

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Rheumatoid Arthritis (RA) adalah penyakit autoimun yang etiologinya belum diketahui dan ditandai oleh sinovitis erosif yang simetris dan pada beberapa kasus disertai keterlibatan jaringan ekstraartikular. Perjalanan penyakit RA ada 3 macam yaitu monosiklik, polisiklik dan progresif. Sebagian besar kasus perjalanannya kronik kematian dini (Rekomendasi Perhimpunan Reumatologi Indonesia, 2020).

Saat ini, *rheumatoid arthritis* masih menjadi salah satu masalah kesehatan di dunia. *Rheumatoid Arthritis* merupakan bentuk penyakit *arthritis* inflamasi kronik yang paling sering terjadi dengan prevalensi sekitar 0,5-1%. Berdasarkan data *Global Burden of Disease* pada tahun 2017, terdapat peningkatan pravalensi *rheumatoid arthritis* sebanyak 7,4%. *Rheumatoid Arthritis* juga menyebabkan kecacatan pada 3,4 juta orang atau sekitar 43 kasus per 100.000 penduduk. Berdasarkan data NHIS (*National Health Interview Survey*, 2017), penyakit *rheumatoid arthritis* menjadi penyebab nomor 3 yang menyebabkan seseorang tidak dapat bekerja secara optimal setelah keluhan pada punggung dan leher, serta depresi.

Berdasarkan *World Health Organization* (2019) dilaporkan jumlah penderita *Rheumatoid Arthritis* di dunia saat ini telah mencapai angka 355 juta jiwa, artinya 1 dari 6 penduduk bumi menderita penyakit *Rheumatoid Arthritis*. Hasil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019,

prevalensi *Rheumatoid Arthritis* tertinggi yaitu Bali mencapai 22,8%, Aceh 21,3%, dan Lampung 14,5%.

*Rheumatoid Arthritis* adalah suatu penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi dapat menjadi penyakit kronis. *Rhematoid Arthritis* ditandai dengan adanya peradangan dari lapisan selaput sendi (*Sinovium*) yang mana menyebabkan sakit, kekakuan, hangat, bengkak dan merah. Peradangan *Sinovium* dapat menyerang dan merusak tulang dan kartilago. Sel penyebab radang melepaskan enzim yang dapat mencerna tulang dan kartilago. Sehingga dapat terjadi kehilangan bentuk dan kelurusan pada sendi, yang menghasilkan rasa sakit dan pengurangan kemampuan bergerak. (Aufan Nugrogo, 2013).

Dampak dapat menimbulkan gangguan kenyamanan, berkurangnya kualitas hidup seseorang yang berakibat terbatasnya aktivitas, depresi sampai berimbas pada status sosial ekonomi seseorang atau sebuah keluarga. ( Aqila Smart, 2016). Oleh karena itu perlu dilakukan terapi segera, namun pada kenyataannya banyak masyarakat yang hanya melakukan terapi farmokologis saja, seperti hanya minum obat-obatan yang diberikan oleh dokter, mereka tidak mengetahui bahwa adanya terapi non farmokologis seperti senam, senam yang banyak direkomendasikan untuk mengurangi *Rheumatoid Arthritis* adalah senam ergonomik.

Senam ergonomik merupakan teknik senam untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan asupan oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem

muskuloskeletal, sistem keringat, sistem pemanasan tubuh, sistem pembakaran asam urat, kolestrol, gula darah, asam laktat, kristal oksalat, sistem konversi karbohidrat, sistem pembuatan elektrolit atau ozon dalam darah, sistem kekebalan tubuh.

Beberapa penelitian membuktikan bahwa senam ergonomik mempunyai banyak manfaat. Menurut Heriawan (2019) membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam ergonomik terhadap penurunan nyeri sendi lansia yang mengalami rematik di Wilayah Kerja Puskesmas Korleko. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yunita et al (2019) membuktikan bahwa ada pengaruh terapi senam ergonomik terhadap skala nyeri sendi pada lansia wanita dan Menurut penelitian penelitian Wulandari (2016) membuktikan bahwa ada pengaruh senam ergonomik terhadap keluhan nyeri sendi pada lansia yang mengalami rematik di Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II Bantul.

