

BAB 1

PENDAHULUAN

Proses menua atau menjadi tua suatu keadaan yang akan dialami didalam kehidupan manusia, dimulai sejak awal kehidupan. Menua bukan suatu penyakit, tetapi merupakan proses perubahan penurunan daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari luar atau dalam tubuh yang berakhir dengan kematian. Lansia merupakan suatu tahap akhir dari semua perkembangan pada kehidupan manusia (Dewi, 2014).

Berdasarkan data WHO prevalensi gout arthritis didunia sebanyak 34,4% gout arthritis sering terjadi di Negara maju seperti Amerika (WHO, 2017). Terdapat berjumlah sebesar 81 % jiwa penderita asam urat di Indonesia. Indonesia sendiri sebesar 24 % jiwa yang pergi ke dokter untuk berobat, sedangkan sebesar 71 % jiwa cenderung langsung mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri yang dijual bebas (WHO, 2013).

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 Lanjut Usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Berdasarkan Kemenkes (2019) Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7 %) pada tahun 2019.

Berdasarkan Kemenkes, Riskesdas 2019 terbanyak pada lanjut usia penyakit tidak menular antara lain hipertensi, Artritis, Stroke, Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) dan Diabetes Mellitus (DM). Artritis merupakan salah satu jenis penyakit yang dialami oleh kelompok lansia. Salah satu penyakit artritis yang sering diderita lansia adalah asam urat.

Berdasarkan Kemenkes RI Kesdas tahun 2018 jumlah penderita sakit sendi di Jawa Tengah mencapai 7,3% dari total penduduk Indonesia. Sedangkan berdasarkan Dinas Kesehatan Kota Surakarta bulan Januari sampai bulan Oktober 2019 jumlah lansia dengan asam urat mencapai 1.352 jiwa di Kota Surakarta sendiri kasus lansia dengan keluhan sendi setiap tahunnya mengalami peningkatan.

Peningkatan kadar asam urat yang berlebih disebabkan oleh dua kemungkinan utama, yaitu kelebihan produksi asam urat dalam tubuh atau terhambatnya pembuangan asam urat oleh tubuh. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengetahui faktor resiko terjadinya hiperurisemia berhubungan dengan berbagai etnis, reaksi enzimatik dan pengaruh lingkungan, selain adanya kelainan proses metabolisme dalam tubuh, berhubungan dengan penyakit gout arthritis yang ditandai dengan adanya hiperurisemia (Hariadi 2016).

Umur yang lebih dari empat puluh tahun rentan terkena peningkatan asam urat karena umur semakin mendekati usia lanjut akan mempengaruhi metabolisme tubuh. Saat usia lanjut metabolisme tubuh akan menurun dan meningkatkan kadar asam urat (Dewi Wiwik, 2014).

Aktivitas fisik seperti olahraga dan gerak fisik akan mempengaruhi kadar asam urat karena akan menurunkan ekskresi asam urat dan meningkatkan produksi asam laktat dalam tubuh. Senam ergonomis dapat mengurangi nyeri sendi atau karena penumpukan purine (Pusriningsih dan Binar (2015)).

Nyeri yang terjadi pada asam urat biasanya ditandai dengan adanya kekakuan pada satu atau bisa lebih pada beberapa sendi. Sendi yang biasanya terkena nyeri asam urat meliputi sendi di pergelangan tangan, sendi di kaki, sendi di lutut, sendi pada panggul, dan sendi pada bahu (Judha, 2012).

Salah satu upaya yaitu olahraga yang sangat membantu menurunkan kadar asam urat yang menyebabkan nyeri pada sendi tubuh. Biasanya lansia menggunakan olahraga seperti berjalan kaki, olahraga yang bersifat relative, dan senam. Lansia dapat melakukan senam ergonomis karena senam ergonomis dapat menurunkan nyeri asam urat. Senam ergonomis juga praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh lansia. Gerakan senam ergonomis menyerupai gerakan solat sehingga lansia mudah untuk memeragakan, memahami, dan mengaplikasikannya dalam sehari-hari (Sagiran, 2012).

Senam ergonomis senam yang langsung membuka, mengaktifkan, dan membersihkan seluruh sistem-sisitem tubuh seperti sistem kardiovaskuler, perkemihan, sistem reproduksi dan sistem pembakaran seperti asam urat, kolestrol, gula darah, asam laktat, dan kristal oxalate. Senam tersebut merupaka sekumpulan kombinasi gerakan otot dan teknik pernapasan merupakan teknik pemijatan pada jantung sehingga dapat memperlancar aliran darah ke jantung dan aliran darah keseluruh tubuh hal tersebut dapat memperlancar sisa pembakaran seperti asam urat untuk dikeluarkan dalam bentuk urin fases. Selain itu senam ergonomis sangat cocok untuk dilakukan untuk semua kalangan usia hingga lansia karena senam ini sangat murah dan tidak perlu mengeluarkan banyak biaya (Wratsongko, 2015).

Untuk memberikan informasi mengenai menurunkan metode senam ergonomis untuk menurun kan nyeri asam urat tentunya harus diperhatikan media yang dapat memuat informasi kesehatan yang dapat merangkum informasi secara detail. Menurut (Paralisaputri, 2016) salah satunya media yang menyampaikan informasi yaitu booklet, booklet merupakan buku berisi materi yang didalamnya selain terdapat tulisan juga terdapat gambar yang berwarna menarik sehingga lebih mudah dipahami. Selain itu, media booklet juga dapat di simpan dalam waktu yang lama dan dapat dibaca kapan saja diwaktu yang santai sehingga memungkinkan bagi lansia untuk mempelajari secara mandiri di rumah. Gambar yang terdapat dalam booklet dapat menjelaskan gerakan senam ergonomis secara lebih rinci. Apabila lansia kurang paham dengan apa yang dituliskan, lansia dapat langsung melihat gambarnya dan mempraktikan langkah-langkah gerakannya sesuai urutan dan jika lupa gerakan atau materi lansia dapat membuka kembali. Dengan demikian, booklet efektif untuk digunakan sebagai media yang dapat menambah informasi lansia.

Target luaran yang ingin dicapai adalah booklet ini dapat bermanfaat sebagai menambah informasi dan pemahaman bagi berbagai pihak, diantaranya bagi lansia penderita nyeri asam urat yang dapat membantu untuk menerapkan senam ergonomis saat mengalami nyeri asam urat. Senam ergonomis dapat bermanfaat sebagai upaya untuk menurunkan nyeri asam urat, sehingga kader posyandu bisa menjadikan booklet di harapkan menjadi pedoman atau acuan dalam melakukan senam ergonomis di posyandu lansia secara rutin dan sebagai upaya penurunan nyeri asam urat bagi lansia yang mengalami nyeri asam urat dan untuk masyarakat diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bahwa metode senam ergonomis dapat digunakan sebagai salah satu upaya penurunan nyeri asam urat.

Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk membuat Booklet dengan judul “ Metode Senam Ergonomis Untuk Menurunkan Nyeri Asam Urat”