

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gout arthritis merupakan suatu kondisi progresif yang disebabkan karena penumpukan kristal monosodium urat di jaringan ikat, persendian dan ginjal akibat kadar asam urat tinggi (hiperurisemia) yang berlangsung kronik. Kondisi ini ditandai dengan manifestasi klinis berupa nyeri sendi akut, kemerahan, pembengkakan, dan keterbatasan gerak yang signifikan (Dalbeth, 2024). Nyeri sendi adalah masalah utama pasien gout arthritis karena kristal urat mengaktifkan inflammasome NLRP3 yang menyebabkan pelepasan sitokin proinflamasi seperti interleukin 1 β (IL-1 β), proses ini meningkatkan sensitivitas nociceptor dan memperkuat persepsi nyeri. Apabila tidak diobati dengan baik serangan nyeri sendi ini dapat berlangsung beberapa hari hingga minggu (Poulsen, 2025).

Menurut laporan *World Health Organization* WHO (2023), nyeri sendi adalah masalah kesehatan yang terus meningkat di seluruh dunia. Pada tahun 2019, sekitar 528 juta orang di seluruh dunia menderita nyeri sendi, dengan peningkatan 113%, Sekitar 73% penderita (Kunta, 2022). WHO melaporkan, secara khusus terkait gout arthritis, hiperurisemia memengaruhi sekitar 1 - 4% populasi dunia. Di beberapa negara, prevalensi asam urat bahkan mencapai 6% - 10% berusia 80 tahun ke atas, dengan insiden tahunan 2,68 kasus per 1.000 orang, persentase 1 - 2% pada populasi dewasa (Ardiansari, 2024). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), penyakit sendi berdasarkan diagnosis atau gejala di

Indonesia mencapai 24,7%, dengan prevalensi tertinggi pada individu berusia lebih dari 75 tahun sebesar 54,8% (Aminah, 2022). Gout arthritis menyerang satu atau beberapa sendi, terutama pada ekstremitas bawah dan atas seperti jari tangan, jari kaki, pergelangan kaki (Ramadhani, 2022). Kondisi ini ditandai dengan nyeri sendi, pembengkakan, kemerahan, dan keterbatasan gerak, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari penderita yang berpotensi mengganggu mobilitas dan aktivitas sehari-hari penderita (Zellina Putri Ramadhani, 2022). Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi penyakit sendi mencapai 6,82%, meningkat signifikan pada kelompok usia 55–64 tahun (12,84%), 65–74 tahun (15,39%), dan di atas 75 tahun (16,27%), berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih banyak (8,46%) dari pada laki-laki (6,13%) (Mandalika, 2025).

Profil Kesehatan Kabupaten Mojokerto tahun 2024 menunjukkan bahwa penyakit tidak menular termasuk gangguan persendian masih sering terjadi ditemukan difasilitas pelayanan kesehatan. Data Puskesmas Dlanggu mencatat sekitar 463 kasus gangguan persendian dalam periode 2026, dengan jumlah kasus yang bersifat fluktuatif setiap bulannya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan di Puskesmas Dlanggu didapatkan sebanyak 463 pasien dengan nyeri sendi mengalami Gout Arthritis selama 3 bulan terakhir. Berdasarkan data dari pasien dengan skala Numeric Rating Scale (NRS) dilakukan pengukuran skala nyeri sendi gout arthritis kepada 3 penderita asam urat yaitu 2 responden memiliki kadar asam urat dengan hasil pemeriksaan 6,5 mg/dL dan 7,8

mg/dL dengan keluhan cekut – cekut, seperti ditusuk-tusuk terjadi ketika responden berjalan, dengan skala nyeri 4 dan 5. Sedangkan salah satunya memiliki kadar asam urat dengan hasil pemeriksaan 7,4 mg/dL dengan keluhan nyeri berdenyut dan terasa panas dan seperti di tusuk – tusuk pada persendian, nyeri meningkat saat aktivitas dan saat bangun tidur, dengan skala nyeri 5. Oleh karena itu, peneliti ini penting dilakukan untuk meneliti lebih lanjut pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri sendi pada pasien gout arthritis.

