

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Lansia atau keadaan lanjut usia memberikan dampak pada penurunan fungsi organ dalam tubuh yang mengakibatkan lansia rentan terhadap suatu penyakit akibat proses penuaan dan bertambahnya usia seseorang. Penyakit yang sering dijumpai pada lansia adalah hipertensi, stroke, jantung, nyeri pada persendian serta gangguan metabolisme pada tubuh salah satunya adalah asam urat atau *Ghout Arthritis*. *Ghout arthritis* atau asam urat biasanya menyerang persendian, rata-rata penderita asam urat didominasi oleh kalangan lansia.

*World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021 angka kejadian penyakit asam urat di dunia mencapai 335 juta penduduk dan mengalami kenaikan sekitar 1370 atau 33,3 % orang yang menderita asam urat, persebaran penyakit asam urat tidak merata dan banyak dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan rentang usia yaitu 45-65 tahun. Negara Amerika Serikat prevalensi penyakit gout mengalami peningkatan dan mempengaruhi 8,3 juta (4%) orang Amerika (WHO, 2021). Penyakit asam urat di Indonesia terjadi pada usia dibawah 34 tahun sebesar 32% dan di atas 34 tahun sebesar 68% (Kemenkes RI, 2022)

Prevelensi penyakit asam urat di Indonesia semakin mengalami peningkatan. Data Riskesdas tahun 2023, prevalensi penyakit asam urat berdasarkan diagnose tenaga kesehatan di Indonesia 12,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala 25,7% jika dilihat dari karakteristik umur, prevalensi tinggi pada umur  $\geq 75$  tahun (54,8%). Penderita wanita juga lebih banyak (8,5%) dibandingkan dengan pria (6,2%) (Riskesdas, 2023).

Berdasarkan data dari dinas kesehatan kota sleman, prevalensi tingkat kejadian asam urat kota Sleman lebih tinggi dibandingkan kota Surakarta. Total lansia yang mengalami asam urat di Kota Sleman adalah 968 orang sedangkan pada Kota Surakarta jumlah lansia asam urat adalah

735 orang. Tingginya prevalensi penderita asam urat di Kota Sleman dipengaruhi oleh perilaku pencegahan dengan kadar asam urat pada masyarakat Kota Sleman yang buruk, ketidakpatuhan dalam kontrol dan pengendalian asam urat. Ketidakpatuhan dalam kontrol dipengaruhi oleh pemberian obat non farmakologi yang memiliki efek samping serta masyarakat berfikir pemberian obat tersebut dapat membuat ketergantungan. Rendahnya pengetahuan tentang metode alternatif sebagai penatalaksanaan asam urat juga menjadi pemicu tingginya penderita asam urat di Kota Sleman (Dinkes Sleman, 2024).

Penyakit asam urat ditandai dengan perubahan kadar asam urat laki-laki dewasa kadar normal asam uratnya adalah 2-7,5 mg/dL, sementara laki-laki dengan usia di atas 40 tahun kadar normal asam uratnya adalah 2-8,5 mg/dL. Sedangkan wanita dewasa kadar normal asam uratnya adalah 2-6,5 mg/dL, sementara wanita dengan usia di atas 40 tahun kadar normal asam uratnya adalah 2 – 8 mg/dL. Meningkatnya kadar asam urat pada lansia, akan menyebabkan penyakit komplikasi lainnya (Hidayat & Cloudia, 2020). Dampak dari penyakit asam urat adalah penurunan kualitas hidup bagi penderitanya, karena penderita yang mengalami asam urat akan merasakan nyeri sehingga mengganggu dalam aktivitas dan kenyamanan.

Penyakit asam urat juga dapat menyebabkan komplikasi salah satunya radang sendi akut berulang dan kekambuhannya semakin lama akan semakin sering sendi yang sakit akan bertambah banyak, kristal yang terbentuk semakin besar bahkan bisa menjadi pecah, timbul batu pada saluran kemih bahkan bisa menyebabkan gagal ginjal. Penyakit asam urat tidak bersifat mematikan, namun apabila tidak segera ditangani akan menimbulkan infeksi dan memicu penyakit lain seperti menyebabkan kelainan bentuk tulang, komplikasi gangguan ginjal, jantung, diabetes melitus, stroke dan osteoporosis (Febriyanti *et al.*, 2022)

Salah satu pencegahan yang dapat dilakukan yaitu dengan terapi farmakologi yaitu pemberian obat- obatan yang dapat mencegah asam urat dan tindakan non farmakologi seperti mengurangi makanan yang dapat

meningkatkan produksi purin misalnya, kacang-kacangan, daging merah. Teknik non farmakologi juga dapat dilakukan dengan memanfaatkan bahan alami seperti mengkonsumsi rebusan air daun salam dan jahe merah. Salah satu teknik non farmakologi lain yang dapat mengurangi kadar asam urat adalah dengan melakukan senam ergonomik yang dilakukan untuk mengurangi kadar asam urat (Hidayat dan Cloudia, 2020).

