

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis, yang mengakibatkan mereka lebih rentan terhadap penyakit tidak menular. Lansia kehilangan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri, mengganti diri, serta mempertahankan fungsi normal. Hal ini mengakibatkan ketidakmampuan tubuh untuk melawan infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Amalia et al., 2021).

Asam urat (*gout arthritis*) tergolong ke dalam kelompok penyakit degeneratif yang menyerang sistem persendian dan umumnya terjadi di masyarakat, khususnya pada kelompok usia lanjut (Irdiansyah et al., 2022). *Gout arthritis* merupakan gangguan peradangan pada sendi yang dipicu oleh akumulasi kristal monosodium urat karena kadar asam urat dalam darah yang terlalu tinggi (hiperurisemia). *Gout arthritis* menyerang satu atau beberapa sendi, terutama pada ekstremitas bawah seperti jari kaki, pergelangan kaki, dan lutut (Ramadhani et al., 2022). Kondisi ini ditandai dengan nyeri sendi, pembengkakan, kemerahan, dan keterbatasan gerak, sehingga mengganggu mobilitas dan aktivitas sehari-hari penderita (Zellina Putri Ramadhani et al., 2022).

Permasalahan yang sering dikeluhkan penderita *gout arthritis* adalah nyeri sendi yang bersifat rekuren terutama pada malam hingga dini hari, dengan

derajat intensitas sedang hingga berat. Nyeri yang timbul sering menyebabkan penderita mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Pemahaman penderita mengenai pengelolaan nyeri secara mandiri di rumah juga masih relatif rendah, sehingga mayoritas pasien lebih mengandalkan penggunaan obat analgesik ketika serangan muncul, namun belum diimbangi dengan pemanfaatan terapi nonfarmakologis secara optimal. Situasi ini mengakibatkan pengendalian nyeri yang suboptimal, dimana sebagian pasien bahkan memilih membatasi aktivitas secara berlebihan akibat kekhawatiran akan nyeri kambuh (Putri et al., 2024).

Data *World Health Organization* (WHO, 2021), menunjukkan sekitar 60% angka kesakitan dan 73% kematian di dunia disebabkan oleh penyakit degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif yang cukup banyak ditemukan adalah *gout arthritis* dengan jumlah penderita mencapai sekitar 41 juta orang di seluruh dunia. Data (*Global Burden of Disease Study*, 2020) juga melaporkan bahwa terdapat sekitar 55,8 juta kasus *gout arthritis* secara global dengan prevalensi sebesar 659,3 kasus per 100.000 penduduk, yang menunjukkan peningkatan sekitar 22,5%. Data *World Health Organization* (WHO, 2022), melaporkan bahwa angka kejadian *gout arthritis* mencapai sekitar 4,75% dari total populasi dunia. Hal ini menunjukkan bahwa *gout arthritis* masih menjadi masalah kesehatan global yang signifikan dan memerlukan perhatian dalam upaya pencegahan dan penanganannya (Noviyanti et al., 2021).

Tingkat nasional, Indonesia termasuk salah satu negara dengan prevalensi *gout arthritis* yang cukup tinggi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), prevalensi *gout arthritis* di Indonesia mencapai sekitar 11,9% berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan. Namun, jika dihitung berdasarkan diagnosis dan gejala yang dirasakan masyarakat, angka kejadian penyakit sendi termasuk *gout arthritis* dapat mencapai sekitar 24,7% dari populasi. Prevalensi nyeri sendi secara umum dilaporkan sebesar 7,3% dari total penduduk, dengan proporsi pada laki-laki sebesar 6,1% dan perempuan sebesar 8,55% (Permata Sari et al., 2025). Prevalensi ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, dengan angka tertinggi pada kelompok usia ≥ 75 tahun yang mencapai sekitar 54,8% (Andriati et al., 2025). Profil Kesehatan Kabupaten Mojokerto tahun 2024 menunjukkan bahwa penyakit tidak menular termasuk gangguan persendian masih sering ditemukan di fasilitas pelayanan kesehatan (Dinkes Kabupaten Mojokerto, 2024).

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan di UPTD Puskesmas Gayaman mencatat sekitar 132 kasus nyeri sendi akibat *gout arthritis* dalam kurun waktu 3 bulan terakhir dengan jumlah kasus yang bersifat fluktuatif setiap bulannya. Berdasarkan pengukuran awal menggunakan *numeric rating scale* terhadap 5 responden menunjukkan bahwa 2 lansia perempuan berusia 60 dan 65 tahun memiliki kadar asam urat masing-masing 7,5 mg/dL dan 7,9 mg/dL dengan keluhan nyeri cekut-cekut pada sendi lutut dan pergelangan kaki yang

muncul saat beraktivitas dengan skala nyeri 4–5. Sebanyak 2 responden lainnya berusia 62 dan 68 tahun mengeluhkan nyeri seperti tertusuk pada sendi jari tangan dan pergelangan tangan terutama saat bergerak pada malam hari dengan kadar asam urat masing masing 8,0 dan 8,3 mg/dL skala nyeri 5. Sementara itu, 1 responden laki-laki berusia 70 tahun memiliki kadar asam urat 8,7 mg/dL dengan keluhan nyeri berdenyut disertai rasa panas pada sendi ibu jari kaki dan pergelangan kaki yang meningkat saat aktivitas dan setelah bangun tidur dengan skala nyeri 6. Lebih lanjut, mayoritas responden belum memiliki pengetahuan/pengalaman dalam menetapkan intervensi nonfarmakologis, seperti terapi relaksasi genggam jari untuk meredakan nyeri sendi.

