

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

World Health Organization (WHO) menggolongkan lansia menjadi empat yaitu: usia pertengahan (*middle age*) adalah 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) adalah 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) adalah 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) adalah diatas 90 tahun (Nugroho 2012). Menurut pasal 1 ayat (2), (3), (4), UU NO.13 tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun (Maryam, 2008).

Indonesia menjadi negara keempat di dunia dengan total penduduk sekitar 260 juta populasi, setelah China, India, dan Amerika Serikat. Populasi tersebut terdiri atas berbagai tingkatan umur, antara lain bayi, balita, anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia (lansia). Menurut UU Nomor 13 tahun 1998, lansia adalah individu manusia yang sudah mencapai umur 60 tahun ke atas. Menurut Pusdatin (2017), dari 260 juta penduduk Indonesia, persentase penduduk berumur 60 tahun ke atas sebesar 9,03%. Suatu negara yang berstruktur tua jika mempunyai penduduk lansia di atas 7% (Soeweno, 2009).

Negara Indonesia telah terjadi percepatan peningkatan penduduk lansia secara signifikan. Tercatat 7,18% (14,4 juta orang) di tahun 2000 dan diperkirakan menjadi 11,34% (28,8 juta orang) pada tahun 2020 (Komnaslansia, 2011).

Menurut Pusdatin (2015), menunjukkan tidak semua provinsi di Indonesia yang berstruktur tua. Provinsi Jawa Tengah menjadi persentase terbesar kedua yakni

12,59%, setelah Provinsi Yogyakarta dengan persentase 13,81%. Posisi ketiga ada Provinsi Jawa Timur dengan persentase 12,25%. Sedangkan, ada tiga provinsi dengan persentase lansia terkecil yaitu Kepulauan Riau (4,35%), Papua Barat (4,33%), dan Papua (3,20%).

Proporsi penduduk lansia di Jawa Tengah terus mengalami peningkatan. Menurut Profil Lansia Jawa Tengah (2016), jumlah lansia pada 2012 mencapai 3,57 juta jiwa (10,81%) dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah, kemudian naik menjadi 3,98 juta jiwa (11,79%) pada tahun 2015. Pada tahun 2016, jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 4,14 juta jiwa (12,18%).

Jumlah persentase penduduk lansia di Provinsi Jawa Tengah akan terus bertambah seiring meningginya usia harapan hidup. Hal tersebut membuktikan bahwa penduduk Indonesia, khususnya Jawa Tengah rata - rata berstruktur tua sehingga lansia mengalami berbagai masalah kesehatan seperti kemunduran fisik, penurunan masa otot serta kehilangan kekuatannya. salah satu penyakit yang di alami lansia adalah asam urat.

Masalah asam urat pada lansia di indonesia pada tahun 2013 menunjukkan angka prevalensi sebesar 11,9% berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan 24,7% berdasarkan diagnosis atau gejala. Prevalensi berdasarkan diagnosis nakes (tenaga kesehatan) tertinggi di Bali (19,3%), diikuti aceh (18,3%), Jawa Barat (17,5%) dan Papua (15,4%). Prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan atau gejala tertinggi di Nusa Tenggara Timur (33,1%), diikuti Jawa Barat (32,15) dan Bali (30%). Tingginya prevalensi penyakit sendi atau asam urat di Indonesia,

membuktikan bahwa perlunya penanganan yang serius terkait permasalahan tersebut (Risikesdas,2013).

Menurut Devi & Novita (2017) kadar asam urat yang tinggi dapat menyebabkan rasa nyeri pada tulang dan sendi, sering dialami sebagian besar lansia. Dapat mengakibatkan lansia kesulitan untuk melakukan aktivitas akibat nyeri yang ditimbulkan. Hasil penelitian *pre test* menunjukkan seluruhnya (100%) mempunyai kadar asam urat $>6\text{mg/dl}$ dan *post test* hampir seluruhnya (80%) terjadi penurunan kadar asam urat. Hasil uji analisis didapatkan nilai $\rho=0,000 < \alpha=0,005$ maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh senam ergonomis terhadap kadar asam urat lansia.

Berbagai upaya yang dilakukan menggunakan pengobatan farmakologis maupun pengobatan non farmakologis, dan salah satu yang dapat dilakukan untuk mengontrol kadar asam urat dengan non farmakologis yaitu dengan melakukan olahraga tertentu untuk memperbaiki kondisi dan kelenturan sendi hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sustrani, L.,S Alam.,& I. Hadibroto (2007) bahwa upaya untuk mengurangi resiko kerusakan sendi yaitu dengan melakukan latihan olahraga tertentu berupa latihan pelepasan dan senam.

Salah satu senam yang dapat mengurangi kadar asam urat adalah senam ergonomis. Senam Ergonomis merupakan senam yang memadukan antara gerakan otot dan teknik pernapasan. Teknik pernapasan yang dilakukan dalam senam ergonomis adalah dilakukan secara sadar dan menggunakan diafragma. Teknik pernapasan tersebut mampu memberikan pijatan atau tekanan pada jantung sehingga dapat membuka sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung maupun

keseluruh tubuh. Selain itu teknik pernapasan tersebut juga akan memperlancar pengangkutan sisa dari pembakaran seperti halnya asam urat oleh plasma darah dari sel ke ginjal yang nantinya akan dikeluarkan dalam bentuk feces dan urine (Wrastongko & Wahyuningsih 2015).

Senam ergonomis juga memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pemanas tubuh, sistem pembakaran (asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, Kristal oxalate), sistem konversi karbohidrat, sistem pembuatan elektrolit dalam darah, sistem kesegaran tubuh, dan sistem kekebalan tubuh dari energi negatif dari dalam tubuh. Gerakan yang terkandung dalam senam ergonomis merupakan gerakan yang sangat efektif, efisien dan logis karena rangkaian gerakannya merupakan rangkaian gerakan shalat yang dilakukan manusia sejak dulu sampai saat ini (Sagiran, 2012).

Triwibowo (2015) mengatakan bahwa senam ergonomis merupakan senam yang bermanfaat mencegah dan menyembuhkan berbagai macam penyakit. Dari beberapa pendapat para ahli tentang senam ergonomis di atas dapat disintesis bahwa senam ergonomis adalah senam yang dilakukan untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit misalnya hipertensi, asam urat, dan gula darah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan di posyandu lansia laweyan Surakarta pada Tiga Maret 2020, adapun total lansia yang ada di posyandu tersebut berjumlah 134 lansia. Adapun berjumlah 80 orang lansia berjenis kelamin perempuan dan 54 orang lansia laki laki.

Umur lansia di posyandu ini memiliki rentang umur 45 tahun bahkan sampai 90 tahun. Lansia yang datang di posyandu tersebut adalah lansia yang mengalami beberapa masalah kesehatan baik secara fisik maupun psikis, kebanyakan lansia cek kesehatan yang diadakan rutin oleh kepala posyandu yang dilaksanakan seminggu sekali pengecekan kesehatan, lansia yang sering hadir untuk melakukan pengecekan adalah para lansia yang mengalami darah tinggi, kolesterol dan terutama para lansia sering mengeluh nyeri akibat asam urat.

Kegiatan pembinaan yang dilakukan pihak pengelola posyandu lansia di hari kamis yaitu Pengecekan Kesehatan. Hari sabtu ada kegiatan senam, serta minggu melakukan kerja bhakti taman serta kegiatan *refreshing*.

Berdasarkan data, masalah dan latar belakang tersebut, maka penulis ingin melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia di Posyandu Lansia Laweyan Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini dirumuskan adalah Apakah ada pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia di Posyandu Lansia Laweyan Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia di Posyandu Lansia Laweyan Surakarta.

2. Tujuan khusus

- a) Untuk mengetahui kadar asam urat pada lansia sebelum memberikan senam ergonomis.
- b) Untuk mengetahui kadar asam urat pada lansia sesudah memberikan senam ergonomis.
- c) Untuk menganalisis pengaruh senam ergonomis terhadap tingkat kadar asam urat

D. Manfaat Penelitian

Ada pun manfaat yang peneliti harapkan setelah proses penelitian yaitu:

1. Bagi Lansia

Responden dapat melakukan senam ergonomis secara mandiri di rumah untuk menurunkan kadar asam urat yang tinggi dan menginformasikan kepada masyarakat lainnya.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat menambah pengetahuan peneliti terhadap efektifitas Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada lanjut usia serta menambah pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai langkah awal untuk penelitian selanjutnya dalam bidang ilmu keperawatan khususnya menyangkut peran perawat sebagai edukator.

4. Bagi masyarakat

Dengan penelitian ini masyarakat dapat mengetahui informasi yang terkait dengan penelitian ini agar dapat menjadi acuan dalam menjalani terapi untuk menurunkan kadar asam urat pada lansia.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang berkaitan dengan gambaran pola dan jenis komunikasi pada lansia pernah dilakukan oleh beberapa peneliti yang lain. Penelitian serupa yang pernah diteliti yaitu:

Tabel 1. Keaslian penelitian

Nama, Tahun dan Judul Penelitian	Tujuan penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian	persamaan dan perbedaan penelitian
(Nurul, 2017) Efektifitas Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada lanjut usia dengan arthritis gout	Untuk mengetahui efektifitas senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat	Metode <i>quasy experimental</i> dengan pendekatan <i>non-equivalent control group design</i> .	Terdapat pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada lanjut usia dengan arthritis gout.	a. Persamaan : Fokus pada pengaruh senam ergonomis b. Perbedaan : variabel dependennya yaitu penurunan kadar asam urat pada

				lansia dengan rentang gerak&nyeri rematik. penelitian dilakukan penurunan kadar asam urat dengan memperhatikan durasi gerak pada lansia
(Candra, 2015)	Untuk mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap keluhan nyeri dan peningkatan Rentang Gerak pada Lansia yang Mengalami Nyeri Reumatik di Panti Wreda Dharma Bhakti Surakarta	Metode penelitian yang digunakan adalah <i>Quasi eksperimen tipe non equevalen control group design</i>	Terdapat pengaruh Senam Ergonomik terhadap Keluhan Nyeri dan Peningkatan Rentang Gerak pada Lansia yang Mengalami Nyeri Reumatik di Panti Wreda Dharma Bhakti Surakarta	<p>Persamaan: Fokus penelitian pada pengaruh senam egronomis</p> <p>Perbedaan: Terletak pada variabel dependen. Pada penelitian ini variabel dependennya adalah keluhan nyeri dan rentang gerak pada lansia yang mengalami nyeri reumatik sedangkan peneliti variabel dependennya adalah penurunan kadar asam urat pada lansia dengan rematik.</p>

(Nadia, 2018) Pengaruh senam egronomis terhadap tingkat kadar asam urat pada lansia di Posyandu Werdha Pratama Kalirandu Bangunjiwo Kasihan Bantul Yogyakarta	Untuk mengetahui pengaruh senam egronomis terhadap tingkat kadar asam urat pada lansia di Posyandu Werdha Pratama Kalirandu Bangunjiwo Kasihan Bantul Yogyakarta	Penelitian ini menggunakan metode <i>Pre Experimental</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest design</i> .	Terdapat pengaruh senam egronomis terhadap tingkat kadar asam urat pada lansia di Posyandu Werdha Pratama Kalirandu Bangunjiwo Kasihan Bantul Yogyakarta	Persamaan: Fokus penelitian pada pengaruh senam egronomis Perbedaan: Pada penelitian ini variabel dependen adalah penurunan kadar asam urat pada lansia di Posyandu Werdha Pratama Kalirandu Bangunjiwo Kasihan Bantul Yogyakarta
--	--	---	--	--
