

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara dengan struktur penduduk tua, dikarenakan persentase penduduk dengan usia lanjut hampir mencapai 7% dari total keseluruhan penduduk. Fungsi fisiologis menurun seiring bertambahnya usia akibat proses degeneratif atau penuaan, sehingga penyakit tidak menular banyak muncul disaat memasuki usia tua. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 penyakit yang banyak menyerang lansia adalah hipertensi (57,6%), arthritis (51,9%), stroke (46,1%), penyakit pada gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%) dan penyakit diabetes melitus (4,8%) (Permenkes, 2019). Asam urat merupakan salah satu dari berbagai jenis macam penyakit yang dapat menyerang lansia akibat dari adanya kemunduran sel-sel pada lanjut usia (Syahadat dkk., 2020).

Penyakit asam urat yang dikenal dengan nama *gout* dirasakan pada sendi otot. *Gout* adalah kondisi yang terjadi ketika adanya peradangan, pembengkakan, dan nyeri pada sendi. Atau biasa juga dikenal sebagai radang sendi nyeri. Kondisi ini disebabkan oleh adanya endapan Kristal *monosodium urat* yang ada di dalam tubuh (*hiperurisemia*) (Seran dkk., 2016). *Gout* yang terlambat mendapatkan penanganan juga dapat mengakibatkan kondisi yang lebih buruk dari sebelumnya. Rasa sakit akibat dari adanya serangan mendadak membuat rasa terganggu pada saat jalan kaki, melakukan pekerjaan rumah serta saat melakukan aktivitas setiap hari. Selain itu, akibat serangan rasa sakit asam urat berulang dapat menyebabkan kelumpuhan yang sangat parah. Dan juga dapat menambah penyakit lain seperti tophi (gumpalan

kristal asam urat dibawah kulit), kecacatan pada sendi, penyakit ginjal, penyakit jantung, dan kondisi seperti katarak, sindrom mata kering, dan kristal asam urat yang terdapat di paru-paru (Natania dkk., 2020). Faktor lain yang dapat menyebabkan meningkatnya produksi asam urat dalam tubuh adalah konsumsi makanan mengandung purin, kegemukan atau obesitas, penggunaan obat-obatan (diuretic dan aspirin), aktivitas fisik dan penyakit tertentu (Kusumayanti dkk., 2017).

Prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis dokter menurut profil dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia mengatakan bahwa pada penduduk umur kurang dari 15 tahun menurut provinsi sebanyak 7,10%. Dimana pada provinsi Aceh merupakan provinsi dengan prevalensi tertinggi sebanyak 13,26%, lalu Bengkulu sebanyak 12,4% dan pada prevalensi penyakit sendi yang paling sedikit yaitu provinsi Sulawesi Barat sebanyak 3,2%. Pada provinsi Bali prevalensi penyakit sendi sekitar 9,5%. Prevalensi penyakit sendi pada usia antara 45-54 tahun sekitar 15,62%, usia 55-64 tahun sebanyak 24,16%, usia 65-74 tahun sebanyak 24,42% dan pada usia ≥ 75 tahun sebanyak 28,36% (Riskesdas, 2018).

Kadar asam urat di dalam darah berhubungan erat dengan aktivitas yang dilakukan oleh manusia. Tubuh menghasilkan lebih banyak asam laktat dan mengeluarkan lebih sedikit asam urat melalui olahraga dan aktivitas fisik lainnya seperti pekerjaan rumah tangga. Produksi asam laktat meningkat dengan intensitas dan durasi aktivitas fisik (Suntara dkk., 2022).

Jalan kaki jarak pendek, bersih-bersih rumah, bersepeda, menaiki tangga, berenang, senam, dan yoga adalah semua bentuk aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat untuk lansia (Kemenkes, 2018). Yoga adalah olahraga yang tidak

membutuhkan pikiran, tubuh, ataupun jiwa. Yoga bertujuan untuk mencapai samadhi, juga dikenal sebagai penyatuan jiwa dan alam semesta dan keabadian (Sharma, Yadav dan Srisrimal, 2020).

