

BAB I

PENDAHULUAN

Lansia atau Lanjut Usia adalah seseorang yang usia 60 tahun keatas. Proses menua adalah terjadinya proses penurunan fungsi organ dan penurunan perkembangan fisik yang tidak dapat dihindari (Ariyanti *et al.*, 2021). Perkembangan lansia secara global, data persatuan negara-negara tahun 2022 menyebutkan sudah ada 727 juta yang berusia 65 tahun. Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda mencapai 1,5 miliar jiwa lansia 2050 diseluruh dunia (Humaniora, 2022). Berdasarkan hasil data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah proporsi penduduk lansia di Jawa Tengah terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2020 jumlah lansia di Jawa Tengah mencapai 4,46 juta jiwa atau 12,22 persen dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah kemudian naik menjadi 4,67 juta jiwa atau sebesar 12,71 persen pada tahun 2021 (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2021) Jumlah lansia di Kota Surakarta umur 60-64 berjumlah 26,332 jiwa, umur 65-69 berjumlah 20,880 jiwa, umur 70-74 berjumlah 11907 jiwa dan umur 75 keatas berjumlah 12368 jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Surakarta, 2020).

Proses penuaan pada lanjut usia dapat menyebabkan berbagai masalah pada kesehatan lansia, akibatnya rentang terkena penyakit yang salah satu contohnya peningkatan asam urat (Purba *et al.*, 2021). Tingginya jumlah lansia akan diiringi dengan adanya penyakit regeneratif dan adanya penurunan fungsi salah satunya penyakit regeneratif yaitu asam urat (Wahyuningsih *et al.*, 2020). Menurut data dari WHO (*World Health Organization*), (2019) terjadi kenaikan jumlah penderita asam urat sekitar 1370 (33,3%). Prevalensi asam urat pada orang dewasa di Inggris sebesar 3,2 % dan Amerika Serikat sebesar 3,9 %. Prevalensi asam urat di Korea mengalami kenaikan yang awalnya 2,49% per 1000 orang pada tahun 2007, dan pada tahun 2019 menjadi 7,58% per 1000 orang. Peningkatan kejadian asam urat tidak hanya terjadi di negara maju saja, tetapi peningkatan asam urat juga bisa terjadi di negara berkembang, salah satunya negara Indonesia.

Menurut hasil data dari Riskesdas, (2018) Penyakit asam urat di Indonesia mengalami peningkatan. Asam urat di berbagai permasalahan lansia berdasarkan dari data Kementerian Kesehatan RI, (2020) mengatakan permasalahan kesehatan pada lansia permasalahan sendi berada di urutan ke 3 dari 7 permasalahan kesehatan lansia yang meliputi obesitas, Hipertensi, nyeri sendi, diabetes melitus, gagal jantung, stroke, gagal ginjal kronis. Berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan di Indonesia (11,9%) dan berdasarkan diagnosis atau gejala (24,7%) berdasarkan pada usia lebih dari 75 tahun (54,8%). Pada penderita perempuan (8,46%), sedangkan pada penderita pria (6,13%). Prevalensi asam urat paling tinggi di Nusa Tenggara Timur (33,1%), Jawa Barat (32,1%), Bali (30%), Jawa Tengah (25,5%). Menurut hasil data dari Riskesdas, (2018) di Jawa Tengah sendiri angka penderita asam urat tertinggi pertama berasal dari daerah Brebes sekitar 3.452 (15,02%), dan Kota Surakarta sendiri menduduki urutan ke 22 terhadap kejadian penyakit asam urat se Jawa Tengah. angka penderita asam urat di kota Surakarta mencapai sekitar 1.069 (4,96%) penderita dari 17 Puskesmas yang ada di Kota Surakarta.

Berdasarkan data yang di dapat pada saat studi pendahuluan pada tanggal 21 Januari 2023 menunjukkan bahwa terdapat 4 Puskesmas yang menunjukkan kasus asam urat dengan jumlah tertinggi diantara beberapa Puskesmas yang berada di Kota Surakarta bahwa Puskesmas Banyuwangi menunjukkan angka lansia dengan asam urat sebanyak 99 orang, di Puskesmas Purwodiningratan sebanyak 68 orang, di Puskesmas Gajahan sebanyak 45 orang, di Puskesmas Gambirsari sebanyak 23 orang. Berdasarkan dari data tersebut peneliti mengambil dari data terbanyak lansia yang mengalami asam urat yaitu didaerah Puskesmas Banyuwangi.

Dampak asam urat jika tidak segera ditangani maka akan terjadinya penumpukan di persendian dan akan membentuk kristal seperti jarum yang akan mengalami sakit yang luar biasa, adanya peradangan sendi yang cukup parah serta timbulnya pembengkakan pada bagian bawah seperti pergelangan kaki maupun lutut (Susanti *et al.*, 2022). Cara mengatasi dalam menangani asam urat yaitu dengan mengontrol rasa sakit. Adapun cara pengobatan asam urat dapat dilakukan dengan cara *non farmakologis* cara ini merupakan sangat efektif bagi lansia untuk

menurunkan asam urat, yaitu seperti pemberian edukasi (KIE), diet rendah purin, dan olahraga Ekayanti, (2021). Olahraga yang dapat dilakukan oleh penderita asam urat yaitu aktivitas fisik seperti bersepeda, lari dan senam. Senam untuk menurunkan kadar asam urat seperti *exercise bamboo*, senam *aerobik*, senam ergonomis. Senam ergonomis paling efektif untuk menurunkan kadar asam urat karena kombinasi gerakan otot dan teknik pernafasan, gerakannya sangat mudah untuk dilakukan sedangkan senam *exercise bamboo* tersebut lansia sulit untuk melakukan dikarenakan terkendala keterbatasan penurunan fisik seperti melemahnya gangguan sistem keseimbangan lansia harus memerlukan alat bantu dan senam aerobik lansia juga sulit melakukan dikarenakan senam tersebut ada level kesulitan pada saat melakukan senam sehingga yang paling efektif untuk menurunkan kadar asam urat yaitu dengan senam ergonomis, senam ergonomis gerakan kombinasi pernafasan dengan diafragma dan gerakan menyerupai gerakan sholat sehingga sirkulasi darah lancar dan dapat menghancurkan penumpukan asam urat. (Suryani *et al.*, 2023).

Senam ergonomis yang memiliki beberapa gerakan yaitu gerakkan lapang dada, gerakan tunduk sukur, gerakkan duduk perkasa, gerakan putar energi inti, dan gerakkan menyeimbangkan otak kiri dan kanan. Berdasarkan penelitian (Purba *et al.*, 2021) pada saat dilakukan *pre test* responden dalam kategori tinggi yaitu terdapat 16 responden (100%) dan pada saat dilakukan *post test* responden dalam kategori normal. Ada pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat dengan perbedaan kadar asam urat sebelum diberikan 7,19 mg/dl dan sesudah diberikan 5,6 mg/dl sehingga mengalami penurunan sekitar 1,63 mg/dl. Berdasarkan penelitian (Erman *et al.* 2021) pada saat dilakukan *pre test* pada kelompok perlakuan kadar asam urat 7,073 mg/dl, sedangkan kelompok kontrol 7,100 mg/dl. Pada saat dilakukan *post test* pada kelompok intervensi 5,733 mg/dl dan kadar asam urat berdasarkan kontrol 5,733 mg/dl. Rata-rata kadar asam urat dari kelompok intervensi dan setelah intervensi senam ergonomis sebesar 1,34 mg/dl dan kontrol sejumlah 0,107 mg/dl.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan 10 lansia di Desa Banyuanyar pada bulan Januari 2023. Terdapat 10 lansia yang belum mengetahui tentang

senam untuk menurunkan asam urat. Kemudian didapatkan 4 lansia rajin mengecek kadar asam uratnya di Puskesmas, lansia yang tidak mengecek di Puskesmas ataupun layanan kesehatan lainnya sejumlah 6 orang. Lansia mengatakan jika terasa nyeri hanya diolesi dengan balsem, lansia mengatakan jika terasa nyeri hanya mengonsumsi obat terdapat 7 orang, lansia mengatakan sakit hanya dibuat istirahat terdapat 2 orang.

Target luaran yang ingin dicapai adalah dengan menggunakan media *video* yang berjudul “Edukasi senam ergonomis sebagai upaya untuk menurunkan kadar asam urat pada lansia” tujuan dari pembuatan *video* edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta diharapkan memotivasi lansia sehingga dapat melaksanakan senam ergonomis sebagai upaya untuk menurunkan kadar asam urat. karena lansia belum pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan melalui media *video*. Banyak media yang bisa digunakan untuk promosi kesehatan akan tetapi menggunakan media *video* lebih mudah dipahami untuk berbagai usia salah satunya pada lansia karena *video* mengandung unsur suara dan juga mengandung unsur gambar yang bisa dilihat sehingga penulis tertarik untuk menggunakan media *video* (Simamora *et al.*, 2019).

Media *video* yang menjadi target luaran ini memiliki manfaat yaitu bisa dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi lansia melakukan senam ergonomis bisa dilakukan sebanyak 4 kali secara rutin dalam 2 minggu dengan waktu 10 menit (Purba *et al.*, 2021). *Video* merupakan media elektronik yang mampu menggabungkan teknologi audio dan *visual* secara bersamaan sehingga dapat menciptakan suatu tayangan yang dinamis dan menarik (Yuanta, 2019). *Video* ini juga bisa digunakan sebagai sumber informasi. Project ini juga sebagai media untuk belajar penulis menambah pengetahuan dan pemahaman, serta pengembangan kompetensi diri sesuai dengan keilmuan yang diperoleh selama perkuliahan dan sebagai pengaplikasian langsung kepada orang lain.