

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Lansia**

##### **1. Definisi Lansia**

Lansia (Lanjut Usia) adalah seseorang yang baru saja menginjak usia 60 tahun. Pada lansia belum tentu akan terjadi atau timbul suatu penyakit, akan tetapi pada masa tua mungkin terjadi proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh. Menjadi tua adalah suatu keadaan yang pasti terjadi di dalam kehidupan manusia. Pada masa tua akan melalui proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Damanik & Hasian, 2019).

##### **2. Batasan Usia**

a. Menurut Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization) yang dikatakan lanjut usia tersebut di bagi kedalam tiga kateogori yaitu:

- 1) Usia lanjut : 60-74 tahun
- 2) Usia tua : 75-89 tahun
- 3) Usia sangat lanjut : > 90 tahun

b. Menurut Departemen Kesehatan R.I

Departemen Kesehatan Republik Indonesia membaginya lanjut usia menjadi sebagai berikut:

- 1) Kelompok menjelang usia lanjut (45-54 tahun), keadaan ini dikatakan sebagai

masa virilitas

- 2) Kelompok usia lanjut (55-64 tahun) sebagai masa presenium
- 3) Kelompok usia lanjut (> 65 tahun) yang dikatakan sebagai masa senium.

### **3. Ciri-Ciri Lansia**

Ciri-ciri lansia Menurut Kholifah (2016), membagi ciri lansia menjadi 4 bagian sebagaiberikut:

#### **a. Lansia merupakan periode kemunduran**

Kemunduran daya tahan tubuh pada lansia datang dari faktor fisik dan faktor psikologis. Dalam hal ini motivasi memiliki peran yang penting dalam kemunduran pada lansia. Misalnya lansia yang memiliki motivasi yang rendah dalam melakukan kegiatan, maka akan mempercepat proses kemunduran fisik, akan tetapi ada juga lansia yang memiliki motivasi yang tinggi, maka kemunduran fisik pada lansia akan lebih lama terjadi.

#### **b. Lansia memiliki status kelompok**

Pada kondisi ini sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap lansia dan diperkuat oleh pendapat yang kurang baik, misalnya lansia yang lebih senang mempertahankan pendapatnya maka sikap sosial di masyarakat menjadi negatif, Tetapi ada juga lansia yang mempunyai tenggang rasa kepada orang lain sehingga sikap sosial masyarakat menjadi positif.

#### **c. Menua membutuhkan perubahan peran**

Perubahan peran tersebut dilakukan karena lansia mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. Perubahan peran pada lansia sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas dasar tekanan dari lingkungan.

d. Penyesuaian yang buruk pada lansia

Perlakuan yang buruk terhadap lansia membuat mereka cenderung mengembangkan konsep diri yang buruk sehingga dapat memperlihatkan bentuk perilaku yang buruk. Akibat dari perlakuan yang buruk itu membuat penyesuaian diri lansia menjadi buruk

#### **4. Masalah Yang Dihadapi Lansia**

a. Fisik

Masalah yang sering dihadapi oleh lansia adalah kondisi fisik yang mulai melemah, sehingga sering terjadi penyakit degenerative misalnya radang persendian. Keluhan akan muncul ketika seorang lansia melakukan aktivitas yang cukup berat misalnya mengangkat beban yang berlebih maka akan dirasakan nyeri pada persendiannya. Lansia mengalami penurunan dalam kekebalan tubuh atau daya tahan tubuh yang menurun, dan ini merupakan lansia termasuk kategori manusia tua yang rentan terserang penyakit.

b. *Kognitif*

Masalah yang tidak kalah pentingnya yang sering dihadapi oleh lansia adalah terkait dengan perkembangan kognitif. Misalnya seorang lansia merasakan semakin hari semakin melemahnya daya ingat terhadap sesuatu hal dan dimasyarakat disebut dengan pikun. Daya ingatan yang tidak stabil akan membuat lansia sulit untuk dipastikan sudah makan atau belum. Dampak dari masalah kognitif yang lainnya adalah lansia sulit untuk bersosialisasi dengan masyarakat di sekitar.

c. Emosional

Masalah yang biasanya dihadapi oleh lansia terkait dengan perkembangan

emosional yakni sangat kuatnya rasa ingin berkumpul dengan anggota keluarga. Kondisi tersebut perlu adanya perhatian dan kesadaran dari anggota keluarga. Ketika lansia tidak diperhatikan dan tidak dihiraukan oleh anggota keluarga, maka lansia sering marah apalagi ada sesuatu yang kurang sesuai dengan kehendak pribadi lansia.

