

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Peningkatan angka harapan hidup (AHH) di Indonesia merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan di Indonesia. AHH tahun 2014 pada penduduk perempuan adalah 72,6 tahun dan laki-laki adalah 68,7 tahun. Kondisi ini akan meningkatkan jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa (7,6% dari total penduduk). Di tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa. Usia lanjut akan menimbulkan masalah kesehatan karena terjadi Penurunan fungsi tubuh apabila tidak dilakukan upaya pelayanan kesehatan dengan baik (Erman et al., 2021)

Berdasarkan laporan *World Health organization* (WHO) pada tahun 2019 bisa diperkirakan UHH (usia harapan hayati) menjadi 71,7 tahun serta WHO memperkirakan bahwa kurang lebih 335 juta orang di dunia menderita penyakit arthritis gout, jumlah ini sesuai data asal Kemenkes RI 2019. Proses penuaan pada lanjut usia akan mengakibatkan berbagai masalah pada kesehatan akibat rentana terkena penyakit yang salah satu misalnya peningkatan asam urat. Asam urat juga dapat terjadi karena terhambatnya proses sekresi akibat penurunan enzim uriknase (Kusumawardani et al., 2018).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2019) menyebutkan bahwa presentase lansia di Indonesia mencapai 9,60% atau sekitar 25,64 juta orang. Proporsi lansia berdasarkan tipe daerah menunjukkan bahwa 52,8% berada di kota, sedangkan 47,20% berada di pedesaan. Berdasarkan jenis kelamin laki-laki terdapat 47,65% dan perempuan terdapat 52,35%. Data tersebut juga mengungkapkan bahwa provinsi dengan presentase penduduk lansia terbanyak adalah Yogyakarta yang mencapai 14,5%, Jawa Tengah mencapai 13,36%, Jawa Timur mencapai 12,96% dan Bali mencapai 11,3%. Bahkan angka kesakitan pada lansia mencapai 26,2% (Badan Pusat Statistik, 2019). Jumlah penduduk di Kabupaten Sragen sendiri sebanyak 8.148 jiwa. Jumlah lansia di

wilayah kecamatan Karangmalang 250 jiwa, sedangkan di Kelurahan Kedungwaduk jumlah lansia sebanyak 80 jiwa dari 5 desa dan di Desa Kedungcabe sendiri jumlah lansia 20 jiwa dengan jumlah tertinggi dari 5 desa tersebut (Dinkes Sragen, 2021)

Asam urat merupakan suatu masalah cukup dominan yang disebabkan adanya penumpukan kristal-kristal yang merupakan hasil akhir dari metabolisme purin. Pada setiap orang yang menderita penyakit asam urat tidak boleh melebihi kadar normalnya. Kadar normal asam urat pada pria berkisar antara 3-7.2. mg/dl sedangkan pada wanita 2-6 mg/dl (Erman et al., 2021).

Prevalensi Asam urat di dunia sebanyak 34,2%, penderita asam urat ini sering terjadi di negara maju seperti Amerika. Di Amerika Serikat pada orang dewasa yang mempunyai penyakit asam urat mengalami peningkatan dan mempengaruhi 8,3 juta atau 4% orang Amerika Serikat. Prevalensi hiperurisemia di Amerika Serikat juga meningkat dan mempengaruhi 21% orang dewasa di (Kumar & Lenert, 2016 ; Jaliana et al., 2018)

Prevalensi asam urat di Indonesia yang diagnosis kesehatan sebesar 11,9% dan berdasarkan diagnosis dan gejala sebesar 24,7%, sedangkan berdasarkan daerah diagnosis kesehatan tertinggi di Nusa Tenggara Timur sebesar 33,1%, Jawa Barat 32,1% dan Bali 30%. Prevalensi asam urat di Jawa Tengah menjadi urutan ke-4 se Indonesia dengan didapatkan data sekitar 2,6 – 47,2% yang bervariasi pada berbagai populasi (Jaliana et al., 2018 ; Riskesdas, 2018).

Dampak negatif pada lansia penderita asam urat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu pola makan yang tidak terkontrol dan sering mengonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi. Bahan pangan yang tinggi dapat mengakibatkan kadar asam urat dalam darah meningkat. Purin yang terkandung dalam bahan pangan yaitu kopi, teh, dan jeroan (babat, limpa, usus, hati dan lain sebagainya) dapat mengakibatkan hiperurisemia (Afnuhazi, 2019; Songgigilan & Kundre, 2019).

Berdasarkan faktor terjadinya asam urat dapat di golongan menjadi dua yaitu terkontrol dan sulit terkontrol. Dari faktor tersebut dapat dipecah kembali

menjadi faktor primer, sekunder dan faktor predisposisi. Faktor primer terjadi karena adanya keturunan, kemudian faktor sekunder terjadi karena tingginya produksi asam urat atau adanya masalah yang mengakibatkan proses ekskresi asam menjadi terganggu, sedangkan jenis kelamin, iklim dan usia merupakan hal yang dapat mempengaruhi terjadinya faktor predisposisi (Rahmawati, 2020 ; Syarifah, 2018)

Masalah yang sering terjadi pada lansia penderita asam urat adalah kehilangan massa organ tubuh seperti tulang dan otot, kemudian jumlah lemak meningkat, peningkatan jumlah lemak merupakan pemicu timbulnya penyakit hiperurisemia. Kemudian bahaya tingginya asam urat yaitu rematik, infark miokard, trofi otot, gangguan fungsi ginjal, Diabetes Mellitus, serta bahaya asam urat bagi lansia juga mengakibatkan kematian dini dan insidennya yang mengalami peningkatan setiap tahunnya (Afnuhazi, 2019 ; Sri Arjani *et.al.*, 2018)

Terdapat beberapa penanganan pada penderita asam urat dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan pemberian NSAID, allopurinol, probenesid dan sulfinpyrazone, corticosteroid dan obat pirai. Obat tersebut berfungsi sebagai penghilang rasa sakit, melindungi fungsi ginjal, dan menurunkan kadar asam urat. Kemudian terapi non farmakologi yakni diet dengan menghindari makanan berlemak yang kaya purin. Adapun terapi non farmakologi lainnya yaitu dengan olahraga, olahraga yang teratur memperbaiki kondisi kekuatan dan kelenturan sendi dan sangat berguna untuk memperkecil resiko terjadinya kerusakan sendi akibat radang sendi. Olahraga yang disarankan yaitu olahraga yang teratur berupa latihan pelepasan dan senam (Niode & Lestariningsih, 2018).

