dewi, S. K., Sotissa, V. N., & Pradana, A. A. (2022).

Arthritis dua kali lipat lebih tinggi terjadi pada perempuan dari pada laki-laki karena wanita di usia 50-80 taun mengalami penurunan produksi hormon estrogen. Dari hasil analisis statistik penelitian terdahulu terdapat perbedaan pre test dan post test pada lansia dengan arthritis dalam melakukan latihan fisik, hal tersebut menunjukkan bahwa lansia ketika tidak mendapatkan intervensi latihan fisik, terdapat peningkatan nyeri. sedangkan dari fakta di lapangan ditemukan masih banyak lansia yang belum menerapkan senam lansia dengan baik (Rahmatin, S. A., Supriadi, & Aupia, A. 2021).

Hasil penelitian terdahulu didapatkan bahwa lansia yang mengalami nyeri sendi, otot, sendi kaki menjadi lebih lentur dan senam lansia dikombinasikan dengan suara musik serta dilakukan bersama teman yang sebaya memberikan dampak psikososial yang dapat mengurangi nyeri serta melatih otot menjadi lebih kuat Marwiati, Mustajab, A. A., & Khoiriyah, S. (2023). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan penerapan senam lansia secara rutin pada penderita arthritis, para lansia dapat merasakan tulang menjadi lebih lentur, otot-otot menjadi tetap kencang peredaran darah menjadi lancar, kadar lemak dalam darah dalam

batas normal, serta jantung menjadi lebih sehat dan tidak mudah mengalami cedera (Amvina, Sari, E., Lubis, A. H., Siregar, R. R., & Fauji, A. 2022).

Hasil penelitian Wahyuni, M. E., & Nurrohmah, A. (2024). menyampaikan Penerapan senam lansia membuktikan dapat mengurangi nyeri sendi atau arthritis pada lansia. Dalam penelitiannya senam lansia dilaksanakan dengan mengukur skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan penerapan senam lansia, dan hasilnya skala nyeri mengalami penurunan.

Penelitian juga menyampaikan bahwa senam lansia efektif untuk mengurangi nyeri lutut pada lansia rheumatoid arthritis. Dan untuk pelaksanaannya senam lansia dilakukan saat pagi hari sebelum sarapan selama kurang lebih 15-45 menit. Alat pengukuran berupa *Visual Analog Scale (VAS)* dan lembar observasi, dengan uji statistik *wilcoxon* (Pangaribuan, R., & Olivia, N. 2020).

Hasil penelitian melaporkan berdasarkan hasil kesimpulan analisis telaah senam lansia untuk nyeri sendi sangat efektif dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia, namun tiap telaah memiliki durasi yang berbeda-beda, manfaat yang diberikan yaitu peredaran darah menjadi lebih lancar, dan meningkatkan volume darah dan meningkatkan keseimbangan antara *osteoblast* dan *osteoclast*. Tidak hanya menurunkan nyeri sendi, senam pada lansia juga mampu meningkatkan kebugaran serta produktivitas lansia (Huda, D. N., Aulia, L., Shafiyah, S., Lestari, S. I., Aini, S. N., Dewi, S. K., Sotissa, V. N., & Pradana, A. A. (2022).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimana penerapan senam lansia untuk mengurangi gangguan rasa nyaman nyeri pada pasien arthritis?”

## **C. Tujuan Studi Kasus**

Tujuan studi kasus mengungkapkan tentang sasaran yang ingin dicapai terhadap masalah yang dikemukakan. Tujuan ditulis dalam bentuk kalimat pernyataan berupa 1 kalimat rumusan yang ditulis secara jelas, tidak bermakna ganda dan konsisten dengan rumusan masalah.

### **1. Tujuan Umum:**

Mengeksplorasi penerapan senam lansia untuk mengurangi gangguan rasa nyaman nyeri pada pasien arthritis dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

## **2. Tujuan Khusus:**

- 1) Untuk mengetahui karakteristik mengenai penerapan senam lansia dalam mengurangi nyeri pada pasien arthritis
- 2) Untuk mengidentifikasi jenis kelamin mengenai penerapan senam lansia dalam mengurangi nyeri pada pasien arthritis
- 3) Untuk mengidentifikasi gambaran mengenai penerapan senam lansia dalam mengurangi nyeri pada pasien arthritis

## **C. Manfaat Studi Kasus**

### **1. Bagi subjek studi kasus**

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan bagi peneliti selanjutnya, terutama tentang penerapan senam lansia untuk mengurangi gangguan rasa nyaman nyeri pada pasien arthritis.

### **2. Bagi tempat studi kasus**

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah keuntungan bagi Rumah sakit umum Daerah Sidikalang untuk menambahkan petunjuk tentang penerapan senam lansia dalam mengurangi nyeri pada pasien arthritis.

### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil studi kasus ini diharapkan bisa menjadi pelengkap yang berguna kepada kualitas Pendidikan, bisa dijadikan referensi serta bahan bacaan di ruang belajar Prodi DIII Keperawatan Dairi poltekes Kemenkekes medan