

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Struktur dan fungsi tubuh berubah seiring bertambahnya usia, dan sistem muskuloskeletal pada lansia merupakan salah satu area dimana permasalahan mulai muncul (Maulana, 2021). Salah satu masalah pada *sistem musculoskeletal* yang sering dialami oleh para lansia terdiri dari otot, tulang, tendon dan persendian, khususnya pada area persendian adalah *Rheumatoid Arthritis* (Juli Andri et al., 2020). Kondisi peradangan yang dikenal sebagai *Rheumatoid Arthritis* dapat merusak sendi dengan cepat. Hal ini ditandai dengan artritis erosif dan keterlibatan organ sistemik. (Benjamin et al., 2023). Rentang umur terkena penyakit *Rheumatoid Arthritis* dari 40 tahun hingga 60 tahun keatas (Adrianus Ola Wuan , et al 2023). Saat ini > 50% pasien *Rheumatoid Arthritis* berusia > 65 tahun, dan biaya perawatan kesehatan meningkat 3-4 kali lipat dibandingkan populasi umum (Lange et al., 2019).

Menurut *World Health Organisation* (2019) jumlah penduduk saat ini terkena *Rheumatoid Arthritis* mencapai 355 juta jiwa artinya 1 berbanding 6 penduduk mengalami *Rheumatoid Arthritis*. *Rheumatoid Arthritis* sering terjadi pada usia lebih dari 60 tahun, sering terjadi pada perempuan 2,3 % dibandingkan laki-laki 1,5 % dari total penduduk 458.000 jiwa dari Negara Australia (Utama, 2022). Pada wilayah Madinah Arab Saudi, prevalensi penderita *Rheumatoid Arthritis* dengan rasa nyeri pada sendi (69%) dan bengkak pada sendi (51,7%) termasuk yang terbanyak keluhan umum pada pasien penderita *Rheumatoid Arthritis* (Mir et al., 2022). Nyeri kronis pada *Rheumatoid Arthritis* diketahui 20 - 40% orang yang

mengalami nyeri lutut secara signifikan dalam 1-2 tahun, sedangkan pada nyeri akut sekitar 60% orang mengalami nyeri lutut dengan *Rheumatoid Arthritis* (Kristine et al., 2020).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) prevalensi penyakit sendi di Indonesia sebanyak 7,3 % sekitar 258,54 juta jiwa dari total penduduk Indonesia, kejadian *Rheumatoid Arthritis* paling tinggi berada di Provinsi Aceh (13,6%) dengan jenis kelamin perempuan (8,5%) dibandingkan laki-laki (6,1%), *Rheumatoid Arthritis* sering terjadi pada perempuan, terutama dengan rentang usia dari 40 tahun hingga 60 tahun keatas dan dominan menimbulkan keluhan bengkak maupun nyeri sendi, serta sendi terasa kaku. Prevalensi rasa nyeri pada *Rheumatoid Arthritis* di wilayah Indonesia sebanyak 23,6% hingga 31,3% (Chici & Delia, 2020).

Menurut Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2021 jumlah penyakit *Rheumatoid Arthritis* tertinggi berada di Kabupaten Klungkung dengan jumlah 2.761 jiwa, keluhan utama yang dirasakan adalah nyeri pada area persendian disertai dengan kelelahan yang berat dan adanya penonjolan tulang atau nodul subkutan. Berdasarkan hasil Data dari Puskesmas Banjarangkan I tahun 2022 dan 2023 pasien *Rheumatoid Arthritis* berjumlah 69 jiwa , pada tahun 2022 sejumlah 30 orang dengan mayoritas perempuan berjumlah 26 orang sedangkan laki-laki berjumlah 4 orang dengan rata-rata umur dibawah 75 tahun dan pada tahun 2023 pasien *Rheumatoid Arthritis* sejumlah 39 orang dengan mayoritas jenis kelamin perempuan sebanyak 21 orang sedangkan laki-laki sebanyak 18 orang dengan rata-rata umur dibawah 75 tahun yang memiliki keluhan sama dilaporkan setiap tahunnya seperti merasakan nyeri diarea persendian yang mengakibatkan

penurunan aktivitas kehidupan sehari-hari. Terjadinya peningkatan pasien *Rheumatoid Arthritis* dari tahun 2022-2023 sebanyak 9 orang.

