

BAB I PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Negara Indonesia memasuki negara dengan struktur penduduk tua. Pergeseran struktur lebih banyak penduduk muda menjadi lebih banyak penduduk tua atau disebut *population ageing*. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,6%) di tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) di tahun 2020 dan diperkirakan akan meningkat pada tahun 2035 menjadi 40 juta jiwa (13,8%) (Infodatin, 2022). Angka Harapan Hidup (AHH) di Indonesia pada periode 2020-2022 mengalami peningkatan pada laki-laki dari 69,59 tahun menjadi 69,93 tahun sedangkan pada perempuan dari 73,46 tahun menjadi 73,83 tahun (BPS, 2023). Semakin tinggi angka harapan hidup menunjukkan bahwa semakin baik kinerja pemerintah dalam meningkatkan kesejahteraan penduduk, serta meningkatkan derajat kesehatan (Hardiansyah, Siregar, & Harahap, 2022).

Prevalensi jumlah penduduk lansia di Indonesia berdasarkan kelompok umur <60 tahun 89,52% sedangkan >60 tahun 10,48%. Untuk Provinsi Jawa Barat kelompok umur <60 tahun 90,22% dan kelompok umur >60 tahun 9,78% (BPS, 2022). Berdasarkan data dari Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya dari bulan Januari-Maret tahun 2023 terdata sebanyak 969 orang lansia.

Pada lansia mengalami kemunduran aktifitas sel-sel dikarenakan proses penuaan, usia, makanan, pekerjaan, serta aktifitas fisik yang tidak dijaga dengan baik yang mengakibatkan timbulnya penyakit seperti ketidakseimbangan kadar asam urat (*hiperurisemia*), disebabkan adanya penurunan fungsi dari ginjal di dalam bentuk urine serta sebab dari fase penuaan sehingga timbul penurunan dari produksi enzim urikinase hingga ekskresi asam urat terhambat (Fatimah, 2017).

Ketidakseimbangan kadar asam urat (*hiperurisemia*) atau juga biasa di kenal *arthritis gout* ialah keadaan atau kondisi kadar asam urat berada di atas batas normal, dan juga karena adanya pengendapan atau penumpukan monosodium urat di persendian serta jaringan hingga menyebabkan

peradangan. Sendi yang terserang biasanya pada bagian lutut, jari tangan dan kaki, serta tumit hingga terjadi inflamasi. Asam urat ini hasil akhir dari metabolisme purin di dalam tubuh, purin yaitu bagian dari inti protein. Kadar asam urat normal pria 3,5-7 mg/dL sedangkan wanita 2,6-6 mg/dL (Purba D. , 2017). *Arthritis gout* ini termasuk ke dalam salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang dialami oleh lansia dan salah satu penyebab kematian yang menjadi ancaman global (Kemenkes, 2019)

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) (2022) prevalensi penderita asam urat di dunia sebanyak 54 juta jiwa (9,5%) dari jumlah keseluruhan 1,71 miliar jiwa dengan penyakit sendi. Sedangkan prevalensi lansia dengan penyakit sendi di Indonesia berada di urutan dua setelah hipertensi dengan presentase 18% dari keseluruhan penyakit tidak menular (Infodatin, 2022). Prevalensi penyakit sendi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter 7,3%, jika dilihat dari karakteristik umur, pada usia 55-64 tahun 15,5%, usia 65-74 tahun 18,6%, prevalensi tertinggi di umur ≥ 75 18,9%. Penderita perempuan lebih banyak 8,46% dibandingkan laki-laki 6,13% (Risksdas, 2018).

Prevalensi penyakit sendi di Provinsi Jawa Barat mengalami penurunan pada tahun 2018 berdasarkan diagnosis dokter 8,86% dimana pada tahun 2013 Provinsi Jawa Barat 17,5% (Risksdas, 2018). Berdasarkan data dari Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya bahwa jumlah pasien yang mengalami *arthritis gout* pada tahun 2022-2023 sebanyak 16 pasien dengan jumlah 11 orang perempuan dan 5 orang laki-laki. Penderita *arthritis gout* ini juga lebih dominan terjadi pada perempuan, dikarenakan pada perempuan dengan usia 40 tahun keatas memasuki usia menopause sehingga terjadi peningkatan kadar asam urat akibat jumlah hormon estrogen mulai menurun sehingga fungsi dari hormone tersebut yang dapat membantu pembuangan asam urat melalui urin terjadi penurunan (Irdiansyah, Saranani, & Putri, 2022).

