BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam beberapa dekade terakhir, terdapat perhatian yang semakin besar terhadap masalah penuaan, baik dari sisi akademis maupun praktis. Hal menunjukkan bahwa penurunan kualitas hidup yang sering dialami oleh individu lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk gaya hidup, pola makan, tingkat aktivitas fisik, dan faktor sosial ekonomi. Menurut World Health Organization (2022), lansia didefinisikan sebagai seseorang yang telah memasuki usia 65 tahun ke atas. Definisi ini berbeda dengan definisi sebelumnya yang menetapkan batasan usia pada lansia yaitu 60 tahun ke atas. Secara global di tahun 2030, 1 dari 6 orang di seluruh dunia akan mencapai usia 60 tahun ke atas. Saat ini, proporsi jumlah orang yang berusia di atas 60 tahun akan naik dari 1 miliar di tahun 2020 jadi 1,4 miliar di tahun 2050, populasi penduduk berusia 60 tahun keatas di dunia akan berlipat ganda 2,1 miliar. Jumlah penduduk berusia 80 tahun keatas diperkirakan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta (WHO, 2022).

Di Indonesia, tahun 2021 menurut data BPS, lansia dengan usia 60-69 tahun sekitar 63,65%, usia 70-79 tahun sekitar 27,66%, dan usia 80 tahun ke atas sekitar 8,68%. Persentase lanjut usia di Provinsi Bengkulu didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) yang persentasenya mencapai 6,08 persen, sisanya adalah lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 2,26 persen dan lansia tua (kelompok umur 80) sebesar 0,57 persen (Badan Pusat Statistik, 2022). Ditemukan 20% penduduk dunia menderita *Rheumatoid Arthritis*, frekuensinya 5-10% berusia 5-20 tahun, dan 20% berusia 55 tahun. Jumlah penderita *Rheumatoid Arthritis* di seluruh dunia telah mencapai 355 juta orang dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat hingga tahun 2025 yang menunjukkan lebih dari 25% akan menderita kelumpuhan (WHO, 2019).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Dinas Kesehatan Kota Bengkulu menyebutkan prevalensi penyakit *Rheumatoid Arthritis* di Provinsi Bengkulu sebanyak 20,28%. Berdasarkan Data tahun 2023 diseluruh Puskesmas Kota Bengkulu terdapat 1.049 responden penderita *Rheumatoid Arthritis* dengan kasus terbanyak di Puskesmas Lingkar Timur sebanyak 250 kasus, Puskesmas Jembatan Kecil 197 kasus, dan Puskesmas Beringin Raya 128 kasus dengan berbagai latar belakang usia. Puskesmas Lingkar Timur dengan penderita penyakit *Rheumatoid Arthritis* terbanyak, yaitu 132 kasus terjadi pada perempuan dan 118 kasus terjadi pada laki-laki. Penderita rata-rata adalah lansia yang di dominasi perempuan. Usia diatas 59 tahun sejumlah 57 kasus.

Proses menua merupakan kombinasi berbagai macam faktor yang saling berkaitan dengan manifestasi yang berbeda-beda salah satunya yang paling umum dirasakan oleh lansia yaitu penyakit sendi seperti *Rheumatoid Arthritis*. Penyakit ini atau yang lebih dikenal dengan rematik adalah penyakit yang menyerang autoimun seseorang, dimana kekebalan tubuh orang tersebut dapat terganggu dengan rusaknya sendi-sendi yang biasanya menyerang bagian jari tangan, kaki, pergelangan tangan dan lutut. Penyakit ini tidak hanya menyerang orang lanjut usia (lansia) anak muda juga bisa terkena penyakit ini karena kebiasaan makan yang sangat tidak teratur seperti mengonsumsi kacang-kacangan secara berlebihan dan pola makan yang tidak teratur dapat menimbulkan nyeri. Kebanyakan orang menganggap penyakit ini sebagai hal yang wajar karena tidak mengakibatkan kematian namun menimbulkan rasa sakit yang dapat menghalangi seseorang untuk beraktivitas sehari-hari (Ni Luh Putu Sintia Dewi, 2023).

Seiring bertambahnya jumlah penderita *Rheumatoid Arthritis* di Indonesia justru tingkat kesadaran dan salah pengertian tentang penyakit ini cukup tinggi yang berdampak pada kesehatan lansia yang menyerang sistem imun, persendian, dan komplikasi lainnya. Keadaan inilah menjelaskan bahwa kurangnya pengetahuan masyarakat Indonesia khususnya penderita untuk mengenal lebih dalam lagi mengenai penyakit terseebut. Penderita

penyakit ini seringkali mengalami kekambuhan. Kekambuhan tersebut yaitu kejadian berulang yang dialami oleh penderita melebihi satu kali dengan kualitas yang sering terjadi. Dalam mencegah kekambuhan, maka perlu dilakukan pencegahan faktor resiko kekambuhannya terlebih dahulu. Berdasarkan penelitian Fera Bawarodi, (2019) bahwa tingkat pengetahuan yang baik, pola makan yang sehat, aktivitas fisik dapat menurunkan faktor resiko kekambuhan penyakit ini.

