

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada masa lanjut usia banyak sekali terjadi penurunan fungsi tubuh sehingga memicu banyak penyakit muncul. Terlebih lagi penyakit degeneratif yang disebut juga dengan penyakit yang mengiringi proses penuaan. Penyakit ini juga membuat para lansia kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari karena mulai merasakan kelemahan dan keterbatasan dalam melakukan aktivitas. Salah satu penyakit degeneratif yang menyerang lansia yaitu peningkatan kadar asam urat. Peningkatan kadar asam urat membuat lansia mulai mengurangi aktivitas meskipun terkadang merasakan nyeri pada bagian persendian. Peningkatan kadar asam urat juga dapat menimbulkan gout arthritis yang dapat menyebabkan nyeri pada sendi (Palupi L.M., 2019).

Lansia perlu beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam aspek fisik, mental, dan sosial. (Indriana 2010 dalam Kartika, 2017). Usia lanjut adalah suatu perjalanan alami yang berkelanjutan melibatkan perubahan pada struktur, fungsi, dan proses biokimia di dalam jaringan atau organ tertentu, yang berdampak pada aktivitas dan kapasitas secara menyeluruh (Hasanah, 2021). Lansia mengalami penurunan pada sel-sel akibat dari proses penuaan yang bisa menyebabkan fungsi organ melemah, penurunan kemampuan fisik, serta munculnya berbagai penyakit seperti meningkatnya kadar asam urat yang dapat berakibat pada timbulnya kondisi seperti batu ginjal, gout, dan rematik (Palupi L. M., 2018).

Dari beberapa penjelasan diatas lansia adalah seseorang yang mengalami perubahan anatomi fisiologi dan psikologi setelah melewati usia 60 tahun keatas. Dengan perubahan fisiologis maupun psikologi tersebut dapat berdampak pada kegiatan kegiatan yang dilakukan lansia tersebut. Penurunan secara fisiologis juga mempengaruhi kekebalan tubuh yang menyebabkan mudahnya muncul berbagai penyakit degeneratif pada kelompok usia lanjut. Gout Arthritis tersebar rata di dunia, prevalensinya bervariasi antar negara, kemungkinan besar dipengaruhi genetika, pola makan dan lingkungan.

World Health Organization (WHO) menyatakan angka kejadian Gout diperkirakan mencapai 1-4% dari total populasi di masyarakat umum. Di negara-negara barat, prevalensinya lebih tinggi pada pria dibandingkan wanita, dengan perbandingan 3-6%. Di beberapa wilayah, angkanya bisa melonjak hingga 10% untuk kaum lelaki dan 6% untuk kaum perempuan pada kelompok usia di atas 80 tahun. Tingkat insiden gout per tahun adalah 2,68 untuk setiap 1000 individu. Secara global, penyakit asam urat menunjukkan peningkatan yang berangsur-angsur, dikarenakan diet yang tidak sehat, aktivitas fisik yang kurang, obesitas, dan gangguan metabolik. (Lindawati R. Yasin, 2023).

Berdasarkan data di Amerika Serikat, ditemukan bahwa 5,7 juta individu mengalami masalah asam urat. Diperkirakan pada tahun 2030, jumlah kasus asam urat akan meningkat menjadi lebih dari 8 juta orang. Di Jawa Timur, tingkat prevalensi penyakit asam urat tercatat sebesar 17%, sementara di Surabaya, prevalensi gout mencapai 56,8%.. Jumlah penderita gout arthritis di Klinik Amanah tahun 2024 sebanyak 361, dengan laki-laki 222 kasus baru dan perempuan 139 kasus. Penelitian ini dilakukan di Klinik Amanah Jenangan

dengan mengambil 79 sampel dengan kelompok intervensi penerapan Stretching Exercise dengan penggunaan obat Allopurinol 100-300 mg/hari sebagai kadar penurunan asam urat dan kelompok kontrol penerapan obat Allopurinol 100-300 mg/hari tanpa melakukan stretching exercise dalam penurunan asam urat.

Pengaruh lain yang menyebabkan peningkatan asam urat adalah kurangnya aktivitas fisik yang cukup. Hal ini disebabkan adanya penurunan degeneratif pada lansia yang menyebabkan lansia jarang berolahraga. Olahraga teratur dapat menurunkan ekskresi asam urat dan meningkatkan asam laktat. Asam laktat berfungsi sebagai inhibitor dan peredam ekskresi asam urat (Dian Faqih, 2023). Faktor risiko yang berhubungan dengan asam urat yang tidak dapat dipengaruhi adalah usia, jenis kelamin, dan genetika. Di sisi lain, faktor risiko yang dapat diubah terdiri dari kelebihan berat badan, penggunaan obat-obatan, tingkat aktivitas fisik, serta pola makan yang kaya purin. (Riswana, 2022). Dari berbagai dampak yang ditimbulkan, penyakit hiperurisemia perlu penanganan yang tepat dan aman.

