

Penerapan Manajemen Aktivitas Fisik Dengan Manajemen Fisik Pada Lansia Dengan Rematik

Zanzibar¹, Mella Kustin^{2*}

¹ Program Studi DIII Keperawatan Baturaja, Poltekkes Kemenkes Palembang

² Program Studi DIII Keperawatan, STIKES Al-Ma'arif Baturaja

*Korespondensi: melakustin09@gmail.com

Abstrak: Rheumatoid arthritis merupakan salah satu penyakit kronik sistemik pada system musculoskeletal. Penyakit ini ditandai dengan peradangan pada lapisan sendisynovial. Sebagai penyakit kronik, kondisi ini dapat menyebabkan nyeri dan deformitas. Metode: Penulis menggunakan metode deskripsi, dengan pendekatan Studi Kasus penelitian, studi kasus ini dilaksanakan pada 2 Pasien Arthritis Rheumatoid. Data ini diperoleh dengan cara yaitu : wawancara, pemeriksaan, observasi aktivitas, memperoleh catatan dan laporan diagnostik. Hasil: Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 hari diagnosis: Gangguan rasa nyaman nyeri berhubungan dengan reaksi peradangan. Intoleransi aktivitas berhubungan dengan Imobilitas dan gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri persendian. Dalam implementasi sebagian besar telah sesuai dengan rencana tindakan yang telah diterapkan. Kesimpulan: Dengan adanya penelitian tentang penerapan aktivitas fisik pasien dan keluarga lebih mengerti dan memudahkan untuk melakukannya dan sangat di perlukan untuk keberhasilan asuhan keperawatan pada pasien sehingga masalah keperawatan pasien mengenai Intoleransi aktivitas berhubungan dengan imobilitas dapat dilaksanakan dengan baik dan sebagian masalah dapat teratasi.

Kata Kunci : arthritis rheumatoid, aktivitas fisik, manajemen fisik

Abstract: Rheumatoid is one of the chronic systemic diseases of the musculoskeletal system. This disease is characterized by inflammation of the lining of the synovial joint. As a chronic disease, this condition can cause pain and deformity. Method: The author uses the description method, with a case study research approach, this case study was conducted in 2 Rheumatoid Arthritis Patients. This data was obtained by means of: interviews, examinations, observing activities, obtaining notes and diagnostic reports. Results: After 3 days of nursing action, the diagnosis: Pain discomfort associated with inflammatory reactions. Activity intolerance is associated with immobility and impaired physical mobility is associated with joint pain. Most of them are in accordance with the action plans that have been implemented. Conclusion: With the research on the application of Physical Activity, patients and families understand and make it easier to do it and are very much needed for the success of nursing care in patients so that patient nursing problems regarding activity intolerance related to weakness can be carried out properly and some problems can be overcome.

Keywords: rheumatoid arthritis, physical activity, physical management

PENDAHULUAN

Gangguan persendian merupakan salah satu keluhan yang sering di ungkapkan lansia dan menempati urutan ke dua, 14,5% setelah penyakit kardiovaskuler dalam pola penyakit masyarakat usia >55 tahun (Kholifah, 2016) dalam (Sari dan Rezkiki, 2020). Salah satu gangguan persendian adalah Rheumatoid Arthritis (RA), yang merupakan penyakit kronis, sistemik, secara khas berkembang perlahan-lahan dan ditandai oleh adanya radang yang sering kambuh pada persendian (Sari dan Rezkiki, 2020).

World Health Organization (2016) menyatakan bahwa penderita rheumatoid arthritis di seluruh dunia sudah mencapai angka 335 juta, dan diperkirakan jumlah penderita rheumatoid arthritis akan selalu mengalami peningkatan (Sari dan Rezkiki, 2020). Prevalensi tertinggi dilaporkan pada masyarakat asli Amerika, Yakima, Pima, dan suku-suku Chippewa di Amerika Utara sebesar 7%. Namun prevalensi Arthritis di dunia relatif konstan yaitu berkisar antara 0,5-1%. Estimasi prevalensi Arthritis untuk negara

dengan pendapatan rendah dan menengah berdasarkan meta-analisis adalah di Asia Tenggara sebesar 0,4%, Mediterania Timur sebesar 0,37%, Eropa sebesar 0,62%, dan Amerika sebesar 1,25% (Kaharuddin, Nuddin, dan Hengky, 2021).

