

BAB I PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara yang akan mengalami ledakan penduduk usia lanjut. Angka harapan hidup penduduk Indonesia pada tahun 2020-2022 mengalami peningkatan. Didapatkan bahwa angka harapan hidup pada laki-laki dari 65,59 ke 69,93 tahun, sedangkan pada perempuan dari 73,46 ke 73,83 tahun. Dampak dari semakin tinggi angka harapan hidup menunjukkan bahwa semakin tinggi kinerja pemerintah dalam meningkatkan kesejahteraan penduduk, dan meningkatkan derajat kesehatan (Hardiansyah, Siregar, & Harahap, 2022). Pada tahun 2019 jumlah penduduk usia lanjut meningkat dua kali lipat dari 4,5% menjadi 9,6%. survei sosial ekonomi nasional tahun 2019 terdapat 25,6 juta lanjut usia yang terdiri dari 52,4% perempuan, dan 47,6% laki-laki. Diperkirakan penduduk lanjut usia akan mencapai 63,3 juta (19,8%) pada tahun 2045 (BPS, 2019).

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

﴿ وَمَنْ تُعْمِرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْلَمُونَ ﴾

“Dan barangsiapa Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan dia kepada awal kejadiannya” (QS Yasin: 68)

Ayat ayat mengisyaratkan bahwa Allah SWT akan memberikan anugerah usia kepada manusia dengan usia yang panjang. Tetapi di sisi lain Allah SWT pun menetapkan bahwa usia yang panjang itu akan menjadikannya kembali kepada keadaan awal manusia. Yaitu keadaan seperti anak kecil, yang ditandai dengan melemahnya berbagai fungsi tubuh manusia, salah satunya adalah dengan munculnya penyakit gangguan pada sendi.

Rheumatoid Arthritis adalah suatu penyakit rematik yang ditandai adanya kerusakan sendi progresif, keterbatasan fungsional, dan manifestasi sistemik. Beberapa penderita *Rheumatoid Arthritis* mempunyai manifestasi yang lebih progresif sehingga memiliki prognosis fungsional dan harapan hidup yang buruk (Kalim, 2019). *Rheumatoid Arthritis* penyakit inflamasi non-bakterial yang bersifat sistemik, progresif, cenderung kronik yang dapat

mempengaruhi lebih dari lima sendi serta jaringan ikat sendi secara simetris (Suhendra et al., 2020).

World Health Organization (WHO) (2018), mendefinisikan bahwa angka kejadian (RA) sebanyak 20% dari penduduk dunia, 20% tersebut yaitu dari usia 55 tahun keatas. Di Indonesia prevalensi penyakit *Rheumatoid Arthritis* memiliki persentasi yang cukup tinggi dengan nilai 24,7%. Prevalensi berdasarkan kelompok umur pada usia 45-54 tahun didapatkan 37,2%, usia 55-64 tahun sebesar 45,0%, usia 65-74 tahun sebanyak 51,9%, dan 54,8% didapatkan dari usia lebih dari 75 tahun. Prevalensi *Rheumatoid Arthritis* tertinggi di Indonesia terdapat di provinsi Jawa Barat yaitu sebesar 41,7% (Riskesdas,2018). Sedangkan berdasarkan data dari Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya prevalensi *Rheumatoid Arthritis* pada tahun 2023 yaitu sebanyak 11 pasien dengan jumlah 10 perempuan dan 1 laki-laki.

Penatalaksanaan *Rheumatoid Arthritis* dapat dilakukan dengan metode terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dikaitkan dengan kepatuhan dalam mengkonsumsi seperti obat analgesik, opioid, dan anti inflamasi non steroid, misalnya asam mefenamat, celococib, diclofenac, ibuprofen, piroksicam, meloxicam (Arryanti & Sari, 2018). Sedangkan pada teknik non farmakologi dapat diberikan kompres hangat, kompres dingin, teknik relaksasi, dan senam rematik (Afnuhazi, 2018). Senam rematik merupakan metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan pada tubuh yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri sendi yang dirasakan pada penderita *Rheumatoid Arthritis*. Ada beberapa keuntungan dalam penerapan senam rematik yaitu tulang akan menjadi lebih lentur, memperlancar peredaran darah dan otot tetap kuat, menjaga kadar lemak dalam darah tetap normal, dan tidak mudah mengalami cedera (Sejati, 2019).

