

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Puncak perkembangan manusia disebut dengan Lansia. Ketika pertumbuhan dan fungsi tubuh telah mencapai puncaknya, seseorang dikatakan lanjut usia. Ini juga disertai dengan penurunan fungsi fisiologis secara bertahap dari waktu ke waktu. Lansia adalah mereka yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih (Hidayat & Cloudia, 2020). Lansia sering mengalami penurunan fungsi tubuh, kelemahan fisik, kerentanan terhadap berbagai penyakit, penurunan mobilitas, dan perubahan fisiologis (Pradyka et al., 2019)

Jepang memiliki proporsi lansia tertinggi di dunia, yaitu 35,6 juta, atau sekitar 28% dari total populasi, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Menurut proyeksi demografis tahun 2018, Indonesia memiliki 23,66 juta lansia. Di Indonesia, akan ada 27,08 juta lansia pada tahun 2020, dan diperkirakan 36 juta lansia akan tinggal di sana pada tahun 2025 (Erman et al., 2021). Perhatian harus diberikan pada peningkatan populasi lansia ini karena mereka lebih mungkin mengalami masalah Kesehatan (Hidayat & Cloudia, 2020).

Lansia sering mengalami penurunan fungsi muskuloskeletal, termasuk penyakit sendi dan tulang. Lansia sering terkena penyakit yang menyerang sendi dan tulang, seperti osteoarthritis, rheumatoid arthritis, dan gout arthritis (Erman et al., 2021). Gout, juga dikenal sebagai arthritis gout, adalah gangguan medis yang disebabkan oleh akumulasi kristal yang merupakan produk limbah dari metabolisme purin. Menurut sains, setiap orang memiliki asam urat, tetapi tidak boleh melebihi batas yang dapat diterima. Menurut (Pradyka et al., 2019), kadar asam urat pria normal biasanya berkisar antara 3 hingga 7,2 mg/dl dan kadar asam urat wanita normal biasanya berkisar antara 2 dan 6 mg/dl.

Angka prevalensi penderita asam urat adalah 32,4% menurut data Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2017, dan pada tahun 2018 jumlah ini bertambah sebanyak 1.370 orang atau 33,3% (Purba et al., 2021). Menurut WHO, 335 juta orang di seluruh dunia menderita asam urat, jumlah yang meningkat seiring

bertambahnya populasi tua dunia. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan penderita asam urat semakin meluas di Indonesia. Di Indonesia, 11,9% tenaga kesehatan melaporkan menderita asam urat dan 24,7% menyatakan memiliki gejala atau diagnosis. Di atas usia 75 tahun, asam urat menyerang lebih banyak orang (54,8%) dan lebih banyak wanita daripada pria (Emiliana & Dkk, 2021).

Berdasarkan data prevalensi tersebut, penyakit asam urat memerlukan penanganan khusus. Allopurinol, purbonesid, dan sulfinpyrazone adalah beberapa obat yang dapat digunakan untuk mengobati asam urat secara farmakologis (Erman et al., 2021). Obat-obatan ini bekerja untuk menghilangkan rasa sakit, menurunkan kadar asam urat, dan menjaga fungsi ginjal. Selain itu, terapi non-farmakologis, seperti berpartisipasi dalam olahraga atau aktivitas, dapat digunakan untuk menghindari asam urat. Olahraga atau aktivitas yang sesuai untuk setiap peserta yang lebih tua akan bergantung pada kesehatan fisik masing-masing. Olahraga teratur memiliki keuntungan, antara lain meningkatkan kelenturan sendi dan kekuatan otot serta mengurangi efek artritis. Penderita asam urat di atas usia 60 tahun dapat mengikuti berbagai macam olahraga, antara lain jalan kaki, olahraga reaktif, dan senam (Prihananto et al., 2022).

Salah satu cara nonfarmakologi untuk menurunkan kadar asam urat adalah senam ergonomis. Menurut (Saragih et al., 2020), senam ergonomis adalah jenis aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan imunitas dan kebugaran jasmani sekaligus meningkatkan posisi dan kelenturan sistem saraf, aliran darah, sistem keringat, sistem pembakaran (asam urat, kolesterol, gula darah, dan asam laktat), dan aliran darah.

Senam ergonomis merupakan olahraga yang ringan dan sederhana untuk dilakukan karena gerakan-gerakan yang digunakan dalam senam ergonomis seperti pernapasan dan koordinasi otot saat sholat tidak membebani lansia. Latihan ergonomis dapat membantu orang menjaga keseimbangan tubuh yang lebih baik saat melakukan tugas sehari-hari (Wratsongko, 2020).

Senam ergonomis dapat menurunkan kadar asam urat. Penekanan pada latihan pernapasan ergonomis, yang dapat memberikan efek pijatan pada jantung untuk membersihkan sumbatan dan mempercepat proses metabolisme, inilah yang menyebabkan turunnya kadar asam urat. Selain itu, latihan ergonomis dapat

mempercepat penyerapan asam urat dalam tubuh dengan menenangkannya (Purba et al., 2021). Manfaat lainnya apabila melakukan senam ergonomis secara teratur ialah dapat mencegah terjadinya insomnia, menurunkan tingkat kecemasan dan menurunkan tekanan darah, menjadikan tubuh lebih rileks dan mempercepat proses pembakaran didalam tubuh (Fatiha et al., 2021)

Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayat & Cloudia, 2020) menunjukkan bahwa nilai rata-rata kadar asam urat pada lansia sebelum diberikan intervensi senam ergonomis adalah 8.48 mg/dl, setelah diberikan intervensi senam ergonomis menjadi 6.76 mg/dl. Selisih nilai rata-rata kadar asam urat sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam ergonomis sebesar 1.71. hasil *paired t-test* didapatkan 0,000 atau $p < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam ergonomis dengan penurunan kadar asam urat pada lansia.

Penelitian lain yang dilakukan oleh yang dilakukan oleh (Riska Yuniarti et al., 2022) menunjukkan hasil nilai rata-rata kadar asam urat pada penderita asam urat sebelum dilakukan senam ergonomis adalah 6,373 mg/dl dan sesudah dilakukan senam ergonomis adalah 5,753, hal tersebut menunjukkan adanya penurunan kadar asam urat pada penderita asam urat. Hal uji t didapatkan nilai p value 0,000 ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara senam ergonomis dengan penurunan kadar asam urat pada penderita asam urat.

Berdasarkan urain diatas dapat disimpulkan bahwa lansia rentan mengalami masalah kesehatan salah satunya yaitu pada system musculoskeletal. Asam urat menjadi salah satu penyakit yang meningkat setiap tahunnya sejalan dengan bertambahnya usia seseorang. Selain itu perlunya perhatian pemerintah dibutuhkan dalam menurunkan angka penderita asam urat pada lansia, dalam hal ini diharapkan pemerintah dapat memperhatikan kegiatan posbindu disetiap daerah agar Kesehatan dan kesejahteraan lansia meningkat. Selain itu peran perawat tidak kalah penting dalam hal meningkatkan Kesehatan lansia.

Peran perawat antara lain sebagai pemberi asuhan keperawatan dilakukan dengan memberikan layanan Kesehatan melalui proses keperawatan, perawat sebagai educator dilakukan dengan mengajarkan masyarakat cara meningkatkan Kesehatan, sebagai coordinator dapat dilakukan dengan memberikan arahan, membuat rencana serta melaksanakan pelayanan Kesehatan, sebagai kolaborator

peran perawat dapat dilakukan dengan melakukan Kerjasama antar tenaga Kesehatan yang lain (Sujana et al., 2020)

Senam ergonomis dapat dijadikan sebagai salah satu alternative usaha dalam menurunkan kadar asam urat pada lansia yang menderita asam urat. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk menerapkan senam ergonomis pada lansia yang menderita asam urat dalam menurunkan kadar asam urat. Berdasarkan masalah asam urat yang dialami lansia peneliti perlu mengatasi masalah tersebut dengan membuktikan dan mengembangkan terapi senam ergonomis untuk menurunkan kadar asam urat pada lansia

I.2. Tujuan Penulisan

I.2.1. Tujuan Umum

Penerapan *evidence based nursing* pada keluarga ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat pada penderita asam urat

I.2.2. Tujuan Khusus

- a. Pasien Gout mendapatkan asuhan keperawatan sesuai dengan prinsip asuhan keperawatan, dimulai dengan pengkajian, masalah keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan.
- b. Mengidentifikasi kadar asam urat sebelum diberikan senam ergonomis
- c. Mengidentifikasi kadar asam urat sesudah diberikan senam ergonomis.
- d. Menentukan keefektifan senam ergonomis dalam membantu penderita asam urat untuk menurunkan kadar asam uratnya
- e. Menganalisa antara teori dan kasus yang sudah dilakukan

I.3. Manfaat Penelitian

a. Lansia

Penggunaan teknik keperawatan berbasis bukti dikombinasikan dengan perawatan latihan ergonomis diharapkan dapat membantu orang lanjut usia dengan asam urat menurunkan kadar asam uratnya.

b. Keluarga

Penggunaan evidence-based nursing diharapkan dapat menjadi strategi bagi anggota keluarga penderita gout untuk menerapkan terapi ergonomis sebagai metode pengobatan untuk mengontrol dan menurunkan kadar asam urat.

c. Pelayanan Kesehatan

1) Puskesmas

Kemampuan untuk memanfaatkan keperawatan berbasis bukti sebagai dukungan dan input diantisipasi oleh puskesmas untuk menangani masalah asam urat dengan terapi latihan ergonomis.

2) Perawat

Dalam rangka memberikan terapi ekstra yang dimanfaatkan untuk menurunkan kadar asam urat pada pasien asam urat, perawat diharapkan mampu menerapkan evidence-based nursing sebagai pedoman.

d. Pengembangan Ilmu Keperawatan

Keahlian keperawatan diantisipasi untuk maju dengan penciptaan intervensi keperawatan berbasis bukti, terutama ketika latihan ergonomis digunakan untuk menurunkan kadar asam urat pada pasien asam urat.