Berdasarkan fenomena dan penelitian terdahulu diatas, peneliti melakukan studi pendahuluan di Wilayah UPT PUSKESMAS PEMBANTU TANJUNG AGUNG Kabupaten Tanggamus, Menurut Dinas Kesehatan Tanggamus jumlah lansia di Kecamatan Tanggamus sebesar 100.171 lansia. Kemudian didapatkan bahwa di PUSKESMAS PEMBANTU TANJUNG AGUNG Tanggamus setiap tahun angka kenaikan lansia yang menderita *Rheumatoid Arthritis* mengalami peningkatan, pada tahun 2019 didapat bahwa sebanyak 180 lansia, 2020 sebanyak 220 lansia, 2021 sebanyak 260 lansia sedangkan pada November 2022 sebanyak 320 lansia dan peneliti telah

melakukan wawancara sebanyak 10 lansia didapatkan 7 responden mengeluh nyeri sendi dan kekakuan sendi pada bagian sendi lutut. Nyeri yang dirasakan dalam skala nyeri sedang sebanyak 3 orang, diantaranya didapatkan mengeluh nyeri pada pergelangan tangan.

Kemudian setelah dilakukan wawancara pada lansia tersebut, mereka mengatakan penanganan yang dilakukan adalah minum obat pereda nyeri yang diberikan dari puskesmas saja, bahkan sebagian dari mereka hanya membiarkan rasa nyeri tanpa memberikan penanganan dan mereka belum mengetahui manfaat senam ergonomik dapat mengatasi nyeri sendi dan melakukan senam ergonomik sangat mudah dan tidak perlu membutuhkan biaya, bisa dilakukan kapan saja dan bisa diterapkan pada masyarakat. Semua lansia mengatakan bahwa mereka mengalami kekakuan sendi sehingga tidak dapat melakukan pekerjaannya sehingga segala aktivitas kesehariannya terganggu dan jika hanya dengan terapi farmakologi saja dapat menyebabkan ketergantungan pada lansia dan dalam jangka waktu panjang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis merumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah ada efektivitas senam ergonomik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia penderita *Rheumatoid Arthritis* di PUSKESMAS PEMBANTU TANJUNG AGUNG Tahun 2023?”

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Diketahui efektivitas senam ergonomik terhadap perubahan nyeri sendi pada lansia penderita *Rheumatoid Arthritis* di PUSKESMAS PEMBANTU TANJUNG AGUNG.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan.
- b. Diketahui rerata nyeri sendi pada lansia penderita *Rheumatoid Arthritis* sebelum dilakukan gerakan senam ergonomik PUSKESMAS PEMBANTU TANJUNG AGUNG.
- c. Diketahui rerata nyeri sendi pada lansia penderita *Rheumatoid Arthritis* sesudah dilakukan gerakan senam ergonomik PUSKESMAS PEMBANTU TANJUNG AGUNG
- d. Diketahui efektivitas senam ergonomik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia penderita *Rheumatoid Arthritis* di PUSKESMAS PEMBANTU TANJUNG AGUNG.

## D. Ruang Lingkup

1. Jenis Penelitian : Quasi-Experimental dengan metode Kuantitatif
2. Subjek Penelitian : Lansia dengan *Rheumatoid Arthritis*
3. Objek Penelitian : Perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan gerakan senam ergonomik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia penderita *Rheumatoid Arthritis*

4. Tempat Penelitian : PUSKESMAS PEMBANTU TANJUNG AGUNG,  
Kabupaten Tanggamus
5. Waktu Penelitian : Juni 2023

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Praktis**

#### a. Bagi Fakultas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk kemajuan dibidang ilmu keperawatan terutama tentang efektivitas senam ergonomik terhadap perubahan nyeri sendi pada lansia penderita *Rheumatoid Arthritis*.

#### b. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan tambahan referensi dan bahan kajian ilmiah bagi pembaca khususnya mahasiswa Universitas Muhammadiyah Pringsewu mengenai efektivitas senam ergonomik terhadap perubahan nyeri sendi pada lansia penderita *Rheumatoid Arthritis*

#### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan dasar dan bahan masukan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan efektivitas senam ergonomik terhadap perubahan nyeri sendi pada lansia penderita *Rheumatoid Arthritis*.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Keluarga

Menambah informasi dan pengetahuan tentang efektivitas senam ergonomik terhadap perubahan nyeri sendi pada lansia penderita *Rheumatoid Arthritis*.

### b. Bagi Pasien

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi tentang pentingnya senam ergonomik bagi lansia penderita *Rheumatoid Arthritis*.

### c. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan atau referensi untuk kegiatan sosialisasi atau penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya senam ergonomik bagi lansia penderita *Rheumatoid Arthritis*.