

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia atau yang biasa disebut dengan lansia merupakan bagian dari salah satu proses tumbuh kembang setiap manusia, hal ini terjadi bukan secara tiba-tiba orang tersebut menjadi tua, melainkan tumbuh kembang dimulai dari bayi, masa kanak-kanak, remaja, dewasa dan menjadi tua (Wulandari et al., 2023). Kemunduran sel-sel terjadi pada lansia karena proses penuaan yang dapat berakibat pada kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit seperti peningkatan kadar asam urat (Anwar & Yulia, 2020). Seiring meningkatnya usia, terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi pada sel, jaringan serta sistem organ. Perubahan tersebut mempengaruhi kemunduran kesehatan fisik yang pada akhirnya akan berpengaruh pada kerentanan terhadap penyakit (Akbar et al., 2020).

Menurut World Health Organization, (2020) menyatakan bahwa angka kejadian penyakit yang di derita oleh lansia usia diatas 60 tahun paling banyak adalah hipertensi 22% sebanyak 7,7 miliar lansia, yang ke-2 adalah diabetes mellitus 17 % sebanyak 537 juta lansia, dan gout arthritis menempati posisi ke- 3 sekitar 12% sebanyak 429 juta lansia. Menurut Riskesdas, (2022) menemukan bahwa di Indonesia penyakit asam urat menyerang 11,9% populasi, 24,7% populasi berdasarkan kelompok umur, dan 54,8% populasi di atas usia 75 tahun. Berdasarkan hasil survei epidemiologik yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah terhadap 4683 sampel, diperoleh bahwa prevalensi asam urat sebesar 11,75% pada wanita dan 24,3% pada laki-laki. Setiap tahun penderita asam urat mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Asam urat menduduki peringkat ke-2 dengan jumlah penderita terbanyak diantara penyakit jantung dan penyakit hipertensi (Dinkes Jateng, 2021). Sedangkan menurut Dinkes Surakarta, (2022) menyatakan prevalensi penyakit gout arthritis yang di diagnosis dokter pada penduduk umur lebih

dari 15 tahun Kota Surakarta sebesar 4,96 % dari total tertimbang sebanyak 1.069 orang, prevalensi penyakit arhtritis gout di Puskesmas Kratonan sebanyak 129 lansia yang menderita arhtritis gout.

Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Penyebab penumpukan kristal di daerah persendian diakibatkan kandungan purinnya dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah antara 0,5 – 0,75g/ml purin yang dikonsumsi. Penyakit asam urat termasuk penyakit degeneratif yang menyerang persendian, paling sering dijumpai kalangan masyarakat terutama dialami pada lansia. (Irdiansyah et al., 2022). Gejala khas penyakit asam urat adalah nyeri sendi yang menyebabkan peradangan pada sendi. Asam urat dapat menyerang sendi mana pun di tubuh dan dapat menyebabkan pembengkakan, rasa terbakar, dan nyeri ringan hingga berat (Rahmawati & Kusnul, 2021).

Beberapa faktor risiko yang dapat mempengaruhi terjadinya Gout Arthritis yaitu konsumsi purin berlebih, konsumsi alkohol, stress, konsumsi obat-obatan, obesitas, hipertensi, dan genetik (Sueni et al., 2021). Menurut Sety & Ode, (2020) faktor risiko lain yang menyebabkan seseorang terkena artritis gout antara lain usia, asupan senyawa purin yang tinggi, konsumsi alkohol yang berlebihan, kegemukan (obesitas), kurang aktivitas fisik, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung, obat-obatan tertentu (terutama diuretik), dan gangguan fungsi ginjal. Tingginya kadar asam urat dalam darah dapat menyebabkan penimbunan kristal di area persendian, yang dapat menyebabkan gangguan fisik seperti nyeri di area persendian, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari penderitanya (Barao et al., 2022).

Ada pengobatan farmakologis dan non-farmakologis untuk mengobati asam urat serta nyeri sendi. Terapi farmakologi pada asam urat terdapat dua kelompok obat yang digunakan dalam pengobatan hiperurisemia yaitu obat dengan mekanisme kerja meningkatkan eliminasi asam urat (urikosurik) dan obat yang mengurangi pembentukan asam urat

(urikostatik) (Wulandari et al., 2023). Terapi non farmakologis dalam penanganan nyeri sendi pada gout arthritis yaitu dengan modifikasi diet, latihan fisik, senam ergonomis, tehnik relaksasi, dan kompres hangat dengan kombinasi batang serai (Loka & Sumadja, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada April 2025 di Kelurahan Joyotakan didapatkan data 53 lansia yang mengalami gout arthritis. Dibuktikan dengan 2 responden di RT 3/RW 2 Kelurahan Joyotakan yang memenuhi kriteria inklusi dan belum pernah mendapatkan intervensi senam ergonomis dan kompres hangat serai untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien Gout Arthritis. Dibuktikan hasil wawancara yaitu 1 orang mengatakan nyeri pada kaki kiri karena asam urat dengan skala 8 , dan 1 orang mengatakan nyeri pada kaki kanan saat bergerak. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Penerapan Senam Ergonomik dan Kompres Hangat Batang serai terhadap Tingkat Nyeri pada Lansia dengan Gout Arthritis di RT 03 RW 02 Kelurahan Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Penerapan Senam Ergonomik Dan Kompres Hangat Batang serai Terhadap Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Gout Arthritis di RT 03 RW 02 Kelurahan Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penulisan Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini bertujuan untuk mengetahui hasil implementasi penerapan senam ergonomic terhadap kadar asam urat

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat nyeri sebelum dilakukan senam ergonomik dan kompres hangat batang serai di Rt 3 Rw 2 Kelurahan Joyotakan.

- b. Mendeskripsikan tingkat nyeri sesudah dilakukan senam ergonomik dan kompres hangat batang serai di Rt 3 Rw 2 Kelurahan Joyotakan.
- c. Mendeskripsikan perkembangan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomik dan kompres hangat batang serai di Rt 3 Rw 2 Kelurahan Joyotakan.
- d. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomik dan kompres hangat batang serai di Rt 3 Rw 2 Kelurahan Joyotakan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Mampu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan lansia terkait senam ergonomik dan kompres hangat batang serai terhadap tingkat nyeri, serta mampu menerapkan di rumah terkait senam ergonomik untuk menurunkan kadar asam urat.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Sebagai sumber pustaka terbaru di perpustakaan mengenai konsep penerapan senam ergonomic dan kompres hangat batang serai terhadap tingkat nyeri.

3. Bagi Dinas Kesehatan

Bentuk kreativitas kader dalam pelayanan posyandu lansia dan pengaplikasian senam ergonomik dan kompres serai kepada lansia yang menderita asam urat di posyandu lansia.

4. Bagi Penulis

Menjadi pengalaman dan penambahan ilmu terbaru penerapan senam ergonomic dan kompres hangat batang serai terhadap tingkat nyeri.