

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Menua atau *aging* adalah suatu proses kehidupan yang pasti akan dialami oleh setiap manusia yang hidup. Individu akan mengalami perubahan fisik maupun mental khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya pada tahap usia lanjut ini. Perubahan penampilan fisik sebagai bagian dari proses penuaan yang normal seperti menurunnya ketajaman panca indra, berkurangnya daya tahan tubuh merupakan ancaman bagi para lansia. Selain itu, lansia juga mempunyai perubahan pada fungsi fisik yang akan berpengaruh terhadap kebutuhan aktivitas lansia, Lansia mempunyai penampilan yang khas dan gejala lansia dalam berjalan karena adanya penurunan pada regeneratif sendi sehingga menyebabkan lansia mengalami imobilisasi fisik. Banyak kasus degeneratif dengan gejala seperti nyeri muskuloskeletal (Soejono, 2006).

Salah satu penyakit yang di derita lansia adalah rematik. Rematik adalah suatu penyakit yang menyerang sendi, selain menyerang sendi, rematik juga dapat menyerang bagian tubuh lain yang berada di sekitar sendi. Dampak keadaan ini dapat mengancam jiwa penderitanya atau hanya menimbulkan gangguan kenyamanan, dan masalah yang disebabkan oleh penyakit rematik tidak hanya berupa keterbatasan yang tampak jelas pada mobilitas dan aktivitas hidup sehari-hari tetapi juga efek sistemik yang tidak jelas tetapi dapat menimbulkan kegagalan organ dan kematian atau mengakibatkan masalah seperti rasa nyeri. Keadaan mudah lelah, perubahan citra diri serta gangguan tidur (Kusworo 2008).

Jumlah penderita rematik di dunia saat ini, telah melebihi angka 355 juta jiwa. Artinya, satu dari 6 orang penduduk bumi ini menderita penyakit rematik/arthritis. (WHO, 1996). Sedangkan menurut Zeng Q. Y tahun 2008. Prevalensi nyeri rematik di Indonesia mencapai 23,6% - 31,3%. Dari hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya pada tanggal 7 Juni 2012 didapatkan 10 dari 37 orang lansia yang mengalami gangguan rematik. Rasa nyeri, pembengkakan, panas, eritema dan gangguan fungsi merupakan gambaran klinis yang klasik untuk rheumatoid arthritis (Smeltzer & Bare, 2002).

Penyebab penyakit rheumatoid arthritis belum diketahui secara pasti, namun faktor predisposisinya adalah mekanisme imunitas (antigen-antibodi), faktor metabolik, dan infeksi virus (Suratun, Heryati, Manurung & Raenah, 2008). Rematoid terjadi pada umumnya kekakuan pada sendi terutama setelah bangun tidur pada pagi hari, Akibatnya adalah hilangnya permukaan sendi yang akan mengganggu gerak sendi. Otot akan turut terkena karena serabut otot akan mengalami perubahan degeneratif dengan hilangnya elastisitas otot dan kekakuan kontraksi otot (Smeltzer & Bare, 2002). Gejala sistemik dari rheumatoid arthritis adalah mudah capek, lemah, lesu, takikardi, berat badan menurun, anemia (Long, 1996). Lamanya rheumatoid arthritis berbeda pada setiap orang ditandai dengan adanya masa serangan dan tidak adanya serangan. Sementara ada orang yang sembuh dari serangan dan selanjutnya tidak diserang lagi. Namun pada sebagian kecil individu terjadi progresif yang cepat ditandai dengan kerusakan sendi yang terus menerus dan terjadi vaskulitis yang difus (Long, 1996).

Selama ini terdapat beberapa penanganan yang bisa diberikan yaitu, dengan farmakoterapi golongan benzodiazepine dan non farmakologis (Ganong, 2002). Jenis terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan antara lain: tidur ketika sudah mengantuk, mandi air hangat, terapi relaksasi (yoga, merendam kaki dengan air hangat), minum susu hangat, minum teh herbal, mengkonsumsi makanan yang kaya asam amino, olahraga teratur. Dewasa ini senam aerobic banyak dipilih oleh masyarakat untuk meningkatkan kebugarannya dan merupakan salah satu bentuk latihan aerobic selain jogging, berlari, bersepeda, berenang, loncat tali, senam atau menari, dan permainan seperti lari, tenis dan sepak bola. Senam aerobic merupakan latihan yang menggerakkan seluruh otot terutama otot besar dengan gerakan terus menerus, berirama, maju, berkelanjutan. Dalam senam aerobic di pilih yang mudah, menyenangkan, dan bervariasi sehingga memungkinkan seseorang untuk melakukannya secara teratur dalam kurun waktu yang lama, oleh karena itu diperlukan energi dari proses oksidasi.

Dalam menghadapi kemunduran yang terjadi maka lansia perlu melakukan banyak kegiatan yang membuat tubuh lansia perlu melakukan banyak kegiatan yang membuat tubuh lansia menjadi sehat atau mempertahankan fungsi tubuh pada lansia agar dapat melakukan kegiatan sehari-hari yang mungkin masih bias dilakukan. Salah satu upaya yang disarankan oleh penulis untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatan fisik dari lansia yaitu dengan melakukan senam aerobic. Senam aerobic yang disarankan penulis adalah senam aerobic dengan intensitas sedang. Senam aerobic yang dilakukan bertujuan untuk menguatkan jantung, menguatkan otot dan tulang, mengendalikan kadar gula darah, meningkatkan kekebalan tubuh dan meningkatkan energi. Senam ini dilakukan

demi meningkatkan taraf kesehatan lansia dan menjadikan kehidupan lansia menjadi lebih sehat dan bahagia.

Penelitian oleh Havard Osteras, Tom Arild Torstensen dan Berit Osteras yang berjudul “ *High-Dosage Medical Exercise Therapy in Patient with Long-Term Subacromial Shuolder Pain*” didapatkan hasil dengan pemberian terapi latihan medic ada penurunan skala nyeri pada bahu dengan menggunakan skala nyeri VAS ( *Visual Analog Scale* ). Manfaat penelitian ini adalah untuk membantu lansia dalam mengurangi atau menurunkan skala nyeri pada lansia dengan nyeri lutut.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimanakah pelaksanaan terapi senam lansia *Low Impact* dalam menurunkan nyeri pada lansia dengan Rhematoid Arthritis di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.3 Tujuan Umum**

Mengetahui pelaksanaan terapi senam lansia *Low Impact* terhadap Rhematoid Arthritis pada lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mengidentifikasi Nyeri pada Ny H dengan Rhemathoid Arthritis di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya

- 2) Mengidentifikasi pelaksanaan terapi senam lansia *Low Impact* di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.
- 3) Mengevaluasi hasil pelaksanaan terapi senam lansia *Low Impact* di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai sarana untuk menambah ilmu pengetahuan, wawasan, dan pengalaman dalam melakukan penelitian selanjutnya dalam masalah Rheumatoid Arthritis pada lansia sesuai teori.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Hasil studi kasus ini dapat dijadikan masukan bagi penyelenggara panti sebagai acuan untuk kegiatan reinitis terapi senam lansia *low impact* di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.
2. Memperkaya sumber bacaan di bidang keperawatan serta dapat dijadikan acuan Studi kasus lebih lanjut.
- 3) Di jadikan bahan pertimbangan dalam meningkatkan kualitas pemberian asuhan keperawatan kepada pasien secara profesional.