

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1. 1 Latar Belakang**

Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari oleh siapapun. Lanjut usia merupakan seseorang yang memasuki usia di atas 60 tahun, pada masa ini seseorang akan mengalami banyak perubahan baik secara fisik, psikologis, spiritual maupun psikososial. Lansia rentan akan gangguan kesehatan karena pada usia ini terjadi proses menua (Aging Process) yang ditandai dengan menurunnya kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki, mengganti dan mempertahankan struktur dan fungsi normal dari bagian tubuh. Salah satu resiko gangguan kesehatan yang dapat dialami lansia adalah terjadinya nyeri sendi atau gangguan sendi. Gangguan pada sistem muskuloskeletal yang menyebabkan nyeri sendi salah satunya adalah Gout Arthritis (Nita Kurniawati, 2024)

Gout Arthritis merupakan penyakit yang disebabkan oleh penimbunan purin, baik karena peningkatan produksi purin atau karena ketidakmampuan ginjal untuk mengeluarkannya, kristal asam urat menumpuk di persendian dan ditandai dengan keluhan nyeri. Nyeri dirasakan dapat menyebabkan gangguan pemenuhan kebutuhan dan aktivitas sehari-hari. Nyeri tersebut berkaitan dengan metabolisme purin yang tidak optimal di dalam tubuh sehingga terjadi penumpukan. Lansia seringkali mengeluh nyeri pada bagian persendian, baik nyeri yang terjadi pada pergelangan tangan hingga jari-jari tangan, dan terjadi pada bagian pergelangan kaki hingga jari-jari kaki. Nyeri yang dirasakan diakibatkan oleh adanya peningkatan kadar asam urat didalam persendian, Oleh karena itu, lansia perlu melakukan aktivitas fisik (Exercise) secara teratur untuk meningkatkan sirkulasi darah dan metabolisme tubuh. Kondisi tersebut membantu menjaga fungsi organ, termasuk ginjal, dalam proses ekskresi asam urat serta mendukung pengendalian kadar asam urat dalam darah. Dengan kadar asam urat yang lebih terkontrol, pembentukan dan deposisi kristal monosodium urat pada sendi dapat diminimalkan sehingga proses inflamasi dan keluhan nyeri dapat berkurang (Fahri, 2022).

Masalah keperawatan yang sering muncul pada klien dengan Gout Arthritis adalah nyeri yang disebabkan adanya penumpukan kristal asam urat. Nyeri kronis

merupakan pengalaman sensorik dan emosional tidak menyenangkan dengan kerusakan aktual atau potensial, atau digambarkan sebagai suatu kerusakan, awitan yang tiba tiba atau lambat dengan intensitas ringan hingga berat, terjadi konstan atau berulang dan berlangsung lebih dari 3 bulan (Nugroho, 2020)

Menurut World Health Organization (WHO), penderita Nyeri Akibat Asam Urat mencapai 230 juta dan angka tersebut meningkat tajam setiap tahunnya. Indonesia merupakan salah satu negara terbesar di dunia yang penduduknya menderita penyakit gout arthritis. Hasil Riskesdas tahun 2018 tercatat bahwa prevalensi penyakit gout arthritis di Indonesia yang didignosa tenaga kesehatan sebesar 11,9%, prevalensi berdasarkan jenis kelamin yang didiagnosis dokter lebih tinggi pada perempuan (8.5%) dibanding laki-laki (6. 1%) prevalensi ini meningkat, seiring dengan meningkatnya usia. Penderita gout arthritis pada usia di bawah 34 tahun yaitu sebesar 32% dan pada usia diatas 34 tahun sebesar 68% (Widiyanto, 2025)

Gout arthritis di Indonesia menempati urutan kedua setelah osteoarthritis dan prevalensinya mengalami peningkatan sebesar 11,9% dan berdasarkan gejala sebesar 24,7%. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi gout arthritis di Indonesia mencapai sekitar 6% berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan, dan dapat meningkat hingga sekitar 11,9% apabila didasarkan pada gejala yang dilaporkan masyarakat. Namun, pada Riskesdas 2022, data gout arthritis tidak lagi disajikan secara spesifik, melainkan tergabung dalam kategori penyakit sendi secara umum. Di tingkat provinsi, khususnya di Jawa Timur, prevalensi penyakit sendi pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun dilaporkan mencapai sekitar 26,9%, yang di dalamnya termasuk gout arthritis sebagai salah satu komponen utama. Angka ini menunjukkan bahwa penyakit sendi, termasuk gout arthritis, masih memiliki beban yang cukup tinggi di masyarakat. Sementara itu, pada tingkat kabupaten/kota seperti di Mojokerto, data prevalensi gout arthritis secara spesifik tidak tersedia dalam laporan Riskesdas 2022. Namun, berdasarkan data Riskesdas sebelumnya (2018), prevalensi penyakit sendi di wilayah Mojokerto tercatat sebesar 3,06% pada Kota Mojokerto dan 8,35% pada Kabupaten Mojokerto Meskipun angka tersebut tidak secara khusus menggambarkan gout arthritis, data ini dapat digunakan sebagai

