

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Rheumathoid arthrithis adalah penyakit peradangan atau inflamatorik progresif yang mengenai wanita dengan perbandingan 3 : 1 lebih banyak daripada laki – laki yang menyerang di umur antara 25 sampai 35 tahun. Infeksi mula-mula terjadi pada sendi sinovial disertai edema, kongesti vaskuler eksudat dan infiltrasi seluler. Penyakit tersebut menyerang banyak sendi terutama sendi jari tangan dan kaki yang simetrik. Sendi lain yang terkena adalah tulang servikal dan temporomandibular, stemo-klavikular, lutut serta kartilago artikular. Penyakit ini adalah penyakit yang di pengaruhi oleh faktor genetik yang mengakibatkan struktur sendi dan tulang secara progresif akan mengalami kerusakan dikarenakan inflamasi pada sinovium. Kejadian rheumathoid arthrithis pada pasien sangat bervariasi antara satu orang dengan yang lainnya, sebagian orang dapat mengetahui adanya serangan tersebut dan dapat mengatasi tetapi terhadap orang yang ditemui adanya “*Rheumathoid factor*” maka penyakit cenderung progresif dan kronis yang menyebabkan pembengkakan dan nyeri (Brunner & Suddarth, 2012).

Rheumathoid arthritis menurut Kalim dan Wahono (2018), adalah suatu penyakit reumatik autoimun yang ditandai dengan kerusakan sendi progresif, manifestasi sistemik dan menyebabkan keterbatasan fungsional, beberapa penderita rheumathoid arthritis mempunyai tanda yang menunjukkan keadaan yang buruk sehingga mempunyai tanda kesulitan dalam melakukan kegiatan fungsional, yaitu kurang mampu melakukan berbagai kegiatan karena rasa nyeri yang timbul serta harapan hidup yang buruk. Rheumathoid arthrithis dapat disimpulkan merupakan kondisi autoimun dimana terjadi peradangan sendi yang banyak diderita seiring

bertambahnya usia dan paling rentan menyerang perempuan, dikarenakan faktor genetik, lingkungan, riwayat kesehatan dan konsumsi obat – obatan.

Berdasarkan World Health Organization (WHO) memperkirakan jumlah kasus rheumathoid arthritis telah mencapai 355 juta kasus didunia. Penderita Rheumathoid di indonesia menurut Riskesdas (2018) mencapai 7,30 %, Rheumathoid arthritis sering ditemui pada usia dewasa akhir menuju lansia, kondisi RA ini berpeluang menyerang seseorang seiring bertambahnya usia. Resiko tertinggi munculnya penyakit ini berkisar di umur 75 tahun ke atas untuk umur 35 sampai dengan 65 tahunan presentase kejadian adalah 33 % dan lansia yang berusia 55-64 tahun sebanyak 25,2%. Dinkes Jateng (2017) mengungkap di Jawa Tengah pada Tahun 2017, penderita rematik sejumlah 6,78 %, dengan presentase terbesar di Kabupaten Magelang.

Nyeri merupakan sebuah kondisi ketidaknyamanan dari penderita yang bersifat subyektif, sehingga perasaan ketidaknyamanan dan nyeri tersebut hanya dapat dijelaskan oleh orang yang merasakan, perasaan tidak nyaman ini dapat bersifat ringan ataupun berat. Nyeri memiliki makna sebuah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan dikarenakan kerusakan jaringan, baik secara potensial atau aktual yang digambarkan melalui kerusakan tersebut (Patrisia dkk, 2020).

Nyeri rheumathoid arthritis terjadi biasanya pada pagi hari, berlangsung seperempat jam bahkan lebih. Nyeri yang dirasakan biasanya bersifat nyeri kronis dan menahun dimana hal tersebut berdampak dalam terganggunya aktifitas serta tidak mempunya penderita rheumathoid tersebut melakukan aktifitas sehari – hari sehingga muncul rasa tidak nyaman serta mengakibatkan perasaan yang tidak aman dalam kesehariannya (Suzzane et all, 2012). Nyeri pada rheumatoid arthritis terutama disebabkan oleh peradangan yang menyebabkan pelepasan perantara kimia, kinin dan mediator kimia lainnya yang dapat merangsang nyeri. Prostaglandin berperan dalam meningkatkan dan

memperpanjang nyeri yang disebabkan oleh suatu stimulus. Pada rheumatoid arthritis, nyeri dan inflamasi disebabkan oleh terjadinya proses imunologi pada sinovium yang menyebabkan sinovitis dan pembentukan pannus yang akhirnya menyebabkan kerusakan sendi. Pada arthritis gout adanya endapan kristal asam urat di rongga sinovial/sendai akan menyebabkan peradangan. Rasa nyeri yang dirasakan penderita Rheumatoid arthritis adalah nyeri yang memiliki sifat persisten atau hilang timbul. Perasaan tersebut akan membuat penderita menjadi lelah dikarenakan harus mengeluarkan tenaga lebih, baik secara fisik ataupun emosional untuk menangani nyeri tersebut (Potter & Perry, 2009).