Di Indonesia sendiri kejadian penyakit ini lebih rendah dibandingkan dengan negara maju seperti Amerika. Prevalensi kasus Arthritis Rheumatoid di Indonesia berkisar 0,1% sampai dengan 0,3%. Sementara, di Amerika mencapai 3%. Angka kejadian Arthritis Rheumatoid di Indonesia pada penduduk dewasa (di atas 18 tahun) berkisar 0,1% hingga 0,3%. Pada anak dan remaja prevalensinya satu per 100.000 orang. Diperkirakan jumlah penderita Rheumatoid arthritis di Indonesia 360.000 orang lebih (Devi et al., 2019).

Prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Sumatera Selatan, Riskesdas 2020 sebanyak 24.879 jiwa sementara kabupaten Ogan Komering Ulu menduduki peringkat ke 10 dari 17 kota/kabupaten di Sumatera Selatan yaitu sebanyak 1.040 jiwa. (Riskesdas Prov Sumsel 2020)

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu, pada Tahun 2019 jumlah penderita Rheumatoid arthritis mencapai 19,6%. Pada Tahun 2020 jumlah penderita Rheumatoid arthritis 19,6%. Pada tahun 2021 jumlah Rheumatoid arthritis 20,5%. Berdasarkan data yang diperoleh dari Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Baru pada tahun 2019 pasien yang berkunjung dan di diagnosis Rheumatoid arthritis sebanyak 10 orang. Pasien Tahun 2020 Sebanyak 22 orang, Tahun 2021 sebanyak 37 orang dan Tahun 2022

Periode bulan Januari sampai dengan bulan Februari Sebanyak 11 orang. Rata-rata penderita Rheumatoid arthritis yang berkunjung berobat adalah ber usia dari 50-60 Tahun (Profil Puskesmas Tanjung Baru 2020).

Seringkali karena berbagai hal, seseorang malas bergerak dan melakukan aktivitas sehari-hari. Padahal beraktivitas merupakan salah satu aspek yang penting dalam kehidupan untuk menjaga kesehatan. Aktivitas fisik secara umum berarti serangkaian gerakan anggota tubuh akibat kontraksi dan relaksasi oleh otot yang memerlukan energi. Aktivitas fisik perlu dilakukan untuk melatih kekuatan otot dan menjaga agar otot tidak cepat mengalami penurunan fungsi yang signifikan, terutama pada lansia. Semakin tua seseorang, maka secara otomatis fungsi fisiologis dalam tubuh akan menurun. (Kaharuddin et al., 2021).

Melakukan sesuatu yang didasari oleh hobi akan lebih mudah dilakukan karena tidak dijadikan sebagai beban, atau tuntutan yang malah memberatkan lansia. Salah satu hobi yang biasa dijadikan sebagai alternatif terapi adalah berkebun. Senam juga adalah salah satu aktivitas fisik yang berarti serangkaian gerak nada yang teratur, terarah serta terencana dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap latihan fisik lansia (Kaharuddin et al., 2021).

Kebanyakan orang menilai tingkat kesehatan berdasarkan kemampuannya untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kemampuan beraktivitas merupakan kebutuhan dasar yang mutlak diharapkan oleh setiap manusia. Kemampuan tersebut meliputi berdiri, berjalan kaki, bekerja, makan, minum

dan lain sebagainya. Disamping itu, kemampuan bergerak akan mempengaruhi harga diri seseorang (Kaharuddin et al., 2021).

Kemampuan aktivitas seseorang tidak terlepas dari keadekuatan sistem persarafan dan muskuloskeletal. Terlebih aktivitas seperti jalan kaki, sepeda statik yang akan banyak mempengaruhi sendi lutut. Semakin sering menggunakan sendi lutut secara fisiologis maka otot-otot sekitarnya semakin kuat dan tidak kaku (Kaharuddin et al., 2021).

Keterbatasan fungsi fisik yang biasanya terjadi pada penderita penyakit rematik adalah pada hal-hal seperti berjalan 1 atau 2 kilometer, menaik 1 atau 2 tangga, membuka penutup botol yang belum dibuka, membersihkan rumah, berkebun, mengeringkan badan selepas mandi dan lain - lain lagi (Kaharuddin et al., 2021).

Melihat dari faktor diatas maka penulis tertarik mengambil judul laporan tugas akhir yaitu asuhan keperawatan pada pasien rematik arthritis dengan penerapan manajemen aktivitas fisik di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Baru tahun 2022.