pendekatan untuk menunjukkan keberadaan masalah penyakit sendi di wilayah tersebut (Ruli Fatmawati, 2024).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di UPT PMKS Pesanggrahan Majapahit Mojokerto, diperoleh data bahwa dari total 49 lansia yang tinggal di Panti tersebut, terdapat berbagai masalah kesehatan yang dialami oleh para lansia. Sebanyak 20 lansia di antaranya terdiagnosis mengalami asam urat (gout arthritis) yang ditandai dengan keluhan nyeri pada sendi, sehingga menyebabkan keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hasil survei juga menunjukkan bahwa upaya penanganan nyeri yang dilakukan oleh lansia masih terbatas pada penggunaan terapi farmakologis yang diberikan oleh pihak Panti. Selain itu, terdapat pula upaya nonfarmakologis sederhana yang dilakukan, seperti pemberian minyak dan pijat pada area lutut yang mengalami nyeri, dengan tujuan untuk mengurangi keluhan yang dirasakan. Namun demikian, belum terdapat lansia yang memanfaatkan terapi nonfarmakologis lainnya sebagai alternatif dalam mengatasi nyeri akibat gout arthritis.

Gout arthritis merupakan penyakit inflamasi sendi yang terjadi akibat gangguan metabolisme purin yang menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia). Apabila kadar asam urat melebihi batas normal, asam urat akan mengendap dalam bentuk kristal monosodium urat pada jaringan sendi dan jaringan sekitarnya. Dalam kondisi ini, asam urat yang berlebih akan membentuk kristal monosodium urat yang kemudian mengendap di area persendian. Proses inflamasi yang berlangsung secara terus-menerus menyebabkan timbulnya nyeri pada penderita gout arthritis. Nyeri yang dirasakan umumnya bersifat menusuk, berdenyut, atau terasa seperti terbakar, disertai pembengkakan, kemerahan, peningkatan suhu lokal, dan kekakuan sendi. Pada lansia, kondisi nyeri akibat gout arthritis sering kali diperberat oleh proses penuaan yang menyebabkan penurunan elastisitas jaringan, berkurangnya massa otot, serta penurunan fungsi muskuloskeletal. Akibatnya, lansia cenderung membatasi pergerakan untuk menghindari nyeri yang dirasakan. Pembatasan aktivitas dalam jangka waktu lama dapat mengakibatkan penurunan kekuatan otot, penurunan rentang gerak sendi, kekakuan, gangguan mobilitas fisik, bahkan penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Secara psikologis, nyeri yang berkepanjangan

dapat menimbulkan stres, gangguan tidur, serta penurunan kualitas hidup. Selain itu, secara sosial lansia menjadi lebih bergantung pada bantuan keluarga dan mengalami penurunan partisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, gout arthritis pada lansia merupakan suatu kondisi yang berawal dari peningkatan kadar asam urat akibat berbagai faktor risiko, berkembang menjadi peradangan sendi, dan akhirnya menimbulkan dampak luas terhadap kondisi fisik, psikologis, dan sosial penderitanya (Nuraeni, 2023).

Berdasarkan asuhan keperawatan, penatalaksanaan nyeri pada pasien gout arthritis diawali dengan pemberian edukasi kesehatan mengenai penyakit, faktor risiko, serta upaya pencegahan kekambuhan. Edukasi diberikan karena kejadian hiperurisemia dan gout arthritis erat kaitannya dengan gaya hidup dan pola makan yang kurang sehat. Beberapa faktor risiko yang dapat meningkatkan kejadian gout arthritis meliputi faktor genetik, konsumsi makanan tinggi purin, obesitas, hipertensi, sindrom metabolik, konsumsi alkohol, penggunaan obat diuretik, kurangnya aktivitas fisik, serta adanya penyakit ginjal kronis. Oleh karena itu, pasien perlu diberikan pemahaman mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat, menjaga berat badan ideal, meningkatkan aktivitas fisik sesuai kemampuan, membatasi konsumsi makanan tinggi purin, dan meningkatkan asupan cairan. Selain edukasi, penatalaksanaan juga dilakukan melalui terapi farmakologis yang bertujuan untuk mengurangi proses inflamasi, menurunkan intensitas nyeri, serta mengendalikan kadar asam urat dalam darah. Terapi farmakologis yang umum diberikan meliputi obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) seperti ibuprofen dan indometasin, kolkisin, serta obat penurun kadar asam urat seperti allopurinol. Meskipun terapi farmakologis efektif dalam mengurangi gejala, penggunaan obat dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai efek samping, sehingga diperlukan terapi pendamping yang aman dan mudah diterapkan (Widiyanto, 2025).

