

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Survei Sosial Nasional (*Susesnas*) memperkirakan bahwa 25,7 juta warga Indonesia, atau sekitar 9,6% dari total populasi negara adalah lansia. Badan Pusat Statistik (BPS) menginformasikan jika tahun 2023, populasi lansia di Indonesia sudah meningkat menjadi 30,9 juta, atau 11,1% dari total populasi negara sebesar 278,7 juta (Kurniawati, Rahmasari, & Yudhianto, 2024). Penurunan angka kelahiran dan peningkatan harapan hidup merupakan penyebab peningkatan jumlah lansia. Seiring bertambahnya populasi lansia, penyakit asam urat termasuk salah satu masalah kesehatan yang sering muncul terkait penuaan yang semakin banyak dikenali (Kasanah, Putri, & Widhi, 2025).

*Gout arthritis* sering disebut sebagai "penyakit pirai", banyak pasien tidak mengetahui jika mengalami penyakit tersebut karena penyakit ini terkait dengan gaya hidup tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan tinggi purin (Jurhana, Ramli, & Asfar, 2025). Penderita *gout arthritis* menunjukkan gejala nyeri sendi pada bagian kaki atau tangan yang muncul akibat proses penuaan pada lansia usia  $\geq 60$  tahun (Guo, *et al.*, 2022).

Menurut data dari *National Centers for Health Statistic* yang berada di bawah naungan *World Health Organization* (WHO), diperkirakan 34,2% kejadian *gout arthritis* terjadi di negara berkembang, sementara 26,3% kejadian *gout arthritis* terjadi di negara maju. Berdasarkan Riset Kesehatan

Dasar (Riskesmas) 2023, di Indonesia terdapat penyakit sendi dengan prevalensi sebesar 713.783 juta (7,30%). Prevalensi penyakit sendi berdasarkan kelompok usia terdiri pada usia 55-64 tahun mencapai 15,55%, usia 65-74 tahun sebesar 18,63%, dan usia di atas 75 tahun sebesar 18,95%. Prevalensi penyakit sendi menurut Dinas Kesehatan Provinsi Yogyakarta, angka kejadian berdasarkan diagnosis medis *gout arthritis* adalah 4,0%, dengan 170 kasus pada usia 65 tahun ke atas (Dinkes DIY, 2022).

*Gout arthritis* memberikan dampak yang signifikan dan sistemis bagi lansia, terutama dalam aspek fisik dan psikososial. Secara fisik, penyakit ini ditandai dengan peradangan sendi *monoarticular* yang menyebabkan bengkak, kemerahan, nyeri hebat yang menghambat rutinitas kegiatan harian (Aminah, Saputri, & Wowor, 2022). *Gout arthritis* pada kelompok lanjut usia umumnya mempengaruhi sendi-sendi utama, termasuk jempol kaki, pergelangan kaki, lutut, tulang punggung, dan panggul (Lindah, *et al.*, 2024). Kondisi nyeri yang disertai dengan kekakuan sendi menyebabkan keterbatasan Gerak. Jika tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat, penumpukan kristal monosodium urat dapat memicu kerusakan persendian jangka panjang hingga risiko kecacatan permanen. Akumulasi dari rasa sakit dan penurunan kemampuan fisik ini secara langsung berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Secara psikososial, rasa sakit dapat menurunkan kualitas hidup lansia sehingga memicu stres dan isolasi sosial akibat ketidakmampuan untuk berinteraksi secara normal. Nyeri hebat yang muncul secara tiba-tiba

ini menjadi hambatan dalam aktivitas harian sehingga lansia kesulitan untuk menjalankan fungsi normal dalam kehidupan sehari-hari (Amalia, Prastowo, & Rosidah, 2024).

Upaya penanganan *gout arthritis* menjadi sangat penting mengingat tingginya prevalensi dan dampak yang ditimbulkan. Ada dua pendekatan untuk mengobati radang sendi asam urat, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Strategi non-farmakologis meliputi mengurangi makanan seperti kacang-kacangan dan daging merah yang meningkatkan produksi purin, sedangkan pengobatan farmakologis menggunakan obat-obatan untuk mencegah asam urat (Hasnah & Munir, 2024).