METODE

Rencana Studi Kasus Studi kasua ini adalah studi untuk mengeksplorasi masalah penerapan manajemen aktivitas fisik pada pasien rematik Arthritis. Subjek penelitian pada kasus ini menggunakan 2 orang klien dengan pasien rematik sebagai subyek penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Nursalam, 2008).

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut: jenis kelamin klien perempuan, umur 40 – 60 tahun. menderita rematik, tidak cacat mental. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut: menolak tindakan, tingkat kepatuhan klien kurang, klien tidak menderita rematik. Studi kasus ini memfokuskan untuk mengetahui manajemen aktivitas fisik pada pasien rematik Arthritis.

Instrumen studi kasus yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan tahapan pengkajian, perumusan diagnosis keperawatan, penyusunan perencanaan, pelaksanaan keperawatan, evaluasi keperawatan, Leaflet Rematik, SOP Aktivitas Fisik, Masker. Lokasi penelitian lokasi dilaksanakanya penelitian studi kasus ini yaitu di Wilayah Kerja UPTD Tanjung Baru. Penelitian dilaksanakan studi kasus ini yaitu pada bulan Februari – Maret 2022.

Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian karya tulis ilmiah adalah studi kasus dengan teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penyusunan laporan tugas akhir ini adalah : Observasi, Wawancara, Studi dokumentasi, Studi kepustakaan. Etika Studi Kasus Dalam melakukan studi kasus, Setelah mendapat persetujuan barulah melakukan studi kasus dengan menekankan etika yang meliputi : Informed consent (persetujuan menjadi responden), Anonymity (tanpa nama), Confidentialy (rahasia).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data dilihat dari kasus I baha tanda-tanda vital pada Ny. A dan Ny B yag dilakukan pada tanggal 28-30 Mei 2022. Proses Keperawatan mulai dari Pengkajian, penentuan diagnosis

keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi.

Pengkajian

Kasus I bahwa tanda – tanda vital pada pasien Ny “A” dari hari ke 1 sampai hari ke 3 tekanan darah pada pasien sama tidak berubah (140/90 mmHg) menunjukkan hasil normal, dan dapat dilihat pada pernafasan hari ke 1 sampai hari ke 2 menunjukkan hasil yang sama dan hari ke 3 pernafasan menunjukkan penurunan tetapi hasilnya masih normal dan untuk hasil nadi dari hari ke 1 sampai hari ke 3 pada pasien menunjukkan hasil normal dan untuk suhu dari hari ke 1 sampai hari ke 3 dari pasien menunjukkan normal. kasus II bahwa tanda – tanda vital pada Tn “ B” dari hari ke 1 sampai hari ke 3 tekanan darah, pernafasan, nadi, dan suhu menunjukkan tidak ada perubahan hasilnya menunjukkan nilai normal.

Rheumatoid Arthritis (RA), yang merupakan penyakit kronis, sistemik, secara khas berkembang perlahan-lahan dan ditandai oleh adanya radang yang sering kambuh pada persendian.(Sari dan Rezkiki, 2020). Rheumatoid arthritis merupakan penebalan akibat radang yang diikuti oleh erosi tulang dan destruksi tulang disekitar sendi, kebanyakan penyakit rematik berlangsung kronis yaitu sembuh dan kambuh kembali secara berulang-ulang sehingga menyebabkan kerusakan sendi secara menetap pada penderita RA (Chabib, dkk. 2016)

Beberapa tanda dan gejala umum yang dirasakan dari penyakit rheumatoid arthritis (rematik) :Kekakuan pada dan seputar sendi yang berlangsung sekitar 30-60 menit di pagi hari.Bengkak pada beberapa sendi pada saat yang bersamaan.Bengkak dari nyeri pada

umunya terjadi pada sendi-sendi tangan.Bengkak dan nyeri umunya terjadi dengan pola yang simetris (nyeri pada sendi yang sama di kedua sisi tubuh) dan umumnya menyerang sendi pergelangan tangan.Sakit atau radang dan terkadang bengkak dibagian persendiaan pergelangan jari, tangan, kaki, bahu, lutut, pinggang, punggung dan sekitar leher.Sakit Rematik dapat berpindah-pindah tempat dan bergantian bahkan sekaligus diberbagai persendian.Sakit Rematik kambuh biasanya pada saat cuaca mendung saat mau hujan setelah mengkonsumsi makanan pantangan seperti; sayur bayam, kangkung, kelapa, santan, dan lain-lain (Mujahidullah, 2012).

