

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia lanjut merupakan suatu proses yang tidak dapat kita hindari. Memasuki masa usia lanjut tentu sangat memerlukan peran dari tenaga kesehatan untuk mempertahankan kondisi kesehatan pada taraf yang setinggi-tingginya sehingga usia lanjut dapat terhindar dari penyakit atau gangguan lainnya dan lansia tersebut tetap dapat memenuhi kebutuhan secara mandiri (Wibowo, 2017). Usia lanjut merupakan seorang laki-laki atau perempuan yang berusia 60 tahun atau lebih, baik secara fisik masih berkemampuan untuk melakukan aktifitas seperti biasanya maupun karena suatu hal tidak mampu lagi berperan aktif dalam melakukan aktifitas Seperti biasanya. (Permatasari, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2025, Indonesia akan mengalami peningkatan lansia sebesar 41,4%, yang merupakan peningkatan tertinggi di dunia. Osteoartritis merupakan penyakit reumatik sendi yang paling banyak dijumpai terutama pada individu diatas 40 tahun. Suatu survey radiografi wanita dibawah 40 tahun hanya 2% mempunyai Osteoartritis, akan tetapi pada usia 45-60 tahun angka kejadiannya 30% sementara pada orang diatas 61 tahun angka kejadiannya lebih dari 65% (Suari, 2015)

Prevalensi penyakit sendi di Indonesia juga cukup tinggi, sebesar 24% pada usia 45-54 prevalensinya sebesar 37,2%, usia 55-56 sebesar 45,0% usia 65-74 sebesar 51,9% dan usia lebih dari 75 sebesar 54,8%, secara khusus prevalensi osteoarthritis di Indonesia berjumlah 5% pada usia <40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun dan 65 pada usia >61 tahun, maka dari itu Indonesia termasuk dari salah satu Negara yang mengalami penyakit sendi tertinggi (Sasono, Bimo, 2020)

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa yang mengalami nyeri sendi *Osteoarthritis* di Indonesia adalah umur diatas 60 tahun mencapai sekitar 18,95% (Riskesdas, 2018). Adapun prevalensi di provinsi Jawa Barat penulis menemukan data Jawa Barat tertinggi ke empat dengan jumlah 32,1% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI, 2013). Berdasarkan hasil penelitian Nurwulan di Balai Pelindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay tahun 2017 terdapat 150 lansia dengan adanya keluhan seperti nyeri sendi 31 orang lebih tinggi dibanding hipertensi 8 orang dan gastritis 13 orang (Nurwulan, 2017).

Nyeri sendi akibat rematik hingga kini masih dianggap remeh bagi sebagian masyarakat. Padahal rasa sakit yang timbul bisa sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Di Indonesia, prevalensi penyakit rematik menurut hasil penelitian Alfarisi mencapai 23,6% hingga 31,3% (Alfarisi, 2018). Dampak osteoarthritis pada lansia jika tidak ditangani dapat menyebabkan 80% lansia kesulitan untuk berjalan, membungkuk, ataupun berdiri, sedangkan 20% lansia bahkan tidak melakukan kegiatan sehari-harinya hal ini menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia, sedangkan dampak ekonomi meyebabkan terjadinya peningkatan biaya kesehatan tiap tahunnya. Biaya kesehatan tersebut digunakan lansia untuk membeli obat analgesik dan melakukan perbaikan pada sendi seperti operasi (Syam, 2016).