#### d. Spiritual

Masalah yang sering dihadapi para lansia diusia senjanya terkait dengan perkembangan spiritual adalah kesulitan untuk menghafal kitab suci karena ada masalah pada kognitifnya dimana daya ingatnya yang mulai menurun. Lansia yang menyadari bahwa semakin tua harus banyak mendekatkan diri pada Tuhan maka akan semakin banyak dan meningkatkan nilai beribadah (Mujiadi & Rachmah, 2021).

## **B. Konsep Asam Urat**

### **1. Definisi Asam Urat**

Asam urat adalah asam yang berbentuk kristal yang merupakan hasil dari pemecahan purin. Asam urat merupakan sisa hasil akhir metabolisme purin baik yang berasal dari makanan yang dikonsumsi maupun yang berasal dari pemecahan protein tubuh (sel tubuh yang rusak). Penumpukan asam urat yang berlebihan di dalam tubuh dapat menyebabkan *gout* (penyakit asam urat), yaitu *arthritis* (radang sendi). *Gout* adalah gangguan metabolisme purin yang mengakibatkan produksi asam urat berlebihan (hiperurisemia), yang menyebabkan akumulasi asam urat berlebihan dalam tubuh. Penumpukan asam urat menyebabkan peradangan yang disertai dengan pembengkakan sendi seperti bagian lutut dan kaki (Madyaningrum dkk, 2020).

### **2. Etiologi Asam Urat**

Penyebab penyakit ini dikaitkan dengan adanya abnormalitas kadar asam urat dalam serum darah dengan akumulasi endapan kristal monosodium urat, yang terkumpul didalam sendi. Keterkaitan antara gout dengan hiperurisemia yaitu adanya produksi asam urat yang berlebih, menurunnya ekskresi asam urat melalui ginjal, atau mungkin karena keduanya (Noor Helmi, 2014).

### **3. Manifestasi Klinis Asam Urat**

Menurut Kusumayanti (2014), Gejala yang dirasakan dan tanda yang sering muncul pada penderita asam urat diantaranya adalah:

- a. Rasa nyeri yang hebat dan mendadak pada ibu jari kaki dan jari kaki
- b. Terganggunya fungsi sendi yang biasanya terjadi di satu tempat, sekitar 70-80 % pada pangkal ibu jari.
- c. Terjadi hiperurisemia dan penimbunan kristal asam urat dalam cairan dan jaringan sendi, ginjal, tulang rawan dan lain-lain.
- d. Telah terjadi >1 kali serangan di persendian yang bersifat akut.
- e. Adanya serangan nyeri pada satu sendi, terutama sendi ibu jari kaki. Serangan juga biasa terjadi di tempat lain seperti pergelangan kaki, punggung kaki, lutut, siku, pergelangan tangan atau jari-jari tangan.

### **4. Peningkatan Kadar Asam Urat**

Peningkatan kadar asam urat dapat terjadi akibat produksi lebih banyak daripada pembuangan asam urat. Beberapa hal ini dapat meningkatkan kadar asam urat dalam tubuh (Firdayanti & Susanti, 2019):

- a. Kandungan makan tinggi purin
- b. Ekskresi asam urat berkurang karena fungsi ginjal terganggu –

- c. Penyakit tertentu seperti *gout*
- d. Beberapa macam obat seperti obat pelancar kencing (diuretika golongan tiazid)
- e. Pada pemakaian hormonal pada terapi