Nyeri juga dapat menyebabkan pasien menggunakan lebih banyak energi dalam melakukan tugas dengan cara yang menyebabkan rasa sakit semakin berat. Rasa nyeri juga dapat mengganggu tidur pasien sehingga mempengaruhi tingkat kelelahan. Nyeri rematik akan muncul pada pagi hari saat bangun tidur kemudian terasa membaik pada siang hari dan kembali muncul di malam hari. Rasa sakit tersebut akan bertambah terasa hari demi hari. Semakin parah penyakitnya, semakin menyakitkan. Ketika perjalanan penyakit dihentikan pada rheumatoid arthritis, rasa sakit akan berkurang. Nyeri pada pasien rheumatoid arthritis tergolong nyeri kronis tidak membahayakan (non –ganas) yaitu nyeri yang tidak terlalu responsif terhadap metode pereda nyeri (Patrisia et al, 2020).

Prevalensi angka kejadian nyeri rematik di Indonesia mencapai angka 23,6% hingga 31,3%. Hal tersebut tentunya dapat mengganggu jalannya aktifitas bagi orang atau penderita yang mempunyai aktifitas sehari – hari yang padat. Seperti pada orang yang memiliki kesibukan dengan intensitas yang padat. Kesibukan tersebut dapat berupa kerja di kantor, lembur tugas, sering mengangkat beban yang berat, mengendarai kendaraan di tengah arus kencang, banyak duduk dengan tidak banyak melakukan gerakan, tidak rutin berolahraga serta faktor bertambahnya usia (Ganjar & yayu, 2018).

Nyeri yang dirasakan penderita rheumathoid arthritis akan mengakibatkan penurunan aktivitas, terjadinya imobilisasi berkepanjangan serta mengurangi pemakaian sendi, dikarenakan anggapan bahwa nyeri akan semakin parah jika malah digerakkan. Hal ini yang malah akan memperparah kondisi sistem muskuloskeletal karena proses penyakit RA ini. Oleh karena itu, diperlukan adanya penatalaksanaan untuk mengatasi masalah nyeri tersebut. Cara pengobatan untuk mengatasi rheumathoid arthritis dapat menggunakan cara farmakologis ataupun secara non farmakologis. Penatalaksanaan untuk farmakologis dapat menggunakan obat pereda nyeri (analgetik), obat anti inflamasi dan anti steroid . sedangkan secara non farmakologis dapat di berikan terapi rentang gerak, senam rematik ataupun kompres agar nyeri dan peradangan dapat tertangani. Untuk menurunkan nyeri saat terserang rematik dapat dilakukan terapi menggunakan terapi senam rematik karena senam rematik merupakan terapi nonfarmakologi yang cocok diberikan ketika terserang rematik, karena senam rematik adalah terapi non farmakologi dengan efek samping kecil dan juga senam rematik ini mampu meningkatkan serta mempertahankan status fungsional untuk menjaga kebugaran serta mengurangi nyeri (Afnuhazi, 2018).

Terapi senam rematik mempunyai fungsi untuk menghilangkan gejala yang timbul akibat rheumathoid arthritis, seperti nyeri, kaku sendi, ketegangan dan kelemahan. Senam ini mempunyai fungsi untuk mencegah dan meringankan keluhan yang dirasakan dan berguna sebagai terapi tambahan disamping terapi konvensional. Senam ini adalah tindakan yang mudah dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh, khususnya pada penderita rheumathoid arthritis. Terapi senam rematik ini mengandung gerakan yang teratur, mudah dilakukan dan efektif bagi penderita serta dapat dipilih untuk digunakan sebagai terapi dalam menurunkan nyeri (Ganjar & Yuyu, 2020). Pengertian lain menurut Transyah & rahma (2020), Senam rematik adalah