Terapi *stretching* merupakan pengobatan non-farmakologis yang mudah digunakan untuk radang sendi asam urat pada lansia. Pengobatan ini mengurangi kekakuan, meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi, serta mengurangi tingkat keparahan nyeri (Lindah, *et al.*, 2024). Studi kasus terbaru mengindikasikan berbagai metode peregangan, termasuk *proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)* dan peregangan statis, dapat membantu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kinerja fisik pada lansia dengan *gout arthritis*, *osteoarthritis* atau *rheumatoid arthritis* (Zhu, Chen, & Belcastro, 2023).

Terapi *stretching* dapat memperluas rentang gerak, mencegah terjadinya cedera serta meningkatkan sirkulasi peredaran darah. Tujuan *stretching* untuk mengoptimalkan fungsi sendi, mengurangi gejala *gout arthritis*, dan meningkatkan kualitas hidup penderita melalui pencegahan

radang, pembengkakan, dan kerusakan persendian jangka panjang. *Stretching* merangsang produksi cairan *sinovial* yang melumasi persendian dan mencegah radang sendi akibat asam urat, meningkatkan sirkulasi darah dengan mencegah pengerasan arteri, meningkatkan rentang gerak, serta meredakan nyeri sendi dan ketegangan otot (Susilawati, Isnaeni, & Salmiyati, 2025).

Terapi *Stretching* merupakan peregangan otot/tendon secara perlahan untuk meningkatkan fleksibilitas otot. Peregangan dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan hormon endorfin yang dapat mengurangi nyeri, serta meningkatkan sirkulasi darah pada otot untuk meminimalkan kekakuan sendi. Hasil optimal dapat dicapai dengan melakukan peregangan sendi pada 10-15 menit sebanyak 3 kali seminggu (Rahmaniyah, *et al.*, 2022).

Peran perawat dalam mengatasi nyeri sendi akibat *gout arthritis* dengan menggunakan metode farmakologis dan non-farmakologis. Pereda nyeri dan *nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAID)* adalah contoh terapi farmakologis yang dilakukan bekerja sama dengan spesialis medis lainnya, sedangkan secara non-farmakologi manajemen nyeri secara umum meliputi teknik relaksasi, terapi *stretching*, senam ergonomik dan *hydroterapi* (Susilawati, Isnaeni, & Salmiyati, 2025).

Menurut Susilawati, Isnaeni, & Salmiyati (2025), penelitian berjudul "*Pengaruh Stretching terhadap Nyeri Sendi dan Asam Urat pada Lansia di Posyandu Brotowali II Mantrijeron, Yogyakarta*" telah dilakukan

sebelumnya. Menurut beberapa penelitian, latihan peregangan secara signifikan mengurangi rasa sakit penderita asam urat. Namun, para ahli belum menghubungkan kadar asam urat dengan ketidaknyamanan sendi. Penelitian sebelumnya hanya melihat untuk nyerinya saja, rentang gerak, serta nyeri dan kualitas hidup. Teknik peregangan, durasi serta kelompok dan responden yang digunakan berbeda pada penelitian sebelumnya. Studi ini menghubungkan peregangan dengan kadar asam urat dan nyeri sendi dalam berbagai respons dari penelitian sebelumnya.

Menurut data hasil studi pendahuluan di Puskesmas Gamping II pada tahun 2025 menunjukkan bahwa dalam rentang waktu 01 Januari 2025-31 Desember 2025 terdapat sebanyak 109 kasus lansia yang menderita *gout arthritis*. Hasil wawancara dengan pihak Puskesmas Gamping II, pasien lanjut usia penderita asam urat dilaporkan mengalami ketidaknyamanan yang parah pada persendian ekstremitas, termasuk jari tangan, pergelangan tangan, lutut, dan jari kaki. Pasien *gout arthritis* sering kesulitan dalam mengendalikan nyeri sendi pada ekstremitas. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan proses keperawatan yang berfokus pada kebutuhan pasien, seperti pendampingan dalam menjalani kehidupan hidup sehat, dengan menjaga pola makan dengan purin yang rendah, olahraga teratur, strategi pengelolaan nyeri yang komprehensif, pemberian dukungan psikososial untuk membantu mengatasi stres serta isolasi sosial. Tujuan penelitian ini agar mengkaji strategi pengobatan yang digunakan di

Puskesmas Gamping II untuk meningkatkan kualitas hidup pasien *gout arthritis*.

