

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Arthritis merupakan kondisi radang yang memicu pembengkakan serta rasa sakit saat ditekan pada satu atau beberapa sendi. Ciri utamanya adalah nyeri dan kekakuan pada sendi yang cenderung semakin parah seiring bertambahnya usia. Dua jenis radang sendi yang paling sering terjadi adalah osteoarthritis dan rheumatoid arthritis. Di Amerika Serikat, lebih dari setengah orang dewasa (51,7%) yang menderita arthritis berada pada usia produktif (18 hingga 64 tahun). Kondisi ini dapat membatasi kemampuan mereka untuk melakukan pekerjaan tertentu atau bahkan mengganggu aktivitas sehari-hari ditempat kerja (CDC, 2023).

Rheumatoid arthritis (RA) adalah penyakit autoimun yang ditandai oleh peradangan kronis pada sendi, terutama di tangan dan kaki, sering disertai gejala seperti anemia, kelelahan, depresi, serta nyeri sendi yang intens. Selain memengaruhi sendi, RA dapat merusak fungsi organ lain (seperti jantung, paru-paru, atau mata), sehingga dalam waktu sekitar 10 tahun, banyak pasien memerlukan bantuan untuk aktivitas sehari-hari. Jika tidak ditangani dengan baik, peradangan ini bersifat kronis dan dapat berlangsung berbulan-bulan hingga bertahun-tahun. Peradangan kronis secara umum merupakan faktor risiko utama untuk berbagai penyakit serius, yang menurut NIEHS (2024) berkontribusi terhadap lebih dari separuh kematian di seluruh dunia melalui hubungannya dengan kondisi seperti penyakit kardiovaskular dan kanker.

Saat ini, sekitar 18 juta orang di seluruh dunia menderita rheumatoid arthritis (RA), dan angka ini diprediksi akan terus naik hingga mencapai 355 juta kasus pada tahun 2025. Di antara penderita, sekitar 70% adalah wanita, sementara 55% di antaranya berusia di atas 55 tahun. Sebanyak 13 juta individu dengan RA mengalami tingkat keparahan sedang hingga berat, yang dapat memperoleh manfaat signifikan dari program rehabilitasi. Walaupun RA merupakan penyakit autoimun sistemik yang berdampak pada berbagai sistem tubuh, sendi yang paling sering terkena meliputi tangan, pergelangan tangan, kaki, pergelangan kaki, lutut, bahu, serta siku (WHO, 2019).

Sementara itu jumlah penderita *rheumatoid arthritis* Di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter mencapai 7,30% atau sebanyak 713.783 jiwa dengan penderita mayoritas jenis kelamin perempuan sebanyak 358.057 jiwa atau 8,64% dibandingkan jenis kelamin laki-laki 355.726 jiwa atau 6,13% (Riskesmas Nasional, 2018). Sedangkan prevalensi penyakit *rheumatoid arthritis* Di Sumatera Utara berdasarkan diagnosis dokter terdapat 5,35% dengan jumlah terdata sebanyak 45.972 penderita dan Kota Medan sendiri menduduki peringkat pertama penderita RA sebanyak 7.826 jiwa atau 3,97% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

Dampak dari penyakit *rheumatoid arthritis* dapat membahayakan nyawa dan mengganggu kenyamanan penderitanya. Salah satu kekhawatiran utama adalah kemungkinan terjadinya kecacatan seperti kelumpuhan, atau efek samping yang tidak terduga, yang bisa menyebabkan kegagalan organ bahkan kematian. Selain itu, *rheumatoid arthritis* juga dapat menimbulkan rasa nyeri sendi, kelelahan berlebihan, perubahan citra diri, dan meningkatkan resiko cedera. Penyakit ini tidak hanya menyerang orang dewasa muda, tetapi juga lebih rentan dialami oleh lansia seiring bertambahnya usia (Samsinar, 2023).

Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan, yang dipicu oleh kerusakan jaringan, peradangan, atau kerusakan saraf. Nyeri sendi secara khusus disebabkan oleh inflamasi di area persendian atau kerusakan pada jaringan sendi. Salah satu contoh penyakit sendi adalah *rheumatoid arthritis* (RA), yang ditandai dengan nyeri sendi yang berlangsung sepanjang hari disertai deformitas tulang, sehingga mengakibatkan keterbatasan mobilitas fisik, kecacatan, serta gangguan status mental-emosional (Suwarni & Astriana, 2022).

Penanganan gejala nyeri sendi pada *rheumatoid arthritis* (RA) terutama dilakukan melalui dua pendekatan utama: farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis mencakup penggunaan obat-obatan seperti analgesik, opioid, serta obat antiinflamasi non-steroid (NSAID), termasuk asetilsalisilat (aspirin), naproxen (Naproxen), ibuprofen (Advil dan Motrin), dan etodolac (Lodine). Aspirin ialah anti inflamasi yang paling efektif untuk RA meredakan

nyeri dan peradangan bila digunakan dalam dosis tinggi, karena penghambatan prostaglandin. Namun efek samping aspirin pada dosis tinggi antara lain tinitus, gangguan pendengaran, intoleransi lambung, mual, sakit perut, maagh, dan perdarahan gastrointestinal (Veranita, 2024). Penggunaan obat-obatan dalam jangka panjang juga berpotensi merusak organ hati dan ginjal, sehingga diperlukan alternatif untuk mengelola nyeri sendi secara mandiri melalui terapi non-farmakologis yang lebih berfokus pada pendekatan alami, seperti pemberian herbal dan latihan fisik. Terapi ini dapat dilakukan di rumah, meliputi teknik relaksasi, senam rematik, kompres panas atau dingin, pijat, serta istirahat yang memadai—pilihan yang sering dipilih penderita saat gejala rematik kambuh (Samsinar, 2023).

