

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada lanjut usia, keluhan nyeri sendi merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai dan berkaitan dengan perubahan degeneratif pada sistem muskuloskeletal. Hasil penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar lansia usia di atas 60 tahun mengalami nyeri sendi, dengan keluhan yang paling banyak dirasakan pada ekstremitas bawah seperti lutut dan pergelangan kaki. Kondisi ini berdampak pada penurunan kemampuan mobilitas, keterbatasan aktivitas sehari-hari, serta berkurangnya kemandirian lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Putri & Wicaksono, 2023; Toto & Nababan, 2023).

Pada lanjut usia, proses penuaan memicu berbagai perubahan fisiologis yang berperan dalam timbulnya nyeri sendi, seperti gangguan metabolisme purin, penurunan kemampuan ginjal dalam mengekskresikan asam urat, serta melemahnya kontrol tubuh terhadap proses inflamasi. Di samping itu, degenerasi sendi berupa penipisan tulang rawan dan berkurangnya cairan sinovial menyebabkan sendi menjadi kaku dan nyeri secara menetap. Nyeri yang muncul cenderung berulang sehingga membatasi gerak, mengganggu kualitas tidur, dan mengurangi kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup (Nurhayati & Samodra, 2021; *World Health Organization*, 2021).

Berdasarkan data global dari *World Health Organization* (2021), prevalensi hiperurisemia dan gout di dunia berkisar antara 1–4%, serta mengalami eskalasi yang signifikan mencapai 6–8% pada populasi lanjut usia. Jika ditinjau dari aspek demografis, manifestasi klinis ini menunjukkan distribusi gender yang tidak merata, di mana prevalensinya jauh lebih mendominasi kelompok laki-laki dibandingkan perempuan dengan rasio berkisar antara 3:1 hingga 4:1, meskipun risiko pada perempuan cenderung meningkat secara bertahap pasca-menopause. Selain faktor gender, variabilitas angka kejadian ini juga dipengaruhi oleh determinan ras atau etnisitas; kelompok populasi keturunan Polinesia, seperti suku Maori, serta sejumlah komunitas di Asia Tenggara, memiliki kecenderungan genetik yang lebih rentan terhadap disfungsi ekskresi asam urat. Fenomena tersebut selaras dengan situasi epidemiologi di Indonesia, di mana Riset Kesehatan Dasar (2021) mengindikasikan bahwa prevalensi keluhan articular akibat hiperurisemia secara nasional telah mencapai 7,3%. Di tingkat regional, Daerah Istimewa Yogyakarta mencatatkan angka yang melampaui rerata nasional, yakni sebesar 8,1% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Kompilasi data empiris ini menegaskan bahwa gangguan kenyamanan fisik berupa nyeri sendi tetap menjadi salah satu beban kesehatan masyarakat yang krusial, khususnya dalam ruang lingkup keperawatan gerontik.

Kadar normal asam urat dalam darah berkisar antara 2,6–6 mg/dl pada perempuan dan 3–7 mg/dl pada laki-laki. Beberapa faktor risiko yang

dapat memicu terjadinya antara lain konsumsi makanan tinggi purin seperti jeroan, daging, makanan laut, dan kacang-kacangan, serta obesitas dan kebiasaan mengonsumsi alkohol. Selain itu, faktor usia dan jenis kelamin juga berperan, di mana nyeri sendi akibat asam urat lebih sering terjadi pada laki-laki hingga usia 60 tahun. Pada perempuan lansia, penurunan kadar hormon estrogen pada masa menopause mengurangi efek *urikosurik*, sehingga meningkatkan risiko terjadinya peningkatan kadar asam urat (Toto & Nababan, 2023).

Penggunaan terapi nonfarmakologis menjadi salah satu pendekatan yang direkomendasikan dalam penatalaksanaan nyeri sendi, khususnya pada lansia, karena dinilai lebih aman dibandingkan penggunaan obat jangka panjang. Salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak diterapkan adalah rendam air hangat yang dikombinasikan dengan serai dan jahe. Terapi air hangat dapat meningkatkan vasodilatasi dan memberikan efek relaksasi pada jaringan, sehingga membantu menurunkan persepsi nyeri (Aulia & Pramesti, 2022). Sementara itu, serai dan jahe mengandung senyawa aktif seperti citronellal, gingerol, dan shogaol yang memiliki efek antiinflamasi alami (Putri & Wicaksono, 2023). Kombinasi terapi ini dinilai mudah diterapkan dan sesuai untuk kelompok lansia.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di BPSTW Budi Luhur menunjukkan bahwa jumlah lansia perempuan lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki. Dari total 74 lansia yang ada, sebanyak 47 orang berjenis kelamin perempuan dan 27 orang berjenis kelamin laki-laki. Dominasi

jumlah lansia perempuan ini juga disertai dengan adanya keluhan nyeri sendi kaki pada sebagian lansia perempuan. Berdasarkan hasil observasi, sebanyak 5 lansia perempuan atau sekitar 6,25% mengalami nyeri pada sendi kaki. Namun, tidak seluruh lansia yang mengalami nyeri memperoleh terapi farmakologis secara rutin, dan belum semua lansia perempuan mendapatkan terapi nonfarmakologis karena adanya kondisi medis tertentu sebagai faktor eksklusi. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut mengenai penerapan terapi nonfarmakologis sebagai alternatif intervensi untuk menurunkan nyeri sendi pada kedua lansia perempuan yang juga memiliki riwayat asam urat.

## **B. Rumusan Masalah**

Menurut latar belakang diatas maka dapat diambil rumusan masalah “Bagaimana penerapan rendaman air hangat serai dan jahe untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia?”

## **C. Tujuan penelitian**

### **1. Umum**

Menerapkan rendaman air hangat serai dan jahe pada lansia dengan nyeri sendi di BPSTW Budi Luhur.

### **2. Khusus**

- a. Menerapkan asuhan keperawatan lansia dengan nyeri sendi meliputi pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan di Balai Panti Sosial Tresna Wredha Budi Luhur.

- b. Diketuainya kadar asam urat dan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan nya terapi rendam air hangat dengan jahe dan serai.
- c. Diketuainya faktor pendukung dan penghambat pada penerapan terapi rendam air hangat dengan jahe dan serai.

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

Penerapan ini dilakukan pada lingkup keperawatan gerontik yang dilakukan dengan pendekatan proses keperawatan pada 2 lansia perempuan nyeri sendi dengan gangguan nyeri akut dan rasa nyaman.

#### **E. Manfaat Penelitian**

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang keperawatan mengenai penggunaan terapi komplementer rendam air hangat dengan serai dan jahe untuk menangani nyeri sendi pada lansia.

##### **2. Praktik**

###### **a. Bagi Pasien/Lansia:**

Memberikan alternatif terapi nonfarmakologis yang mudah diterapkan dan aman untuk mengurangi nyeri sendi.

###### **b. Bagi Masyarakat:**

Menjadi sumber informasi mengenai pemanfaatan bahan herbal dan terapi sederhana untuk mengelola keluhan nyeri sendi.

**c. Bagi Pemerintah/Stakeholder:**

Dapat digunakan sebagai referensi dalam pengembangan program promotif–preventif berbasis pendekatan herbal dan intervensi komplementer bagi lansia.

**F. Keaslian Penelitian**

1. Aulia dan Pramesti (2022) membahas efektivitas terapi rendam air hangat dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia. Penelitian ini dilakukan karena nyeri sendi merupakan keluhan umum pada lanjut usia akibat proses penuaan, penurunan elastisitas jaringan, dan kondisi seperti osteoarthritis maupun gout. Terapi rendam air hangat dipilih karena mampu meningkatkan aliran darah, merilekskan otot, serta mengurangi kekakuan sehingga memberi rasa nyaman pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi ini efektif menurunkan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa rendam air hangat merupakan metode yang sederhana, murah, aman, dan dapat diterapkan baik di rumah maupun fasilitas kesehatan sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia.
2. Nurhayati dan Samodra (2021) membahas bagaimana manajemen nyeri pada lansia dapat dilakukan menggunakan berbagai bentuk terapi komplementer. Terapi komplementer menjadi pilihan karena lebih aman, minim efek samping, dan dapat digunakan sebagai pendamping terapi medis. Dalam artikel ini dijelaskan bahwa beberapa metode

seperti pijat ringan, kompres hangat, aromaterapi, hingga relaksasi terbukti membantu menurunkan tingkat nyeri dan meningkatkan kenyamanan lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan terapi komplementer efektif sebagai strategi tambahan dalam mengelola nyeri, mudah diterapkan, dan memberikan manfaat fisik maupun psikologis bagi lansia.

3. Putri dan Wicaksono (2023) membahas pengaruh jahe dan serai sebagai bahan alami yang memiliki efek antiinflamasi pada kasus peradangan sendi. Penelitian ini dilakukan karena banyak lansia maupun dewasa mengalami nyeri sendi yang dipicu oleh proses peradangan, seperti pada osteoarthritis atau gout. Jahe dan serai dipilih karena keduanya mengandung senyawa aktif seperti gingerol pada jahe dan citral pada serai yang dapat membantu mengurangi peradangan serta meredakan nyeri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan jahe dan serai, baik dalam bentuk kompres, rendaman, maupun konsumsi, memberikan penurunan yang signifikan terhadap gejala peradangan sendi. Temuan ini menunjukkan bahwa jahe dan serai dapat menjadi alternatif terapi alami yang efektif, aman, dan mudah diakses untuk membantu mengatasi nyeri sendi akibat peradangan.
4. Toto dan Nababan (2023) membahas penerapan terapi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri sekaligus menurunkan kadar asam urat pada lansia yang mengalami gout arthritis. Penelitian ini dilakukan karena *gout* merupakan masalah yang sering muncul pada

lansia akibat tingginya kadar asam urat, yang kemudian menimbulkan nyeri hebat pada sendi. Terapi non-farmakologis dipilih karena dianggap lebih aman, mudah dilakukan, dan dapat menjadi pendamping terapi obat. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa intervensi seperti kompres hangat, rendam air hangat, atau penggunaan bahan herbal tertentu mampu membantu melancarkan aliran darah, mengurangi peradangan, serta menurunkan intensitas nyeri. Hasilnya menunjukkan bahwa terapi non-farmakologis yang diberikan kepada lansia cukup efektif, terlihat dari penurunan keluhan nyeri serta stabilisasi kadar asam urat. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan non-farmakologis dapat menjadi pilihan yang bermanfaat bagi lansia dengan nyeri sendi karena praktis, aman, dan mudah diterapkan di lingkungan rumah maupun panti.