Pada latar belakang tersebut, menarik perhatian penulis agar mengidentifikasi 2 pasien lansia dengan *gout arthritis*. Penulis akan menulis laporan dengan pendekatan proses keperawatan yang berjudul “Penerapan Terapi *Stretching* Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia dengan *Gout Arthritis*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah, “Bagaimana Penerapan Terapi *Stretching* Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi pada Lansia dengan *Gout Arthritis*?”

## **C. Tujuan Studi Kasus**

### **1. Tujuan Umum**

Menggambarkan asuhan keperawatan pada lansia dengan *gout arthritis* melalui penerapan terapi *stretching* dalam menurunkan nyeri sendi dengan pendekatan proses keperawatan.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menerapkan asuhan keperawatan gerontik pada dua responden lansia *gout arthritis* dengan masalah nyeri sendi dengan pendekatan proses keperawatan mulai dari pengkajian, analisis data, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan.
- b. Menganalisis penurunan nyeri sendi pada kedua responden lansia *gout arthritis* dengan penerapan terapi *stretching*.

- c. Mendokumentasikan asuhan keperawatan gerontik pada lansia *gout arthritis* dalam mengurangi nyeri sendi.
- d. Menganalisis faktor pendukung dan faktor penghambat penerapan terapi *stretching* pada lansia *gout arthritis* dalam mengurangi nyeri sendi.

#### **D. Ruang Lingkup**

Penerapan terapi *stretching* dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan *gout arthritis* pada lingkup keperawatan gerontik yang dilakukan dengan pendekatan proses keperawatan pada dua responden lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II.

#### **E. Manfaat Studi Kasus**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penulisan Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, peningkatan mutu praktik keperawatan, dan kontribusi signifikan dalam perkembangan ilmu keperawatan gerontik, khususnya dalam penerapan terapi *stretching* dalam menurunkan nyeri sendi *gout arthritis* pada lansia.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Instansi Pendidikan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta**

Hasil penulisan Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat menambah manfaat sebagai sumber pengetahuan serta referensi dalam proses belajar mengajar mengenai asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan nyeri sendi *gout arthritis*.

b. Bagi Perawat

Hasil penulisan Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, membantu menambah kualitas pelayanan dengan menggunakan tindakan keperawatan alternatif non-farmakologis untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia *gout arthritis* dengan terapi *stretching*.

c. Bagi Lansia

Hasil penulisan Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi lansia penderita *gout arthritis* dan sebagai terapi alternatif untuk menurunkan nyeri sendi dan bisa menerapkannya secara mandiri.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penulisan Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan landasan bagi penerapan asuhan keperawatan dalam penelitian selanjutnya, khususnya dalam bidang keperawatan gerontik.

e. Bagi Puskesmas Gamping II

Hasil penulisan Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan dasar pertimbangan bagi Puskesmas dalam menyusun standar prosedur operasional (SOP) mengenai penanganan nyeri sendi. Puskesmas dapat mengintegrasikan terapi non-farmakologis, khususnya terapi *stretching*, sebagai pendamping terapi obat-obatan. Selain itu, karya tulis ini dapat menjadi referensi

ilmiah bagi tenaga kesehatan di Puskesmas dalam mengedukasi lansia dengan *gout arthritis* mengenai metode mandiri yang aman dan efektif untuk menurunkan nyeri.

#### **F. Keaslian Studi Kasus**

1. Susilawati, Isnaeni, & Salmiyati (2025), dengan judul “Pengaruh *Stretching* Terhadap Nyeri Sendi dan Asam Urat Pada Lansia dengan *Gout Arthritis* di Posyandu Brotowali II Ngadinegaran, Kelurahan Mantrijeron, Yogyakarta”. Dalam penelitian ini, uji *pre-post* diberikan kepada 24 responden menggunakan metode kualitatif deskriptif kuasi-eksperimental dengan pendekatan studi kasus. Kelompok intervensi dan kelompok kontrol dibentuk secara acak dari responden. Masing-masing kelompok terdiri dari dua belas lansia. Skor nyeri dan pengukuran asam urat digunakan untuk mengumpulkan data. Tujuan pada penelitian ini untuk membuktikan apakah terapi *stretching* dapat menurunkan nyeri sendi *gout arthritis* pada lansia dan terapi *stretching* untuk menyediakan cara non-farmakologis yang efektif dan efisien untuk menangani nyeri sendi asam urat di rumah. Temuan penelitian menunjukkan bahwa latihan peregangan secara signifikan mengurangi rasa sakit pada pasien asam urat. Intervensi keperawatan tersebut menargetkan lansia dengan masalah nyeri, sama seperti penelitian sebelumnya. Perbedaannya adalah metode penelitiannya yang bersifat kualitatif studi kasus dan jumlah responden serta intervensi non-farmakologis yang diterapkan adalah latihan *stretching exercise*.