Islam memerintahkan umatnya melalui teladan Rasulullah SAW. untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Salah satunya yaitu dengan berolahraga, menggerakkan tubuh. Rasulullah SAW mencontohkannya dengan berlari sebagaimana diisyaratkan dalam hadits berikut:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا خَرَجْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَنَا خَفِيفَةُ اللَّحْمِ فَنَزَلْنَا مَنْزِلًا فَقَالَ لِأَصْحَابِهِ: تَقَدَّمُوا ثُمَّ قَالَ لِي: تَعَالَى حَتَّى أَسَابِقَكَ فَسَابَقَنِي فَسَبَقْتُهُ. ثُمَّ

خَرَجْتُ مَعَهُ فِي سَفَرٍ آخَرَ، وَقَدْ حَمَلْتُ اللَّحْمَ فَنَزَلْنَا مَنْزِلًا فَقَالَ لِأَصْحَابِي: تَقَدَّمُوا ثُمَّ قَالَ لِي: تَعَالَى أَسَابِقُكَ فَسَابَقَنِي فَسَبَقَنِي فَضْرَبَ بِيَدِهِ كِتْفِي وَقَالَ: هَذِهِ بِتِلْكَ. (رواه البخاري)

Dari 'Aisyah Ra. berkata: "Aku pernah keluar bersama Rasulullah Saw., dan saat itu aku masih kurus. Ketika kami telah sampai di suatu tempat, beliau berujar kepada para sahabatnya: "Pergilah kalian terlebih dahulu!" Kemudian beliau menantangku untuk berlari, "Ayo kesinilah! aku akan berlomba denganmu!" kemudian beliau berlomba denganku, namun akhirnya aku memenangkan lomba tersebut. Pada lain kesempatan, aku kembali keluar bepergian bersama beliau, dan saat itu badanku semakin besar; ketika kami berada di suatu tempat, Rasulullah Saw kembali berkata kepada para sahabatnya: "Pergilah kalian terlebih dahulu!" Kemudian beliau menantangku untuk berlari, "Ayo kesinilah! aku akan berlomba denganmu". Kemudian beliau berlomba denganku, tetapi akhirnya beliau memenangkan lomba tersebut. Beliau mengatakan bahwa ini adalah balasan dari kekalahan beliau sebelumnya sembari memukul pundakku" (HR. Al-Bukhari).

Hadits di atas mengisyaratkan bahwa Islam memberikan teladan melalui Nabinya untuk senantiasa menjaga kebugaran tubuh dengan menggerakkan tubuh. Sama halnya dengan terapi senam rematik yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri yang dirasakan oleh penderita penyakit *Rheumatoid Arthritis* yang dapat mempertahankan dan meningkatkan status fungsional tubuh dengan tindakan preventif dan promotif berupa latihan fisik yang dapat meregangkan dan menguatkan otot-otot serta membantu menopang sendi dalam tubuh (Afnuhazi, 2018). Senam Rematik dapat dilakukan 3 kali dalam satu minggu dengan durasi 20 menit. (Suharto et al., 2020).

Hal ini dibuktikan dengan beberapa peneliti yang sudah melakukan penelitian tentang pemberian senam rematik untuk menurunkan skala nyeri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ridhyalla (2018) didapatkan bahwa sebelum diberikan senam rematik dari 16 responden didapatkan 13 orang (81,25%) dengan skala nyeri sedang, dan 3 orang (18,75%) dengan skala nyeri berat, sedangkan setelah diberikan senam rematik pada 16 responden didapatkan 12 orang (75%) dengan skala nyeri sedang dan 4 orang (25%) dengan skala nyeri ringan.