## **5. Nilai Normal Kadar Asam Urat**

Pemeriksaan asam urat di laboratorium dilakukan dengan dua cara yaitu enzimatik dan teknik biasa. Kadar asam urat normal menurut tes enzimatik maksimum 7 mg/dL. Sedangkan pada teknik biasa, nilai normalnya maksimum 8 mg/dL. Kadar asam urat normal pada laki-laki dan perempuan berbeda. Menurut kemenkes RI kadar asam urat normal pada perempuan dewasa 2,4-6,0 mg/dL; pada laki-laki dewasa 3,7-7,0 mg/dL; dan pada anak-anak 2,0-5,5 mg/dL. Kadar asam urat tinggi pada perempuan dewasa > 6,0 mg/dL; pada laki-laki dewasa > 7,0 mg/dL. Kadar asam urat diatas normal disebut hiperurisemia (Hansildaar, et al. 2021).

## **6. Penatalaksanaan**

Penatalaksanaan penyakit asam urat terbagi menjadi dua yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan kimia seperti allupurinol yang biasanya di dapat dengan resep dokter. Penatalaksanaan secara non farmakologi yang biasanya sering disarankan yaitu dengan terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer yang digunakan untuk penatalaksanaan asam urat adalah menggunakan terapi akupresur

### **C. Konsep Terapi Akupresur**

#### **1. Definisi Akupresur**

Akupresur adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan

dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh. Berguna untuk mengurangi bermacam-macam sakit dan nyeri serta mengurangi ketegangan, kelelahan dan penyakit. Pada titik-titik penekanan ini, lebih dari 1000 darinya sebenarnya merupakan syaraf kecil dengan diameter kurang lebih satu sentimeter, dengan kedalaman yang bervariasi antara seperempat hingga beberapa inci. yang menempel atau dekat dengan otot atau tendon. Titik-titik akupresur terletak pada kedua telapak tangan begitu juga pada kedua telapak kaki. Di telapak kita terdapat titik akupresur untuk jantung, paru, ginjal, mata, hati, kelenjar tiroid, pankreas, sinus dan otak (Wijaya dkk, 2022).

## **2. Manfaat Akupresur**

Akupresur memberikan rangsangan dengan menggunakan jari pada titik-titik meridian tubuh yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan 35 merangsang aliran energi tubuh. Manfaat akupresur yaitu untuk membantu pengelolaan stress dan meningkatkan relaksasi. Penekanan dilakukan secara perlahan-lahan sampai ditemukan titik meridian yaitu kondisi dimana tubuh merasakan tidak nyaman, nyeri, pegal, panas dan gatal (Maharani dkk, 2019).

## **3. Teknik Pemijatan Pada Terapi Akupresur**

### **a. Teknik Pemijatan Akupresur**

Teknik memijat terapi akupresur Teknik pijat akupresur adalah turunan dari ilmu akupunktur. Titik-titik yang digunakan sama seperti yang digunakan pada terapi akupunktur. Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan pijat akupresur menurut Sobari, 2020:.

1) Pertamakali yang harus diperhatikan adalah kondisi umum sipenderita. Pijat

akupresur tidak boleh dilakukan terhadap orang yang :

- a) Dalam keadaan yang terlalu lapar.
  - b) Dalam keadaan terlalu kenyang.
  - c) Dalam keadaan terlalu emosional (marah, sedih, khawatir).
- 2) Selain kondisi penderita, ruangan untuk terapi akupresur pun harus diperhatikan :
- a) Suhu ruangan jangan terlalu panas atau terlalu dingin.
  - b) Sirkulasi udara baik, tidak terlalu pengap dan tidak melakukan pemijatan di ruang berasap.
  - c) Terapi bisa dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring dengan tenang, tidak dalam keadaan tegang.

b. Cara memijat akupresuryaitu :

Cara pemijatan bisa dilakukan dengan :