Diagnosis Keperawatan

Diagnosis keperawatan yang di temukan pada kasus rematik dengan penerapan manajemen aktivitas fisik di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Baru Tahun 2022 adalah Gangguan rasa nyaman nyeri berhubungan dengan reaksi peradangan dibuktikan dengan Klien mengatakan sakit dibagian kakinya, Intoleransi aktivitas berhubungan dengan Imobilitas dibuktikan dengan klien mengatakan susah untuk berjalan, Gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri persendian dibuktikan dengan Klien mengatakan kakinya sulit untuk digerakkan.

Penanganan pertama pada diagnosis keperawatan dengan rematik berupa penerapan manajemen aktifitas fisik.Aktivitas fisik sebenarnya merupakan salah satu aspek yang tidak dapat lepas dari kehidupan sehari-hari. Salah satu tanda kesehatan adalah adanya kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik seperti berdiri, berjalan dan bekerja. Seringkali karena

berbagai hal, seseorang malas bergerak dan melakukan aktivitas sehari-hari. Padahal beraktivitas merupakan salah satu aspek yang penting dalam kehidupan untuk menjaga kesehatan (Muzamil, et al., 2014).

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan yang di temukan pada kasus rematik dengan penerapan manajemen aktivitas fisik di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Baru Tahun 2022 adalah Gangguan rasa nyaman nyeri berhubungan dengan reaksi peradangan dibuktikan dengan Klien mengatakan sakit dibagian kakinya (Observasi Skala Nyeri), Intoleransi aktivitas berhubungan dengan Imobilitas dibuktikan dengan klien mengatakan susah untuk berjalan (Manajemen Aktivitas Fisik, anjurkan tirah baring) , Gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri persendian dibuktikan dengan Klien mengatakan kakinya sulit untuk digerakkan (Demonstrasikan/bantu tehnik pemindahan dan penggunaan bantuan mobilitas).

Tujuan dilakukan tindakan ini adalah mengatasi masalah yang muncul pada rematik dengan penerapan manajemen aktifitas fisik.perawat bertindak untuk senam rematik,berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (kaharuddin et al.,2001). Aktivitas fisik adalah sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi (potter &perry,2013).

Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan yang di temukan pada kasus rematik dengan penerapan manajemen aktivitas fisik di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Baru Tahun 2022 adalah Gangguan rasa

nyaman nyeri berhubungan dengan reaksi peradangan dibuktikan dengan Klien mengatakan sakit dibagian kakinya (Mengobservasi Skala Nyeri), Intoleransi aktivitas berhubungan dengan Imobilitas dibuktikan dengan klien mengatakan susah untuk berjalan (Memajemen Aktivitas Fisik, anjurkan tirah baring), Gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri persendian dibuktikan dengan Klien mengatakan kakinya sulit untuk digerakkan (Mendemonstrasikan/ bantu tehnik pemindahan dan penggunaan bantuan mobilitas).

Aktivitas fisik merupakan salah satu aspek yang tidak dapat lepas dari kehidupan sehari-hari, salah satu tanda kesehatan adalah adanya kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas fisik seperti berdiri ,berjalan, dan bekerja (Muzamil,etal.,2014)

Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan yang di temukan pada kasus rematik dengan penerapan manajemen aktivitas fisik di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Baru Tahun 2022 Setelah tindakan penerapan manajemen aktivitas fisik dengan senam rematik pada responden Ny. A di hari pertama Klien tampak sedikit tenang setelah diajarkan cara manajemen aktivitas fisik dengan cara melakukan senam rematik. klien tampak segar dan senang karena sudah bisa berjalan dan beraktivitas mandiri, di hari kedua klien tampak tenang, segar, dan kakinya sedikit sudah tidak nyeri dan ram lagi.klien sudah bisa berjalan dan beraktifitas sedikit demi sedikit secara mandiri dan dihari ketiga klien tampak sudah tenang, klien sudah bisa berjalan dan bergerak mandiri. klien sudah dapat meragakan gerakan senam rematik secara mandiri.