Berdasarkan penelitian dari Yunaspi dkk., (2021) dari hasil penelitian di wilayah kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam. Lansia yang memiliki aktivitas fisik ringan dengan kadar asam urat yang normal sekitar 12 orang (19,7%), lansia yang memiliki aktivitas fisik sedang dengan kadar asam urat normal sebanyak tiga orang (4,9%) dan lansia yang memiliki aktivitas fisik berat dengan kadar asam urat normal sebanyak empat orang (6,6%) sedangkan lansia yang memiliki aktivitas fisik ringan dengan kadar asam urat tinggi sebanyak sembilan orang (14,8), lansia yang memiliki aktivitas fisik sedang dengan kadar asam urat tinggi sebanyak delapan orang (13,1) dan lansia yang memiliki aktivitas fisik berat dengan kadar asam urat tinggi sebanyak 25 orang (41,0).

Penelitian Magfira & Adnani, (2021) di wilayah kerja Puskesmas Banguntapan 1 Bantul. Dimana 21 orang lansia dengan aktivitas fisik ringan mengalami hiperurisemia (61,8%), dan satu lansia dengan aktivitas fisik sedang mengalami hiperurisemia (2,9%). Terdapat tujuh lansia dengan aktivitas fisik ringan (20,6%) pada kelompok normorurisemia dan lima lansia dengan aktivitas fisik sedang (14,7%) pada kelompok normorurisemia.

Aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat merupakan klasifikasi jenis aktivitas fisik berdasarkan tingkat intensitas. Yoga masuk kedalam kategori aktivitas fisik dengan intensitas sedang. Istilah aktivitas fisik sedang mengacu pada aktivitas apa pun yang memiliki intensitas rendah tetapi tidak memerlukan gerakan otot terus menerus dilakukan minimal lima hari atau lebih

dengan durasi beraktivitas minimal 150 menit dalam satu minggu. Yoga menggunakan teknik yang dapat mengendalikan pernapasan dan pikiran seseorang. Latihan ini dapat memperkuat sistem pernapasan, menenangkan saraf, mengurangi atau menghilangkan berbagai kecanduan, dapat meringankan rasa sakit dan dapat memperkuat sistem perlindungan dalam tubuh. Ada banyak jenis aktivitas yoga untuk lansia yang menggabungkan latihan pernapasan (pranayama), relaksasi dan meditasi, serta peregangan. Yoga dapat dilakukan empat kali seminggu selama 30 menit hingga satu jam dengan frekuensi ringan hingga sedang (CDC, 2014).

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan pada lansia di bulan Desember dengan jumlah 10 responden yaitu terdapat 60% lansia melakukan aktivitas fisik yoga 3x /minggu memiliki kadar asam urat lebih rendah jika dibandingkan 40% lansia yang melakukan aktivitas fisik yoga <3x /minggu. Sehingga penelitian “Gambaran Kadar Asam Urat Pada Lansia Yang Melakukan Aktivitas Fisik Yoga Di Desa Ketewel Kecamatan Sukawati” perlu dilakukan sebagai upaya skrining pencegahan terjadinya peningkatan ataupun penurunan kadar asam urat pada lansia yang melakukan aktivitas fisik seperti yoga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat diatas, maka adapun masalah yang ditemukan pada penelitian ini sebagai berikut “Bagaimanakah Gambaran Kadar Asam Urat Pada Lansia Yang Melakukan Aktivitas Fisik Yoga di Desa Ketewel Kecamatan Sukawati?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran kadar asam urat pada lansia yang melakukan aktivitas fisik yoga di Desa Ketewel Kecamatan Sukawati.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik lansia di Desa Ketewel berdasarkan usia, jenis kelamin, lamanya mengikuti yoga dan intensitas aktivitas yoga.
- b. Mengukur kadar asam urat pada lansia di Desa Ketewel Kecamatan Sukawati.
- c. Mendeskripsikan kadar asam urat berdasarkan karakteristik.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan yang dapat menambah dan memperluas ilmu pengetahuan serta pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah khususnya yang berhubungan dengan penatalaksanaan atau pemeriksaan kadar asam urat. Dan dapat menambah pengetahuan pranata laboratorium kesehatan pada bidang klinik.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi masyarakat, dengan adanya ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada para masyarakat mengenai gambaran kadar asam urat lansia yang melakukan aktivitas fisik yoga.
- b. Bagi pemerintah, dapat digunakan menjadi bahan kajian ketika menyelenggarakan dan memberikan pelayanan kesehatan kepada lansia.

- c. Bagi mahasiswa, dapat digunakan untuk referensi penelitian berikutnya terkait dengan gambaran kadar asam urat pada lansia yang melakukan aktivitas fisik yoga.