BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah kelompok yang rentan menghadapi berbagai tantangan kesehatan, sehingga penting untuk menciptakan kondisi yang mendukung kesejahteraan mereka, baik secara fisik maupun mental Paramurthi, (2021). Menurut *Word Healt Organization* (WHO) 2022 lansia didefinisikan sebagai individu yang berusia di atas 60 tahun, sebuah fase kehidupan yang pasti dialami oleh setiap orang. Namun, memasuki usia lanjut, tubuh manusia mulai mengalami berbagai perubahan kompleks yang tak hanya memengaruhi fisik, tetapi juga kondisi biologis dan psikologis. Fenomena ini semkain relevan mengingat meningkatnya angka harapan hidup global, yang berdampak pada bertambahnyya lansia di seluruh dunia.

Berbagai tantangan kesehatan yang dihadapi lansia, salah satu masalah yang semakin mencuat adalah gangguan autoimun, khususnya *Rheumatoid Arthritis*. *Rheumatoid Arthritis* penyakit autoimun kronis yang terutama menyerang persendian, dan prevalensinya cenderung meningkat pada lansia. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, sekitar 20% populasi lansia di seluruh dunia, atau sekitar 355 juta orang, menderita penyakit ini. Hal ini berarti bahwa hampir 1 dari 6 orang di dunia terdiagnosis dengan *Rheumatoid Arthritis*. Menurut WHO yang dipublikasikan pada tahun 2020, di Irlandia, sekitar 915.000 orang menderita penyakit *Rheumatoid Arthritis*, OA dan Fibromyalgia menjadi yang paling umum. Telah dilaporkan bahwa penyakit *Rheumatoid Arthriti* merupakan salah satu penyebab utama kecacatan fisik, yang berkontribusi terhadap biaya sosial dan ekonomi termasuk hilangnya produktivitas di tempat kerja. *Rheumatoid Arthritis* dapat menyebabkan peradangan, kerusakan sendi, dan penurunan fungsi fisik yang signifikan, sehingga sangat mempengaruhi kualitas hidup penderitanya. Meningkatnya

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

jumlah lansia di berbagai negara, fenomena ini mempertegas urgensi untuk lebih memperhatikan kesehatan lansia, khususnya dalam hal pencegahan, diagnosis, dan pengelolaan *Rheumatoid Arthritis*. Penyakit ini tidak hanya berdampak pada fisik penderitanya, tetapi juga memiliki konsekuensi psikososial yang mendalam. Oleh karena itu, penting bagi para pemangku kebijakan dan tenaga medis untuk merumuskan strategi yang efektif dalam menangani RA, guna memastikan lansia dapat menikmati kualitas hidup yang lebih baik meski di tengah tantangan kesehatan yang kompleks ini Smolen dkk, (2023).

Menurut data dari Kementrian kesehatan Indonesia dalam RKI tahun 2023 diperoleh hasil bahwa penduduk yang mengidap *Rheumatoid Arthritis* Provinsi Aceh menempati peringkat pertama terbanyak di Indonesia dengan 13,26 % kemudian Provinsi Bengkulu menempati peringkat kedua di Indonesia dengan 12,11% dan yang menempati peringkat ketiga yaitu Provinsi Bali 10,46 %%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2023, data lansia yang menderita *Rheumatoid Arthritis* sebanyak 1.049 sedangkan data lansia dengan nyeri sendi 568 orang . Sedangkan data dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2023 didapatkan Puskesmas Lingkar Timur merupakan Puskesmas dengan pasien *Rheumatoid Arthritis* tertinggi dengan jumlah penderita sebanyak 250 orang dan disusul Puskesmas Lingkar Barat 128 orang dan Puskesmas Jembatan Kecil 197 orang.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Bengkulu pada tahun 2023, Puskesmas Jembatan Kecil tercatat sebagai salah satu puskesmas dengan jumlah pasien Rheumatoid Arthritis (RA) tertinggi di daerah tersebut, dengan total 197 penderita. Angka ini mencerminkan tingginya prevalensi RA di kawasan ini, yang menunjukkan kebutuhan untuk penanganan lebih intensif terhadap penderita penyakit tersebut, terutama di kalangan lansia yang lebih rentan terhadap kondisi ini.

Penyakit *Rheumatoid Arthritis* (RA) pada lansia menjadi masalah kesehatan yang kompleks dan membutuhkan penanganan yang holistik untuk menjaga kualitas hidup mereka, Penyakit *Rheumatoid Arthritis* (RA) menyebabkan nyeri hebat pada persendian, dan juga dapat membatasi pergerakan, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan menurunkan fungsi fisik lansia secara signifikan. Penanganan *Rheumatoid Arthritis* (RA) pada lansia melibatkan dua pendekatan utama, yaitu farmakologi dan non-farmakologi, yang harus dilakukan secara sinergis oleh dokter dan tenaga kesehatan lainnya. Terapi farmakologi umumnya meliputi pemberian Obat Anti Inflamasi Non Steroid (OAINS) seperti Ibuprofen, Naprosken, dan Piroksikin, yang bertujuan untuk meredakan peradangan dan nyeri yang seringkali mengganggu kenyamanan pasien (Umaht dkk., 2021).

