

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap kondisi yang disertai nyeri dan kaku pada muskuloskeletal sering dinamakan rematik. Kondisi ini banyak terjadi pada lansia. Namun pada umumnya masih banyak orang yang belum mengerti tentang pengertian, tanda gejala, penyebab serta penanganan rematik. Maka sudah menjadi tugas kita untuk memberikan pendidikan kesehatan pada masyarakat terutama pada lansia. Masalah-masalah kesehatan akibat penuaan usia terjadi pada berbagai sistem tubuh salah satunya adalah rematik. Rematik adalah penyakit inflamasi non bakteri yang bersifat sistemik. Progresif cenderung kronik dan mengenai sendi serta jaringan ikat sendi secara simetris (Chairuddin, 2011).

Data dari *World Health Organization*, 2016 bahwa penderita rematik diseluruh dunia sudah mencapai angka 335 juta, dan diperkirakan jumlah penderita rematik akan selalu mengalami peningkatan. Angka rematik di Indonesia tahun 2011 diperkirakan prevalensinya mencapai 29,35%, sedang pada tahun 2012 prevalensi rematik sebanyak 39,47% dan pada tahun 2013 jumlah prevalensinya sebanyak 45,59% (Bawarodi dkk, 2017).

Dapat dilihat bahwa angka prevalensi penderita rematik di Indonesia mengalami peningkatan pada tiap tahunnya. Sedangkan jumlah penderita rematik di Jawa Tengah adalah 11,2% menurut Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Rematik dapat disebabkan oleh kegemukan, usia, jenis kelamin, genetik (Sounmya 2010).

Tanda dan gejala rematik yaitu: nyeri sendi, inflamasi, deformitas (Roehadi 2010). Nyeri pada sendi membuat penderita rematik mengalami gangguan aktivitas sehari-hari sehingga dapat menurunkan produktivitas. Proses penyakit rematik mengancam kemandirian dan kualitas hidup dengan dan membebani kemampuan melakukan perawatan personal dan aktivitas sehari-hari (Smeltzer dan Bare, 2010).

Penatalaksanaan rematik terdiri dari 2 yaitu secara farmakologis seperti obat-obatan analgetik, anti inflamasi dan non farmakologi seperti kompres panas, kompres dingin, tarik nafas dalam, hipnosis dan senam rematik untuk menghilangkan rasa nyeri pada sendi serta inflamasi pada sendi (Lemone dan Burke, 2010).

Mempertahankan dan meningkatkan status fungsional lansia dapat dilakukan tindakan preventif dan promotif yang berupa latihan fisik guna meningkatkan kebugaran. Lansia dengan rematik dapat ditingkatkan status fungsional dengan mengurangi nyeri menggunakan metode gerak tubuh yang dikenal dengan senam rematik (Chandra, 2014). Salah satu dari olahraga fisik yang sederhana dan mudah dilakukan adalah senam rematik (Nurhidayah, 2012).

Senam rematik merupakan senam yang berfokus pada mempertahankan lingkup gerak sendi secara maksimal. Tujuan dari senam rematik ini yaitu mengurangi nyeri sendi dan menjaga kesehatan jasmani penderita rematik. Keuntungan lain dari senam rematik yaitu 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 (Heri, 2014). Senam rematik berfokus pada gerakan sendi sambil meregangkan otot dan menguatkan otot, karena otot-otot inilah yang membantu sendi untuk menompang tubuh (Chandra, 2014). Senam rematik dapat dilakukan 1 kali dalam seminggu yang gunanya menurunkan rasa nyeri pada sendi agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan sendiri tanpa meminta bantuan pada orang lain (Roehadi, 2010).

Melihat dari latar belakang masalah, maka penulis tertarik untuk mengambil kasus. “Penatalaksanaan Senam Rematik Pada Lansia Dengan Rematik (Literatur Review)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah “Bagaimana Penatalaksanaan Senam Rematik Pada Lansia Dengan Rematik (Literatur Review)?”.

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Menganalisis Penatalaksanaan Senam Rematik Pada Lansia Dengan Rematik (Literatur Review).

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh senam rematik
- b. Mengetahui adanya peradangan pada sendi
- c. Melakukan intervensi dengan penatalaksanaan senam rematik
- d. Melakukan evaluasi keperawatan pada lansia dengan pelaksanaan senam rema

D. Manfaat Studi Kasus

1. Manfaat Teoritis

Makalah ini diharapkan dapat menambah ilmu tentang rematik dan untuk menurunkan skala nyeri pada rematik dapat dilakukan secara non farmakologi dengan senam rematik.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi mahasiswa

Makalah ini diharapkan dapat mengacu rasa ingin tahu mahasiswa tentang penyakit rematik. Mahasiswa dapat menambah wawasannya tentang rematik serta dapat mengaplikasikan dalam memberikan asuhan keperawatan kelak.

b. Manfaat bagi perguruan tinggi

Makalah ini diharapkan dapat membantu rekan mahasiswa lainnya dalam menyusun makalah lain tentang kesehatan dan dapat dijadikan referensi. Selain itu diharapkan juga sebagai pengetahuan baru yang dapat digunakan sebagai awal sebuah penelitian umum bagi institusi tertentu.

c. Manfaat bagi lansia

Makalah ini diharapkan tidak hanya bermanfaat bagi mahasiswa atau perguruan tinggi saja. Makalah ini diharapkan dapat diaplikasikan dalam mengatasi nyeri rematik pada lansia. Semua yang terdapat pada makalah ini diharapkan dapat bermanfaat juga bagi masyarakat umum.