Tingginya kadar asam urat ini dipicu karena meningkatnya asupan makanan yang tinggi kandungan purin serta sedikitnya *intake* cairan hingga proses pembuangan melalui ginjal mengalami penurunan. Penderitanya pun akan mengalami ketidaknyamanan terutama pada lansia dalam kemandiriannya

melakukan aktivitas sehari-hari yang disebabkan oleh adanya nyeri sendi. Bahkan dampak tingginya kadar asam urat bisa sampai terjadi perubahan bentuk pada persendian atau deformitas, terdapat resiko 3 sampai 5 kali terjadi penyakit jantung serta stroke dikarenakan kristal asam urat bisa merusak endotel ataupun pembuluh darah koroner (Fatimah, 2017).

Upaya yang dapat dilakukan untuk penatalaksanaan *arthritis gout* ini bisa secara farmakologis dan non-farmakologis. Untuk pengobatan secara farmakologis yaitu pemberian *allopurinol*, *probenesid*, dan *sulfinpyrazone*. Fungsi obat tersebut yaitu untuk menghilangkan rasa nyeri, melindungi fungsi ginjal, serta menurunkan kadar asam urat. Untuk pengobatan secara non farmakologis yaitu kompres hangat untuk meningkatkan relaksasi pada otot yang kaku, melakukan diet yang sehat dengan mengurangi asupan makan yang memiliki kandungan zat purin, dan olahraga. Salah satu olahraga yang bisa dilakukan lansia untuk menurunkan kadar asam urat yaitu senam ergonomik. Senam ergonomik ialah senam yang praktis, efektif serta gerakannya diilhami dari gerakan-gerakan shalat (Purba D. , 2017).

Berdasarkan Q.S Ali-Imran ayat 191

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

“(yaitu) orang-orang yang mengingatkan Allah SWT sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka.”

Berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring mencakup dalam gerakan-gerakan senam ergonomik, yaitu pada gerakan 1 yang diberi nama gerakan lapang dada dilakukan dengan posisi berdiri tegak, gerakan 2 diberi nama gerakan tunduk syukur yaitu gerakan yang diilhami dari gerakan ruku, gerakan 3 diberi nama gerakan duduk perkasa yang dilakukan dengan posisi duduk, gerakan 4 diberi nama gerakan duduk pembakaran yang dilakukan dengan posisi duduk, dan gerakan 5 diberi nama gerakan berbaring pasrah yang dilakukan dengan posisi berbaring (Purba D. , 2017).

Manfaat setelah menerapkan dan melakukan gerakan-gerakan senam ergonomik adalah membuat badan segar, sensor keringat berfungsi normal,

tekanan darah normal, gula darah, kolesterol dan asam urat normal. Senam ergonomik ini bisa memperbaiki kekuatan serta kelenturan sendi, meminimalkan resiko kerusakan pada sendi yang diakibatkan radang sendi. Senam ini juga bisa mencegah pengendapan atau penumpukan asam urat pada tubuh (Purba D. , 2017). Senam ergonomik ini juga dinilai efektif untuk menurunkan kadar asam urat. Penurunan ini disebabkan karena senam ergonomik sangat menekankan bagian pernafasan yang membuka sumbatan-sumbatan serta memperlancar proses metabolisme pada tubuh dan juga disebabkan karena senam ergonomik merupakan kombinasi gerakan otot dan pernafasan. Senam ergonomik ini membuat tubuh rileks hingga menyebabkan peningkatan proses penyerapan kembali asam urat pada tubuh (Suryani, Sari, & Insani, 2023)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purba (2017) dengan kadar asam urat responden *pre-test* dengan nilai paling tinggi 21,0 mg/dL dan nilai paling rendah 7,8 mg/dL dengan rata-rata *pre-test* 10.37 mg/dL. Sedangkan hasil pengukuran kadar asam urat *post-test* dengan nilai paling tinggi 9,2 mg/dL dan nilai paling rendah 6,1 mg/dL dengan rata-rata *post-test* 7.92 mg/dL. Maka dapat diambil kesimpulan ada pengaruh signifikan dari senam ergonomik untuk menurunkan kadar asam urat.