Senam ergonomis merupakan salah satu metode yang mudah dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh, gerakan yang terkandung pada senam ergonomis adalah gerakan yang sangat efektif, efisiensi, serta logis karena rangkaian gerakannya ialah rangkaian gerak yang dilakukan manusia sejak dulu. Gerakan yang mengoptimalkan posisi tubuh di ruang kerja dengan tujuan mengurangi atau menghilangkan kelelahan. Senam ergonomis ini mempunyai

aktivitas yang sangat penting untuk dikembangkan dan diterapkan kepada pasien penderita asam urat, karena secara fisik pasien bisa melakukan dengan mandiri, selain itu senam ini juga sangat sederhana, mudah, serta tidak membutuhkan biaya apapun (Ketut et al., 2021)

Penelitian yang dilakukan oleh Pradyka (2019) menunjukkan dengan hasil uji statistik bahwa *P-Value* 0,000 ( $P < 0,05$ ), dengan judul pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat pada lanjut usia dengan gout arthritis di UPT Panti Sosial Tahun 2019. Senam ergonomis mempunyai kombinasi gerakan otot dan teknik pernafasan, dilakukan secara sadar dan menggunakan diafragma. Teknik tersebut mampu memberikan pijatan pada jantung akibat naik turunnya diafragma, kemudian mampu memperlancar aliran darah ke jantung dan ke seluruh tubuh. Sehingga dapat memperlancar sisa pembakaran seperti asam urat oleh plasma darah dari sel ke ginjal dan usus besar kemudian dikeluarkan melalui urine dan feses. Terdapat penurunan rata-rata asam urat sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomis yaitu di dapatkan bahwa nilai kadar asam urat sebelum dilakukan intervensi 7,7 dengan nilai standar deviasi 0.9538, sedangkan setelah diberikan intervensi 7,5 dengan nilai standar deviasi 0.9159. hasil analisis data menggunakan uji *willxocon* didapatkan bahwa *P Value* = 0,000 ( $< 0,05$ ) yang diartikan bahwa terdapat pengaruh penurunan kadar asam urat

Penelitian dari Saragih (2020), Senam ergonomis juga memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, keringat, sistem pembakaran (asam urat), kolesterol, gula darah, dan lain sebagainya. Gerakan yang terkandung dalam senam ergonomis merupakan gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkain gerakannya merupakan rangkaian gerakan yang sering dilakukan manusia pada sejak dulu sampai saat ini. sering bertambahnya usia terutama pada lansia akan terjadi penurunan fungsi fisiologis didalam fungsi sel, jaringan serta sistem oragan. Salah satu sistem gangguan penurunan fisiologis pada lansia yaitu terdapat gangguan sistem muskuloskeleta.

Berdasarkan studi pendahuluan yang saya lakukan di Puskesmas Karangmalang di Desa Kedung Cabe terdapat 20 lansia dan hasil wawancara dari 5 orang lansia terdapat 2 orang yang mengalami asam urat. Penanganan dalam mengobati penderita asam urat hanya menggunakan terapi farmakologis dan belum ada sosialisasi tentang penanganan asam urat dengan melakukan olahraga atau senam.

Berdasarkan data di atas maka penulis tertarik untuk menerapkan tentang “Penerapan Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Gout Arthritis Di Desa Kedung Cabe” dikarenakan senam ergonomis ini mudah diterapkan, tidak membutuhkan biaya apapun dan bisa dilakukan dengan mandiri.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis dapat merumuskan masalah “Bagaimana penerapan senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia dengan gout arthritis?”.

## **C. Tujuan Penerapan**

### **1. Tujuan Umum**

Mendeskripsikan hasil implementasi penerapan senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia dengan gout arthritis

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan hasil pengukuran kadar asam urat pada lansia penderita gout arthritis sebelum diberikan senam ergonomis
- b. Mendeskripsikan hasil pengukuran kadar asam urat pada lansia penderita gout arthritis sesudah diberikan senam ergonomis
- c. Mendeskripsikan hasil perkembangan penurunan kadar asam urat pada lansia penderita gout arthritis sebelum dan sesudah penerapan senam ergonomis

#### **D. Manfaat Penerapan**

1. Bagi Lansia

Menambah pengetahuan lansia dalam mengatasi kadar asam urat secara mandiri serta meningkatkan kesehatan tubuh lansia dalam menurunkan kadar asam urat.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil studi kasus ini dapat dimanfaatkan sebagai gambaran bagi tenaga kesehatan mengenai penerapan senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia dengan gout arthritis di Desa Kedung Cabe

3. Bagi Institusi pendidikan

Hasil studi kasus ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penerapan senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia dengan gout arthritis di Desa Kedung Cabe.

4. Bagi Perawat

Hasil studi kasus ini dapat dimanfaatkan untuk membantu memberikan penyuluhan kesehatan mengenai senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia dengan gout arthritis dan dapat mengembangkan kreativitas dan inovasi kepada tenaga kesehatan.