

BAB 1

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup menjadi indikator keberhasilan suatu bangsa sehingga pertumbuhan hidup lansia juga akan mengalami peningkatan. Indonesia mulai memasuki periode *aging population* dimana telah terjadi peningkatan angka harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia (Putri *et al.*, 2021). Populasi lansia yang meningkat ternyata diikuti dengan berbagai kondisi masalah kesehatan akibat proses penuaan pada lansia.

Seiring berjalannya waktu setiap orang pasti akan mengalami proses penuaan, dalam proses tersebut banyak orang akan mengalami penurunan daya tahan tubuh dan gangguan muskuloskeletal termasuk gangguan fungsi sendi yang dapat menyebabkan nyeri dan penurunan aktivitas karena keterbatasan rentan gerak. Gangguan fungsi sendi ini tidak hanya menyerang lansia akan tetapi dapat juga menyerang usia yang lebih muda salah satu contoh gangguan penyakit sendi yaitu *gout arthritis* (Pradyka *et al.*, 2019).

World Health Organization (WHO) 2019, mengemukakan prevalensi *gout* di dunia, peringkat pertama diduduki oleh Negara Indonesia yaitu 29%, peringkat kedua yaitu Jerman 3,5% dan peringkat ketiga Amerika Serikat 2,5%. Kemenkes RI (2019), menyatakan bahwa Indonesia mengalami penurunan angka kejadian *gout* yaitu 25,2%, tertinggi yaitu Aceh 13,3%, Jambi 8,7%, dan Sulawesi Barat 3,2% (Widiastuti dan Novi, 2022). Riskedas (2018), menyatakan prelevansi penyakit sendi di Provinsi Jawa Tengah pada penduduk umur 55-64 yang didiagnosis sebesar 13,69%. Umur 65-74 sebesar 13,90 dan umur 75+ sebesar 16,03. Kota Surakarta 4,96% serta penyakit sendi di Kabupaten Karanganyar memiliki prevalensi sebesar 7,82%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kecamatan Tasikmadu pada bulan Maret 2022, penderita *gout arthritis* sebesar 7,8% per bulan Januari 2021 sampai Maret 2022.

Gout arthritis termasuk suatu penyakit degeneratif menyerang persendian dan paling sering dijumpai di masyarakat terutama pada lansia maupun pralansia (Hasina dan Khafid, 2020). Dimana terjadi gangguan metabolik akibat respon berlebihan atau pengeluaran asam urat yang kurang, sehingga mengakibatkan tingginya kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia). Hal ini dipengaruhi oleh penurunan produksi enzim urikinase yang berperan dalam mengubah asam urat menjadi bentuk alatonin yang akan di ekskresikan melalui urin (Fadilah dan Eka, 2020). Dampak dari *gout arthritis* apabila tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan keterbatasan diri dalam melakukan suatu kegiatan. Dampak lain yang muncul yaitu penyakit ginjal, jantung koroner, hipertensi, bahkan kematian (Jauhar *et al.*, 2022). Kadar asam urat normal pada laki-laki berkisar antara 3-7 mg/dl dan pada wanita berkisar antara 2-6 mg/dl (Widiastuti dan Novi, 2022).

Penanganan pada penderita *gout arthritis* atau asam urat dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan pemberian NSAID (*Nonsteroidal Anti Inflammatory Drugs*), *allopurinol*, *probenesid* dan *sulfinpyrazone*, *corticosteroid*, dan obat pirai. Obat tersebut memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit, melindungi fungsi ginjal, dan menurunkan kadar asam urat (Erman *et al.*, 2020). Terapi farmakologis memiliki efek ketergantungan dan kontraindikasi oleh sebab itu penggunaanya harus diminimalkan, sehingga terapi nonfarmakologis lebih utama untuk mencegah dan mengurangi *gout arthritis* (Hasina dan Khafid, 2020).

Terapi non farmakologi seperti diet makanan berlemak kaya purin, kompres hangat atau dingin, dan olahraga (Purba *et al.*, 2021). Pemberian aktivitas olahraga fisik atau senam dapat menjadi alternatif terbaik untuk mengatasi nyeri *gout arthritis* pada lansia (Gandari *et al.*, 2019). Senam ergonomik dinilai sangat efektif dalam menurunkan *gout arthritis* karena senam ini merupakan perpaduan antara gerakan otot dan teknik pernapasan. Teknik pernapasan ini mampu memberikan pijatan pada jantung akibat naik turunnya diafragma, membuka sumbatan dan

memperlancar aliran darah ke jantung dan ke seluruh tubuh. Sehingga memudahkan pembuangan sisa pembakaran seperti asam urat oleh plasma darah dari sel ke ginjal dan usus besar untuk dikeluarkan dalam bentuk urin dan feses (Santoso dan Zulfa, 2020). Senam ergonomik terdiri dari gerakan yang menyerupai gerakan sholat, sehingga memudahkan lansia untuk menerapkan gerakan senam tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Anggraeni dan Ikhsan, 2020).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fadilah dan Eka (2020), tentang pengaruh senam ergonomik terhadap nyeri sendi lansia penderita *gout arthritis* di Posyandu Lansia Desa Karangmojo Karanganyar dengan jumlah sampel 36 responden terdapat pengaruh yang signifikan senam ergonomik berpengaruh terhadap perubahan intensitas nyeri sendi pada lansia dengan *gout arthritis* di Posyandu Lansia Desa Karangmojo.

Hasil dari penelitian tersebut senam ergonomik dapat dijadikan alternatif pilihan dalam mengatasi nyeri sendi akibat *gout arthritis*. Sehingga pemilihan media yang tepat dapat menjadikan informasi mudah diterima, dicerna dan diserap oleh sasaran terlebih lagi pada lansia. Media khususnya media video yang biasanya digunakan dalam proses promosi atau penyuluhan kesehatan lebih mudah dipahami informasinya karena dapat meningkatkan ketertarikan dengan isi pikiran yang disampaikan.

Video merupakan teknologi penangkapan, rekam, proses dan penyimpanan, transfer dan rekonstruksi urutan gambar dengan adegan berbasis elektronik yang bergerak. Video sebagai sarana yang tepat dalam menyampaikan pesan dalam bentuk audio-visual, selain itu video dapat membantu pemahaman pembelajaran menjadi lebih mudah dimengerti untuk semua kalangan karena tampilan yang menarik serta tidak membosankan (Simarmata *et al.*, 2020).

Berdasarkan fakta yang telah diuraikan maka penulis tertarik untuk mengambil judul “Edukasi Senam Ergonomik Untuk Mengatasi Nyeri Sendi *Gout Arthritis* pada Lansia Melalui Media Video”. Tujuan dari video tersebut diharapkan mampu memberikan informasi bahwa nyeri sendi *gout arthritis* dapat diatasi dengan senam ergonomik. Manfaat dari

video tersebut antara lain, untuk masyarakat khususnya pada lansia agar dapat menjadi alternatif pilihan untuk mengatasi nyeri sendi *gout arthritis* dengan senam ergonomik. Untuk tenaga kesehatan agar dapat digunakan sebagai media edukasi tentang senam ergonomik untuk mengatasi nyeri sendi *gout arthritis*. Untuk mahasiswa agar lebih mengetahui tentang senam ergonomik yang diharapkan dapat memberi edukasi pada lansia di lingkungan sekitarnya sehingga nantinya dapat mencapai tujuan nasional.