Begitu pula hasil penelitian yang dilakukan oleh Irdiansyah, Saranani, & Putri (2022) dengan rata-rata kadar asam urat kelompok intervensi setelah diberikan intervensi 6,55 mg/dL sedangkan rata-rata kadar asam urat kelompok kontrol 7,29 mg/dL. Maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata kelompok intervensi lebih rendah daripada kelompok kontrol, jadi terdapat pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat. Didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Erman, Ridwan, & Rahayu (2021) dengan rata-rata hasil *pre-test* 7,073 mg/dL dan *post-test* 5,733 mg/dL maka rata-rata beda kadar asam urat sebelum dan sesudah diberikan intervensi yaitu sebesar 1,34 mg/dL. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan kadar asam urat setelah dilakukan senam ergonomik.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peran perawat sangat penting untuk memberikan asuhan keperawatan keluarga gerontik dengan *arthritis*

gout secara komprehensif menggunakan peran promotif, preventif, kuratif, serta rehabilitatif. Dimana peran promotif perawat memberikan penkes mengenai konsep penyakit dari *arthritis gout* supaya tidak ada penambahan jumlah penderita, peran preventif perawat yaitu memberikan penkes kepada penderita supaya tidak terjadi komplikasi dari *arthritis gout* ataupun mengajarkan cara menurunkan kadar asam urat dalam darah misalnya dengan mengajarkan serta menerapkan senam ergonomik sebagai penatalaksanaan non-farmakologis bagi penderita *arthritis gout*, peran kuratif perawat yaitu dengan memberikan asuhan keperawatan *arthritis gout* sesuai dengan masalah yang diderita, dan peran rehabilitatif yaitu dengan menyarankan penderita untuk menjaga pola makan dengan mengurangi makanan yang tinggi kandungan purin supaya tidak terjadi peningkatan kadar asam urat (Putri & Krishna, 2021)

Berdasarkan data kunjungan ke Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya pada bulan Januari-Maret 2023 penderita *arthritis gout* penatalaksanaannya hanya diberikan terapi farmakologi dan berdasarkan studi pendahuluan pada saat praktik keperawatan bulan Januari 2023 di Wilayah Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya, senam ergonomik belum banyak dilakukan sebagai terapi komplementer atau non-farmakologi, sementara hasil-hasil penelitian sudah banyak membuktikan bahwa ada efektifitas senam ergonomik ini untuk menurunkan kadar asam urat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengimplementasikan asuhan keperawatan keluarga gerontik dengan penerapan senam ergonomik untuk menurunkan kadar asam urat pada *arthritis gout* di Wilayah kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya.

I.2 Rumusan Masalah

Lanjut usia mengalami kemunduran aktifitas sel-sel dikarenakan proses penuaan yang mengakibatkan timbulnya penyakit seperti ketidakseimbangan kadar asam urat. Ketidakseimbangan kadar asam urat ini bisa berakibat menumpuknya kristal monosodium di dalam sendi, semakin banyak penimbunan bisa membuat perubahan pada persendian. Sendi yang sudah terserang oleh tingginya kadar asam urat akan menjadi terasa panas, nyeri, tampak merah, mengganggu aktivitas sehari-hari. Sehingga adanya latihan atau

penerapan olahraga fisik sebagai tindakan komplementer untuk menurunkan kadar asam urat atau bisa juga dijadikan sebagai terapi tambahan, salah satunya yaitu senam ergonomik. Dimana senam ergonomik ini memiliki pengaruh signifikan untuk menurunkan kadar asam urat dan senam ini juga dapat mencegah pengendapan atau penumpukan asam urat pada tubuh penderita *arthritis gout*.

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan permasalahan peneliti sebagai berikut “Bagaimanakah asuhan keperawatan keluarga gerontik dengan penerapan senam ergonomik untuk menurunkan kadar asam urat pada *arthritis gout* di Wilayah kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya?”

I.3 Tujuan Studi Kasus

Untuk menggambarkan asuhan keperawatan keluarga gerontik dengan penerapan senam ergonomik untuk menurunkan kadar asam urat pada *arthritis gout* di Wilayah kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya.

I.4 Manfaat Studi Kasus

Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

1) Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam penerapan terapi senam ergonomik untuk menurunkan kadar asam urat pada lansia dengan *arthritis gout*.

2) Bagi Profesi Keperawatan

Menambah keluasan ilmu dibidang keperawatan dalam terapi senam ergonomik untuk menurunkan kadar asam urat pada lansia dengan *arthritis gout*.

3) Penulis

Memperoleh pengalaman dalam mengimplementasikan terapi senam ergonomik untuk menurunkan kadar asam urat pada lansia dengan *arthritis gout*.