

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia (Lansia) merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia yang ditandai dengan tahapan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati dan ginjal serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian (Salsabilla, 2024). Populasi lansia saat ini mencapai 901.000.000 orang atau 12% dari total populasi. Sedangkan Jumlah lansia di Indonesia saat ini sekitar 27,1 juta atau hampir 10% dari total penduduk (Minggawati et al., 2019).

Lanjut Usia atau lansia adalah bagian dari fase kehidupan manusia. Proses penuaan pada lanjut usia menyebabkan berbagai masalah pada kesehatan akibatnya adalah rentan terkena penyakit yang salah satu contohnya peningkatan asam urat. Penyakit asam urat merupakan Penyakit asam urat termasuk penyakit degeneratif yang menyerang persendian (Irdiansyah et al., 2022), paling sering di jumpai kalangan masyarakat terutama di alami pada lansia. Kelebihan asam urat didalam tubuh dapat menimbulkan penyakit dengan istilah gout, yaitu gangguan yang ditandai dengan adanya nyeri pada titik artikulasi tubuh akibat penimbunan kristal monosodium urat pada persendian maupun jaringan lunak dalam tubuh. Asam urat terjadi karena penderita tidak mengatur pola makan, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya mengecek kesehatan secara berkala. Setiap orang memiliki asam urat tetapi tidak boleh melebihi kadar normal. Untuk kadar asam urat normal pada pria berkisar antara 3-7,2 mg/dl, pada Wanita 2-6 mg/dl. Secara epidemiologi.

Prevelensi asam urat menurut *World Health Organization* (WHO,2020) memperkirakan bahwa sekitar 335 juta orang di dunia mengidap penyakit asam urat. Indonesia merupakan salah satu negara terbesar di dunia yang penduduknya

menderita penyakit gout arthritis. Tercatat bahwa prevalensi penyakit gout arthritis di Indonesia yang didiagnosa tenaga kesehatan (Nakes) sebesar 11,9%, prevalensi berdasarkan jenis kelamin yang didiagnosis dokter lebih tinggi pada perempuan (8.5%) dibanding laki-laki (6.1%) prevalensi ini meningkat seiring dengan meningkatnya usia. Penderita gout arthritis pada usia di bawah 34 tahun yaitu sebesar 32% dan pada usia diatas 34 tahun sebesar 68% (Kemenkes, 2018). Sedangkan Di Provinsi Jawa Tengah sendiri sendiri prevalensi penyakit asam urat mencapai 2,6 – 47,2% (Wijaya & Nurhidayati, 2020).

Gout Arthritis merupakan penyakit sendi yang ditandai dengan hiperurisemia atau peningkatan kadar asam urat dalam darah (Sari et al., 2022). Gangguan metabolisme yang berdasarkan gout adalah hiperurisemia yang didefinisikan sebagai peningkatan kadar asam urat. Gout Arthritis sering terjadi pada lansia, hal ini ditandai dengan hiperurisemia atau peningkatan asam urat di dalam badan seseorang. Indonesia termasuk negara dengan jumlah penderita Gout Arthritis terbanyak, dan penyakit ini banyak diderita oleh lanjut usia. Tingginya kasus Gout Arthritis di duga karena peningkatan penggunaan obat-obatan dalam jangka waktu yang sangat lama. Gejala yang timbul antara lain rasa nyeri pada bagian ekstremitas serta rasa pegal-pegal tak nyaman yang mengganggu aktifitas (Arifuddin et al., 2024)

Penatalaksanaan gout dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologis dan secara non farmakologis. Bagi penderita arthritis gout bisa mengonsumsi obat allopurinol karena allopurinol bekerja menurunkan produksi asam urat dengan cara penghambatan kerja enzim yang memproduksinya, yaitu enzim xantin oksidase. Selain bermanfaat menekan produksi asam urat, allopurinol juga memiliki efek positif dalam melawan kolestrol jahat dalam tubuh (Sari et al., 2022). Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri sendi yaitu dengan terapi non farmakologi menggunakan berbagai macam metode seperti senam, stretching, dan pemberian latihan rentang gerak aktif (Anggraeni & Mujahid, 2020). Senam yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi

pada lansia yang menderita Gout arthritis yaitu dengan senam ergonomik (Tampubolon et al., 2022).

