

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP SKALA NYERI RHEMATOID
ARTHRITIS PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ANDALAS
PADANG TAHUN 2012**

PENELITIAN KEPERAWATAN GERONTIK



ADE RAHMAN

BP.1010324030

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG

2012

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup dan majunya pengetahuan dan teknologi terutama ilmu kesehatan, promosi kesehatan, pencegahan penyakit dan pelayanan kesehatan mengakibatkan meningkatnya umur harapan hidup manusia (*life expectancy*). Akibatnya jumlah orang lanjut usia akan bertambah dan kecenderungan akan meningkat dengan cepat. Implikasi ekonomis yang penting dari peningkatan jumlah penduduk lanjut usia adalah peningkatan ratio ketergantungan usia lanjut (*old age dependency*). Ketergantungan lanjut usia disebabkan kemunduran fisik, psikis, dan sosial lanjut usia yang dapat digambarkan melalui tiga tahap yaitu, kelemahan, keterbatasan fungsional ketidakmampuan dan keterhambatan yang akan dialami bersamaan dengan proses kemunduran akibat proses menua. Menua merupakan proses yang alamiah hilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan organ tubuh memperbaiki diri atau mengganti diri untuk mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, bersifat *irreversible* dan dialami oleh semua makhluk. Seiring dengan bertambahnya usia, timbul perubahan-perubahan sebagai akibat proses menua (*ageing process*), meliputi perubahan fisik, mental, spiritual, dan psikososial. Dari berbagai masalah kesehatan itu ternyata gangguan muskuloskeletal menempati urutan kedua 14,5% setelah penyakit kardiovaskuler dalam pola penyakit masyarakat usia >55 tahun (Dept. Of Health, 1996). Dan berdasarkan survey WHO pada tahun 1991 ditemukan bahwa arthritis/reumatisme menempati urutan pertama (49%) dari pola penyakit lansia (Lilik Azizah, 2011).

Menurut hasil penelitian terakhir Zeng et. al. 2008 di Indonesia prevalensi nyeri rematik mencapai 23,6 % hingga 31,3 %. Seiring dengan meningkatnya jumlah penduduk dunia maka jumlah penderita penyakit rematik secara otomatis akan meningkat pula. Namun dengan pengetahuan masyarakat saat ini yang masih kurang mengenai rematik dikhawatirkan akibat dari penyakit, yaitu kecacatan pun akan meningkat (Torich, 2011).

Menurut data Dinas Kesehatan Kota Padang, pada tahun 2009 penyakit rematik menempati urutan ke II dengan jumlah penderita 48.219 orang (11,39%) dan menurut data terakhir yang penulis dapatkan yaitu pada bulan September 2011 penyakit rematik menempati urutan ke III dengan jumlah penderita 2149 orang (9,4%).

Rheumatoid arthritis adalah gangguan autoimun kronik yang menyebabkan proses inflamasi pada sendi (Lemone & Burke 2001). Rematik adalah penyakit yang berupa keluhan nyeri, kaku serta kelemahan sendi. Jika keluhan tersebut berlanjut dan tidak segera dikonsultasikan ke dokter, tentunya tidak menutup kemungkinan akan menjadi penyakit yang membahayakan (Adellia, 2011).

Hampir 8% orang-orang berusia 50 tahun ke atas mempunyai keluhan rematik, seperti adanya rasa nyeri, pembengkakan, panas dan gangguan fungsi pada sendi yang merupakan gambaran klinis yang klasik untuk rheumatoid arthritis. Pola yang khas pada kelainan sendi ini dimulai dengan sendi-sendi kecil pada tangan, pergelangan tangan, dan kaki (Brunner dan Suddarth 2002).

Pengobatan rematik pada umumnya hanya mengurangi gejala dan tidak menyembuhkan atau memberantas penyakit sesungguhnya. Kebanyakan penderita berusaha mengobati sendiri dengan minum jamu karena obat modern sering memiliki efek samping pada lambung serta ketergantungan. Biasanya, penyembuhan gejala rematik ini

mebutuhkan waktu yang cukup lama. Pada kelompok usila, gejala rematik dapat dikurangi dengan melakukan olahraga teratur dan sesuai. Selain itu, ada beberapa ramuan tradisional yang dapat mengurangi atau mengobati gejala rematik. Obat herbal tradisional dapat dimanfaatkan sebagai obat pengganti atau obat penunjang obat modern. Penggunaan obat tradisional umumnya cukup aman, tetapi penggunaan oleh penderita gastritis kadang-kadang menimbulkan keluhan nyeri lambung, terutama ramuan yang mengandung jahe (Fauzan, 2011).

American College of Rheumatology (2008), menyatakan bahwa perawatan rematik dapat meliputi terapi farmakologis, terapi non-farmakologis dan tindakan bedah. Terapi non farmakologis salah satunya adalah dengan melakukan latihan fisik yaitu senam yoga (Torich, 2011).