Proses terjadinya *Rheumatoid Arthritis* diawali dengan gejala peradangan sendi kronis karena hubungan dari faktor sel inflamasi dengan infiltrasi sel sinovial, sehingga terjadinya penebalan sinovial (Dithia et al., 2023). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa *Rheumatoid Arthritis* atau dikenal juga dengan peradangan sendi, dapat muncul ketika sistem imun tubuh menasar tulang rawan yang menyebabkan deformasi sendi, jaringan pembentuk sendi, lapisan penghasil minyak pada area sendi, ligamen yang menghubungkan sendi, dan jaringan yang membentuk sendi itu sendiri. *Tumour Necrosis Factor* (TNF-a) merupakan sitokin sentral yang terdapat pada patogenesis yang ada pada penderita *Rheumatoid Arthritis* dan diketahui tentang kemampuan yang dapat memicu inflamasi, penderita *Rheumatoid Arthritis* mempunyai kadar *Tumour necrosis factor* (TNF-a) yang tinggi dalam cairan sendinya dan menjadi faktor utama pada kerusakan sendi penderita *Rheumatoid Arthritis* (Ruliani et al., 2020).

Nyeri pada *Rheumatoid Arthritis* memiliki dampak menyebabkan terganggunya pergerakan atau aktivitas pada lansia, dampak nyeri *Rheumatoid Arthritis* jika tidak cepat ditangani akan menimbulkan kecacatan baik ringan atau berat seperti kelumpuhan, selain itu nyeri yang dirasakan akan mengakibatkan gangguan pada aktivitas sehari-hari dan juga dapat memicu respon stress mengakibatkan kualitas kesehatan buruk (Syamsudin & Arti, 2021). Tindakan yang dapat mencegah atau mengurangi rasa nyeri karena *Rheumatoid Arthritis* yaitu secara teknik farmakologi maupun non farmakologi, dengan teknik farmakologi menggunakan obat-obatan seperti *analgesik*, *opoid*, dan anti inflamasi *Non-*

steroidal anti inflammatory drugs (NSAIDs) (Chici & Delia, 2020). Pada lansia yang sudah mengalami proses penuaan bisa mengakibatkan dampak negative jika mengkonsumsinya secara terus-menerus, seperti gangguan pernafasan, gangguan saraf pusat, maupun penurunan fungsi ginjal dan hati yang berkaitan dengan metabolisme (Asmarani et al., 2023). Sedangkan non farmakologi menggunakan pengobatan tradisional maupun terapi relaksasi untuk mengurangi rasa nyeri, beberapa teknik non farmakologi yang sudah digunakan dalam mengatasi *Rheumatoid Arthritis* yaitu, teknik relaksasi seperti yoga atau aromaterapi, teknik akupresure maupun akupuntur, senam rematik, kompres hangat/dingin, dan pijat (Chici & Delia, 2020). Metode non farmakologi yang tentunya direkomendasikan pada lansia untuk menurunkan nyeri sendi adalah teknik relaksasi seperti yoga pranayama (Asmarani et al., 2023).

Pada jurnal sanjiwani yang membahas meditasi sebagai *mind-body medicine* ialah salah satu intervensi menyerupai teknik yoga pranayama, karena berkaitan dengan pikiran sebagai pusat pengendalian kehidupan jasmani. Pada jurnal sanjiwani juga mengatakan teknik yoga pranayama memberikan rasa nyaman dan rileks seperti meditasi untuk mempengaruhi pikiran lebih tenang, sehingga pikiran terkoneksi dengan proses relaksasi dalam mempengaruhi penurunan rasa nyeri yang dirasakan pada pasien *Rheumatoid Arthritis*, meditasi sebagai obat bagi pikiran tentunya mempengaruhi fisik pada manusia dalam menjaga kesehatannya. Proses dari meditasi yaitu dengan membawa seseorang kedalam kondisi meditative, ketika gelombang pikiran manusia menurun sehingga dapat mencapai ketenangan dalam pikiran dan tentunya dapat memberikan pengaruh besar terhadap rasa nyeri yang

dimiliki pasien *Rheumatoid Arthritis* sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan (Arta, 2019).

