

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit asam urat adalah penyakit yang berhubungan dengan tingginya kadar asam urat dalam darah. Serangan asam urat bersifat mendadak, berulang dan disertai arthritis yang terasa sangat nyeri pada bagian persendian. Asam urat cenderung mengalami peningkatan pada pria karena pada pria tidak memiliki hormone estrogen yang ikut membantu pembuangan asam urat dalam urin. Sedangkan pada wanita peningkatan asam urat akan meningkat apabila sudah memasuki masa menopause karena wanita memiliki hormon estrogen yang dapat membantu pembuangan asam urat lewat urin (Kurniawan & Kartinah, 2023)

Selain karena proses penuaan asam urat juga dapat terjadi karena terhambatnya proses ekskresi akibat penurunan enzim uriknase. Lanjut Usia atau lansia adalah bagian dari fase kehidupan manusia. Dikatakan lanjut usia kelak akan berada usia diatas 50 sampai 90 tahun. Lanjut usia bukan sebuah penyakit namun, pada masa ini setiap orang akan mengalami penurunan dari setiap system kerja tubuh dan menjadi lebih rentan terlebih pada masalah Kesehatan. Proses penuaan pada lanjut usia menyebabkan berbagai masalah pada kesehatan akibatnya adalah rentan terkena penyakit yang salah satu contohnya peningkatan asam urat (Purba et al., 2021). 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 (Silpiyani et al., 2023)

Meningkatnya jumlah lansia akan memunculkan berbagai penyakit kronis pada lansia salah satu diantaranya adalah asam urat, prevalensi asam urat menurut World Health Organization (WHO), memperkirakan bahwa sekitar 335 juta orang di dunia mengidap penyakit asam urat (Nur Hidayat

et al ., 2020). Sedangkan Di Provinsi Jawa Tengah sendiri prevelensi penyakit asam urat mencapai 2,6 – 47,2%.(Zenitha Victoria et al., 2021)

Pada tahun 2021 jumlah penderita asam urat di Sukoharjo mencapai 1.735 penderita dari 12 puskesmas di Sukoharjo dan pada tahun 2023 jumlah penderita gout di Sukoharjo mengalami peningkatan 21,04% menjadi 3.507 penderita. Hal ini menunjukkan bahwa penyakit asam urat di Sukoharjo Jawa Tengah dari waktu ke waktu meningkat (Dinas Kesehatan Sukoharjo, 2023).

Penyakit asam urat atau gout adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan penumpukan asam urat yang mengakibatkan nyeri dan kekakuan pada tulang dan sendi, sangat sering ditemukan pada kaki bagian atas,pergelangan dan kaki bagian tengah (Sandra et al., 2023)

Terdapat beberapa penanganan pada penderita asam urat dengan tindakan non farmakologi seperti senam ergonomis yang dilakukan untuk mengurangi asam urat. Senam ergonomik merupakan senam untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem syaraf dan aliran darah. Senam ergonomis dilakukan minimal selama 19 menit ,selama 3 kali dalam 1 minggu. Manfaat senam ergonomik yaitu melancarkan sirkulasi darah, dapat mencapai relaksasi yang maksimal sehingga dapat berpengaruh terhadap tekanan darah (Cahyanti et al., 2024)

Pengobatan non farmakologi dengan menggunakan senam ergonomis dapat menjadi salah satu pilihan bagi para lansia untuk menurunkan kadar asam urat.Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rhona Sandra dengan judul Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci didapatkan kesimpulan bahwa senam ergonomis efektif menurunkan kadar asam urat pada lansia penderita asam urat. Rentawati Purba juga didapatkan kesimpulan yang sama dengan peneliti diatas.

Desa Pondok merupakan salah satu desa di Kabupaten Sukoharjo, studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 13 orang lansia yang berada di Desa Pondok dengan cara melakukan tes kadar asam urat

didapatkan hasil bahwa 9 dari 13 orang lansia menderita asam urat. Dengan hasil kadar asam urat yang tinggi sebesar 8,5mg/dl , normal sebesar 6mg/dl Seluruh lansia yang ada di Desa Pondok belum mengetahui apa itu Senam Ergonomis. Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Penerapan Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Desa Pondok Sukoharjo”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu “Bagaimanakah perubahan kadar asam urat pada lansia setelah dilakukan senam ergonomis?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia di Desa Pondok Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran kadar asam urat sebelum dilakukan senam ergonomis pada lansia.
- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran kadar asam urat sesudah dilakukan senam ergonomis pada lansia.
- c. Mendiskripsikan perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomis pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan penulis karya tulis ilmiah ini dapat memberikan informasi kepada mahasiswa, ataupun masyarakat umum tentang bagaimana cara mengurangi kadar asam urat dengan cara melakukan senam ergonomis yang dapat dilakukan secara mandiri.

2. Bagi Penderita Asam Urat

Hasil implementasi penerapan senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia diharapkan dapat menambah

informasi dan pengetahuan terutama bagi lansia penderita asam urat sebagai salah satu metode untuk menurunkan kadar asam urat.

3. Bagi Pengembangan Ilmu Dan Teknologi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan tentang senam ergonomis dapat dijadikan mahasiswa ataupun masyarakat umum sebagai salah satu pilihan dalam mengurangi kadar asam urat.

4. Bagi Penulis

Diharapkan penulis memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan dalam prosedur dan penelitian serta pendidikan kesehatan, khususnya penelitian tentang pengaruh senam ergonomis terhadap kadar asam urat pada lansia.