

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit *rheumatoid arthritis* atau yang lebih sering dikenal rematik merupakan gangguan berupa kekakuan, pembengkakan, nyeri dan kemerahan pada daerah persendian dan jaringan sekitarnya (Adellia, 2011). Penyakit ini biasanya banyak diderita oleh lansia. Proses degeneratif tubuh yang terjadi seiring dengan penambahan usia akan meningkatkan risiko terjadinya nyeri (Hastuti, dkk 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2015, sekitar 335 juta orang di dunia mengidap penyakit rematik, dan sekitar 25% penderita rematik akan mengalami kecacatan akibat kerusakan pada tulang dan gangguan pada persendian. Untuk angka kejadian *rheumatoid arthritis* ini mencapai 20% dari penduduk dunia. Hasil survey badan kesehatan dunia WHO mengatakan bahwa jumlah lansia Indonesia pada tahun 2010 tersebut sudah menduduki sebesar 9,77% dari jumlah total penduduk Indonesia.

Pada sensus penduduk Indonesia tahun 2010, jumlah lansia tercatat sebanyak 18,1 juta penduduk lansia dan diperkirakan akan meningkat 10 tahun mendatang sebesar 60% (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2015). Di Indonesia pada tahun 2011, angka kejadian *rheumatoid arthritis* mencapai 29,35%, tahun 2012 mencapai 39,47%, dan tahun 2013 mencapai 45,59%. Prevalensi *rheumatoid arthritis* tertinggi di

Indonesia terdapat di Provinsi Jawa Barat yaitu 41,7%, diikuti oleh Provinsi Papua Barat sebanyak 38,2%, dan Nusa Tenggara Timur 38,0%.

Hasil Riset Kesehatan Dasar atau yang sering disebut Riskesdas (2018) mengatakan angka kejadian *rheumatoid arthritis* berdasarkan usia yaitu usia 15-24 tahun mencapai 1,2%, 25-34 tahun mencapai 3,1%, 35-44 tahun mencapai 6,3%, 45-54 tahun mencapai 11,1%, 55-64 tahun mencapai 15,5%, 64-74 tahun mencapai 18,6%, di atas 75 tahun mencapai 18,9%. Dan berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih banyak yaitu mencapai 8,5%, sedangkan laki-laki mencapai 6,1%.

Salah satu penyebab terbesar angka kesakitan lansia adalah arthritis (nyeri sendi). Nyeri sendi merupakan peradangan pada persendian yang disertai dengan rasa sakit dan keterbatasan bergerak. WHO menuturkan bahwa saat ini tingkat nyeri sendi sudah mencapai 335 jiwa yang artinya 1 dari 6 orang di seluruh dunia mengalami nyeri sendi dan di perkirakan angka tersebut akan naik hingga tahun 2025. WHO juga melaporkan bahwa 20% penduduk lansia mengalami nyeri sendi (Dewi dan Prawesti, 2013).

Dampak dari *rheumatoid arthritis* dapat menimbulkan beberapa penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, osteoporosis, Sjogren syndrome, kanker, gangguan paru-paru dan anemia. Pada orang yang normal gerakan menjadi terjaga karena dapat bergerak aktif. Sementara pada penderita *rheumatoid arthritis*, terjadi kesulitan untuk menggerakkan tubuh karena nyeri sendi. Bila tidak digerakan dalam waktu yang lama

sendi menjadi lengket dan sama sekali tidak bisa digerakan. Masalah ini yang harus dicegah dengan melakukan terapi fisik seperti senam rematik.

Terapi fisik seperti senam rematik dapat meningkatkan level beta endorfin dalam tubuh. Istirahat mungkin meredakan nyeri tetapi hanya menurunkan skala nyeri dengan rentang penurunan yang kecil, karena istirahat seperti tidur atau duduk diam tanpa pergerakan tidak merangsang pelepasan endorfin. Pergerakan seperti senam rematik dan olahraga memiliki dampak yang lebih baik bagi penderita nyeri sendi karena *rheumatoid arthritis* (Hastuti dkk, 2016)

Menurut Nuhonni (2010) secara umum gerakan-gerakan senam rematik dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan gerak, fungsi, kekuatan dan daya tahan otot, kapasitas aerobik, keseimbangan, biomedik sendi dan rasa posisi sendi. Senam ini konsentrasinya pada gerakan sendi sambil meregangkan ototnya dan menguatkan ototnya, karena otot-otot inilah yang membantu sendi untuk menopang tubuh. Dengan melakukan senam rematik diharapkan kualitas hidup lansia meningkat sehingga lansia dapat melakukan aktifitas fungsional dengan maksimal dan tidak menjadi beban orang lain (Sari, dkk. 2018).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nanda, dkk (2018), yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh senam rematik terhadap perubahan skor nyeri sendi pada lansia dengan *rheumatoid arthritis* . Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam rematik terhadap perubahan skor nyeri, dengan nyerinya berkurang dari skala 5 menjadi 3.

Berdasarkan penelitian diatas bahwa senam rematik merupakan terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi penderita *rheumatoid arthritis*, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi literatur review tentang "Pengaruh senam rematik terhadap perubahan nyeri sendi pada lansia dengan *rheumatoid arthritis*".

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh senam rematik terhadap perubahan nyeri sendi pada lansia dengan *rheumatoid arthritis* berdasarkan hasil *literatur review*

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh senam rematik terhadap perubahan nyeri sendi pada lansia dengan *rheumatoid arthritis* berdasarkan *literatur review*

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Literatur review ini dapat dijadikan sebagai masukan data untuk melakukan upaya-upaya dalam peningkatan pemberian pengetahuan kepada mahasiswa-mahasiswi dalam bidang kesehatan khususnya tentang penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia

2. Bagi Instusi Pelayanan

Literatur review ini diharapkan sebagai bahan masukan tentang penyakit *rheumatoid arthritis* dimana dapat memberikan pengarahan

pada lansia agar mengetahui cara mengatasi penyakit rematik sehingga mengurangi keluhan-keluhan yang dirasakan lansia.

3. Profesi Keperawatan

Literatur review ini diharapkan dapat memberikan salah satu masukan teknik menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia *rheumatoid arthritis* dengan pemberian latihan senam rematik dan dapat diterapkan pada pasien atau masyarakat.

4. Peneliti

Dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam mengembangkan kemampuan untuk mengaplikasikan teori dengan kenyataan yang ada dalam suatu penelitian

5. Peneliti Selanjutnya

Literatur review ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk bahan evaluasi dalam melayani klien, dan membuat program-program yang dapat mempertahankan kesehatan lansia, serta menginformasikan manfaat senam rematik dan mengajarkan senam pada lansia.