Menurut hasil penelitian dari Erman et al., (2021) senam ergonomic dinilai efektif untuk menurunkan kadar asam urat. Senam ergonomik memiliki manfaat Peningkatan aliran darah dan limfa Gerakan otot yang teratur dan teknik pernapasan membuka sumbatan pembuluh darah, memperlancar sirkulasi darah dan cairan limfa. Ini mendukung pembuangan metabolit seperti asam urat melalui darah ke ginjal dan usus besar. Relaksasi otot & stimulasi diafragma. Kombinasi gerakan otot dan pernapasan memijat jantung dan meningkatkan fungsi diafragma—ini memicu efek pijatan internal yang memperlancar peredaran dan eliminasi zat sisa metabolisme. Mengurangi inflamasi dan nyeri sendi. Aktivitas fisik ringan mengurangi peradangan dan rasa nyeri pada sendi akibat kristalisasi asam urat, Penurunan ini disebabkan karena senam ergonomic sangat menekankan bagian pernafasan yang memberikan sensasi pijatan pada jantung sehingga membuka sumbatan-sumbatan dan memperlancar proses metabolisme pada tubuh.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi Senam Ergonomis didapatkan 30 responden yang mengalami Kadar Asam Urat tinggi. Kadar asam urat paling rendah pada kelompok perlakuan setelah dilakukan senam ergonomis adalah sebesar 4,4 mg/dl dan yang paling tinggi 7,2 mg/dl serta rata-rata kadar asam urat yaitu 5.733 mg/dl. Kadar Asam urat Paling rendah pada kelompok kontrol setelah dilakukan senam ergonomis adalah sebesar 6.1 dan yang paling tinggi adalah 8,9 mg/dl serta rata-rata kadar asam urat yaitu 6.993 mg/dl. Dibandingkan dengan kadar asam urat pre-test, hal ini menunjukkan adanya penurunan kadar asam urat secara signifikan setelah dilakukan Senam Ergonomis (Erman et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan jumlah penderita asam urat di Puskesmas Ngoresan pada tahun 2025 yaitu 360 penderita. Sedangkan Di desa Petoran RT 01/RW07 Jebres Surakarta jumlah penderita asam terdapat 15 orang dari 32 jumlah lansia. Dari hasil wawancara pada tanggal 17 April 2025 dan data yang diperoleh, terdapat 15 lansia yang mengalami asam urat. Selain itu tercatat

beberapa lansia yang telah memeriksakan diri ke klinik Kesehatan dan ada beberapa yang mengkonsumsi obat warung. Dari 15 lansia didapatkan 5 sering memeriksakan ke klinik, 4 lansia menyatakan rutin mengikuti senam, 3 lansia mengkonsumsi jamu, dan 3 orang tidak tau mengenai senam ergonomis pada pasien asam urat. Maka dari uraian diatas, penulis tertarik untk mengambil judul” Penerapan Terapi Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam urat di Petoran RT 01/07 Petoran Jebres”

## **B. RUMUSAN MASALAH**

“Bagaimana Penerapan Teknik Senam Ergonomic Terhadap Penurunan kadar Asam Urat pada responden lansia di desa RT 01/RW07 Petoran Jebres ?”

## **C. TUJUAN PENULISAN**

### 1. Tujuan umum

Mengetahui hasil penerapan teknik senam ergonomic untuk menurunkan kadar asam urat pada responden lansia yang menderita asam urat di daerah RT 01/RW07 Petoran Jebres

### 2. Tujuan khusus

Karya Ilmiah ini memiliki tujuan khusus studi kasus sebagai berikut:

- a. Mendiskripsikan kadar asam urat pada lansia penderita asam urat sebelum dilakukan penerapan senam ergonomic di daerah RT 01/ RW 07 Petoran Jebres
- b. Mendiskripsikan kadar asam urat pada lansia penderita asam urat sesudah dilakukan penerapan senam ergonomic di daerah RT 01/ RW 07 Petoran Jebres.
- c. Mendiskripsikan perkembangan kadar asam urat pada lansia penderita asam urat sesudah dilakukan penerapan senam ergonomic di daerah RT 01/ RW 07 Petoran Jebres.
- d. Menganalisis perbandingan kadar asam urat pada lansia penderita asam urat sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomik di daerah RT 01/ RW 07 Petoran Jebress.

#### **D. MANFAAT PENERAPAN**

1. Manfaat bagi Masyarakat

Hasil dari karya ilmiah ini dapat digunakan sebagai informasi, penerapan dalam menurunkan kadar asam urat pada pasien penderita asam urat di daerah RT 01/ RW 07 Petoran Jebres.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan :

a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan Teknik Senam Ergonomis secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan atau kebidanan pasien Asam Urat

b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan atau kebidanan tentang tindakan Teknik Senam Ergonomis pada pasien Asam Urat pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi penulis

Wawasan dan informasi yang terkait dengan asam urat dengan teknik senam ergonomic penurunan kadar asam urat. Selain itu dapat meningkatkan keterampilan dalam membuat asuhan keperawatan pada responden asam urat.

4. Bagi penderita

Hasil karya ilmiah ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari bagi penderita gout arthritis untuk mengurangi kadar asam urat