

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia atau lansia yaitu merujuk pada individu yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Istilah yang digunakan untuk menggambarkan orang yang telah memasuki tahap akhir dewasa atau usia tua. Saat mengalami perubahan usia, orang lanjut usia tanpa disadari juga akan mengalami perubahan fisik, psikososial, dan spiritual. Salah satu perubahan yang terjadi adalah masalah kardiovaskular dan muskuloskeletal (Rahayu, 2020). Gangguan kardiovaskular merupakan ancaman serius bagi nyawa lansia, sementara masalah muskuloskeletal, terutama nyeri pada sendi, juga dapat membahayakan (Kurdi et al, 2022).

Penyakit asam urat (*Arthritis Gout*) adalah salah satu jenis penyakit tidak menular yang telah dikenal secara luas. Hal ini disebabkan oleh penumpukkan kristal urat di jaringan, terutama persendian. Penyakit ini terkait dengan gangguan metabolisme yang menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam darah (Hiperurisemia). Sendi yang terdapat endapan kristal asam urat akan mengalami pembengkakan, kemerahan, dan mungkin berubah menjadi ungu. Ketika sendi terkena, biasanya terasa panas dan nyeri saat digerakkan. Pada tahap awal, penyakit ini cenderung menyerang satu sendi dan berlangsung selama beberapa hari. Setelah itu, persendian secara bertahap akan kembali normal tanpa gejala hingga serangan berikutnya. Jika tidak ditangani dengan cepat, kondisi ini dapat memburuk dan menyebabkan kerusakan permanen pada sendi (Kinovaro, 2023).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019, beberapa negara termasuk Indonesia mengalami fenomena peningkatan jumlah

lansia mencapai 901.000.000 atau sekitar 12% dari total populasi dunia. Di Indonesia jumlah lansia mencapai 27,1 juta jiwa, atau hampir 10% dari jumlah penduduk. Prevalensi *gout arthritis* mengalami peningkatan sekitar 29% penderita (Salma, 2021). Dinas Kesehatan Jawa Tengah melaporkan bahwa kejadian *arthritis gout* mencapai 24,3%. Di Kabupaten Kendal terdapat jumlah penderita *arthritis gout* sebesar 21.850 penderita. Peningkatan *gout arthritis* tidak hanya berdampak pada negara berkembang, namun juga berdampak pada beberapa negara maju seperti Inggris, Amerika Serikat dan Korea (Ulhasanah et al, 2022).

Gejala khas dari *arthritis gout* meliputi nyeri, bengkak, dan tanda inflamasi pada sendi metatarsal-phalangeal ibu jari kaki (dikenal sebagai podagra). Fase akut dari *arthritis gout* dapat meningkatkan tingkat morbiditas yang tinggi, namun jika diberikan terapi segera setelah munculnya gejala, prognosisnya dapat menjadi baik. Pada fase kronis, *gout* dapat menyebabkan kerusakan yang signifikan pada sendi dan mengganggu fungsi ginjal (Wiraputra et al, 2019). Jika nyeri sendi pada penderita *gout arthritis* tidak diatasi dengan baik, hal ini dapat menyebabkan akumulasi kristal pada sendi yang mengubah struktur sendi, menurunkan fungsi sendi, menyebabkan kecacatan, dan mengurangi kualitas hidup terutama pada lansia. Nyeri yang timbul sangat mengganggu aktivitas sehari-hari (Sulistiyana et al, 2023).

Penderita *gout arthritis* mengalami rasa nyeri yang berasal dari synovial sendi, sarung tendon, dan bursa yang mengalami penebalan karena peradangan, serta terjadi erosi tulang dan kerusakan tulang di sekitar sendi (Andriani, 2022). Terapi non farmakologi yang direkomendasikan untuk mengatasi keterbatasan gerakan pada penderita *gout arthritis* adalah latihan atau olahraga lutut. Penelitian

yang dilakukan oleh Unaya (2019) mengenai efektivitas *stretching* dalam menurunkan nyeri sendi lutut. Penanganan nyeri menggunakan teknik non farmakologi merupakan cara yang utama mendapatkan rasa nyaman tanpa sensasi nyeri (Rahmawati et al, 2022). Terapi non farmakologi merupakan salah satu penanganan dalam meredakan nyeri dan mengurangi ketergantungan pada obat pereda nyeri. Beberapa terapi yang dapat diterapkan dalam sehari-hari yaitu terapi herbal, akupuntur, meditasi, distraksi, aromaterapi, kompres, mengonsumsi jus buah atau sayuran dan relaksasi seperti *stretching exercise* (Sandi, 2022).

Latihan peregangan atau *stretching exercise* adalah jenis latihan yang melibatkan peregangan otot secara ringan dengan tujuan relaksasi. Latihan ini menggunakan teknik khusus untuk mengurangi ketegangan otot secara fisiologis, yang melibatkan respon mekanik dan respon neurofisiologis. Selain itu, *stretching* juga berguna untuk menjaga dan meningkatkan fleksibilitas serta mobilitas otot dan persendian. Selain itu, latihan peregangan juga berperan dalam mengurangi resiko cedera dan masalah postur tubuh (Hijriana & Pidie, 2022).