Lansia tentu akan mengalami proses penuaan diantaranya yang ditandai dengan perubahan fisiologis yang terjadi pada beberapa organ system. Perubahan fisiologis yang

terjadi tentu menyebabkan penurunan fungsi tubuh untuk melakukan aktivitas. Masalah yang akan dialami oleh lansia yaitu masalah musculoskeletal, prevalensi penyakit muskuloskeletal pada lansia dengan arthritis juga mengalami peningkatan mencapai 335 juta jiwa di dunias. (Sevilla, 2017). Diperkirakan pada tahun 2025 lebih dari 60% akan mengalami kelumpuhan akibat kerusakan tulang dan sendi. Seperti gangguan pada sendi dan tulang yang merupakan masalah yang sering terjadi pada lansia karena mempengaruhi mobilitas dan aktivitas yang merupakan hal penting bagi kesehatan lansia.(Fatmawati, 2017)

Beberapa kelainan akibat perubahan sendi yang banyak terjadi pada lansia antara lain ;*Osteoarthritis*, yang menyebabkan rasa nyeri pada sendi. *Osteoarthritis* dapat menyerang semua sendi, namun yang sering terkena yaitu sendi yang terlalalu sering menanggung beban berat badan seperti lutut, panggul, dan sendi tulang belakang bagian lumbal bawah. Lokasi *arthritis* yang sering ditemukan adalah pada lokasi lutut. Osteoarthritis jika tidak di tangani akan menyebabkan patah tulang dan resiko kesulitan berjalan bahkan bisa lumpuh. Hal tersebut dapat di cegah dengan senam rematik. Tujuan dari senam rematik ini yaitu untuk mengurangi tingkat nyeri sendi dan menjaga kesehatan jasmani penderita Osteoarthritis. (Ismaningsih, 2018)

Osteoarthritis merupakan penyakit tipe paling umum dari arthritis, dan dijumpai khusus pada orang lanjut usia atau disebut penyakit degeneratif. Pada proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi muskuloskeletal seperti degnerasi, erosi, dan klasifikasi tulang rawan dan kapsul sendi yang nyata dalam penurunan lebar gerakan bersama. (Winagun, 2019).

Penyakit Osteoarthritis meningkat secara drastis diantara orang yang memiliki usia lebih dari 50 tahun karena terjadi perubahan yang berkaitan dengan usia pada kolagen dan proteglikan yang menurunkan tegangan dari tulang rawan sendi dan juga karena pasokan nutrisi yang berkurang untuk tulang rawan, ada tiga tujuan utama yang ingin dicapai dalam

proses terapi osteoarthritis, yaitu untuk mengontrol nyeri, untuk mengatasi gangguan pada aktivitas sehari-hari, dan untuk menghambat proses penyakit. Faktor yang mempengaruhi nyeri faktor fisiologis, usia, kelemahan (*fatigue*).keturunan, fungsi neurologis. Pengobatan non farmakologi dapat berupa senam rematik. (Soeryadi, 2017)

Salah satu peran perawat untuk membantu lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia adalah dengan cara mengatasi gangguan kesehatan yang umum terjadi pada lansia. lansia dengan keluhan nyeri sendi dapat diberikan asuhan keperawatan secara khusus untuk mengatasi nyeri tersebut yaitu dengan cara perlindungan sendi dengan memperbaiki postur tubuh yang buruk, diet dan berolahraga ringan seperti senam rematik. Banyak penelitian yang sudah membuktikan bahwa adanya pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi dan menjaga kesehatan jasmani penderita rematik,tulang menjadi lebih lentur, otot tetap kencang, memperlancar peredaran darah, menjaga kadar lemak darah tetap normal,tidak mudah mengalami cedera, dan kecepatan reaksi sel tubuh menjadi lebih baik.(Sitinjak,Meliana V, Hastuti, Fudji M, 2016).

Senam rematik dapat mempengaruhi substansi yang berperan dalam transmisi stimulus saraf *Neuroregulator* yaitu *endorphin* yang dapat menurunkan nyeri yang akan dikeluarkan oleh hipotalamus- hipopisis anterior akibat perangsangan CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) (Afnuhazi,2018). Senam rematik juga akan sangat mempengaruhi peningkatan ion kalsium di ekstra sel yang berikatan dengan kalmodulin berfungsi sebagai enzim katalisator proses fosfolirasi miosin, aktin kemudian bergeser pada miosin sehingga menghasilkan kontraksi isometric dan isotonic yang menyebabkan relaksasi. Bila otot relaksasi maka aliran darah ke seluruh tubuh khususnya sendi akan menjadi lancar sehingga nyeri akan berkurang.(Nasution, 2020)