Senam rematik adalah jenis olahraga dengan gerakan sederhana dan mudah dilakukan, yang menekankan pergerakan optimal pada sendi dan otot. Tujuan utamanya adalah mengurangi nyeri sendi serta mempertahankan kesehatan secara keseluruhan bagi penderita rheumatoid arthritis (RA). Manfaat dari senam ini meliputi peningkatan kelenturan tulang, pemeliharaan kekencangan otot, perbaikan sirkulasi darah, pengendalian kadar lemak darah dalam batas normal, serta pencegahan cedera (Samsinar, 2023).

Senam rematik dapat merangsang peningkatan hormon endorfin sebagai perantara fungsi regulator. Hormon ini memengaruhi korteks otak, sehingga menimbulkan persepsi relaksasi. Persepsi relaksasi tersebut memicu CRF (Corticotropin-Releasing Factor) atau faktor pelepasan kortikotropin, yang selanjutnya meningkatkan produksi endorfin. CRF juga berperan menurunkan produksi hormon stres tubuh, seperti kortikotropin (ACTH), kortisol, dan katekolamin, yang pada akhirnya mengurangi rasa nyeri (Ristanto et al., 2024).

Dengan melakukan senam rematik, nyeri dan kekakuan sendi dapat berkurang secara signifikan, sementara kontraksi otot dinamis selama latihan juga meningkatkan aliran darah serta output jantung. Hal ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, tetapi juga mendorong penderita RA untuk lebih aktif secara mandiri tanpa bergantung pada bantuan orang lain (Supiawati et al., 2023).

Penelitian sebelumnya dengan judul “Efektivitas Senam Rematik Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Rheumatoid Arthritis” menunjukkan bahwa skala nyeri pada pasien Rheumatoid Arthritis berkurang setelah melakukan senam rematik, seperti yang ditunjukkan oleh nilai $= 0,00$ ($p < 0.05$).

Dari hasil penelitian terdahulu dengan judul ” Pengaruh Senam Rematik Terhadap Nyeri Pada Lansia yang Menderita *Rheumatoid Arthritis*” Hasil uji statistik menunjukkan skala nyeri pre test kelompok intervensi sebesar 4,07 menurun pada *post test* sebesar 2,60 dengan nilai signifikansi sebesar 0,035 dengan kesimpulan senam rematik dapat menurunkan skala nyeri pada lansia yang menderita rheumatoid arthritis (Erman *et al.*, 2023)

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di UPT Puskesmas Simalingkar Kota Medan pada tanggal 23 Januari 2025 didapatkan jumlah penderita rheumatoid arthritis pada tahun 2023 sebanyak 162 penderita dan mengalami peningkatan pada tahun 2024 sebanyak 258 penderita. Wawancara yang dilakukan di Poli Umum Puskesmas Simalingkar terhadap 5 pasien penderita *rheumatoid arthritis* mengatakan sering mengalami nyeri sendi bagian kaki dan tangan. Dimana 2 pasien dengan nyeri ringan (skala 3) hanya dibiarkan saja terkadang minum obat, 2 pasien dengan nyeri sedang (skala 5) mengurangi nyeri dengan mengoleskan minyak hangat dan ada yang minum obat, dan 1 pasien dengan nyeri sedang (skala 6) mengurangi nyeri hanya mengonsumsi obat. Hasil dari wawancara 5 orang penderita *rheumatoid arthritis* tersebut mengatakan belum mengetahui cara pengobatan non farmakologi dengan terapi senam rematik untuk menurunkan nyeri sendi. Oleh karena itu, pasien penderita *rheumatoid arthritis* perlu melakukan terapi senam rematik sebagai upaya untuk menurunkan intensitas nyeri sendi.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Sendi Pada Penderita *Rheumatoid Arthritis* Di UPT Puskesmas Simalingkar Kota Medan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Sendi Pada Penderita *Rheumatoid Arthritis* di UPT Puskesmas Simalingkar Kota Medan”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam rematik terhadap nyeri sendi pada penderita *rheumatoid arthritis* di UPT Puskesmas Simalingkar Kota Medan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas nyeri sendi pada penderita *rheumatoid arthritis* sebelum melakukan senam rematik di UPT Puskemas Simalingkar Kota Medan
- b. Mengidentifikasi intensitas nyeri sendi pada penderita *rheumatoid arthritis* setelah melakukan senam rematik UPT Puskemas Simalingkar Kota Medan
- c. Untuk mengetahui pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada penderita *rheumatoid arthritis* di UPT Puskemas Simalingkar Kota Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelayanan Kesehatan Di Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan informasi tentang terapi senam rematik untuk mengatasi nyeri sendi dan menyarankan pasien *rheumatoid arthritis* serta melakukannya dalam kehidupan sehari-sehari untuk meningkatkan kesehatan pasien.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil studi ini dapat dijadikan Sebagai referensi bagi mahasiswa dalam menangani dan menurunkan nyeri pada *rheumatoid arthritis* dan hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi tambahan dan acuan dalam penelitian selanjutnya bagi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.

3. Bagi Peneliti Lanjutan

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi penelitian lanjutan, termasuk dalam pengembangan intervensi non-farmakologis dalam mengelola penyakit kronis untuk meningkatkan penurunan intensitas skala nyeri sendi pada penderita *rheumatoid arthritis*.