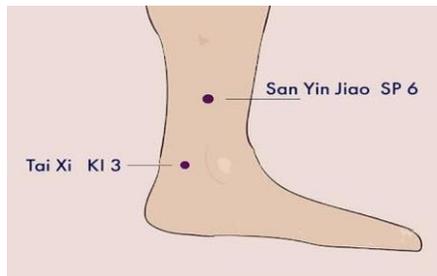
- 1) Pijatan bisa kita lakukan setelah menemukan titik meridian yang tepat, yaitu timbulnya reaksi pada titik pijat berupa rasa nyeri, linu atau pegal.
- 2) Pijatan bisa dilakukan dengan menggunakan jari tangan (jempol dan jari telunjuk).

c. Lama dan banyaknya tekanan yaitu :

- 1) Pijatan untuk menguatkan (Yang), untuk kasus penyakit dingin, lemah, pucat/lesu, dapat dilakukan dengan maksimal 30 kali tekanan, untuk masing- 37 masing titik dan pemutaran pemijatannya searah jarum jam.
- 2) Pemijatan yang berfungsi melemahkan (Yin) untuk kasus penyakit panas, kuat, muka merah, berlebihan/hiper dapat dilakukan dengan minimal 50 kali tekanan dan cara pemijatannya berlawanan jarum jam.

d. Titik Pemijatan Pada Penderita Asam Urat

- 1) Terapi akupresur pada titik Ki.3 bertujuan untuk memperbaiki atau mengoptimalkan fungsi sekresi ginjal sehingga ginjal akan mensekresi asam urat dengan baik dan terjadi penurunan kadar asam urat darah (Rakhman dkk, 2015).



Gambar1. Titik Tai Xi KI 3

**4. Prosedur Pemberian Terapi Akupresur**

- a. Identifikasi identitas pasien
- b. Jelaskan tujuan dan langkah-langkah prosedur
- c. Siapkan alat dan bahan yang diperlukan:
  - 1) Sarung tangan (jika perlu)
  - 2) Alat bantu akupresur/pemijatan
  - 3) Krim lotion atau minyak zaitun
  - 4) Tisue basah dan kering
  - 5) Matras
  - 6) Handuk kecil
  - 7) Lembar observasi kadar asam urat
- d. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah

- e. Pasang sarung tangan bersih (bila perlu)
- f. Posisikan pasien sesuai kebutuhan
- g. Anjurkan pasien rileks selama dilakukan akupresur
- h. Tentukan area yang akan dilakukan akupresur
- i. Oleskan lotion atau minyak zaitun pada area yang akan dilakukan akupresur
- j. Lakukan penekanan pada titik akupresur dengan jari atau alat bantu dengan kekuatan tekan yang memadai
  - 1) Untuk menguatkan (tonifikasi) : titik akupresur ditekan dengan tekanan sedang dan diputar searah jarum jam sebanyak 30 kali (10-10-10)
  - 2) Untuk melemahkan (sedasi) : titik akupresur ditekan dengan tekanan sedang hingga kuat dan di putar berlawanan arah dengan jarum jam sebanyak >40 kali
- k. Lakukan akupresur selama 2-3 kali dalam seminggu.
- l. Hindari pemberian akupresur pada kondisi terlalu lapar/kenyang, serta kondisi sangat lemah
- m. Rapikan pasien dan alat-alat yang digunakan
- n. Lepaskan sarung tangan (jika perlu)
- o. Cuci tangan
- p. Lakukan kontrak untuk terapi selanjutnya.
- q. Akhiri kegiatan dengan cara yang baik.
- r. Dokumentasi : Catat tindakan yang telah dilakukan, tanggal dan jam pelaksanaan, Catat hasil tindakan (respon subjektif dan objektif), Dokumentasikan tindakan dalam bentuk SPO (Standar Prosedur Operasional).