Yoga pranayama terdiri dari serangkaian teknik pikiran/tubuh, termasuk latihan pernapasan, postur fisik dan meditasi yang bermanfaat baik bagi subjek yang sehat maupun yang menderita kelainan *Rheumatoid Arthritis* (Ganesan et al., 2020). Menurut Zultra (2020) melaporkan bahwa meditasi mengurangi nyeri harian, depresi dan nyeri sendi. Peneliti dari Amerika Serikat membandingkan intervensi yoga selama dua kali dalam seminggu dengan perawatan ditemukan penurunan nyeri secara signifikan (Ganesan et al., 2020). Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik mengambil judul “ Implementasi yoga pranayama dengan nyeri akut pada lansia akibat *Rheumatoid Arthritis* di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Banjarangkan I Kabupaten Klungkung “

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas didapatkan rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimanakah implementasi yoga pranayama dengan nyeri akut pada lansia akibat *Rheumatoid Arthritis* di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Banjarangkan I Kabupaten Klungkung ? ”

C. Tujuan Masalah

1. Tujuan umum

Tujuan penelitian ini adalah pemanfaatan yoga pranayama di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Banjarangkan I Kabupaten Klungkung dengan nyeri akut pada lansia penderita *Rheumatoid Arthritis*.

2. Tujuan khusus

- a. Melakukan pengkajian dengan masalah nyeri akut pada lansia akibat *Rheumatoid Arthritis* menggunakan implementasi yoga pranayama.
- b. Mampu mengidentifikasi diagnosa keperawatan dengan masalah nyeri akut pada lansia akibat *Rheumatoid Arthritis* menggunakan implementasi yoga pranayama.
- c. Mampu menyusun rencana keperawatan dengan masalah akut nyeri pada lansia akibat *Rheumatoid Arthritis* menggunakan implementasi yoga pranayama.
- d. Mampu melakukan implementasi keperawatan dengan masalah nyeri akut pada lansia akibat *Rheumatoid Arthritis* menggunakan implementasi yoga pranayama.
- e. Mampu melakukan evaluasi keperawatan dengan masalah nyeri akut pada lansia akibat *Rheumatoid Arthritis* menggunakan implementasi yoga pranayama.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat teoritis

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memperluas pemahaman para tenaga kesehatan khususnya perawat tentang penerapan terapi relaksasi yoga pranayama dalam asuhan keperawatan dengan masalah nyeri akut pada lansia akibat *Rheumatoid Arthritis*.

2. Manfaat praktis

- a. Manfaat bagi pelayanan kesehatan

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para profesional kesehatan, khususnya perawat, dan dapat memajukan teknologi dan pengetahuan keperawatan di bidang terapi non-farmakologis, khususnya terapi relaksasi yaitu mengajarkan yoga pranayama kepada pasien lanjut usia dengan nyeri akut akibat *Rheumatoid Arthritis*.

b. Manfaat bagi pasien *Rheumatoid Arthritis*

Dengan menawarkan terapi relaksasi yoga pranayama sebagai bentuk manajemen nyeri non-farmakologis, diyakini bahwa hasil dari karya tulis ilmiah ini akan meningkatkan kesadaran pasien terhadap pilihan pengobatan non-farmakologis.

c. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari karya tulis ilmiah ini dapat menjadi model untuk penelitian masa depan tentang penerapan yoga pranayama dalam asuhan keperawatan untuk manajemen nyeri akut pada pasien lanjut usia dengan *Rheumatoid Arthritis*.