

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Osteoarthritis merupakan radang kronis sendi yang ditandai dengan kerusakan tulang rawan pelapis persendian, gesekan yang berakibat destruksi akan berujung pada penipisan di ujung-ujung tulang keras pembentuk sendi dan menyebabkan rasa nyeri terutama saat sendi digerakkan sehingga membatasi pergerakan pada lutut yang mengalami Osteoarthritis (Charles,2016).

Karakteristik yang biasa muncul pada OA berupa kerusakan pada kartilago (tulang rawan sendi), kartilago sendiri merupakan suatu jaringan keras yang memiliki sifat licin yang menutupi bagian akhir tulang keras di dalam persendian. Fungsi jaringan kartilago sebagai penghalus gerakan antar tulang dan sebagian peredam (shock absorber) ketika persendian beraktivitas maupun bergerak (Helmi, 2012). Degenerasi kartilago sendi dan pembentukan tulang baru (osteofit) pada bagian pinggir sendi, dapat menyebabkan gangguan OA berkembang secara lambat, tidak simetris dan non inflamasi, keadaan tersebut dapat mengakibatkan pecahnya biokimia articular (hyaline) tulang rawan pada sendi sinovial lutut yang mengakibatkan kartilago sendi mengalami keusakan (Marlina, 2015).

Belum ada penyebab yang pasti dari penyakit osteoarthritis, namun berdasarkan sejumlah penelitian faktor resiko utama pada penderita OA adalah usia, jenis kelamin perempuan, obesitas, aktivitas fisik, faktor genetik, ras, trauma sendi,

dan chondrocalcinosis. Ada beberapa hal yang dapat memperparah OA, seperti kurang bergerak, penyakit diabetes dan kelompok perempuan usia pre-menopause (Alyling et al, 2017). Aktivitas yang berat, sering berjongkok, berlutut, dan berjalan jauh dengan membawa beban berat dapat meningkatkan kejadian osteoarthritis (Tanoto, 2018).

Osteoarthritis (OA) adalah salah satu dari 10 penyebab utama kelumpuhan dan gangguan pergerakan sendi. Menurut World Health Organization pada penderita Osteoarthritis diseluruh dunia sebanyak 15 juta jiwa. Dikawasan Asia Tenggara kejadian Osteoarthritis mencapai 24 juta jiwa dan untuk diwilayah Indonesia sekitar 100% laki-laki dan perempuan di Indonesia dengan usia 75 Tahun. Pada tahun 2015 yang menderita Osteoarthritis pada wanita lebih banyak dibandingkan laki-laki yang menderita penyakit Osteoarthritis, Sedangkan di Indonesia pada prevalensi pada penyakit Osteoarthritis meningkat sejajar dengan umur, prevalensi penyakit ini terdiagnosa tenaga kesehatan di indonesia tahun 2013 sebesar 11.9% dan mengalami penurunan pada tahun 2018 menjadi 7,3% penderita (Riskesdas, 2018). Di Jawa Tengah pada tahun 2018 jumlah prevalensi penderita osteoarthritis sebanyak 6,78% (Riskesdas, 2018).

Salah satu tanda dan gejala pada penderita Osteoarthritis adalah nyeri lutut. Penurunan sistem muskuloskeletal ditandai dengan adanya nyeri pada daerah persendiaan salah satunya pada sendi lutut. Nyeri merupakan gejala yang sering muncul pada gangguan muskuloskeletal. Nyeri lutut merupakan suatu penyakit regeneratif sendi (Warsito & Helmi, 2014).

Mempertahankan aktivitas pergerakan sendi sangat dianjurkan. Untuk mengurangi nyeri adalah secara farmakologis atau tindakan pemberian obat-obatan, tindakan non farmakologis seperti edukasi, terapi fisik, latihan fisik. Terapi untuk mengurangi nyeri pada Osteoarthritis adalah terapi non farmakologis yang bersifat terapi modalitas seperti Aerobik atau Senam rematik (Hoehherg, 2012).

Salah satu terapi komplementer yang digunakan untuk mengurangi nyeri adalah senam rematik, Dengan gerakan yang berulang dengan senam rematik ini akan terjadinya peningkatan kerja otot-otot sekitar sendi sehingga sisa metabolisme akan ikut terbawa aliran darah sehingga nyeri berkurang. Senam rematik merupakan bentuk latihan fisik yang mempunyai pengaruh yang baik untuk meningkatkan kemampuan otot sendi yang dapat memberikan kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh (Suhendriyo,2014). Senam rematik ini berfokus pada gerakan sendi sambil merengangkan otot dan menguatkan otot. sebab otot inilah yang membantu sendi untuk menompang tubuh. (Senam rematik dapat dilakukan 1 kali dalam seminggu yang gunanya untuk menurunkan rasa nyeri pada sendi agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan sendiri tanpa meminta bantuan pada orang lain) (Roehandi,2010)

Senam rematik mempunyai kelebihan untuk mengurangi dan mencegah keluhan nyeri. Teknik ini terbukti dapat mengurangi dan mencegah nyeri pada penderita *Osteoarthritis*. Sehingga teknik ini banyak digunakan untuk mengurangi dan mencegah nyeri pada penderita *Osteoarthritis*. Adapun kekurangan senam rematik adalah tidak bisa mengurangi ataupun mencegah nyeri secara total (Suhendriyo,2014) Dari latar belakang yang sudah dipaparkan penulis tertarik untuk

meneliti tentang efektivitas senam rematik dalam mengurangi nyeri pada penderita osteoarthritis. Kemudian menuangkan kedalam karya tulis ilmiah dengan judul

B. Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas Senam Rematik untuk mengurangi nyeri pada penderita Osteoarthritis?

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Menganalisis hasil penelitian Senam Rematik untuk mengurangi nyeri sendi pada penderita Osteoarthritis.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Nyeri Sendi pada Pasien Osteoarthritis sebelum dilakukan senam rematik
- b. Mengidentifikasi Nyeri Sendi pada Pasien Osteoarthritis sesudah dilakukan senam rematik
- c. Mengidentifikasi Nyeri Sendi sebelum dan sesudah pada pasien osteoarthritis

D. Manfaat Studi Kasus

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bahwa senam rematik dapat menurunkan nyeri sendi pada penderita Osteoarthritis.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Perawat

Manfaat bagi perawat yaitu meningkatkan mutu pelayanan Kesehatan dengan meningkatkan upaya penanganan penderita Osteoarthritis yang mengalami nyeri sendi

b. Bagi Rumah Sakit

Manfaat bagi instansi Kesehatan untuk mengetahui efektifitas mengurangi nyeri sendi pada penderita Osteoarthritis.

c. Bagi Intitusi Pendidikan

Digunakan sebagai informasi bagi intitusi Pendidikan dalam pengembangan dan Peningkatan mutu Pendidikan dimasa yang akan datang.

d. Bagi Pasien

Sebagai sumber informasi bagi penderita osteoarthritis dalam mengurangi nyeri sendi.

e. Sebagai peneliti selanjutnya

Sebagai referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan senam rematik untuk mengurangi nyeri sendi pada penderita osteoarthritis.