

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Gout arthritis merupakan gangguan inflamasi akut yang ditandai dengan adanya nyeri akibat penimbunan kristal monosodium urat pada persendian maupun jaringan lunak di dalam tubuh (Christina Rahayunigrum & Lesmana, 2018). Nilai normal asam urat adalah 0,18 – 0,42 mmol/L (3,0 – 7,0 mg/dL) pada laki – laki dan 0,13 – 0,34 mmol/L (2,2 – 5,7 mg/dL) pada perempuan (Khasanah et al., 2019). Gout arthritis termasuk suatu penyakit degeneratif yang menyerang persendian dan sering dijumpai di masyarakat terutama pada lanjut usia. Namun tak jarang, penyakit ini juga ditemukan pada golongan pra lansia (Cahyani et al., 2019).

Gout Arthritis terjadi karena adanya peningkatan kadar asam urat dalam darah. Kadar asam urat yang tinggi di dalam tubuh dapat disebabkan oleh konsumsi makanan mengandung tinggi purin secara berlebihan seperti daging, jeroan, kepiting, kerang, polong-polongan dan keju. Penggunaan obat-obatan seperti diuretik, aspirin dosis rendah, pirazinamid, etambutol, dan siklosporin dapat menurunkan ekskresi asam urat.

Faktor penyebab orang terserang penyakit asam urat, adalah genetik atau riwayat keluarga, asupan senyawa purin berlebihan, konsumsi alkohol berlebih, kegemukan (obesitas), hipertensi, gangguan fungsi ginjal dan obat-obat tertentu

(terutama diuretika). Mereka yang memiliki keluarga penderita asam urat merupakan salah satu faktor risiko serangan asam urat, sekitar 18% penderita asam urat memiliki riwayat penyakit yang sama pada salah satu anggota keluarganya, entah dari orang tua maupun kakek neneknya. Hubungan antara keturunan dengan kadar asam urat karena adanya metabolisme yang berlebihan dari purin yang merupakan salah satu hasil residu metabolisme tubuh terhadap makanan yang mengandung purin, kondisi ini secara teoritis dapat diturunkan dari orangtua ke anaknya (Sukarmin , 2015).

Kadar asam urat yang tinggi dapat menyebabkan kekakuan sendi yang berakibat lansia mengalami resiko jatuh. Jatuh merupakan suatu kejadian yang menyebabkan subjek yang sadar menjadi berada di permukaan tanah tanpa disengaja dan tidak termasuk jatuh akibat pukulan keras, kehilangan kesadaran, atau kejang. Kejadian jatuh yang dialami klien penderita Gout Arthritis disebabkan oleh kekakuan sendi yang menyebabkan ekstremitas atas maupun bawah sulit untuk digerakkan (Stanley, 2006 dalam Hidayat, 2016).

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)*, prevalensi gout arthritis di dunia sebanyak 34,2%. Gout arthritis sering terjadi di negara maju seperti amerika. Prevalensi gout arthritis di Negara amerika sebesar 26,3% dari total penduduk. Peningkatan kejadian gout arthritis tidak hanya terjadi di negara maju saja. Namun, peningkatan juga terjadi di negara berkembang, salah satunya di Negara Indonesia (WHO, 2017).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi penyakit yang terjadi di daerah persendian berdasarkan diagnosis nakes di Indonesia yang tertinggi

yaitu berada di Aceh dengan 13,3%, dan terendah yaitu di Sulawesi Barat 3,2%. Prevalensi yang mengalami atau penderita asam urat berdasarkan umur yaitu, umur 15-24 tahun berdasarkan penelitian yaitu 1,2%, umur 25-34 tahun dengan diagnosis yaitu 3,1% dan umur 35-44 tahun dengan berdasarkan diagnosis yaitu 6,3%, umur 45-54 tahun berdasarkan diagnosis yaitu 11,1%, umur 55-64 tahun berdasarkan diagnosis yaitu 15,5%, umur 65-74 tahun berdasarkan diagnosis yaitu 18,6% dan umur 75 tahun atau lebih yaitu mencapai 18,9% (Risksedas, 2018).

Berdasarkan Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru (2017) bahwa kejadian gout arthritis termasuk sepuluh jenis penyakit terbesar di puskesmas yaitu sebanyak 8,339 jiwa. Menurut Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha (UPT PSTW) Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru didapatkan jumlah populasi lansia tahun 2019 yaitu 69 orang lansia, yang menderita gout arthritis 14 orang, meningkat pada tahun 2020 menjadi 75 orang lansia, yang menderita gout arthritis 18 orang, pada tahun 2021 yaitu 80 orang lansia, penderita gout arthritis 14 orang dan pada tahun 2022 yaitu 73 lansia, yang menderita gout arthritis berjumlah 12 orang.

