

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, kesehatan didefinisikan sebagai kondisi fisik, mental, dan sosial yang saling berkaitan sehingga individu yang mampu menjalani kehidupan secara produktif. Dalam mewujudkan derajat kesehatan tersebut, pemerintah memegang tanggung jawab penuh dalam pengendalian penyakit tidak menular (PTM), termasuk *rheumatoid arthritis*, melalui upaya promotif, preventif, serta penatalaksanaan yang terencana guna mengurangi risiko kecacatan dan dampak sosial ekonomi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Penyakit tidak menular (PTM) telah menjadi tantangan kesehatan di negara berkembang, termasuk Indonesia, dengan tingkat prevalensi yang terus meningkat hingga membebani kesehatan masyarakat. Sebagai gangguan kronis yang berkaitan dengan gaya hidup serta proses degeneratif, kelompok penyakit ini mencakup berbagai kondisi seperti asma, diabetes melitus, hingga gangguan kardiovaskular. Salah satu manifestasinya pada sistem muskuloskeletal adalah *rheumatoid arthritis* (RA), yang berdampak signifikan terhadap fungsi tubuh akibat nyeri, pembengkakan, dan keterbatasan gerak sendi (Nuryani & Hidayat, 2026).

Rheumatoid Arthritis merupakan penyakit autoimun kronis yang ditandai dengan peradangan pada sendi dan sering terjadi pada lansia. Kondisi ini

berkaitan dengan proses penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi sistem muskuloskeletal sehingga sendi menjadi lebih rentan mengalami nyeri, kekakuan, dan keterbatasan Gerak (Firmanti et al., 2024)

Prevalensi penyakit sendi termasuk *rheumatoid arthritis* di Indonesia berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, (2023), mencapai 7,30%. Di tingkat wilayah, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, (2023) mencatat prevalensi yang lebih tinggi, yakni sebesar 10,24%. Sementara itu, Kabupaten Cirebon menunjukkan angka prevalensi sebesar 8,15%, yang lebih tinggi dibandingkan Kota Cirebon dengan prevalensi sebesar 5,82%. Data Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penyakit sendi di Kabupaten Cirebon masih menjadi masalah kesehatan yang cukup relatif tinggi, sehingga diperlukan upaya intervensi berbasis komunitas di tingkat puskesmas guna mengatasi nyeri kronis serta mencegah terjadinya disabilitas pada kelompok lansia (Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon, 2023).

Penatalaksanaan *rheumatoid arthritis* dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan *nonfarmakologis*. Terapi farmakologis umumnya melibatkan pemberian obat analgesik dan antiinflamasi untuk mengurangi nyeri dan peradangan sendi, namun penggunaan obat dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping terutama pada lansia. Oleh karena itu, diperlukan alternatif penatalaksanaan yang lebih aman melalui terapi nonfarmakologis (Badjeber et al., 2023; Kusumastuti et al., 2024).

Terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan dalam pengelolaan nyeri sendi kronis pada lansia dengan *rheumatoid arthritis* salah satunya yaitu senam

rematik. Senam rematik merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam menurunkan skala nyeri sendi pada lansia dengan *rheumatoid arthritis*, yang dinilai menggunakan skala nyeri numerik (*Numeric Rating Scale/NRS*) (Hermanto et al., 2025).

Senam rematik dilakukan melalui gerakan yang terstruktur bertujuan mengurangi kekakuan sendi, meningkatkan fleksibilitas, serta melancarkan sirkulasi darah, sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri. Selain sebagai upaya pengelolaan nyeri, senam rematik juga berperan sebagai tindakan preventif untuk membantu mencegah kekambuhan nyeri sendi pada lansia dengan *rheumatoid arthritis*. (Badjeber et al., 2023).

Berdasarkan penelitian Salsabila et al., (2024) tentang “Implementasi Senam Rematik Pada Lansia”, diketahui bahwa intervensi ini efektif menurunkan nyeri pada pasien *rheumatoid arthritis*. Studi yang melibatkan dua responden dengan latihan tiga kali dalam satu minggu dengan durasi 30 menit per sesi, menunjukkan penurunan skala nyeri dari 3 menjadi 1, yang diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Dengan demikian, senam rematik dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Ramadani & Lissanora, (2025) yang berjudul "Penerapan Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Arthritis*" dalam penelitian tersebut, dilajukan selama 3 hari rutin bersenam, skala nyeri turun dari 6 menjadi 4. Perubahan yang dialami klien tersebut menunjukkan bahwa senam rematik memiliki pengaruh positif dalam mengurangi intensitas nyeri.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Mutmainnah *et al.*, (2025) dengan judul "Penerapan Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Rheumatoid Arthritis* Di Jalan Bahagia, Karuwisi, Kota Makassar" dalam hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa senam rematik yang dilakukan selama 30 menit selama 3 hari, terbukti efektif menurunkan skala nyeri berkurang dari 6 menjadi 3. Namun, untuk tingkat nyeri yang lebih berat, durasi senam dapat dilakukan lebih singkat namun lebih rutin. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan senam rematik perlu disesuaikan dengan kondisi dan batas toleransi masing-masing klien agar hasilnya lebih maksimal.