senam yang mempunyai fokus untuk mempertahankan lingkup gerak sendi secara maksimal. Tujuan dari senam ini yaitu untuk mengurangi gejala nyeri sendi serta menjaga kesehatan jasmani penderita rematik. Senam rematik tersebut juga mempunyai manfaat dalam menjadikan tulang menjadi lentur, memperlancar peredaran darah, memperkencang otot serta menyehatkan jantung. Senam rematik mempunyai fokus dalam gerakan sendi dengan tujuan meregangkan otot, menguatkan otot serta menguatkan ototnya, karena fungsi dari otot adalah untuk membantu sendi menopang tubuh. Diharapkan dengan melakukan senam rematik menjadikan kualitas hidup penderita, khususnya lansia menjadi meningkat dan rasa nyeri bisa hilang sehingga dalam melakukan *Activity of Daily Living* untuk memenuhi kebutuhan keseharian menjadi maksimal, aktifitas lansia tidak terganggu sehingga mampu mandiri dan kualitas hidup menjadi lebih baik.

Terapi senam rematik memiliki fungsi memicu vasodilatasi perifer untuk memperlancar peredaran darah sebagai upaya menghilangkan gejala yang timbul karena rheumathoid arthritis seperti nyeri dan kekakuan. Senam rematik mempunyai proses menghambat jalannya impuls nyeri yang menuju ke otak atau hipotalamus dan menekan rasa nyeri dengan cara melebarkan pembuluh darah (vasodilatasi). Saat bagian tubuh merasa nyeri dan melakukan senam, maka rangsang nyeri tersebut akan terkirim menuju hipotalamus lewat sumsum tulang belakang, rangsangan yang terjadi pada reseptor panas dihipotalamus akan menyebabkan terjadinya vasodilatasi perifer atau pelebaran pembuluh darah. peredaran darah lancar dikarenakan vasodilatasi tersebut, hal ini yang menyebabkan pasokan oksigen dan nutrisi mampu tersalurkan secara maksimal ke seluruh tubuh. Peredaran darah yang lancar ini akan membuat nyeri sendi, kram otot dan kesemutan bisa berkurang (Tamsuri, 2012).

Cara melakukan senam rematik Menurut Wahyudi Nugroho (2013) dalam Transyah & rahma (2020), yang pertama adalah penderita melakukan gerakan pemanasan, dengan cara menggerakkan kepala dari dari kanan kekiri, atas dan bawah 8 kali hitungan, setelah itu mengangkat kedua tangan dari samping ke arah atas dalam 8 kali hitungan, mengkaitkan tangan dan mengangkat tangan ke atas dan bawah, memutar bahu ke arah depan dan kebelakang, kepalkan kedua tangan dan buka dalam 8 kali hitungan, renggangkan tangan dan tekuk siku dengan gerakan ke kiri dan kekanan, mengangkat tangan kiri ke atas dan tangan kanan ke bawah dan ayunkan secara bergantian, angkat tungkai bawah secara bergantian kiri dan kanan dengan bantuan kedua tangan untuk gerakan pendinginan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ganjar Safari & Yayu (2018), tentang pengaruh senam rematik terhadap intensitas nyeri penderita rheumathoid arthritis di balai perlindungan sosial tresna wredha, dengan penerapan senam rematik pada lansia dengan interval waktu terapi senam rematik adalah 3-5 kali seminggu dengan durasi 30-60 menit, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 41 responden dengan metode purposive sampling. Menggunakan alat ukur skala nyeri numerik 0-10, Hasil penelitian menunjukkan bahwa Intensitas nyeri sebelum dilakukan senam reumatik yaitu skala nyeri ringan (1) sebanyak 12 orang (29.3%), skala nyeri sedang (2) sebanyak 15 orang (36.6%), skala nyeri hebat (3) sebanyak 10 orang (24.4%), skala nyeri sangat berat (4) sebanyak 4 orang (9.8%). Intensitas nyeri setelah dilakukan senam reumatik yaitu tidak nyeri (0) sebanyak 20 orang (58.8%), skala nyeri ringan (1) sebanyak 14 orang (34.1%), skala nyeri sedang (2) sebanyak 3 orang (7.3%), dan skala nyeri hebat (3) sebanyak 4 orang (9.8%). Terdapat perubahan intensitas nyeri sendi pada lansia >60 tahun dengan artritis reumatoid setelah dilakukan senam reumatik di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung dengan P.Value =