Penanganan bisa dilakukan melalui metode medis dan juga alternatif. Pendekatan medis biasanya melibatkan penggunaan obat-obatan buatan yang dapat memberikan efek samping yang signifikan pada tubuh, serta berpotensi menimbulkan risiko tinggi hingga menimbulkan ketergantungan. (Toto, 2023). Dalam pengelolaan non farmakologis, langkah-langkah yang bisa diambil untuk mengurangi level asam urat dalam darah adalah dengan menerapkan terapi alternatif-komplementer melalui latihan peregangan yang lebih cocok untuk kondisi metabolik dan degeneratif meskipun hasil yang diinginkan

mungkin memerlukan waktu yang lebih lama untuk dicapai. Meskipun begitu, efek samping yang diberikan relatif lebih kecil dibandingkan penanganan dengan obat-obatan jika digunakan secara tepat (Joyeti, 2023).

Menurut Wiraputra (2017) menyatakan kesibukan pekerjaan menyebabkan penderita tidak dapat melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Penderita asam urat yang tidak berolahraga, sendi akan lebih kaku serta otot menjadi lebih lemah. Sedangkan penderita yang melakukan olahraga secara teratur akan menurunkan ekskresi asam urat dan meningkatkan produksi asam laktat dalam tubuh. Intervensi yang dapat dilakukan dalam mengatasi asam urat yaitu dengan Stretching Exercise.

Semua jenis-jenis penyakit pasti akan ada obatnya, termasuk kondisi yang menyerang sendi seperti asam urat, bergantung pada bagaimana kita menanganinya agar bisa sembuh dengan izin Allah SWT. Seperti yang telah disebutkan dalam hadis yang diriwayatkan oleh Jabir bin ‘Abdullah radhiyallahu anhu, dari Rasulullah SAW, beliau bersabda : “Setiap penyakit ada obatnya. Apabila obat itu tepat untuk suatu penyakit, penyakit itu akan sembuh dengan seizin Allah Azza wa Jalla.” (HR. Muslim).

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan riset yang didapatkan diatas, maka penulis tertarik untuk mengambil judul “Penerapan Stretching Exercise Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Gout Arthritis di Klinik Amanah Jenangan” sehingga dapat mencegah masalah asam urat yang tinggi pada lansia guna meningkatkan kesehatan dan mengurangi keluhan pada lansia.

1.2. Rumusan Masalah

Lansia dengan Gout Arthritis sering kali mengalami banyak keluhan seperti nyeri, kesulitan bergerak serta terjadi bengkak di persendian. Hal ini membuat lansia akan kesulitan dalam menjalani aktivitas dan penurunan produktivitas. Berdasarkan penjelasan dalam latar belakang yang telah disebutkan, maka pertanyaan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut. “Bagaimana Pengaruh Penerapan *Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Gout Arthritis Di Klinik Amanah Jenangan?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengacu pada rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan secara empiris mengenai penerapan *Stretching Exercise* dalam penurunan kadar asam urat pada lansia Gout Arthritis di Klinik Amanah Jenangan.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kadar asam urat pada lansia Gout Arthritis di Klinik Amanah yang menggunakan obat sebelum dilakukan *Stretching Exercise*.
- b. Mengidentifikasi kadar asam urat pada lansia Gout Arthritis di Klinik Amanah yang menggunakan obat setelah dilakukan *Stretching Exercise*.
- c. Menganalisis pengaruh *stretching exercise* terhadap penurunan kadar asam urat lansia Gout Arthritis di Klinik Amanah Jenangan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberi manfaat dan membangun dalam pengembangan ilmu di bidang keperawatan *gerontic* dan dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain mengenai penerapan *stretching exercise* dalam penurunan Gout Arthritis.

1.4.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia

Memberikan manfaat bagi lansia sebagai acuan dalam penerapan *Stretching Exercise* dalam penurunan Gout Arthritis.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi setiap instansi untuk menyadari pentingnya penerapan *stretching exercise* diluar penggunaan obat pada lansia untuk lebih berpengaruh pada penurunan Gout Arthritis.

c. Bagi peneliti lebih lanjut

Penelitian ini dimaksudkan untuk meningkatkan pendidikan keperawatan secara profesional dan meningkatkan pelayanan keperawatan.