Selain terapi farmakologi, pendekatan non-farmakologi juga memegang peranan penting dalam penanganan *Rheumatoid Arthritis* (RA) pada lansia. Terapi nonfarmakologi bertujuan untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien *Rheumatoid Arthritis* yaitu Terapi Fisik (*Fisioterapi)*, Pijat Terapi (*Massage Therapy)*, Terapi Panas dan Dingin (*Hot And Cold Therapy)*, dan latihan *Isometric Quadriceps* (Lage-Hansen dkk., 2024).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Latihan *Isometric Quadriceps* dapat menurunkan intensitas nyeri pada penderita *Rheumatoid Arthritis*, gerakan yang terkandung dalam latihan *Isometric Quadriceps* adalah gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakannya dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita *Rheumatoid Arthritis* sehingga membuat otot-otot akan menjadi tetap kencang, memperlancar peredaran darah dan menjaga kadar lemak tetap normal sehingga dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien *Rheumatoid Arthritis* (Abdillah & Haerunisah, 2024).

Gerakan yang dilakukan pada saat melakukan latihan *Isometric Quadriceps* akan menghasilkan *force* (kekuatan) otot tanpa perubahan panjang dan hanya sedikit atau tanpa menyebabkan gerakan persendian yang sakit.

Latihan *Isometric Quadriceps* baik dan sesuai digunakan bagi klien yang tidak dapat mentoleransi gerakan sendi berulang seperti pada kondisi nyeri sendi atau inflamasi (T. H. Putri, Lina, Sartika, Margareta, dkk., 2024).

Penelitian oleh Shahnawaz, (2021) yang dilakukan di India membuktikan bahwa latihan penguatan otot *Isometric Quadriceps* yang dilakukan selama 1 minggu dengan frekuensi 2 kali sehari signifikan mengurangi nyeri dan kekakuan sendi, Huang, (2020) melakukan uji coba latihan penguatan otot *Isometric Quadriceps* di Jillin University Hospital Changchun China selama 3 minggu dengan frekuensi 2 kali sehari menunjukkan hasil yang signifikan mengurangi nyeri dan kekakuan sendi lutut (T. H. Putri, Lina, Sartika, Margareta, dkk., 2024).

Penelitian tentang pengaruh latihan *Isometric Quadriceps* terhadap penurunan skala nyeri salah satunya yang dilakukan oleh Nurun lasara didapatkan ada penurunan intensitas nyeri dengan nilai rata-rata sebelum dilakukan intervensi berada di angka 4,3 (nyeri sedang) setelah dilakukan intervensi didapatkan penurunan intensitas nyeri di angka 2,7 (nyeri ringan) pada lansia dengan nyeri rematik *Nurun Laasara*, (2020). Hasil penelitian sejenis juga dilakukan oleh Tiara Handyani Putri Tentang Efektivitas *Isometric Quadriceps* terhadap penurunan nyeri *Rheumatoid Arthritis* di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu didapatkan data sebelum dilakukan intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 8 responden (53,3%). Setelah itu dilakukan intervensi didapatkan penurunan nyeri sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 12 responden (80%) (T. H. Putri, Lina, Sartika, Margareta, dkk., 2024).

Terapi relaksasi *Benson* merupakan teknik relaksasi nafas dalam dengan memberikan aba-aba yang membuat pasien tenang sehingga menyebabkan otot –otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman yang menyebabkan di dalam tubuh akan terjadi peningkatan proses analgesia endogen yang kemudian terus meningkat

dengan diperkuatnya oleh kalimat atau kata-kata penuh keyakinan yang dianut pasien sehingga mampu merelaksasikan otot-otot serta memberikan efek menenangkan yang akan menimbulkan respon fisiologis seperti penurunan denyut nadi, penurunan konsumsi oksigen dan penurunan tegangan otot. Terapi ini dapat diterapkan pada pola hidup sehari –hari untuk dapat menurunkan skala nyeri sendi dengan *Rheumatoid Arthritis* apabila terapi ini dilakukan secara teratur sehingga dapat menurunkan skala nyeri sendi pada *Rheumatoid Arthritis* dan membuat tubuh menjadi rileks dan nyaman (Abdillah & Haerunisah, 2024).