#### **D. Gambaran Pemberian Terapi Akupresur KI3 terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lansia**

Terapi pada penderita asam urat dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan ataupun dengan cara modifikasi gaya hidup ataupun menjaga pola makan. Modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan olahraga yang dianjurkan bagi penderita asam urat dapat berupa jalan kaki, bersepeda dan berenang yang bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan sistem kardiovaskular dapat membantu dalam mengelola kadar asam urat mengelola berat badan hingga melatih stamina. Menjaga pola makan dengan membatasi konsumsi makanan dan minuman yang memiliki purin tinggi misalnya, seperti daging merah, daging jeroan dan minuman beralkohol. Istirahat yang cukup juga sangat penting bagi penderita asam urat dan mengendalikan stress. Beberapa obat-obatan dapat mempengaruhi terjadinya hiperurisemia seperti diuretik, antihipertensi, aspirin dan lain sebagainya. Untuk itu pemilihan serta penggunaan obat-obatan asam urat disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter.

Pengobatan penyakit asam urat bertujuan untuk mengurangi pembengkakan sendi serta menurunkan kadar asam urat darah. Penatalaksanaan penyakit asam urat terbagi menjadi dua yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan kimia seperti allupurinol yang biasanya di dapat dengan resep dokter. Penatalaksanaan secara non farmakologi yang biasanya sering disarankan yaitu dengan terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer yang digunakan untuk penatalaksanaan asam urat adalah menggunakan terapi akupresur dengan pemberian penekanan pada titik meredian ginjal yang bertujuan untuk memperbaiki atau mengoptimalkan fungsi

sekresi ginjal sehingga ginjal akan mengekresi asam urat dengan baik dan terjadi penurunan kadar asam urat darah. Cara pemijatan metode akupresur dilakukan dengan menekan dan menggetarkan (vibration) selama 15-20 detik untuk tiap tempat atau titik meredian (Utomo dkk, 2018).

Terapi akupresur dapat menurunkan kadar asam urat dalam darah melalui mekanisme pengeluaran hormon endorfin. Terapi akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin dalam darah maupun sistemik, tetapi mempunyai daerah tangkap yang berbeda dari masing-masing titik akupresur. Endorfin memiliki fungsi utama dalam memodifikasi neurotransmitter, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan kenikmatan. Selain itu endorfin juga mempunyai peran yang besar didalam pengaturan respon terhadap stress. Saat stress, tubuh mengalami peningkatan metabolisme seluler, glikolisis otot, dan peningkatan produksi hormon antidiuretik yang dapat mengurangi produksi urine. Hal ini dapat memicu terjadinya peningkatan kadar asam urat darah. Sehingga dengan meningkatkan hormon endorfin melalui terapi akupresur akan menurunkan kadar asam urat darah (Rakhman dkk, 2015).

Penelitian yang dilakukan Arif Rakhman dkk, pada tahun (2015) berjudul pengaruh terapi akupresur terhadap kadar asam urat darah pada lansia di Panti Wreda Catur Nugraha Kabupaten Banyumas dengan jumlah sampel 11 responden. Hasil dari penelitiannya yaitu rata-rata kadar asam urat darah sebelum dilakukan terapi akupresur sebesar 5,99 mg/dl dan nilai rata-rata kadar asam urat setelah dilakukan terapi akupresur sebesar 4,04 mg/dl (Rakhman dkk, 2015).

Pada penelitian dari Triyoso dkk, tahun (2021) berjudul Terapi Akupresure pada titik KI3 terhadap Kadar Asam Urat pada Penderita Asam Urat di Dusun Muara

Jaya Kecamatan Kebun Tebu Lampung Barat. Hasil dari penelitiannya yaitu kadar asam urat darah sebelum dilakukan nilai rata-rata terapi akupresur sebesar 8,42 mg/dl dan nilai rata-rata kadar asam urat setelah dilakukan terapi akupresur sebesar 5,8 mg/dl (Triyoso, 2021).

Pada penelitian dari Yogi Utomo dkk, tahun (2021) berjudul Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur dan Pemberian Jus Sirsak terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Penderita *Gout Atrhitis*. Hasil dari penelitiannya yaitu kadar asam urat darah sebelum dilakukan terapi akupresur sebesar 7,8 mg/dl dan nilai rata-rata kadar asam urat setelah dilakukan terapi akupresur sebesar 5,67 mg/dl (Utomo dkk, 2018).