1.5. Keaslian Penelitian

Penelitian serupa yang pernah dilakukan, antara lain adalah :

- a. Muzaroah Ermawati Ulkhasanah, Agung Widiastuti, Fakhrudin Nasrul Sani, Mustain (2022) dengan judul *Stretching Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri Pada Lansia Penderita Gout Arthritis Di Tawang Sari Sukoharjo.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menilai dan memberikan rekomendasi mengenai praktik perawat yang dapat diterapkan untuk mengatasi dan menurunkan rasa sakit pada pasien yang menderita artritis gout. Sebuah studi percobaan telah dilaksanakan dengan metode purposive sampling yang melibatkan 31 orang lanjut usia, dan analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil dari penerapan latihan peregangan dalam kunjungan rumah menunjukkan adanya penurunan yang signifikan berdasarkan analisis statistik melalui uji Wilcoxon, dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$.

- b. Widyasih Sunaringtyas, Nian Afrian Nuari, Widhianto (2019) dengan judul Dampak Terapi *Stretching* dan Akupressure terhadap Nyeri Sendi Lansia Penderita Gout. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak kombinasi terapi akupressure dan *stretching* pada nyeri sendi di kalangan lansia yang menderita gout. Riset ini menerapkan desain penelitian Pra-eksperimental metode satu kelompok *pretest posttest* tanpa kontrol, dengan sampel berjumlah 15 subjek yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel yang dianalisis dalam penelitian ini adalah tingkat nyeri sendi yang dialami oleh lansia dengan gout. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi untuk nyeri. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan tingkat signifikansi ($\alpha = 0.05$). Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar subjek mengalami nyeri dalam kategori sedang (4-6), sedangkan setelah intervensi, sebagian besar mengalami nyeri pada kategori ringan (1-3). Terdapat pengaruh dari terapi

kombinasian stretching dan akupressure terhadap nyeri sendi pada lansia dengan gout (p value = 0,000).

- c. Ameliawati, Nadia (2022) dengan judul Penerapan Terapi *Stretching* Pada Lansia Penderita Gout Arthritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Uptd Griya Werda Jambangan Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efek dari terapi *stretching* terhadap masalah keperawatan terkait nyeri akut di UPTD Griya Werda Jambangan Surabaya. Metode penelitian ini menerapkan pendekatan studi kasus, khususnya dalam implementasi terapi *stretching* pada pasien yang menderita gout arthritis dengan keluhan nyeri akut. Ada dua subjek dalam studi kasus ini, yaitu Ny. S yang berusia 69 tahun dan Ny. N yang berusia 65 tahun. Instrumen yang digunakan dalam studi ini meliputi wawancara, observasi, serta pemeriksaan fisik. Analisis data dilakukan dengan pendekatan analitik. Setelah melakukan intervensi terapi *stretching* sebanyak tiga kali dalam seminggu selama 15-20 menit, hasil menunjukkan bahwa skala nyeri kedua pasien mengalami penurunan. Penerapan terapi *stretching* terbukti efektif dalam mengurangi skala nyeri pada lansia yang menderita gout arthritis dengan masalah keperawatan nyeri akut. Diharapkan bahwa terapi ini dapat menjadi alternatif non-farmakologis untuk mengatasi nyeri akut pada pasien lansia yang menderita gout arthritis.
- d. Constance C. Peery, Bret H. Goodpaster, et al. (2015). Dengan judul penelitian *The Effects of a Long-Term Physical Activity Intervention on Serum Uric Acid in Older Adults at Risk for Physical Disability*. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak intervensi aktivitas fisik jangka

panjang terhadap kadar asam urat pada lansia dengan risiko disabilitas fisik. Desain penelitian ini menggunakan *Randomized controlled trial (RCT)*. Jumlah sampel 424 lansia usia 70–89 tahun, tidak aktif secara fisik, berisiko disabilitas. Memiliki 2 kelompok yaitu kelompok intervensi: latihan fisik terstruktur selama 12 bulan (termasuk senam, latihan kekuatan, keseimbangan, dan fleksibilitas). Kelompok kontrol: Pendidikan kesehatan umum dan latihan ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah 12 bulan kelompok intervensi menunjukkan peningkatan kecil namun signifikan dalam kadar uric acid (rata-rata +0,24 mg/dl). Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan. Tidak ada peningkatan gejala gout atau komplikasi terkait kadar asam urat. Peneliti menyimpulkan bahwa kenaikan asam urat mungkin mencerminkan adaptasi fisiologis terhadap peningkatan aktivitas dan stres oksidatif.