Senam ergonomik adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan yang merupakan gerakan senam seperti gerakan sholat dengan kombinasi antara pernafasan dan otot, tidak memberatkan untuk diterapkan pada lansia. Senam ergonomik dapat mengembalikan atau membetulkan posisi tulang belakang dan kelenturan otot serta sendi-sendi di tulang, yang mempengaruhi sistem sirkulasi dan peredaran darah. mengoptimisasi suplai darah ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pemanas tubuh, sistem pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, sistem konversi karbohidrat, pembuatan elektrolit atau ozon dalam darah, sistem kesegaran tubuh dan sistem kekebalan dari energi negatif (virus dan bakteri), serta sistem pembuangan energi negatif dari dalam tubuh (Wratsongko, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti *et al* pada tahun (2022) didapatkan hasil bahwa sebanyak 15 orang lansia memiliki rata-rata kadar asam urat sebanyak 6,373 mg/dl, kemudian di berikan intervensi senam ergonomik dengan durasi 15-20 menit dan dilaksanakan 2 kali dalam seminggu selama 2 minggu. Pengukuran kadar asam urat dilakukan kembali pada 15 responden setelah diberikan intervensi dengan hasil rata-rat kadar asam urat adalah 5,753 mg/dl. Berdasarkan penelitian tersebut terdapat penurunan kadar asam urat pada responden sebelum dan sesudah di berikan intervensi, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam ergonomik dapat menurunkan kadar asam urat (Yuniarti *et al*, 2022)

Studi pendahuluan penulis lakukan di UPT Mlati 1 Sleman pada bulan Mei 2024 didapatkan data bahwa tahun 2024 diketahui bahwa jumlah penderita asam urat sebanyak 80 orang yang didominasi dari kalangan

lansia sebanyak 50 penderita dengan perincian 35 wanita lansia dan 15 laki-laki lansia (Data Rekam Medik Puskesmas Mlati, 2024) Wawancara yang penulis lakukan dengan petugas Puskesmas, bahwa intervensi yang dilakukan puskesmas untuk menurunkan kadar asam urat yaitu dengan memberikan obat penurun kadar asam urat berupa *allopurinol*, namun beberapa penderita jarang kontrol dan mengatakan bahwa penggunaan obat berbahan kimia dapat menimbulkan efek samping. Penyuluhan tentang pencegahan asam urat juga dilakukan di Puskesmas Mlati 1 guna menghimbau agar penderita rutin mengontrol asam uratnya sehingga meminimalkan komplikasi yang muncul akibat kadar asam urat yang berlebih.

Penulis melakukan wawancara terhadap 10 lansia. Berdasarkan hasil wawancara tersebut 8 diantaranya menderita asam urat, 4 orang diantaranya rutin kontrol ke puskesmas dan 2 lainnya tidak rutin kontrol akan tetapi melakukan terapi non farmakologi dengan mengkonsumsi rebusan air jahe merah sedangkan 2 sisanya tidak rutin kontrol dan juga tidak melakukan pengobatan alternatif lain.

Lansia tidak mengetahui bahwa terdapat senam yang dapat menurunkan kadar asam urat. Para lansia menuturkan bahwa senam hanya dapat meningkatkan rasa nyeri mereka akibat asam urat, mereka tidak mengetahui bahwa senam ergonomik dapat menurunkan kadar asam urat. Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan tentang “Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Lansia.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah “Bagaimanakah hasil pengukuran kadar asam urat pada lansia setelah dilakukan intervensi senam ergonomik ?”

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mendeskripsikan hasil implementasi senam ergonomik terhadap kadar asam urat lansia.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan hasil pengukuran kadar asam urat lansia sebelum dilakukan intervensi senam ergonomik.
- b. Mendeskripsikan hasil pengukuran kadar asam urat lansia setelah dilakukan intervensi senam ergonomik
- c. Mendiskripkan perbandingan hasil akhir pengukuran kadar asam urat antara 2 responden.

## **D. Manfaat**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

### **1. Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca secara luas tentang penerapan senam ergonomik untuk menurunkan kadar asam urat lansia.

### **2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan**

a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan senam ergonomik untuk menurunkan kadar asam urat juga dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia penderita asam urat.

b. Sebagai salah satu sumber informasi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang penerapan senam ergonomik untuk menurunkan kadar asam urat pada masa yang akan datang untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

### **3. Bagi Penulis**

Menambah pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan. Khususnya penelitian tentang senam ergonomik untuk menurunkan kadar asam urat pada lansia penderitanya.