Peregangan atau *stretching* merupakan elemen penting yang menghubungkan kehidupan statis dan kehidupan aktif untuk menjaga kelenturan otot karena elastisitas otot cenderung mengalami perubahan pada usia lanjut (Suwardana, 2018). Menurut artikel *The Crossfit Journal* (2018), latihan peregangan pada kaki merupakan latihan yang dapat meningkatkan aliran darah dan memperkuat tulang. Latihan ini juga sangat efektif untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi, sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri sendi pada lansia (Mulia, 2022).

Stretching exercise menjadi salah satu latihan peregangan otot pada lansia yang sangat bermanfaat untuk mempertahankan dan meningkatkan kekuatan otot, melancarkan peredaran darah, mengurangi nyeri otot pada bagian persendian, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan dan depresi. Oleh sebab itu, diperlukan latihan peregangan yang dilakukan dengan cara yang baik dan benar serta teratur dalam jangka waktu yang panjang dengan tujuan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani dengan gerakan peregangan otot atau persendian pada lansia *arthritis gout* (Saragih et al, 2020).

Latihan peregangan (*Stretching*) pada lansia dapat meningkatkan kelenturan otot pinggang, lutut, kekuatan otot bawah, dan kemampuan berdiri tegak. Peregangan yang bertujuan untuk memperpanjang jaringan lunak dan menjaga ke efektifan gerak otot atau sendi, baik yang terkait dengan kondisi patologis maupun non patologis. Sehingga dapat meningkatkan kemampuan gerak pada lansia. Latihan peregangan juga menjadi terapi dalam mengatasi rasa sakit di sekitar bagian bawah punggung, sendi lutut, dan pergelangan kaki (Sunarto, 2019). Latihan peregangan juga dapat mengurangi resiko keseleo sendi, dan cedera otot atau kram, mengurangi resiko cedera punggung dan mengurangi ketegangan pada otot (Pamungkas et al, 2019).

Latihan aktivitas fisik (*Stretching*) dapat membantu lansia yang mengalami nyeri sendi, dan gangguan aktivitas fisik. Latihan ini lebih efektif dalam menurunkan skala nyeri pada *arthritis gout*. *Stretching exercise* berbeda dengan teknik non farmakologi yang lainnya, karena penerapannya kepada lansia yang cukup mudah dan dianjurkan untuk dilakukan sehari-hari agar dapat membuat otot kuat dan lentur serta melindungi tubuh dari cedera. Dalam hal ini, pengukuran

intensitas nyeri yang dirasakan pasien menurun sesudah dilakukan teknik *stretching exercise* (Numerik, 2019).

Dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ibrahim (2019), diketahui bahwa melakukan peregangan dapat mengurangi resiko cedera, membantu pemulihan penurunan fleksibilitas, dan meningkatkan kekuatan otot. Hal ini dapat mengatasi proses degenerasi dengan peningkatan usia. Peningkatan usia dapat menyebabkan penurunan fleksibilitas yang kemudian dapat mengakibatkan nyeri pada otot. Selain itu, keterbatasan gerak sendi dapat terjadi karena adanya kontraktur yaitu pemendekan pada jaringan lunak sebagai respon adaptasi. Keterbatasan tersebut yang akan mengakibatkan penurunan fungsi tubuh secara keseluruhan (Bahar, 2020).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis melakukan studi kasus “Implementasi Manajemen Nyeri Lansia *Arthritis Gout* Kronik Dengan *Stretching Exercise* Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Weleri”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimana Implementasi Manajemen Nyeri dengan *Stretching Exercise* pada lansia *Arthritis Gout* Kronik Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Weleri”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Menganalisa efektifitas manajemen nyeri pada lansia *Arthritis Gout* Kronik dengan *Stretching Exercise*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah pada lansia

Arthritis Gout Kronik

- b. Mengidentifikasi perubahan kadar asam urat pada lansia *Arthritis Gout* dengan teknik *Stretching Exercise*.

D. Manfaat Studi Kasus

Diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi pengembangan ilmu keperawatan

Menambah keluasan ilmu non farmakologi dengan terapi komplementer di bidang keperawatan dalam proses penyembuhan *Arthritis Gout Kronik* melalui teknik *Stretching Exercise*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pengelola Panti

Mendapatkan pengalaman dan kemampuan dalam melaksanakan penelitian serta analisis sesuai dengan metode penelitian dan aturan yang benar sehingga menjadi wadah penerapan ilmu keperawatan dalam masyarakat khususnya pemberian *Stretching Exercise* pada asuhan keperawatan *Arthritis Gout Kronik*.

- b. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai referensi dan penerapan komplementer pengelolaan pada lansia *Arthritis Gout* dengan teknik *Stretching Exercise*.

- c. Bagi Subjek Studi

Meningkatkan pemahaman dan manfaat *Stretching Exercise* serta meningkatkan kemampuan pada lansia *Arthritis Gout*.