

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gout arthritis atau Asam urat merupakan penyakit *muskuloskeletal* yang terjadi pada sendi yang terbentuk karena adanya konsentrasi asam urat dalam darah yang meningkat. *Gout arthritis* disebabkan oleh pengendapan kristal asam urat di persendian. Hal ini dapat mempengaruhi 1-2% orang dewasa, *gout arthritis* merupakan inflamasi arthritis yang sering terjadi pada pria (Andres M, 2021). *Gout* merupakan penyakit radang sendi yang ditandai dengan pembengkakan dan nyeri pada sendi yang terjadi karena adanya gangguan metabolisme asam urat, yang dapat menyebabkan penumpukan asam urat dan *gout flare* (Luo et al., 2022). *Gout arthritis* adalah penyakit *degeneratif* pada sistem persendian yang ditandai dengan peningkatan kadar asam urat dalam tubuh, *gout arthritis* yang berulang dapat menyebabkan *tophi* (Songgigilan et al., 2019).

Menurut Riswana & Mulyani (2022). Populasi asam urat terus berkembang dengan cepat dari 32,4% menjadi 33,3% menurut data dari *World Health Organization* (WHO, 2018). Di Amerika Serikat prevalensi penderita asam urat sebesar 26,3% (Retnawati Purba, 2021). Indonesia merupakan negara dengan urutan ke-4 dengan penderita asam urat terbanyak. Penduduk Indonesia mengalami asam urat pada usia 14-24 tahun sebesar 1,2%, pada usia 24-34 tahun sebesar 3,1%, (Eka Novitayanti & Betty Kusdhiarningsih, 2023). Pada usia 35 tahun sebesar 35%, usia 55-64 tahun sebesar 45,0%, usia 65-74 tahun sebesar 51,9% dan usia > 75 tahun sebanyak 54,8% (Rentawati Purba, 2021). Prevelensi penderita asam urat di Jawa Barat mencapai 17,5% (Riswana & Mulyani, 2022).

Menurut Riswana & Mulyani (2022). Asam urat sering menyerang seseorang yang telah lansia yang usianya > 60 tahun, penyebab penyakit terhadap lansia berasal dari dalam tubuh (endogen) dan pada orang dewasa berasal dari luar tubuh (eksogen) keadaan ini disebabkan fungsi organ tubuh pada lansia melemah akibat dari kerusakan sel akibat dari proses penuaan.

Hingga produksi hormon, enzim serta zat yang diperlukan untuk kekebalan tubuh berkurang (Nasir et al., 2017) *gout* sering dianggap sebagai penyakit yang sering menyerang pria. Pada pria, jumlah penderita asam urat meningkat 4 kali lipat dibandingkan dengan wanita. Pada pria asam urat cenderung meningkat karena pria tidak memiliki hormon estrogen yang membantu mengeluarkan asam urat dari urine. Sementara itu kadar asam urat pada wanita meningkat apabila sudah memasuki masa menopause karena wanita memiliki hormon estrogen yang dapat membantu pengeluaran asam urat melalui urine (Riswana & Mulyani, 2022).

Resiko terjadinya *gout arthritis* pada lansia terjadi karena pola makanan tidak seimbang. Mengonsumsi makanan yang kaya purin seperti makanan laut (udang dan lobster), jeroan dan daging merah dan minuman seperti alkohol, minuman manis, soda dan sirup jagung yang mengandung fruktosa tinggi dapat meningkatkan risiko terkena asam urat menurut (Husnaniyah, 2019) faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya asam urat yaitu usia, jenis kelamin, obesitas, diet purin, alkohol dan obat-obatan seperti diuretik, aspirin dengan dosis rendah, etambutol, pirazinamid, dan siklosporin (Fenando Ardy et al., 2022)

Penyakit *gout arthritis* pada lansia dapat diobati dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi, terapi farmakologi dapat diberikan *NSAID, allopurinol, probenecid dan sulfinpyrazone, kortikosteroid* dan obat asam urat. Obat ini berfungsi sebagai pereda nyeri, melindungi fungsi ginjal, dan dapat menurunkan kadar asam urat, terapi non farmakologi yaitu diet dengan menghindari makanan yang berlemak yang mengandung banyak purin, kompres hangat dan dingin, perbanyak minum air putih, mengonsumsi buah yang memiliki kandungan antioksidan tinggi serta melakukan olahraga (Haruna, 2020). Olahraga yang dapat dilakukan untuk mengatasi kadar asam urat yang tinggi dapat melakukan olahraga senam ergonomis.

Senam ergonomis adalah teknik senam yang bertujuan untuk memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kelenturan sistem saraf meningkatkan sirkulasi darah, oksigen otak, membuka sistem intelektual,

keringat, termoregulasi, pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, kristal oksalat, menyegarkan tubuh dan imunitas, senam ergonomik merupakan senam yang gerakan dasarnya terdiri dari lima gerakan yang masing-masing gerakan mempunyai manfaat yang berbeda-beda, namun saling berkaitan satu sama lainnya (Iful Irdiansyah, 2022). Gerakan-gerakan dalam senam ergonomis merupakan gerakan yang sangat efektif, efisien dan logis karena rangkaian gerakan dalam senam ergonomis sering dilakukan oleh manusia (Saragih et al., 2020).