Sedangkan pada responden Ny. B di hari pertama klien tampak sudah sedikit bisa berjalan dan beraktivitas, klien tampak tidak memegang kakinya lagi, di hari kedua klien tampak sudah mulai berjalan dan beraktivitas sendiri, klien tampak tenang, dan mulai bisa melakukan gerak senam rematik dan di hari ketiga klien tampak sudah tenang, kaki klien sudah tidak nyeri dan kram. klien sudah bisa berjalan dan bergerak mandiri. klien sudah dapat meragakan gerakan senam rematik secara mandiri.

Evaluasi keperawatan pada kasus rematik dengan penerapan manajemen aktivitas fisik dapat relaksasi otot di wilayah kerja UPTD puskesmas tanjung baru pada penilaian masalah sudah teratasi dan perencanaan intervensi dihentikan dengan senam rematik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah penulis melakukan asuhan keperawatan pada Ny“A” dan Ny”B” dengan penerapan manajemen aktivitas fisik pada pasien Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Baru tahun 2022.

Pengkajian yang penulis temukan pada Ny“A” dan Ny”B” adalah di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pulau Pangung. Ny“A” dan Ny”B” dengan Mengobservasi Tanda –Tanda Vital : Pada Ny“A” Tekanan Darah : 120/80 mmHg , Puls : 100x/m, RR: 18x/m Temp: 36,0C Skala Nyeri 4 Sedangkan Ny”B” Tekanan Darah : 122/80 mmHg, Puls : 105x/m, RR: 16x/m Temp : 36,50C Skala Nyeri 5.

Diagnosa yang muncul pada saat pengkajian ada 3 yaitu gangguan rasa nyaman nyeri berhubungan dengan reaksi peradangan di buktikan dengan mengatakan kakinya sakit, Intoleransi

aktivitas berhubungan dengan Imobilitas, dan gangguan mobilitas isik berhubungan dengan nyeri persendian.

Implementasi penulis melakukan semua perencanaan keperawatan yang telah dibuat. Tetapi ada intervensi yang tidak dilakukan oleh penulis yaitu bantu kebutuhan klien seperti mandi, BAB, dan BAK. Evaluasi setelah dilakukan evaluasi asuhan keperawatan yang telah dilaksanakan Ny“A” dan Ny”B” dapat di lihat dari hasil evaluasi yang telah dicapai bahwa ada sebagian masalah kesehatan yang teratasi.

Untuk tercapainya pelayanan kesehatan yang baik , alangkah baiknya mutu sumber daya manusia yang bekerja di Puskesmas lebih ditingkatkan, sehingga pemberian pelayanan kesehatan tercapai, lebih meningkatkan sarana dan prasarana di Puskesmas. Diharapkan dapat dilanjutkan kembali untuk penanganan kasus yang lain. Selain penerapan manajemen aktivitas energi pada pasien Arthritis Rheumatoid agar muncul penerapan manajemen yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Chabib, dkk (2012). Nnda Nic Noc Asuhan Keperawatan. Jogjakarta: MediAction
- Debora (2012). Asuhan Keperawatan Rematik Arthritis Reumatoid. Jurnal Keperawatan Vol. 1 No 1.
- Devi, R., et.al. (2019). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Kasus Arthritis Reumatoid Untuk Mengurangi Nyeri Kronis Melalui Pemberian Terapi Kompres Hangat

Serei. Jurnal Kesehatan Tadulako.
5 (1), 14-17

Kaharuddin, A. S. Bin, Nuddin, A., & Hengky, H. K. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Penyakit Arthritis Pada Lanjut Usia Di Kecamatan Bacukiki Barat Kota Parepare. Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan, 4 (1) 70-79

Kholifah. (2016). Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia. Jakarta: Salemba Medika

Muzamil. (2014). Gejala rematik pada lansia. Jurnal Keseatan

Perry & Potter, (2013) Buku ajar Fundamental<konsep, proses Praktik Edisi 4. Jakarta:EGC

Profil Puskesmas Tanjung Baru .(2020). Profil Puskesmas. Baturaja. Puskesmas Baturaja

Rikesdas. (2020) Riset Kesehatan Daerah Provinsi Sumatera Selatan. Palembang.

Sari, S. P., & Rezkiki, F. (2020). Penatalaksanaan Pasien Rheumatoid Arthritis Berbasis Evidence Based Nursing: Studi Kasus. REAL in Nursing Journal (RNJ), 3 (2), 54-75

World Health Organization, (2015). Aktifitas Fisik Reumatoid Artritis. Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan, 1 (3), 16-22