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah melalui latihan fisik atau exercise yang dimana untuk mengurangi penimbunan purin dalam persendian, salah satunya ialah penerapan ergonomic exercise atau senam ergonomis. Senam ergonomis merupakan bentuk latihan fisik yang mengombinasikan gerakan peregangan, pengaturan pernapasan, dan relaksasi yang disesuaikan dengan struktur fisiologis tubuh. Pelaksanaan senam

ergonomis secara teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki metabolisme tubuh, mempertahankan fleksibilitas otot dan sendi, serta memberikan efek relaksasi pada penderita. Peningkatan sirkulasi darah yang terjadi selama pelaksanaan senam ergonomis dapat membantu memperlancar distribusi oksigen dan nutrisi ke jaringan serta mendukung proses pembuangan sisa metabolisme tubuh, termasuk asam urat. Selain itu, aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara teratur dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami sehingga mampu menurunkan persepsi nyeri pada lansia dengan gout arthritis. Gerakan peregangan yang dilakukan juga dapat mengurangi kekakuan sendi dan meningkatkan rentang gerak, sehingga kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dapat meningkat. Dengan demikian, terdapat hubungan yang erat antara gout arthritis dan penerapan ergonomic exercise, dimana senam ergonomis dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri, mengurangi kekakuan sendi, meningkatkan mobilitas, serta memperbaiki kualitas hidup lansia yang mengalami gout arthritis (Widiyanto, 2025).

Menurut Saragih (2020) Ergonomic Exercise dapat membantu memperbaiki sistem saraf dan aliran darah, serta meningkatkan suplai oksigen ke otak dengan membakar asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, dan kristal oksalat sekaligus membakar asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, dan kristal oksalat. Peningkatan oksigen didalam otak akan merangsang peningkatan sekresi serotonin sehingga tubuh menjadi rileks, lebih mudah untuk tidur sehingga kualitas tidur dan hidup akan meningkat. Kelebihan dari Ergonomic Exercise adalah dengan enam gerakan dapat melakukan latihan/senam, latihan ini tidak banyak mengeluarkan energi akan tetapi mempunyai manfaat yang banyak bagi tubuh. Senam ini memiliki manfaat sebagai sistem penurunan asam urat, kolesterol, gula darah di dalam tubuh, asam laktat, mengembalikan kelenturan sistem saraf, mempertahankan oksigen ke otak, meningkatkan kecerdasan, mampu membuang energi negatif dari dalam tubuh (Saragih, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Lansia Masalah Nyeri Kronis dengan

Gout Arthritis Melalui Intervensi Ergonomic Exercise di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto”.

## **1. 2 Tujuan Penulisan**

### **1. 2. 1 Tujuan Umum**

Menganalisis asuhan keperawatan lansia masalah nyeri kronis dengan Gout Arthritis melalui intervensi *Ergonomic Exercise* di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto

### **1. 2. 2 Tujuan Khusus**

1. Menganalisis asuhan keperawatan gerontik dengan masalah Nyeri Kronis meliputi pengkajian, diagnose, intervensi, implementasi dan evaluasi di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto
2. Menganalisis penerapan intervensi *Ergonomic Exercise* di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto

## **1. 3 Manfaat Penulisan**

### **1. 3. 1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam berbagai aspek serta dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang kesehatan dan kepeawatan gerontik dan memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan serta dapat bermanfaat untuk memonitor gout arthritis pada lansia

### **1. 3. 2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Tenaga Kesehatan**

Diharapkan dapat digunakan untuk menambah pengetahuan serta referensi intervensi non farmakologis yang dapat digunakan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan gout arthritis khususnya dengan masalah nyeri kronis.

#### **2. Bagi Tempat Penelitian**

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam memberikan terapi non farmakologis pada pasien gout arthritis dengan masalah nyeri kronis.

#### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan literature guna untuk menambah wawasan mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan

pada pasien gout arthritis dengan masalah nyeri kronis serta intervensi non farmakologis dalam mengurangi nyeri sendi pada lansia.

#### 4. Bagi Responden

Diharapkan dapat menanggulangi masalah nyeri kronis pada lansia melalui penerapan intervensi non farmakologis Ergonomic Exercise dalam mengurangi nyeri akibat dari asam urat yang berlebih