Berdasarkan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Udianto dan Rudiyanto (2016) didapatkan data sebelum diberikan terapi senam rematik dengan skala nyeri sedang sebanyak 30 responden (100%), sesudah dilakukan pemberian terapi senam rematik dapat dilihat bahwa sebagian besar dari (50%)

responden berada pada skala nyeri ringan yaitu 21 responden (70%) di Posyandu lansia manga wilayah kerja Puskesmas Sobo Kab. Banyuwangi.

Dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak (2020) yang dilakukan pada 20 responden. Hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan senam rematik *pre test* yaitu nyeri ringan 4 lansia (20%), nyeri sedang 13 lansia (65%), dan nyeri berat 3 lansia (15%). Sedangkan sesudah dilakukan senam rematik *post test* yaitu tidak ada nyeri 1 lansia (5%), nyeri ringan 10 lansia (50%) dan nyeri sedang 9 lansia (45%).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peran perawat sangat penting untuk memberikan asuhan keperawatan pada pasien *Rheumatoid Arthritis* untuk menurunkan rasa nyeri pada sendi. Peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan dapat memfokuskan pemenuhan kebutuhan dasar dengan melakukan pengkajian kepada pasien, menentukan diagnosa keperawatan yang tepat, menentukan intervensi keperawatan dengan memberikan senam rematik dapat menghindari resiko ataupun komplikasi dari penyakit *Rheumatoid Arthritis*, melaksanakan implementasi keperawatan, dan memberikan evaluasi kepada pasien penderita *Rheumatoid Arthritis* (Suharto et al., 2020).

Berdasarkan data kunjungan ke Puskesmas Tamansari pada bulan Januari-Maret 2023 penderita *Rheumatoid Arthritis* penatalaksanaanya hanya diberikan terapi farmakologi dan berdasarkan studi pendahuluan pada saat praktik keperawatan bulan Januari 2023 di wilayah kerja Puskesmas Tamansari, senam rematik belum banyak dilakukan sebagai terapi komplementer atau non-farmakologi, sementara hasil-hasil penelitian sudah banyak membuktikan bahwa ada efektifitas senam rematik ini untuk menurunkan skala nyeri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengimplementasikan asuhan keperawatan keluarga gerontik dengan penerapan senam rematik untuk mengurangi skala nyeri pada *Rhematoid Arhritis* di wilayah kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya .

I.2 Rumusan Masalah

Rheumatoid Arthritis umumnya disertai dengan rasa nyeri, peradangan dan kekakuan sendi. *Rheumatoid Arthritis* dapat menyebabkan kelemahan,

kecacatan bahkan kematian pada usia muda. Nyeri yang bertahan lama dapat menyebabkan penghentian fungsi sendi. Penghentian fungsi sendi ini bisa membatasi aktivitas fisik pada lansia, dan mengalami penurunan dari *quality of life*. Sehingga adanya latihan aktifitas fisik merupakan tindakan promotif sebagai upaya untuk mencegah dan mengurangi nyeri salah satunya yaitu dengan senam rematik. Dimana senam rematik ini bisa mempertahankan serta meningkatkan status fungsional untuk meningkatkan kebugaran serta mengurangi nyeri bagi penderita *Rheumatoid Arthritis*.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan peneliti sebagai berikut “Bagaimanakah Asuhan Keperawatan Keluarga Gerontik Dengan Penerapan Senam Rematik Untuk Menurunkan Skala Nyeri Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya?”

I.3 Tujuan Penelitian

Untuk menggambarkan asuhan keperawatan keluarga gerontik dengan penerapan senam rematik untuk menurunkan skala nyeri di wilayah kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya.

I.4 Manfaat

Karya tulis ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

a) Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam penerapan terapi senam rematik untuk mengurangi skala nyeri pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis*

b) Bagi Profesi Keperawatan

Menambah keluasan ilmu terapan dibidang keperawatan dalam terapi senam rematik untuk mengurangi skala nyeri pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis*.

c) Penulis

Memperoleh pengalaman dalam mengimplementasikan prosedur terapi senam rematik pada asuhan keperawatan keluarga gerontik untuk menurunkan skala nyeri pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis*.