Gout arthritis muncul akibat peningkatan kadar asam urat di atas normal yang disebut hiperurisemia, yang disebabkan oleh peningkatan produksi asam urat atau ekskresi asam urat oleh ginjal. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, seperti pola makan tinggi purin (misalnya, konsumsi jeroan, makanan laut, kacang-kacangan), obesitas, konsumsi alkohol, penyakit metabolik, serta faktor genetik dan usia. Asam urat yang berlebih akan mengkristalisasi menjadi monosodium urat dan terdeposit di jaringan sendi. Kristal yang terendap memicu reaksi inflamasi melalui pelepasan mediator seperti prostaglandin dan sitokin. Mediator tersebut secara langsung mengaktifasi reseptor nyeri (nociceptor) di sendi sehingga menimbulkan nyeri sendi yang intens, muncul tiba-tiba, dan sering terjadi pada malam atau dini hari (Young Ahn & Wook So, 2025). Kejadian yang berulang tanpa penanganan yang

memadai dapat menyebabkan inflamasi kronis yang berdampak pada kerusakan dan deformitas struktur sendi serta penurunan fungsi gerak. Nyeri sendi yang persisten juga memengaruhi aspek psikologis seperti gangguan tidur, stres, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup. Kondisi tersebut memperburuk kesehatan secara menyeluruh serta menghambat aktivitas sehari-hari penderita (Ramadhani et al., 2022).

Nyeri sendi pada pasien *gout arthritis* kerap diatasi dengan mengonsumsi obat bebas tanpa pengawasan petugas kesehatan, yang berisiko menimbulkan efek samping dan tidak selalu efektif dalam meredakan nyeri secara optimal. Intervensi nonfarmakologis dalam praktik keperawatan memiliki peran krusial untuk menekan tingkat nyeri, meningkatkan rasa nyaman, serta mengurangi ketergantungan pasien terhadap obat-obatan bebas (Jannah & Warsono, 2024). Salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif adalah terapi relaksasi genggam jari, terapi ini bekerja melalui mekanisme fisiologis dan psikologis tubuh dengan merangsang sistem parasimpatis serta relaksasi otot untuk menekan persepsi nyeri (Ulfah Ayudytha Ezdha et al., 2023). Penelitian oleh (Modesta Ferawati & Winarianti, 2022) menemukan bahwa teknik relaksasi genggam jari lebih efektif daripada kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri penderita *gout arthritis*.

Teknik relaksasi genggam jari adalah metode sederhana yang melibatkan genggam jari tangan secara bertahap bersamaan dengan pengaturan nafas dalam dan fokus perhatian, pendekatan ini membantu tubuh mencapai kondisi

relaksasi secara fisik dan psikologis tubuh (Khoirunisa et al., 2022). Genggam jari serta napas dalam dari segi fisiologis merangsang titik meridian yang terkait/terikat dengan sistem saraf, sehingga memperlancar aliran energi dan menyampaikan sinyal relaksasi ke otak. Stimulasi tersebut mengaktifasi sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi menekan ketegangan otot, memperlambat laju jantung, serta menimbulkan sensasi ketenangan (Larasati & Hidayati, 2022)

Kondisi relaksasi yang dihasilkan memicu sekresi hormon endorfin, sebagai analgesik alami tubuh. Hormon ini menghambat transmisi impuls nyeri ke otak, sehingga persepsi nyeri berkurang secara bertahap. Penurunan intensitas nyeri tersebut dapat meningkatkan rasa nyaman, dan memungkinkan pasien mengelola nyeri secara mandiri, serta memperbaiki kapasitas dalam menjalankan rutinitas harian tanpa kendala yang signifikan. Berkurangnya nyeri dan bertambahnya kemampuan beraktivitas, kualitas hidup pasien akan meningkat sekaligus mengurangi ketergantungan pada obat-obatan bebas (Indrawati & Arham, 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita *gout arthritis* di UPTD Puskesmas Gayaman Kabupaten Mojokerto.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh terapi relaksasi genggam jari terhadap

penurunan intensitas nyeri pada penderita *gout arthritis* di wilayah kerja Puskesmas Gayaman?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita *gout arthritis* di wilayah kerja Puskesmas Gayaman

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi intensitas nyeri pasien *gout arthritis* sebelum dilakukan terapi relaksasi genggam jari di Puskesmas Gayaman
2. Mengidentifikasi intensitas nyeri pasien *gout arthritis* sesudah diberikan terapi relaksasi genggam jari di Puskesmas Gayaman
3. Menganalisis pengaruh terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita *gout arthritis* di Puskesmas Gayaman

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan memberikan informasi dan bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi relaksasi genggam jari dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien *gout arthritis*, sehingga dapat menjadi

referensi bagi pengembangan ilmu keperawatan dan intervensi nonfarmakologis.

1.4.2. Manfaat Praktis / Klinis

1.4.2.1. Bagi Responden

Penelitian ini memberikan manfaat langsung berupa alternatif metode penanganan nyeri yang aman, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan alat khusus. Responden diharapkan mampu menerapkan terapi relaksasi genggam jari secara mandiri untuk mengurangi nyeri, meningkatkan kenyamanan, serta mendukung kemandirian dalam aktivitas sehari-hari.

1.4.2.2 Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan di puskesmas dalam menggunakan terapi relaksasi genggam jari sebagai metode sederhana untuk menurunkan nyeri pada pasien *gout arthritis*. Metode ini mudah dilakukan, tidak memerlukan alat, dan dapat meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan.

1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar dan referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian terkait intervensi nonfarmakologis pada pasien *gout arthritis* atau gangguan muskuloskeletal lainnya. Penelitian ini juga dapat

menjadi bahan perbandingan untuk penelitian dengan metode, variabel, atau populasi yang berbeda.