2. Kurniawati, Rahmasari, & Yudhianto (2024), dengan judul “Pengaruh Terapi *Stretching* Terhadap Nyeri Sendi Penderita *Gout Arthritis* Pada Lansia”. 18 responden lansia dengan *gout arthritis* berpartisipasi dalam penelitian ini, yang menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rencana pra-eksperimental yang menggunakan pendekatan desain pre-post uji satu kelompok. Rumah Sakit Daerah Dr. Moewardi telah memberikan izin etik untuk penelitian ini dengan nomor 412/II/HREC/2024. Penelitian ini dilakukan di Desa Bangsri, Karangpandan. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dan efektivitas latihan *stretching exercise* terhadap keluhan nyeri pada lansia penderita *gout arthritis*. Penelitian ini bertujuan membuktikan bahwa teknik non-farmakologis ini dapat menjadi solusi yang efisien untuk membantu klien mengelola nyeri sendi secara mandiri di rumah. Hasil dari penelitian yaitu Latihan *stretching exercise* merupakan metode yang efektif dan efisien untuk meredakan ketidaknyamanan pada ekstremitas yang terkait dengan asam urat, serta melatih klien agar mampu melakukan manajemen nyeri secara mandiri di rumah. Persamaan yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu intervensi, sasaran, dan tujuan. Perbedaannya metode penelitian, jumlah responden, dan tempat penelitian.
3. Lindah, *et al.*, (2024) dengan judul “Pengaruh Terapi *Stretching Exercise* terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Lutut Pasien *Osteoarthritis* di Desa Ngemboh, Kecamatan Ujungpangkah,

Kabupaten Gresik”. Dalam penelitian ini, uji *pre-post* diberikan kepada 30 responden menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental* melalui pendekatan *one group pre-post test design*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *stretching exercise* terhadap penurunan skala nyeri dan peningkatan rentang gerak sendi lutut pada pasien *osteoarthritis*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa latihan *stretching* secara signifikan mengurangi rasa sakit pada pasien. Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menghasilkan nilai  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang membuktikan adanya pengaruh signifikan dari terapi *stretching*. Terapi *stretching exercise* dilakukan 3 kali seminggu selama 1 minggu, dilakukan selama 20 menit setiap 1 kali latihan. *Stretching exercise* ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif terapi non-farmakologis atau intervensi pelengkap yang efektif dan optimal dalam meningkatkan fleksibilitas otot serta menurunkan nyeri sendi lutut secara mandiri. Persamaan yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu tujuan, sasaran dan intervensi. Perbedaannya adalah jumlah responden, tempat penelitian, metode penelitian, rentang usia, pengukuran skala nyeri, dan jenis kelamin.

4. Ulkhasanah, Widiastuti, & Sani (2022), dengan judul “*Stretching Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Pada Lansia Penderita Gout Arthritis di Tawang Sari, Kabupaten Sukoharjo*”. Pada studi pra-eksperimental ini, digunakan pengambilan sampel bertujuan dengan melibatkan 31 responden, dan uji *Wilcoxon Matched Test* digunakan untuk analisis.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dan menyarankan praktik keperawatan untuk intervensi yang dapat digunakan untuk mengelola dan mengurangi nyeri pada pasien dengan *gout arthritis*. Hasil Penelitian ini, yaitu implementasi *stretching exercise* yang diberikan kepada responden mengalami penurunan, yang ditunjukkan melalui uji analisis statistik dengan menggunakan *Wilcoxon*, dengan tingkat signifikan dengan nilai  $p \text{ value} = 0,000$ . Persamaan dari penelitian ini, yaitu sama-sama menargetkan manajemen nyeri dan berupaya mencari solusi non-farmakologis untuk meningkatkan kenyamanan pasien. Perbedaannya adalah sasaran, metode penelitian, dan jumlah responden.