Gout arthritis terjadi akibat interaksi faktor internal seperti usia, jenis kelamin, genetik, dan gangguan fungsi ginjal, serta faktor eksternal seperti pola makan tinggi purin, konsumsi alkohol, obesitas, dan kurang aktivitas fisik. Faktor – faktor tersebut menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia) yang kemudian membentuk kadar asam urat dalam serum memicu pembentukan dan pengendapan kristal monosodium urat (MSU) pada sendi (Poulsen, 2025). Proses inflamasi tersebut meningkatkan produksi mediator inflamasi seperti prostaglandin dan kemokin yang menyebabkan vasodilatasi serta peningkatan permeabilitas kapiler. Akibatnya terjadi edema, eritema, dan peningkatan tekanan intraartikular. Aktivasi nociceptor ini menghasilkan implus aferen yang dihantarkan melalui serabut saraf A delta dan C menuju sistem saraf pusat sehingga terjadi persepsi nyeri yang intens pada serangan akut gout (Dalbeth, 2024). Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat memicu terjadinya gout arthritis. Aktivitas fisik yang

rendah menyebabkan metabolisme tubuh menjadi tidak optimal, sehingga terjadi peningkatan berat badan dan penumpukan lemak (obesitas). Selain itu, kurangnya pergerakan tubuh juga menyebabkan sirkulasi darah menjadi kurang lancar, sehingga mempercepat pengendapan kristal monosodium urat didalam sendi (FitzGerald, 2020).

Salah satu solusi relaksasi otot progresif merupakan terapi non farmakologis yang efektif dalam menurunkan nyeri melalui mekanisme penurunan aktivitas saraf simpatis, peningkatan relaksasi otot, serta peningkatan pelepasan endorfin dan meningkatkan sirkulasi darah (Fitriani, 2019). Terapi non farmakologis yang dapat digunakan sebagai terapi pendamping dalam penatalaksanaan nyeri gout arthritis adalah relaksasi otot progresif. Penatalaksanaan gout arthritis umumnya dilakukan dengan terapi farmakologis, seperti pemberian obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), kolkisin, kortikosteroid, serta obat penurun kadar asam urat seperti allopurinol atau febuxostat. Terapi farmakologis terbukti efektif dalam mengurangi nyeri dan mengendalikan proses inflamasi pada fase akut maupun mencegah ke kambuhan. Namun, penggunaan obat-obatan tersebut dalam jangka panjang perlu mempertimbangkan risiko efek samping, seperti gangguan saluran cerna, gangguan fungsi ginjal, gangguan fungsi hati, maupun reaksi hipersensitivitas pada sebagian pasien. Selain itu, terapi farmakologis tidak selalu mampu mengatasi ketegangan otot dan tidaknyamanan yang menyertai nyeri sendi sehingga diperlukan intervensi non farmakologis

sebagai terapi pendamping. Teknik ini dilakukan dengan menegangkan kemudian merilekskan kelompok otot secara sistematis sehingga membantu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan pelepasan endorfin, serta menurunkan aktivitas saraf simpatis. Mekanisme tersebut dapat mengurangi persepsi nyeri, meningkatkan rasa nyaman, dan memperbaiki fungsi gerak pada pasien gout arthritis. Relaksasi otot progresif juga relatif aman, mudah dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien di rumah sebagai terapi pendamping pengobatan farmakologis. Meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif menurunkan intensitas nyeri pada berbagai kondisi muskuloskeletal, penelitian mengenai efektivitas intervensi ini pada pasien gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Dlanggu masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri sendi pada pasien gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Dlanggu. (Mohamed, 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Nyeri Sendi Pada Pasien Gout Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Dlanggu”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan Masalah diatas dalam penelitian ini adalah “ Adakah pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri sendi pada pasien gout arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Dlanggu ?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri sendi pada pasien gout arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Dlanggu.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi nyeri sendi pada pasien gout arthritis sebelum diberikan relaksasi otot progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Dlanggu.
2. Mengidentifikasi nyeri sendi pada pasien gout arthritis sesudah diberikan relaksasi otot progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Dlanggu.
3. Menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri sendi pada pasien gout arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Dlanggu.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan medical bedah dimana relaksasi otot progresif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri sendi pada pasien gout arthritis.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat langsung alternatif non farmakologis yang aman dan mudah dilakukan untuk membantu mengurangi nyeri sendi pada pasien gout arthritis.

2. Bagi Instalasi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan tambahan pengetahuan mengenai pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri sendi pada pasien gout arthritis.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan dalam pengembangan praktik keperawatan mengenai relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri sendi pada pasien gout arthritis.