Penatalaksanaan gout arthritis secara non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu, relaksasi, meningkatkan intake cairan, kompres air hangat, diet rendah purin, menjaga berat badan supaya tetap ideal dan olahraga. Olahraga merupakan cara efektif untuk menurunkan nyeri dan menurunkan kadar asam urat jika dilakukan secara rutin. Olahraga yang dilakukan harus sesuai dengan kebutuhan dan tidak membebani. Dua puluh

menit berolahraga perhari sangat dianjurkan untuk menjaga tubuh tetap bugar dan menurunkan kadar asam urat (Mujiyanto, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Desy (2017), nyeri sendi yang semula adalah nyeri sedang skala 5, dapat turun menjadi nyeri ringan skala 3 dengan melakukan senam ergonomik. Senam ergonomik atau senam inti prima raga adalah teknik senam untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan asupan oksigen ke otak, sistem muskuloskeletal, sistem pemanasan tubuh, sistem pembakaran asam urat, kolestrol, gula darah, asam laktat, kristal oksalet, sistem konversi karbohidrat, sistem pembuatan elektrolit atau ozon dalam darah dan sistem kekebalan tubuh.

Berdasarkan Penelitian yang di laksanakan oleh hidayat dan Cloudia (2020) membuktikan bahwa ada pengaruh senam ergonomik terhadap kadar asam urat di dalam darah pada lansia hal itu karena senam ergonomik dapat mencegah obesitas dan melatih pernapasan sehingga dapat memperlancar peredaran darah untuk mengangkut sisa metabolisme di dalam darah.

Penelitian yang juga dilakukan oleh Erman (2021) membuktikan bahwa adanya pengaruh senam ergonomik terhadap tingkat kadar asam urat pada lansia karena senam ergonomik dapat membuka sumbatan - sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung dan aliran darah keseluruhan tubuh.

Senam ergonomik dapat memperbaiki fungsi ginjal sehingga pembuangan asam urat tidak terhambat melalui urin. Senam ergonomik merupakan kombinasi gerakan otot dan teknik pernafasan. Teknik pernafasan yang

dilakukan secara sadar dan menggunakan diafragma, memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik pernafasan tersebut, mampu memberikan pijatan pada jantung akibat dari naik turunnya diafragma, membuka sumbatan – sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung dan aliran darah ke seluruh tubuh. Sehingga memperlancar pengangkutan sisa pembakaran seperti asam urat oleh plasma darah dari sel ke ginjal dan usus besar untuk dikeluarkan dalam bentuk urine dan feses. Jika asam urat terbuang baik melalui ginjal, skala nyeri akan ikut turun (Pradyka et al., 2019).

Melihat dari berbagai data dan informasi di atas, serta mengingat pentingnya aktivitas Senam Ergonomik terhadap mengembalikan atau membetulkan sistem syaraf dan aliran darah, memaksimalkan supply oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pemanasan tubuh, sistem pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, sistem pembuatan elektrolit atau ozon dalam tubuh Lansis maka mendorong peneliti untuk melakukan penelitian sederhana tersebut yang dituangkan dalam studi kasus yang berjudul **“Penerapan Terapi Aktivitas Senam Ergonomik untuk Menurunkan Kadar Asam Urat pada Lansia dengan Gout Arthritis di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimanakah Penerapan Terapi Aktivitas Senam Ergonomik dalam Menurunkan Kadar Asam Urat pada Lansia dengan Gout Arthritis Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau?”.

1.3 Tujuan Penelitian

- 1) Mendeskripsikan Kadar Asam Urat Pada Lansia dengan Gout Arthritis Sebelum dilaksanakan Terapi Aktivitas Senam Ergonomik di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau.
- 2) Mendeskripsikan Kadar Asam Urat Pada Lansia dengan Gout Arthritis Setelah dilaksanakan Terapi Aktivitas Senam Ergonomik di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau.

1.4 Manfaat Penelitian

1) Bagi instansi

Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru dan memberikan informasi dalam pemberian terapi aktivitas terhadap lansia dengan masalah gout arthritis yang bisa dilakukan dengan menerapkan Senam Ergonomik.

2) Bagi Institusi

Diharapkan hasil laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi pengembangan keilmuan untuk penerapan Terapi Aktivitas Senam Ergonomik.

3) Bagi Peneliti

Sebagai pengembangan kemampuan Peneliti dalam studi kasus pada lansia secara komprehensif dalam merawat lansia dengan masalah gout arthritis dengan cara menerapkan Terapi Aktivitas Senam Ergonomik pada lansia.