Aktivitas fisik yang umum digunakan untuk para penderita *Rheumatoid Arthritis* salah satunya yaitu rentang gerak *(range of motion).* Rentang gerak *(Range of Motion)* adalah pergerakan maksimal yang mungkin dilakukan oleh sendi bagian ekstremitas atas ataupun bawah. Untuk mempertahankan dan meningkatkan gerakan sendi, latihan rentang gerak harus dimulai segera mungkin setelah pembedahan, lebih baik dalam 24 jam pertama dan dilakukan di bawah pengawasan untuk memastikan bahwa mobilisasi dilakukan dengan tepat serta dengan cara yang aman, tapi ini belum berjalan dengan semestinya (Prima Gusty, 2020).

Selain rentang gerak ada beberapa terapi atau latihan yang dapat dilakukan lansia yang menderita *Rheumatoid Arthritis* contohnya *Sport Massage* dan *Stretching Exercise*. *Sport Massage* adalah sebuah rangkaian teknik/cara memijat khusus yang ditujukan untuk keperluan seorang atlet atau olahragawan. cara pemijatan dengan menggunakan tangan yang dipijatkan pada otot tubuh. Teknik manipulasi *Sport Massage* dirancang khusus untuk mengutamakan kelancaran peredaran dan cairan dalam tubuh apabila dilakukan cara penggosokan, pemijatan dan pemukulan pada kulit serta otot, secara benar (Kurniawan, 2021). Pada penelitian Ilmi, (2018), peneliti membandingkan nilai rerata skala pada seluruh kelompok subjek penelitian terhadap intensitas nyeri, sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh yang bermakna setelah pemberian manipulasi *sport massage* terhadap intensitas nyeri setelah aktivitas eksentrik pada subjek penelitian setelah dilakukan intervensi.

Stretching Exercise adalah suatu latihan meregangkan otot yang bertujuan untuk mengulur dan meningkatkan elastisitas dan fleksibilitas otot yang terganggu, mengurangi kekakuan dan nyeri otot, sangat berguna untuk menjaga kebugaran tubuh dan menghilangkan stres, terutama bagi para pekerja yang berada dalam posisi menetap dalam waktu yang lama. Hasil penelitian Pamungkas, (2017) menunjukkan pre test responden mengalami nyeri sedang yaitu skala 4-6 sebanyak 12 responden 60%. Pada post test hasil penelitian menunjukkan responden mengalami nyeri ringan yaitu skala 1-3 sebanyak 14 responden 70%. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu : terdapat keefektifan dari pemberian *stretching* terhadap penurunan sekala nyeri sendi pada lansia, sehingga latihan *stretching* dapat dijadikan intervensi mandiri terutama pada lansia yang mengalami nyeri sendi.

Setelah dilakukan skrining awal didapatkan hasil wawancara dengan penanggung jawab posyandu lansia pada penderita *Rheumatoid Arthritis* biasanya mendapatkan terapi farmakologi yang diberikan analgesik atau pereda nyeri, Obat *Anti Inflamasi Non-Steroid (OAINS)* dan non farmakologi yang diberikan seperti senam lansia, latihan *Range Of Motion* (ROM), sedangkan untuk terapi *Sport Massage* dan *Streching Exercises* belum dilakukan. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Kombinasi *Sport Massage* dan *Streching Exercises* Terhadap Rentang Gerak Sendi Lutut Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Arthritis* di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah ada Pengaruh Kombinasi *Sport Massage* dan *Stretching Exercise* Terhadap Rentang Gerak Sendi Lutut Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Arthritis* di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Tujuan umum dari peneliti adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi *Sport Massage* dan *Stretching Exercise* terhadap rentang gerak sendi lutut pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis* di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu

2. Tujuan Khusus

   a. Diketahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, berat badan, pekerjaan, di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu.

   b. Diketahui rata-rata skor rentang gerak sendi lutut pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis* sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi terapi *Sport Massage* dan *Stretching Exercise* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan.

   c. Diketahui perbedaan rata-rata skor rentang gerak sendi lutut pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis* sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi terapi *Sport Massage* dan *Stretching Exercise* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapa bermanfaat bagi :

1. Manfaat Teoritis

   Secara teoritis hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan bukti empiris untuk menguatkan teori tentang pengaruh kombinasi terapi *Sport Massage* dan *Stretching Exercise* terhadap rentang gerak sendi lutut pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis.*

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Tenaga Kesehatan

      Dapat menambah intervensi pelayanan kesehatan khususnya di bidang keperawatan terhadap rentang gerak sendi lutut pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis*.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini bertujuan untuk membantu masyarakat menambah informasi adanya pengaruh kombinasi terapi *Sport Massage* dan *Stretching Exercise* terhadap rentang gerak sendi lutut pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis*.

c. Bagi Institusi

Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat dijadikan evidence based nursing dalam merancang intervensi untuk meningkatkan rentang gerak sendi lutut pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis*.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar dan referensi untuk melakukan perkembangan penelitian selanjutnya.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu