

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

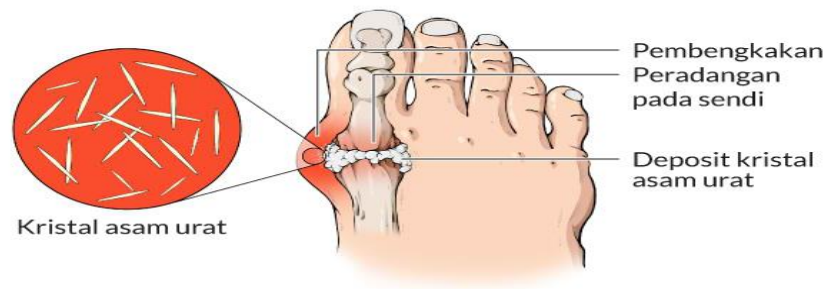
A. Gangguan Pada *Gout Arthritis* (Asam Urat)

1. Definisi *Gout Arthritis* (Asam Urat)

Penyakit asam urat atau biasa di sebut gout adalah sejenis penyakit sendi yang terjadi akibat kadar asam urat yang terlalu tinggi di dalam darah. dalam kondisi normal, asam urat larut dalam darah dan keluar melalui urine, tetapi dalam kondisi tertentu tubuh dapat menghasilkan asam urat dalam jumlah berlebih atau dapat mengalami gangguan dalam membuang kelebihan asam urat sehingga akan menyebabkan asam urat menumpuk dalam tubuh. (Ernawati, 2021).

Penumpukan asam urat akan membentuk kristal pada sendi. Hal ini dapat memicu nyeri dan pembengkakan di berbagai sendi tubuh meskipun umumnya terbentuk di sendi, kristal asam urat juga bisa terbentuk di ginjal dalam saluran kemih. Kondisi tersebut dapat mengganggu fungsi ginjal atau bahkan dapat menyebabkan batu saluran kemih (Ernawati, 2021).

Tingginya kadar asam urat dalam darah yang biasa di sebut juga dengan hiperurisemia, namun tidak semua penderita hiperurisemia semua terserang penyakit asam urat. Kenyataannya hanya 1/3 penderita hiperurisemia saja yang mengalami penyakit asam urat (Ernawati, 2021).



Gambar 1 Gambar 2.1 Penyebab *gout arthritis*

Selain itu penyakit asam urat juga merupakan suatu kondisi yang bisa menyebabkan gejala nyeri yang tidak tertahankan dan menyebabkan pembengkakan, serta adanya rasa panas di area pembengkakan tersebut serta rasa panas di berbagai sendi. Semua sendi di tubuh beresiko terkena asam urat tetapi sendi yang paling sering di serang adalah jari tangan, lutut, pergelangan kaki dan jari kaki (Ernawati, 2021).

2. Penyebab dan faktor-faktor resiko *Gout Arthritis* (Asam Urat)

Adapun penyebab asam urat atau *gout arthritis* yaitu :

1. dari makanan yang berserat purin tinggi yang dikonsumsi.
2. Penggunaan obat-obatan jenis tertentu seperti aspirin, obat penghambat enzim siklosporin dan obat-obata lainnya (Ernawati, 2021).

Faktor-faktor resiko asam urat atau *gout arthritis* yaitu :

1. Memiliki keluarga yang mengidap asam urat
2. Baru saja mengalami cedera atau pembedahan
3. Gemar konsumsi makanan dengan kandungan purin yang tinggi dan beberapa jenis hidangan laut seperti terumbu karang atau ikan tuna.
4. Gemar konsumsi minuman yang beralkohol dan minuman yang tinggi gula.

5. Penggunaan obat dan beberapa obat kemoterapi.
6. Kondisi medis teruntuk misalnya diabetes, gangguan sindrom metabolik, penyakit jantung, ginjal, tiroid, kolestrol yang tinggi, leukemia, anemia (Ernawati, 2021).

3. Patofisiologis *Gout Arthritis* (Asam Urat)

Tingginya kadar asam urat dalam darah yang biasa di sebut juga dengan hiperurisemia.namun tidak semua penderita hiperurusemia semua terserang penyakit asam urat.kenyataannya hanya 1/3 penderita hiperurusemia saja yang mengalami penyakit asam urat (Ernawati, 2021).

Selain itu penyakit asam urat juga merupakan suatu kondisi yang bisa menyebabkan gejala nyeri yang tidak tertahankan dan menyebabkan pembengkakan,serta adanya rasa panas di area pembengkakan tersebut serta rasa panas di berbagai sendi. Semua sendi di tubuh beresiko terkena asam urat tetapi sendi yang paling sering di serang adalah jari tangan,lutut,pergelangan kaki dan jari kaki (Ernawati, 2021).

Asam urat yang berlebihan juga dapat menyebabkan ginjal bermasalah. Akibatnya, ginjal menjadi sakit dan asam urat dapat memicu terjadinya batu ginjal, Dalam kondisi ini pasien harus segera mengurangi konsumsi makanan yang banyak mengandung purin memperbanyak minum air putih untuk memperingan kerja ginjal dan detoksifikasi serta berolahraga seraca teratur sehingga keluar keringat dan membantu pembuangan tubuh (Yekti, 2023).

Pada saat mengetahui adanya asam urat yang di sebabkan oleh faktor sekunder, maka sebaiknya menghindari penyebab-penyebabnya pada konsumsi makanan dengan purin tinggi, sebaiknya tidak lagi makan atau mengurangi porsi nya.banyaknya purin di dalam tubuh akan menghasilkan asam urat.asam urat yang tinggi akan menyulitkan atau memperberat kerja ginjal untuk

mengeluarkan asam urat tersebut dalam waktu yang lama ginjal juga tidak mampu mengeluarkan asam urat tersebut sehingga tertimbun dalam berbagai organ tubuh seperti persendian, lever, darah dan mengendap dalam ginjal. Timbunan-timbunan asam urat yang tidak segera di atasi akan mengakibatkan timbulnya komplikasi (Yekti, 2023).

4. Tanda Dan Gejala *Gout Arthritis* (Asam Urat)

Gejala asam urat atau *gout arthritis* yaitu :

1. Sendi mendadak terasa sangat sakit .
2. Kesulitan untuk berjalan akibat sakit yang mengganggu khususnya saat malam hari.
3. Nyeri akan berkembang dengan cepat dalam beberapa jam di sertai dengan nyeri hebat.
4. Adanya pembengkakan rasa panas serta muncul warna kemerahan pada kulit sendi.
5. Saat gejala mereda dan bengkak pun mengempis tetapi kulit di sekitar sendi yang terkena akan tampak bersisik, terkelupas dan terasa gatal.

Gejala-gejala penyakit asam urat tersebut yang bisa merendah dengan sendirinya harus tetap di lakukan sendirinya harus tetap di lakukan pengobatan untuk mencegah resiko kambuh dengan tingkat gejala yang meningkat (Ernawati, 2021).

5. Pencegahan *Gout Arthritis* (Asam Urat)

Kita sudah mengetahui sejak lama bahwa mencegah lebih mudah daripada mengobati. Namun pada saat kita sehat, biasanya kita terlupa untuk menjaga kesehatan dengan baik dan mencegah berbagai penyakit. Asam urat sebelum datang dan menyerang kita juga dapat kita cegah dengan cara yang mudah. Mencegah asam urat dalam bahasa ini berarti upaya atau usaha untuk mencegah asam urat melebihi batas normal yang diizinkan oleh medis.

Secara normal menurut medis, bahasa normal asam urat yang diizinkan untuk pria adalah 3,5-7 mg/dl dan untuk wanita adalah 2,6-6 mg/dl. Kadar asam urat di atas kondisi yang diizinkan tersebut di sebut dengan *hiperursemia*. pada seorang yang terkena penyakit asam urat, pada awalnya hanya masalah memiliki kadar asam urat lebih dari 7 mg/dl. Kemudian, semakin lama semakin tinggi dan tidak terkontrol pola makannya.

Pada saat asam urat tinggi, tetapi tidak terjadi nyeri sendi, berarti ini adalah asam urat stadium awal selanjutnya, dengan berlalunya waktu lebih kuang 10-20 tahun barulah terjadi nyeri sendi dan ini berarti kondisinya sudah lebih parah daripada sebelum terjadinya nyeri sendi. Setiap orang kondisinya berbeda-beda dan untuk mengetahui keadaan asam urat secara pasti, setiap pasien sebaiknya memang berkonsultasi dengan dokter dan memeriksakan diri ke laboratorium medis.

Bagi orang yang sudah melalui pemeriksaan labolatorium dan dokter memang sudah di pastikan terkena asam urat, segeralah melakukan tindakan seperti mengurangi makanan dengan purin tinggi, minum obat sesuai yang di sarankan dokter, dan mengikuti diet terarah dengan pengawasan dan bimbingan ahli gizi atau dokter.

Bagi orang yang belum terkena asam urat sebaiknya memeriksakan diri di laboratorium untuk mengetahui kadar asam urat dalam darah. apabila kadar asam urat sudah melebihi batas ambang yang di rekomendasikan, berarti itu saatnya mengubah pola hidup yang lebih sehat dan melakukan diet makanan yang mengandung purin tinggi cara ini akan lebih mudah di lakukan dari pada nantinya sudah terkena asam urat parah dengan nyeri sendi dan pembengkakan sehingga memerlukan penanganan yang lebih serius. Selain itu, urat yang sudah parah juga mengganggu

kesehatan secara keseluruhan sehingga mengganggu aktivitas seseorang (Yekti, 2023).

6. pengobatan *Gout arthritis* (Asam Urat)

Pengobatan asam urat biasanya terdapat dua jenis pengobatan yang di lakukan memiliki dua sasaran utama yaitu :

- a. Meringankan gejala asam urat, pengobatan asam urat yang bisa di terapkan untuk meringankan gejala nya yaitu menempelkan kantong atau kain yang berisi es pada bagian sendi yang sakit atau konsumsi obat pereda sakit dan obat-obatan golongan steroid.
- b. Mencegah serangan kembali terjadi. Pencegahan penyakit asam urat bisa di lakukan dengan :
 - Menghindari makanan yang memiliki zat purin yang tinggi.
 - Memperbanyak minum air putih.
 - Tidak konsumsi minuman yang beralkohol
 - Minum kopi secukupnya.
 - Konsumsi buah yang memiliki antioksidan tinggi.
 - Menghindari obesitas.
 - Rutin berolahraga (Ernawati, 2021).

Sering kali kita sudah melakukan upaya pencegahan yang maksimal terhadap penyakit tertentu namun ada kalanya kita tetap terkena juga penyakit tersebut. demikian pula dengan asam urat. meskipun sudah di lakukan pencegahan maksimal dan pola hidup sehat adakalanya juga seseorang tetap terkena asam urat kalau sudah begitu, tidak ada cara lain kecuali mengobati asam urat tersebut sampai sembuh, sehingga pasien dapat beraktifitas kembali secara normal. (Yekti, 2023).

Untuk pengobatan dengan medis moderen pastikan anda datang ke dokter dan memeriksakan diri secara benar. jangan sekali kali memnggunakan obat yang di jual bebas secara sembarangan.

Dampaknya bisa justru lebih memperburuk kondisi kesehatan dan. ikutilah saran dokter. (Yekti, 2023).

B. Konsep Dasar Pada Keluarga

1. Pengertian keluarga

Keluarga adalah sekelompok orang yang tinggal serumah dan terhubung melalui perkawinan darah atau adopsi (Harwijayanti dkk., 2022).

Menurut (Septriani, 2021) keluarga adalah sekelompok yang hidup bersama melalui perkawinan adopsi atau kelahiran dan yang berinteraksi dan saling bergantung serta berkontribusi terhadap status kesehatan anggota keluarga dan masyarakat .

2. Ciri – ciri keluarga yaitu

- a. Terorganisasi, dimana anggota keluarga saling berhubungan dan saling keterbatasan
- b. Adanya keterbatasan, Dimana anggota keluarga di perbolehkan menjalankan tanggung jawab dan fungsinya serta tugasnya namun tetap memiliki keterbatasan
- c. Melaksanakan fungsi dan tugasnya namun tetap memiliki keterbatasan

3. Jenis dan bentuk keluarga

Ada 2 jenis keluarga yaitu tradisional dan modern

1. Keluarga tradisional biasanya terbagi dalam 2 jenis yaitu

- a. *Nuclear family* dimana keluarga terdiri dari ayah, ibu dan anak hasil perkawinan, adopsi atau kedua-duanya.
- b. *Extended family* di mana keluarga lain yang memiliki hubungan darah seperti, kakek-nenek, paman, bibi, dan sepupu selain keluarga inti.

2. keluarga secara modern, tumbuh sebagai akibat dari peran individu maka menyebabkan rasa individualisme meningkat sehingga dapat dikategorikan beberapa jenis keluarga yaitu.

- a. *Tradisional nuclear* di mana salah satu atau kedua orang tua dan anaknya tinggal serumah karena ikatan perkawinan yang sah, dan salah satu orang tua dapat bekerja di luar rumah
- b. *Reconstituted nuclear*, di mana suami atau istri yang telah menikah membentuk baru dan tinggal serumah dengan anak-anak tersebut berasal dari perkawinan sebelumnya atau baru dan salah satu atau kedua orang tuanya bekerja di luar rumah.
- c. *Middle age/aging couple*, di mana ayah sebagai pencari nafkah utama. ibu adalah ibu rumah tangga dan anak-anak berada di luar rumah karena sekolah perkawinan atau urusan lainnya.
- d. *Dyadic nuclear*, di mana salah satu atau kedua pasangan bekerja dari rumah dan tinggal serumah meskipun sudah lama menikah dan tidak memiliki anak.
- e. *Single parent*. orang tua tunggal yang sedang mengalami perceraian atau meninggal dunia dan anak-anak mereka tinggal serumah atau tempat lain.
- f. *Dual carries*, suami dan istri bekerja di luar rumah namun tidak mempunyai anak.
- g. *Commuter married*, suami istri bekerja di luar rumah namun tidak tinggal serumah namun dapat bertemu pada waktu tertentu
- h. *Single adult*, orang yang memutuskan untuk tidak menikah dan hidup sendiri tanpa keluarga.
- i. *Three generation*, di mana 3 generasi tinggal dalam satu rumah.
- j. *Institutional*, di mana anak atau orang dewasa tinggal 1 dalam satu rumah
- k. *Communal*, di mana dua pasangan atau lebih yang tinggal dalam serumah pasangan monogami terdapat anak-anaknya dan bersama saling menafkahi.

- l. *Gaup marriage*, suatu keluarga yang terjadi atau satu keturunan atau satu orang keturunan atau satu orang tua dan masing-masing anaknya menikah.
- m. *Unmarried parent and child*, dimana ibu tidak mau menikah tetapi mempunyai anak angkat.
- n. *Cohibing couple*, keluarga yang terdiri dari satu atau dua pasangan yang hidup bersama namun belum menikah.
- o. *Gay an lesbian family*, keluarga pasangan yang memiliki jenis kelamin yang sama.

4.fungsi keluarga

Memahami bagaimana keluarga mempengaruhi kesehatan, penyakit dan kesejahteraan memerlukan pemahaman yang kuat tentang bagaimana fungsi keluarga. Perawat yang memahami fungsi keluarga dapat menggunakan pengetahuannya untuk memberdayakan keluarga melalui intervensi berbasis bukti (Harwijayanti dkk., 2022).

Tujuan Keperawatan Keluarga. (Harwijayanti dkk., 2022), bahwa keperawatan keluarga bertujuan untuk :

1. Meningkatkan pemahaman keluarga terhadap masalah yang di hadapi .
2. Memudahkan keluarga dalam mengevaluasi peluang dan potensi yang dimilikinya.
3. Meningkatkan kemauan masyarakat dalam memecahkan masalah secara mandiri.
4. Meningkatkan solidaritas dan gotong royong dalam membantu keluarga khususnya yang mempunyai keterbatasan sumber daya dalam meningkatkan kesejahteraannya.

5.Tingkatan Keperawatan Keluarga

Menurut (Tri, 2021) ada empat tingkat keperawatan keluarga, yaitu :

1. Level 1

Individu atau anggota keluarga menjadi fokus, dan pelayanan keperawatan di fokuskan pada individu yang akan di pelajari dan dibantu

2. Level 2

Keluarga adalah jumlah seluruh anggotanya dan setiap anggota akan mempunyai masalah kesehatan atau keperawatan yang sama yang perlu di tangani, setiap anggota secara bersamaan di pandang sebagai satu kesatuan yang berbeda.

3. Level 3

Hubungan ibu dan anak merupakan fokus utama pengkajian dan intervensi keperawatan . anggota keluarga di pandang sebagai unit yang berinteraksi, dan sub sistem dalam keluarga menjadi fokus utama.

4. Level 4

Dalam pengkajian dan keperawatan. seluruh keluarga di pandang sebagai klien, dengan individu sebagai latar belakang keluarga di pandang sebagai unit yang berinteraksi, dan subsistem dalam keluarga menjadi fokus utama.

6.faktor yang mempengaruhi berkembangnya keperawatan keluarga

Praktik keperawatan keluarga saat ini telah mengalami sejumlah transformasi dalam pemberian pelayanan kepada keluarga memperluas partisipasi keluarga dalam kegiatan pembangunan dan kesehatan keluarga (Harwijayanti dkk., 2022).

C. Konsep Dasar Isometrik

1. Defenisi Isometrik

Latihan isometrik merupakan kontraksi atau ketegangan otot tanpa ada gerakan anggota tubuh dengan bentuk latihan dapat berupa mengangkat, mendorong, maupun menarik tangan atau kaki, latihan isometrik akan menjadikan peningkatan sistem sirkulasi tubuh sehingga setelah melakukan latihan isometrik responden akan

lebih sering berkeringat peredaran darah dalam tubuh menjadi lancar dan berkordinasi dengan sistem organ yang bekerja dalam pembuangan asam urat melalui feses maupun urine (Sukoharjo, 2019) .

Latihan isometrik adalah pengobatan non farmakologis untuk membantu mengurangi tingkat korosif urat dalam tubuh serta dapat memperbaiki metabolisme tubuh. Latihan isometrik merupakan aktifitas yang paling cocok dan sederhana untuk di pahami oleh pasien dan aman dilakukan dirumah dikarenakan tidak membutuhkan biaya ataupun peralatan yang tidak banyak selain itu isometrik tidak menyebabkan kerusakan intra-artikular, ketegangan, dan kerusakan tulang (Sitorus dkk, 2019).

2. Manfaat Melatih Isometrik

Manfaat latihan isometrik adalah untuk menjadikan peningkatan sistem sirkulasi tubuh sehingga setelah melakukan latihan isometrik responden akan sering berkeringat peredaran darah dalam tubuh menjadi lancar dan berkordinasi dengan sistem organ yang bekerja dalam pembuangan asam urat melalui feses maupun urine.

Pemberian terapi latihan ismetrk menimbulkan manfaat meningkatnya.mobilitas sendi memperkuat otot yang menyokong sendi, mengurangi nyeri dan kaku sendi (Rakasiswi & Dermawan, 2023).

Latihan isometrik merupakan kontraksi atau ketegangan otot,tanpa ada gerakan anggota tubuh dengan bentuk latihan dapat berupa mengangkat, mendorong, maupun menarik tangan atau kaki (Rakasiswi & Dermawan, 2023).

Latihan isometrik adalah pengobatan non-farmakologis untuk membantu mengurangi tingkat korosif urat dalam tubuh serta dapat memperbaiki metabolisme tubuh.pemberian terapi latihanisometrik

menimbulkan manfaat mobilitas sendi memperkuat otot yang menyongkong sendi mengurangi nyeri dan kaki sendi latihan isometrik merupakan aktivitas yang paling cocok dan sederhana untuk di pahami pasien dan aman di lakukan di rumah karna tidak membutuhkan biaya atau peralatan yang tidak sedikit selain itu aktivitas isometrik tidak menyebabkan kerusakan intra artikular, keteganga dan kerusakan tulang (Sitorus dkk., 2019).

3. Standar Operasional Prosedure Isometrik

Standar Operasional prosedur Isometrik Untuk Penurunan Kadar

Asam Urat menurut Nanik Nur Anisa,(2020)

1. Tujuan

1. Menurunkan rasa nyeri
2. Meningkatkan kekuatan otot
3. Melancarkan sirkulasi darah

2. Persiapan pasien

1. Memberikan penjelasan kepada pasien tentang tindakan yang akan di lakukan
2. Menyiapkan posisi pasien sesuai kebutuhan

3. Persiapan lingkungan

Menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman

4. pelaksanaan

- a. Mencontohkan gerakan pertama dengan tegak, kemudian tarik nafas dalam.
- b. Gerakan kepala menunduk, menekuk dan memalingkan ke kanan dan ke kiri secara bergantian .
- c. Gerakan tangan ke arah belakang dan posisikan tangan kiri menarik tangan kanan lakukan secara bergantian
- d. Gerakan tangan kebelakang dan posisi tangan kiri menarik tangan kanan lakukan secara bergantian.
- e. Tekuk kedua lutut dengan kedua tangan kearah depan

- f. Dorong panggul ke kearah kanan dan kiri
- g. Membuka kaki selebar bahu kemudian menekuk lutut, putar punggung kekanan kanan dan kiri secara bergantian
- h. Mengangkat salah satu kaki setinggi pinggang kearah depan samping kemudian belakang secara bergantian.
- i. Mengajukan klien untuk mengikuti gerakan yang sudah di contohkan
- j. Lakukan dalam hitungan 8 untuk setiap gerakan. Latihan di lakukan 4 kali dalam seminggu waktu 20 menit selama 1 minggu

Durasi : 20 menit

Frekuensi : 4 kali minggu

5. Sikap

Sikap selama pelaksanaan :

- 1. Menunjukkan sikap sopan dan santun
- 2. Menjamin privasi pasien
- 3. Bekerja dengan teliti
- 4. Memperhatikan body mekanisme

6. Evaluasi

- 1. Lakukan pengecekan kadar asam urat sebelum dan sesudah melakukannya terapi isometric selama 4 kali dalam seminggu
- 2. Respon klien selama latihan isometrik
- 3. Observasi kekuatan otot

4. Gambar Gerakan Isometrik



Gambar 2 Gambaran 2.2 Gerakan Isometrik