

BAB 1

PENDAHULUAN

Proses menua secara teknik berlangsung setelah konsepsi, pada masa ini tubuh mengalami penurunan struktur dan fungsi. Proses menua yang diartikan sebagai perubahan progresi pada organisme yang telah mencapai kematangan intrinsik serta menunjukkan adanya kemunduran sejalan dengan waktu. Proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis, maupun sosial akan berinteraksi satu dengan yang lainnya. Proses menua setiap individu tidaklah berlangsung cepat dan bersamaan, menua bukanlah penyakit tetapi proses dimana berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh (Upriani, 2018).

Lansia di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik (2019) mengatakan bahwa lansia berjumlah 9.60% atau sekitar 25.66 juta lansia, lansia laki-laki 47.65% dan lansia perempuan 52.35%. Perkelompokan usia lansia muda 60-69 tahun yang berjumlah 63,83%, lansia madya 70-79 tahun berjumlah 27.68% dan lansia tua usia >80 tahun berjumlah 8.50%. pada tahun ini mengalami peningkatan dari tahun 2018 berjumlah 9.27% atau 24.49 juta lansia. Prevalensi lansia yang tertinggi pada tahun 2019 ada di wilayah DIY Yogyakarta yang berjumlah 14,50%, wilayah yang kedua ada di Jawa Tengah dengan jumlah 13,36% yang selanjutnya ada di wilayah Jawa Timur dengan jumlah 12,96%.

Pada lanjut usia terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang berakibat kelemahan organ, timbulnya berbagai penyakit seperti kadar asam urat atau persendian. Asam urat akan dialami oleh setiap manusia khususnya pada lansia karena akibat proses metabolisme utama yaitu suatu proses kimia dalam tubuh yang berfungsi menunjang kelangsungan hidup. Bila terjadi penyimpangan dari proses tersebut, maka asam urat akan menumpuk (Widiyono 2020).

Peningkatan produksi asam urat dapat menyebabkan peradangan sendi dan pembengkakan sendi. Prevalensi penyakit sendi di Indonesia dengan diagnosis dokter didapatkan hasil pada kelompok umur 65 tahun, lansia yang menderita penyakit sendi yaitu 56,394 orang. Indonesia pada tahun 2018 pravelensi yang mengalami asam urat berdasarkan umur yaitu umur 45-54 tahun sedangkan berdasarkan diagnosa 11,1%, umur 55-64 tahun 15,5%, umur 65-74 tahun yaitu 18,6% dan umur 75 tahun ke atas 18,9% (Risikesdas, 2018).

Dampak pada asam urat menumpuk di persendian dapat membentuk kristal seperti jarum yang menyebabkan rasa sakit dan peradangan yang parah dan pembengkakan. Upaya yang dilakukan dalam menangani asam urat yaitu mengontrol rasa sakit. Pengobatan asam urat dapat dilakukan dengan cara *non* farmakologis yang merupakan cara efektif untuk menurunkan kadar asam urat pada lansia. Salah satu cara melakukan pengobatannya dengan cara senam ergonomis (Hasina 2020).

Hasil rata-rata kadar asam urat responden pre test adalah 8.050, nilai rata-rata responden post test 7.920 ada pengaruh terhadap penurunan kadar asam urat (Purba, 2017). Dari hasil sebelum dilakukan senam ergonomis dari 16 responden kadar asam tertinggi 12,3% dan setelah diberikan senam ergonomis kadar asam urat menjadi 6,4% ada pengaruh terhadap penurunan kadar asam urat (Nursanti, 2018).

Senam ergonomik merupakan teknik senam untuk mengembalikan atau membentuk posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan asupan oksigen ke otak, sistem pembakaran asam urat (Malo, 2019).

Target luaran yang ingin dicapai adalah *video* tentang penerapan senam ergonomis sebagai upaya menurunkan kadar asam urat pada lansia. Tujuan *video* senam ergonomis dapat meningkatkan pengetahuan pada lansia dan dapat memotivasi untuk menerapkan senam ergonomis. Senam ergonomis dapat bermanfaat sebagai upaya untuk menurunkan kadar asam urat, sehingga kader posyandu bisa menjadikan video untuk pedoman atau acuan dalam melakukan senam ergonomis di posyandu lansia secara rutin

upaya menurunkan kadar asam urat bagi lansia dan untuk masyarakat diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bahwa senam ergonomis dapat digunakan sebagai menurunkan kadar asam urat.