0,000 < 0,05, hasil dari penelitian ini adalah Senam rematik efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada penderita rematik. Sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Erna Elfrida Simanjuntak (2018), senam rematik yang dilakukan pada 38 orang dengan 20 responden lansia di panti sosial tresna werdha budi luhur kota jambi yang menderita rematik dengan waktu yang diberikan adalah 3-5 kali seminggu, waktu tiap senam 30 menit dengan 3-5 kali pengulangan. Hasil penelitian adalah adanya perbedaan atau penurunan skala nyeri dengan penurunan satu skala. Senam rematik tersebut menjadi terapi yang memiliki efektifitas dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien reumatik.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ridhyalla Afnuhazi (2018), tentang Pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri rematik pada lansia, dengan penerapan senam rematik pada lansia dengan interval waktu terapi senam rematik adalah 8 menit, penelitian ini menggunakan desain Quasy eksperimental pre post test with control group, Populasi dalam penelitian ini adalah lansia berumur 60 – 80 tahun dengan sampel 16 orang dengan teknik purposive sampling. Hasil dari penelitian ini adalah rata-rata nyeri rematik sebelum dilakukan senam rematik adalah sebesar 3,19 dengan standar deviasi 0,403. Sedangkan rata-rata sesudah dilakukan senam rematik adalah 2,75 dengan standar deviasi 0,447. kesimpulannya adalah senam rematik efektif digunakan kepada lansia yang mengalami rematik dan dapat dijadikan tindakan dalam menangani rematik.

Rasa nyeri yang dirasakan oleh penderita rheumathoid arthrithis dirasa cukup mengganggu sehingga perlu adanya tindakan yang efektif guna menyelesaikan permasalahan tersebut. Tetapi dikarenakan kondisi pandemi COVID-19 yang belum usai hingga saat ini, maka peneliti memutuskan untuk menggunakan metode *literature review*. Penggunaan *literature review* ini diharapkan akan mampu mendapatkan

informasi dan teori dari berbagai jurnal penelitian yang sudah dilakukan terdahulu terkait topik yang sedang diteliti, khususnya terkait pengaruh senam rematik untuk menurunkan nyeri pada penderita rhaumathoid arthrithis. *Literature review* tersebut digunakan untuk menyusun kerangka pemikiran yang sudah dijelaskan sebelumnya.

Berdasarkan uraian dan beberapa hasil penelitian tadi, didapatkan kesimpulan jika terdapat rasa nyeri pada penderita rheumatoid arthrithis yang dapat mengganggu aktifitas, sehingga diperlukan penatalaksanaan guna menurunkan skala nyeri terhadap penderita rheumathoid arthrithis, serta adakah pengaruh senam rematik untuk menurunkan intensitas nyeri.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka melalui ini peneliti mengidentifikasi masalah yang dialami oleh penderita rheumathoid arthrithis, yaitu:

1. Rasa nyeri yang dirasakan sering mengganggu aktifitas dan kegiatan harian
2. Penderita sering mengkonsumsi obat tanpa resep dokter dan dilakukan berulang-ulang setiap hari yang beresiko memunculkan gangguan kesehatan dimasa mendatang
3. Banyak penderita yang masih belum tahu jika senam mampu menurunkan nyeri
4. Tindakan yang dilakukan sebagai bentuk intervensi berupa senam dengan menggerakkan anggota badan
5. Penelitian terkait senam rematik untuk menurunkan nyeri banyak dilakukan dengan hasil yang beda

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan kajian literature review untuk mendapatkan informasi terkait senam rematik untuk menurunkan nyeri pada penderita rheumathoid arthrithis. Berdasarkan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu :

“Adakah pengaruh senam rematik terhadap penurunan intensitas nyeri rematik pada penderita rheumathoid arthritis ?”

C. TUJUAN

Adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh senam rematik terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita rheumathoid arthritis.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui pengaruh senam rheumatoid arthritis terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia penderita rheumatoid arthritis.
- b. Mengetahui skala nyeri sebelum (Pre test) dan sesudah (Post test) dilakukan senam rematik.
- c. Mengetahui dosis waktu pemberian mana yang paling efektif dalam menurunkan nyeri apabila diberikan.

D. MANFAAT

Penelitian *literature review* ini diharapkan akan bermanfaat bagi banyak orang, diantaranya bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, perkembangan penelitian, institusi pendidikan, profesi perawat serta penderita untuk menambah pengetahuan dan wawasan terkait intervensi senam rematik. *Literature review* ini dapat juga digunakan sebagai bahan bacaan di perpustakaan institusi, sebagai sarana dan cara yang dapat digunakan perawat untuk menurunkan nyeri rheumatoid arthritis secara non farmakologis, digunakan sebagai bahan bacaan penderita rheumatoid arthritis dikesehariannya dan dapat digunakan sebagai landasan dalam membuat program-program berkelanjutan bagi penelitian selanjutnya yang dapat mempertahankan kesehatan penderita rematik.