Senam ergonomis dapat membantu mengurangi kadar asam urat yang tinggi dan nyeri pada sendi, senam ergonomis dapat membantu mengembalikan fleksibilitas dan aliran darah ke sistem saraf dengan memaksimalkan suplai oksigen ke otak, sistem muskuloskeletal, sistem keringat dan sistem pembakaran asam urat, gerakan pada senam ergonomis berfungsi untuk mengurangi nyeri otot pada ligamen dan tulang belakang, nyeri sendi dan terakhir nyeri sendi pada pergelangan tangan dan kaki, pada gerakan senam ergonomis lansia dilatih untuk dapat melakukan relaksasi, sehingga dapat mengeluarkan endorfin yang dapat menghambat aktivitas *trigger cell*, hal ini dapat membantu lansia rileks dan mengurangi nyeri (Fadilah et al., 2020)

Berdasarkan hasil penelitian Erman dkk (2021) yang dilakukan di puskesmas merdeka kota Palembang (Erman et al., 2021) terdapat perbedaan kadar asam urat yang signifikan setelah dilakukan senam ergonomis pada lansia, penelitian ini melibatkan pada 30 responden dengan kadar asam urat tinggi, yang terdiri dari 15 kelompok perlakuan dan 15 kelompok kontrol, pada penelitian ini responden akan diberikan intervensi senam ergonomis selama 3 hari dalam waktu 30 menit, kadar asam urat *pre-test* pada kelompok perlakuan 7,03 mg/dl sedangkan kelompok kontrol 7,100 mg/dl, kadar asam urat post test, setelah diberikan intervensi senam ergonomis kelompok intervensi 5,733 mg/dl dan kelompok kontrol; 6,993 mg/dl, rata-rata penurunan kadar asam urat pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah intervensi senam ergonomis yaitu sebesar 1,34 mg/dl dan kelompok kontrol sebesar 0,107 mg/dl, secara signifikan terdapat

perbedaan penurunan kadar asam urat pada kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai *p-value* yang didapatkan yaitu 0,0001 (Erman et al., 202)

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh (Suryani et al., 2023) pada tahun 2022 di Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci, menunjukkan bahwa senam ergonomis memiliki pengaruh dalam menurunkan kadar asam urat pada kelompok intervensi dan kontrol. Hasil ini terbukti signifikan dengan nilai Sig < 0,05 (0,019 < 0,05).

Setelah dilakukan senam ergonomis sebanyak 4 kali dalam waktu 2 minggu terjadi penurunan kadar asam urat pada lansia dengan nilai *p-value* (0,000), sehingga < 0,05 hasil ini membuktikan bahwa senam ergonomis sangat efektif untuk menurunkan kadar asam urat, penurunan ini terjadi karena senam ergonomis dapat meningkatkan peredaran darah, merangsang sistem saraf dan merangsang pengeluaran hormon endorfin (Yuniarti et al., 2022).

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Fadilah et al., 2020) Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Bone Rombo, terdapat 12 peserta dalam kelompok intervensi yang telah melakukan senam ergonomis secara rutin sebanyak tiga kali dalam satu minggu selama 30 menit, pada hasil tes statistik menunjukkan kadar asam urat rata-rata 6,558 mg/dl sebagai respons terhadap terapi latihan senam ergonomis, sebaliknya, 15 responden pada kelompok kontrol memiliki rata-rata kadar asam urat 7,293% mg/dl, dengan nilai *p-value* 0,000 atau kurang dari < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan pada proses penurunan kadar asam urat pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang melakukan senam ergonomis, senam ergonomis dapat mempercepat proses penurunan kadar asam urat dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus tentang “Penerapan Terapi Senam Ergonomis Untuk Mengatasi Kadar Asam Urat Tinggi Pada Lansia”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian karya tulis ilmiah ini adalah “ Bagaimanakah Penerapan Terapi Senam Ergonomis Pada Lansia Dengan Kadar Asam Urat Tinggi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan yang hendak dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui “Penerapan Terapi Senam Ergonomis Pada Lansia Dengan Kadar Asam Urat Tinggi”

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi pasien

Hasil dari studi kasus penelitian ini dapat digunakan oleh pasien maupun keluarga sebagai media informasi tentang pengobatan non farmakologi terhadap penurunan kadar asam urat yang tinggi.

2. Manfaat bagi perawat

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah pengetahuan perawat mengenai terapi senam ergonomis untuk mengatasi kadar asam urat yang tinggi.

3. Manfaat bagi lembaga

a. Lembaga pelayanan Kesehatan

Hasil dari studi kasus ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengobatan asam urat

b. Lembaga pendidikan

Hasil dari studi kasus ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan terapi senam ergonomik dalam mengatasi kadar asam urat yang tinggi.