Menurut Iyengar (2010), latihan asana yoga yang sistematis dan konsisten memaksa tubuh mengaktifkan sistem sirkulasi limfatik tubuh dan melancarkan sirkulasi darah secara merata ke seluruh tubuh. Hal ini membuat tubuh menggunakan seluruh nutrisi yang didapatnya dengan baik sehingga mampu mencegah penyakit akibat fenomena penurunan fungsi. Yoga dapat mengontrol stres dan produksi kortisol (terkait dengan produksi adrenalin) dalam darah sebagai satu upaya ampuh menjaga kesehatan tulang dan sendi. Gerakan-gerakan ini dapat dilakukan oleh manula ataupun manusia dengan keterbatasan fisik tanpa harus mendapatkan risiko cedera yaitu antara lain; Dandasana (posisi tongkat), Uttasana (posisi peregangan intensif), Bharadvjasana (posisi Begawan – perputaran sejajar), Setubandhana sarvangasana (posisi jembatan), dan terakhir savasana (Posisi Orang Mati). Gerakan ini dapat diberikan secara rutin selama 30 menit, setidaknya 5-6 hari seminggu

hingga kondisi membaik. Setelah itu, porsi yoga dapat ditambah secara normal (Lebang, 2011).

Berdasarkan survey awal penulis ke Puskesmas Andalas Padang pada tanggal 13 Januari 2012, disana yang berobat adalah rata-rata lansia berumur 50-60 tahun, dan Posyandu Lansianya aktif di wilayah kerja Puskesmas ini. Dan setiap bulan rutin melaksanakan posyandu lansia di kelurahan yang berbeda. Dan ketika diwawancarai 10 orang lansia mengenai alasan mereka berobat, 7 diantaranya mengatakan kalau mereka ada keluhan dengan persendiannya, ada yang mengatakan nyeri pada sendinya, dan sakit kalau di bawa jalan, sedangkan 3 diantaranya menjawab berobat karena sering sakit kepala dan tekanan darah tinggi. Dan saat wawancara penulis juga menanyakan tentang senam yoga pada 10 lansia, 7 diantaranya menjawab tidak tahu mengenai yoga dan belum pernah melakukan yoga tersebut, sedangkan 3 lainnya mengatakan kalau tahu tentang yoga tapi belum pernah melakukannya.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian sederhana tentang “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2012”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian di atas adalah bagaimana pengaruh senam yoga terhadap nyeri remathoid arthritis pada lansia.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap nyeri rheumatoid arthritis pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi skala nyeri sedang pada lansia dengan Rheumatoid Arthritis sebelum melakukan senam yoga sebanyak 6 kali dalam 2 minggu selama 30 menit di Wilayah Kerja Andalas Padang tahun 2012
- b. Mengidentifikasi skala nyeri sedang pada lansia dengan Rheumatoid Arthritis setelah diberikan senam yoga. senam yoga sebanyak 6 kali dalam 2 minggu selama 30 menit di Wilayah Kerja Andalas Padang tahun 2012
- c. Menganalisa pengaruh sebelum dan setelah diberikan senam yoga terhadap penurunan skala nyeri rematik lansia di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2012.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai sarana latihan melakukan penelitian serta mengembangkan ilmu pengetahuan tentang penelitian.

2. Bagi Lansia

Agar mereka tahu manfaat senam yoga bagi penyakit rheumatoid arthritis dan termotivasi untuk melakukannya untuk menghindari resiko lebih lanjut.

3. Bagi Program Studi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi baru bagi institusi pendidikan, dan juga sebagai data penunjang untuk peneliti selanjutnya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Agar penelitian ini lebih terarah maka penulis merasa perlu membatasi ruang lingkup penelitian ini meliputi “pengaruh senam yoga pada lansia dengan gejala nyeri rheumatoid arthritis; yaitu ada 5 jenis senam yoga yang cocok untuk lansia dengan penyakit ini antara

lain : Dandasana (posisi tongkat), Uttasana (posisi peregangan intensif), Bharadvjasana (posisi Begawan – perputaran sejajar), Setubandhana sarvangasana (posisi jembatan) dan savasana (posisi orang mati)” Identifikasi variabel-variabel penelitian ini, meliputi; variabel bebas yaitu pengaruh senam yoga, serta variabel terikatnya yaitu gejala nyeri rheumatoid arthritis.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Adapun hal yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Skala nyeri pada lansia dengan Rheumatoid Arthritis sebelum diberikan senam yoga adalah rata-rata 4,6.
2. Skala nyeri lansia dengan rheumatoid arthritis setelah diberikan senam yoga adalah 1,6.
3. Melakukan senam yoga sebanyak 6 kali dalam 2 minggu selama 30 menit dapat menurunkan skala nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia.

B. Saran

Adapun saran dari penulis dalam penelitian ini, yaitu :

1. Bagi responden agar dapat memanfaatkan senam yoga untuk mengurangi nyeri Rheumatoid Arthritis sebagai salah satu cara yang aman dan mudah untuk dilakukan di rumah.
2. Bagi institusi Puskesmas Andalas Padang agar dapat memberikan informasi kepada lansia tentang pemanfaatan senam yoga sebagai salah satu pengobatan secara nonfarmakologi dalam menurunkan nyeri Rheumatoid Arthritis.
3. Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah responden serta memperhatikan gerakan senam yoga yang benar, rutin, serius dan rileks.

4. Bagi perawat dapat menambah wawasan perawat mengenai senam yoga untuk mengurangi nyeri Rheumatoid Arthritis serta mengaplikasikannya dalam bentuk promosi kesehatan kepada penderita Rheumatoid Arthritis dengan nyeri sedang.