Penelitian Awaludin, (2024) tentang implementasi teknik relaksasi nafas dalam *Benson* terhadap nyeri pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis* di Wilayah kerja Puskesmas Sindang Kabupaten Majalenka Tahun 2022, menunjukan bahwa hasil penelitian berdasarkan intensitas nyeri sendi sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam *Benson* diketahui bahwa 10 responden sebanyak 7 responden (85%) mendapatkan hasil kriteria nyeri sedang dengan skala 4-6, setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam *Benson* dari 10 responden sebanyak 7 responden (85%) mendapatkan hasil kriteria nyeri ringan dengan skala 1-3 (Abdillah & Haerunisah, 2024b). Hasil penelitian lainya yang dilakukan oleh Fastiwi Nunik Andari tentang pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam *Benson* diketahui bahwa rata-rata nyeri nyeri pre terapi *Benson* adalah 5.14. Sedangkan untuk rata-rata nyeri post terapi *Benson* adalah 3.00 dengan kesimpulan adanya penurunan intensitas nyeri secara signifikan dengan perubahan dari nyeri sedang dan turun ke nyeri ringan (Andari dkk., 2021).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di wilayah Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu pada bulan September 2024, ditemukan data bahwa sebanyak 45 lansia mengalami *Rheumatoid Arthritis* dalam tiga bulan terakhir. Setiap hari Jumat, puskesmas mengadakan kegiatan posyandu dan senam lansia untuk mendukung kesehatan para lansia, termasuk mereka yang menderita *Rheumatoid*. Namun, kegiatan tersebut belum dilengkapi

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

dengan penanganan khusus untuk mengatasi nyeri yang sering dialami oleh pasien lansia. Hasil wawancara langsung dengan beberapa lansia menunjukkan bahwa mereka kurang mengetahui cara yang tepat untuk mengatasi nyeri sendi yang dirasakan. Sebagian besar dari mereka hanya mengandalkan istirahat atau penggunaan minyak angin sebagai cara sederhana untuk meredakan nyeri, tanpa pengetahuan lebih lanjut tentang penanganan yang lebih efektif dan terarah.

Berdasarkan hasil uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh komninasi Terapi *Isometrik Quadriceps* dan Terapi *Benson* terhadap perubahan intensitas Nyeri dengan *Rheumatoid Arthritis* pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Tingginya Prevalensi *Rheumatoid Arthritis* pada lansia menyebabkan gangguan aktivitas sehari hari dikarenakan nyeri yang kerap timbul dan menggangu saat bergerak berdasarkan data dari *Word Healt Organization* (WHO) 2023 jumlah lansia yang mengalami Nyeri *Rheumatoid Arthritis* menyentuh angka 355 juta jiwa. Maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu "Apakah ada pengaruh dari Terapi *Isometrik Quadriceps* dan terapi *Benson* terhadap intensitas nyeri lansia dengan *Rheumatoid Arthritis*".

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Diketahui pengaruh pemberian terapi Terapi *Isometrik Quadriceps* dan terapi *Benson* terhadap perubahan intensitas nyeri *Rheumatoid Arthritis* lansia di wilayah kerja puskesmas Jembatan Kecil kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

   a. Diketahui gambaran karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, riwayat mengkonsumsi obat, pekerjaan yang mengalami nyeri sendi *Rheumatoid Arthritis* di wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu tahun 2025.

   b. Diketahui gambaran skala nyeri lansia sebelum dilakukan terapi

Isometrik Quadriceps dan terapi *Benson* kota Bengkulu tahun 2025.

c. Diketahui gambaran skala nyeri lansia setelah dilakukan terapi *Isometrik Quadriceps* dan terapi *Benson* kota Bengkulu tahun 2025.

d. Diketahui pengaruh kombinasi terapi *Isometrik Quadriceps* dan terapi *Benson* dalam menurunkan intensitas Nyeri pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis*

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penelitian

   Hasil dari penelitian ini dapat mengetahui manfaat dari Pemberian kombinasi terapi *Isometrik Quadriceps* dan terapi *Benson* terhadap perubahan intensitas nyeri lansia dengan *Rheumatoid arthritis* di puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu pada tahun 2025.

2. Bagi Mahasiswa

   Menambah wawasan ilmu mengenai penyakit *degenerative* pada lansia terkhusus penyakit *Rheumatoid Arthritis* dalam menurunkan tingkat nyerinya Dan juga dapat belajar lebih banyak hal dalam bidang keperawatan gerontik serta mengaplikasikan ilmu keperawatan yang telah dipelajari.

3. Bagi Institusi Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu

   Hasil penelitian ini dapat memberi masukan dan membantu dalam menangani pasien lansia di area Puskesmas terutama pada lansia yang mengalami nyeri sendi dan kurang aktivitas rutin.

4. Bagi Peneliti Lainnya

   Selanjutnya Penelitian ini dapat menjadi referensi dan data awal bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian *Isometrik Quadriceps* dan terapi *Benson* terhadap perubahan intensitas nyeri lansia dengan *Rheumatoid Arthritis.*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu