

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Opini Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015) Jumlah lansia di Indonesia saat ini semakin meningkat yaitu persentase lansia di Provinsi DI Yogyakarta mencapai 13,4%. Dan data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2015 menunjukkan bahwa Indonesia memiliki penduduk lansia yang jumlahnya mencapai 21,5 juta dari total penduduk Indonesia. Populasi lanjut usia diperkirakan akan meningkat sebesar 27,1 juta pada tahun 2020 menjadi 33,7 juta pada tahun 2025 dan 48,2 juta pada tahun 2035.

Usia tua (lansia) adalah sesuatu yang dihadapi setiap jiwa seiring bertambahnya usia dan menjadi lebih rumit. Karena harapan hidup adalah 70 tahun. Pada masa ini, lansia mengalami kelemahan, kerentanan terhadap penyakit, perubahan, kehilangan mobilitas dan fleksibilitas, serta perubahan fisiologis yang serius akibat usia. Perlu diperhatikan fenomena penuaan (Maryam. 2013)

Penuaan adalah proses penurunan kualitas garam yang berkaitan dengan usia, yang dapat menyebabkan penyakit jinak, salah satunya adalah peningkatan asam urat (hiperurisemia). Hal ini dapat disebabkan oleh penurunan fungsi ginjal yang dapat menyebabkan penurunan ekskresi asam urat melalui urin melalui tubulus ginjal.

Proses penuaan juga terkait dengan penyumbatan asam urat akibat penurunan produksi enzim urikase (Fatimah N. 2017).

Gout arthritis adalah masalah utama yang disebabkan oleh penumpukan kristal yang disebabkan oleh gangguan metabolisme purin. (Nopik, W. 2013).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 memperkirakan 335 juta orang memiliki penyakit penyerta (Bawarodi, F. 2017). Menurut WHO prevalensi gout secara global mencapai 20% dari populasi dunia (Welkrian, P.W. 2017). Menurut Riskedas (2013), 11,9% diagnosa di Indonesia adalah nyeri sendi, dan 24,7% menderita gejala yang berhubungan dengan suatu kondisi. Di Indonesia 35% kasus penyakit asam urat terjadi pada pria di bawah usia 35 tahun, era penyakit asam urat sudah berakhir (Halimah, H dan Putra, AR 2017)

Praktik yang baik meliputi perawatan, pengobatan, gaya hidup sehat, dan praktik lain seperti latihan fisik tradisional untuk menjaga kesehatan orang tua (Pranathahadi 2012). Setiap latihan dan olahraga berbeda. Latihan meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas sendi. Olahraga yang bisa dilakukan orang tua antara lain hiking, jet ski, dan kelas olah raga. Latihan fisik yang baik mencegah terjadinya lemak tubuh (Sustrani, L. 2006).

Berbagai terapi, jika bukan obat-obatan, dukungan, intervensi, dan prosedur rehabilitasi psikologis dan fisik dapat dilakukan untuk

menghilangkan rasa sakit pada lansia dan residen. Terapi farmakologis sering digunakan bersamaan dengan NSAID, relaksan otot, opioid, dan terapi tambahan (Kaye et al., 2010). Lansia juga mengalami penurunan fungsi tubuh, sehingga kisaran pengobatan farmakologi dapat bervariasi. Gangguan fungsi tubuh Arifin (2008) mencatat bahwa itu merupakan kontraindikasi dan mungkin karena obat untuk mengurangi dan mencegah terjadinya arthritis sebagai bagian dari pengobatan non-farmakologis.

Kompres air panas, relaksasi, peningkatan asupan cairan, penyesuaian kebiasaan melalui diet rendah purin, menjaga tubuh ideal, olahraga dan penurunan berat badan, makanan tinggi purin (misalnya daging dan kacang-kacangan, rumah sakit untuk lansia (Krisnatuti, 2006). cara dan olahraga yang efektif untuk menurunkan kadar asam urat, karena dapat meningkatkan kelenturan dan kekuatan, risiko kerusakan sendi akibat peradangan diminimalkan dan olahraga teratur dapat dinikmati Manfaat olahraga karena kurangnya aliran darah mengurangi rasa sakit, itu mencegah asam urat menumpuk pada tubuh yang dingin, sehingga olahraga dapat menghangatkan tubuh (Wratsongko, 2006) Senam yaitu senam yoga, kegel, taichi, 10 menit, senam ergonomis dan senam dapat dilakukan pada lansia.

Pelatihan ergonomi adalah kombinasi dari gerakan otot dan teknik pernapasan. Dengan hati-hati dan menggunakan teknik

pernapasan diafragma, biarkan perut dan dada Anda mengembang perlahan ke atas. Tekniknya adalah untuk dapat memberikan pijatan pernapasan ke atas dan ke bawah berkat diafragma, yang melembutkan penyumbatan dan membuka aliran darah ke jantung dan aliran darah ke seluruh tubuh. Sehingga memudahkan pengangkutan sisa pembakaran seperti asam urat dalam bentuk feses melalui darah, plasma, ginjal dan usus besar serta urin untuk memenuhi kebutuhan (Wratsongko, M. 2014).

Ergonomi, mengembalikan atau memperbaiki posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem saraf, kecerdasan asam urat, sistem pembakaran kolesterol, asam laktat glukosa, oksalat, karbohidrat kristal, sistem darah sistem konversi elektrolit atau ozon membuat sistem kekebalan tubuh (Wratsongko, 2015). Menurut Sagiran (2012), karena gerakan senam ergonomis mirip dengan yang masih sholat, maka gerakan senam ini mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari penduduk lanjut usia.

Tinjauan literatur tentang ergonomi kadar asam urat pada orang tua dengan artritis telah dicari. Karena itulah penulis mencoba membangun sistem tercepat untuk menemukan bola, online dan posisi dapat berubah sebagai masukan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berbuat sesuatu dampak ergonomi untuk senam asam urat lapisan tua dengan asam urat?

## **C. Tujuan Penelitian**

Pengaruh untuk untuk menganalisis ergonomi senam untuk asam urat di lansia dengan asam urat.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Mahasiswa Keperawatan**

Untuk menjalani pemeriksaan medis mahasiswa di tertentu sebuah keperawatan siswa karya ilmiah hal ini dapat digunakan sebagai sebuah wacana dalam mempelajari praktik konsep dan panti asuhan keperawatan gerontik dengan asam urat. Siswa diharapkan untuk perawatan perawatan yang sedang menyusui mempraktikkan gerontik dengan asam urat ketika praktek lapangan dengan pemahaman yang baik terhadap orang yang sedang menyusui perawatan .

### **2. Bagi Masyarakat**

Karya ilmiah yang diharapkan dapat memberikan informasi terhadap masyarakat dalam memilih nonfarmakologis terapi untuk mengatasi asam urat sangat penting bagi tua atau lanjut usia.