Perawat berperan sebagai edukator dan fasilitator dalam manajemen nyeri akibat *rheumatoid arthritis*. Melalui pengkajian menyeluruh dan menerapkan intervensi nonfarmakologis, seperti senam rematik, perawat berkontribusi dalam mengurangi intensitas nyeri, meningkatkan mobilitas fisik, dan mendukung dalam penyesuaian lingkungan. Ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian klien serta keluarga dalam perawatan jangka panjang (Wiranda *et al.*, 2025).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, senam rematik merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri sendi serta meningkatkan mobilitas fisik pada pasien dengan *rheumatoid arthritis*, khususnya pada lansia. Sebagai terapi nonfarmakologis, metode ini sangat aman dan memiliki risiko efek samping yang minimal, sehingga dapat digunakan sebagai terapi pendamping selain pengobatan farmakologis. Dengan pendampingan tenaga kesehatan yang tepat, senam yang

dilakukan secara rutin diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup serta mempertahankan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Implementasi Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Sendi pada Ny. I dan Ny. S dengan *Rheumatoid Arthritis* Kronis di Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah sebagai berikut “Bagaimanakah Implementasi Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Sendi Pada Ny. I dan Ny. S Dengan *Rheumatoid Arthritis* Kronis di Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Setelah melakukan studi kasus penulis mampu mengimplementasikan senam rematik untuk menurunkan nyeri sendi pada Ny. I dan Ny. S dengan *rheumatoid arthritis* kronis di Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.

2. Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus penulis mampu:

- a. Menggambarkan kondisi Ny. I dan Ny. S dengan *rheumatoid arthritis* sebelum dilakukan tindakan senam rematik di Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.
- b. Melaksanaan tindakan senam rematik pada Ny. I dan Ny. S dengan *rheumatoid arthritis* di Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.

- c. Mengidentifikasi respon perubahan atau hasil dari sebelum dan sesudah dilakukan senam rematik pada Ny. I dan Ny. S dengan *rheumatoid arthritis* di Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.
- d. Menganalisis kesenjangan pada Ny. I dan Ny. S dengan *rheumatoid arthritis* yang dilakukan senam rematik di Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Studi kasus ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan atau referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait penerapan senam rematik pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis* Kronis di Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Klien dan Keluarga

Diharapkan klien dan keluarga mendapatkan cara alternatif untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan *rheumatoid arthritis* kronis melalui pelaksanaan senam rematik di Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.

b. Bagi Puskesmas

Diharapkan Puskesmas mendapatkan cara baru dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan *rheumatoid arthritis* kronis melalui pelaksanaan senam rematik di Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa tentang lansia dengan *rheumatoid arthritis* kronis yang dilakukan senam rematik.

d. Bagi Penulis

Mendapatkan ilmu dan pengalaman sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan pada bidang keperawatan gerontik dalam menurunkan skala nyeri sendi kronis pada lansia dengan *rheumatoid arthritis* di Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

NO	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Dasar Teori	Metodologi Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	(Salsabila et al., 2024)	Implementasi Senam Reumatik Terhadap Peningkatan Pengetahuan Lansia	Teori aktivitas fisik menyatakan bahwa senam reumatik sebagai latihan sederhana pada lansia dapat membantu mengurangi nyeri sendi dan meningkatkan kemampuan fungsional	Deskriptif dengan pendekatan studi kasus.	Sama-sama menggunakan senam reumatik sebagai intervensi untuk menurunkan nyeri sendi dan menggunakan skala nyeri NRS.	Penelitian sebelumnya dilakukan selama 1 minggu dengan waktu kunjungan 3 kali berturut-turut di Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar, sedangkan penelitian ini dilakukan selama 5 hari dengan frekuensi 2 kali sehari serta dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Cirebon.
2.	Ramadani & Lissanora, (2025)	Penerapan Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan <i>Rheumatoid Arthritis</i>	Teori keperawatan gerontik dan latihan fisik menjelaskan bahwa aktivitas fisik teratur pada lansia dapat mengurangi kekakuan sendi dan menurunkan intensitas nyeri	Deskriptif dengan pendekatan studi kasus.	Sama-sama meneliti lansia dengan <i>rheumatoid arthritis</i> dan menggunakan senam reumatik sebagai intervensi serta menggunakan NRS Sebagai alat ukur.	Penelitian sebelumnya dilakukan selama 3 hari, sedangkan penelitian ini dilakukan selama 5 hari dengan frekuensi 2 kali sehari serta

						dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Cirebon.
3.	Mutmainah et al., (2025)	Penerapan Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri <i>Rheumatoid Arthritis</i> di Jalan Bahagia, Karuwisi Kota Makassar	Teori latihan fisik terapeutik menyatakan bahwa senam rematik dapat meningkatkan fungsi sendi dan menurunkan nyeri melalui peningkatan aliran darah dan relaksasi otot.	Deskriptif dengan pendekatan studi kasus.	Sama-sama menggunakan senam rematik sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri sendi dan menggunakan NRS sebagai alat ukur.	Penelitian sebelumnya dilakukan pada kelompok responden di wilayah komunitas, sedangkan penelitian ini dilakukan pada responden lansia secara individual selama 5 hari dengan frekuensi 2 kali sehari serta dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Cirebon.