Osteoarthritis merupakan penyakit tipe paling umum dari arthritis, dan dijumpai khusus pada orang lanjut usia atau disebut penyakit degeneratif. Pada proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi muskuloskeletal seperti degenerasi, erosi, dan klasifikasi tulang rawan dan kapsul sendi yang nyata dalam penurunan lebar gerakan bersama (Hermawan, 2019)

Selain untuk membantu menurunkan nyeri sendi senam rematik juga berpengaruh untuk mengurangi obat-obatan farmakologis yang berbahaya untuk jangka panjang. (Meliana,Dkk,2016). Berdasarkan data diatas, peneliti tertarik dan termotivasi untuk melaksanakan kajian literature berbasis bukti mengenai mengenai “Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia”. meskipun penelitian ini sudah banyak tetapi ingin ditindak lanjuti atau menyempurnakan penelitian sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

- *Population (P)* : Lansia yang mengalami nyeri sendi
- *Intervention (I)* : Senam Rematik
- *Comparison (C)* : Tidak ada *comparison*
- *Outcome (O)* : Untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia
- *Time (T)* : 30 menit

Banyaknya kasus penderita penyakit sendi begitu tinggi di Negara Indonesia khususnya di Jawa Barat. Dari hasil studi pendahuluan menyatakan bahwa sebagian besar lansia yang mengalami masalah nyeri sendi mengatasi nyeri dengan pengobatan farmakologi yang mana penggunaan obat farmakologi itu bisa membuat ketergantungan, sehingga akan memberikan efek samping yang tidak diinginkan, pengobatan non farmakologi dapat dilakukan dengan senam rematik untuk mempertahankan fungsi dari sendi yang terkena,sehingga dapat mengurangi nyeri, maka dari itu perlu dilakukannya penelitian mengenai efektifitas senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia.

Adapun permasalahan pada kajian literatur ini adalah “Bagaimana pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia berdasarkan kajian literatur berbasis bukti ilmiah?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan merupakan sesuatu yang ingin dicapai dari suatu kajian. Adapun tujuan penulisan dalam proposal ini sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Tujuan yang ingin dicapai pada kajian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia, dengan hasil akhir untuk dapat menghasilkan sebuah data dan dapat menjadi suatu sumber informasi yang bermanfaat.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus mengandung hal-hal lebih rinci yang ingin dicapai oleh peneliti, uraian lebih detail dari tujuan umum dan harus konsisten dengan pernyataan.

- a. Mengidentifikasi pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia berdasarkan kajian literatur berbasis bukti ilmiah.
- b. Mengetahui standar operasional prosedur (SOP) dari pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia berdasarkan beberapa bukti penelitian yang telah ditemukan.
- c. Mengetahui frekuensi dan durasi pemberian senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi (*Osteoarthritis*) pada lansia.

D. Manfaat Penelitian Literatur Review dengan EBN

Kajian tentang pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia diharapkan mempunyai manfaat :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat hasil kajian berbasis bukti ilmiah ini dapat memberikan referensi keilmuan mengenai pemberian intervensi senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia. Selain itu, hasil penelitian diharapkan menjadi bahan kajian alternatif untuk pengembangan intervensi nonfarmakologi senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Setelah hasil kajian ini terbukti keefektifannya dalam mengurangi skala nyeri pada lansia yang mengalami nyeri sendi diharapkan intervensi senam rematik dapat diaplikasikan oleh tenaga kesehatan khususnya perawat yang bertugas di Pelayanan Kesehatan Masyarakat ketika banyak lansia yang mengalami nyeri sendi, senam rematik ini memudahkan perawat dalam memberikan intervensi nonfarmakologi terhadap lansia yang mengalami nyeri sendi.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil kajian ini diharapkan menjadi data dasar bagi peneliti selanjutnya untuk mengetahui asuhan keperawatan apa saja yang dapat diterapkan di area komunitas atau masyarakat.