

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit asam urat atau dalam dunia medis disebut penyakit pirai atau penyakit gout (arthritis gout) adalah penyakit sendi yang disebabkan oleh tingginya asam urat di dalam darah. Kadar asam urat yang tinggi di dalam darah melebihi batas normal menyebabkan penumpukan asam urat di dalam persendian dan organ tubuh lainnya. Penumpukan asam urat inilah yang membuat sendi sakit, nyeri, dan meradang . (Haryani and Misniarti 2020). Kadar asam urat dalam darah yang meningkat (hiperurisemia) merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar asam urat lebih dari 6,0 mg/dl pada wanita dan lebih dari 7,0 mg/dl pada laki-laki.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi, aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Aktivitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan Lansia sebaiknya memenuhi kriteria FITT (frequency, intensity, time, type). Frekuensi adalah seberapa sering aktivitas dilakukan, berapa hari dalam satu minggu. Intensitas adalah seberapa keras suatu aktivitas dilakukan. Biasanya diklasifikasikan menjadi intensitas rendah, sedang, dan tinggi. Waktu mengacu pada durasi, seberapa lama suatu aktivitas

dilakukan dalam satu pertemuan, sedangkan jenis aktivitas adalah jenis-jenis aktivitas fisik yang dilakukan.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kadar asam urat adalah aktivitas fisik. Aktivitas yang dilakukan oleh manusia berkaitan dengan kadar asam urat yang terdapat dalam darah. Aktivitas fisik seperti olahraga atau gerakan fisik akan menurunkan ekskresi asam urat dan meningkatkan produksi asam laktat dalam tubuh. Beberapa pendapat menyatakan bahwa aktivitas yang berat dapat memperberat penyakit *gout* atau penyakit asam urat yang ditandai dengan peningkatan kadar asam urat dalam darah. (Andry Saryono, 2018).

Peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia), yaitu jika kadar asam urat darah lebih dari 7,0 mg/dl. Hiperurisemia yang lama dapat merusak sendi, jaringan lunak, dan ginjal. Prevalensi penyakit asam urat di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2018 didapatkan persentase sebesar 7,3%. Jawa timur dengan presentase 6,72% dari penduduk di atas usia 15 tahun (Kemenkes RI, 2018).

Hasil studi pendahuluan di posyandu lansia RW 08 Betek dengan menjabarkan hasil studi pendahuluan kepada lansia berusia >55 tahun dengan jumlah 6 lansia yang memiliki kadar asam urat lebih dari nilai normal. Data yang di dapatkan 1 lansia masih dapat melakukan aktivitas berat seperti bekerja, berjalan kaki, melakukan pekerjaan rumah dan olahraga dan jika asam urat kambuh klien mengatakan dengan mengonsumsi obat klien sudah dapat melakukan aktivitas kembali. Kemudian data selanjutnya 1 lansia dapat

melakukan aktivitas sedang seperti jalan kaki jarak dekat, membersihkan rumah, naik tangga dan jika asam urat kambuh (kaki dan tangan kesemutan) klien biasanya melakukan pijatan kecil pada area yang kesemutan sampai membaik lalu memulai aktivitas kembali. Dan selanjutnya 4 lansia hanya dapat melakukan aktivitas ringan seperti berjalan kaki pelan, tidak mengangkat benda berat dan jika asam urat kambuh seperti badan lemas klien mengatakan akan istirahat total sampai badannya kembali membaik.

Seiring bertambahnya usia seseorang maka terjadi kecenderungan menurunnya berbagai kapasitas fungsional baik pada tingkat seluler maupun pada tingkat organ yang dapat mengakibatkan terjadinya degenerasi sejalan dengan proses menua. Proses menua ini dapat berpengaruh pada perubahan fisiologis yang tidak hanya berpengaruh terhadap penampilan fisik, namun juga terhadap fungsi dan tanggapannya pada kehidupan sehari-hari. Pada lanjut usia terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang dapat berakibat pada kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit seperti peningkatan kadar asam urat (Sustrani, 2017). Kadar asam urat tinggi bisa timbul akibat produksi asam urat yang berlebihan dan pembuangan asam urat yang berkurang.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kadar asam urat adalah aktivitas fisik. Aktivitas yang dilakukan oleh manusia berkaitan dengan kadar asam urat yang terdapat dalam darah. Aktivitas fisik

seperti olahraga atau gerakan fisik akan menurunkan ekskresi asam urat dan meningkatkan produksi asam laktat dalam tubuh. (Andry, Saryono dan Upoyo, 2018). Beberapa pendapat menyatakan bahwa aktivitas yang berat dapat memperberat penyakit gout atau penyakit asam urat yang ditandai dengan peningkatan kadar asam urat dalam darah. Asam laktat terbentuk dari proses glikolisis yang terjadi di otot. Jika otot berkontraksi didalam media anaerob, yaitu media yang tidak memiliki oksigen maka glikogen yang menjadi produk akhir glikolisis akan menghilang dan muncul laktat sebagai produksi akhir utama. Asam laktat dalam darah yang terbentuk akan menyebabkan penurunan pengeluaran asam urat oleh ginjal, apabila asam urat tidak dapat dikeluarkan oleh ginjal maka akan terjadi penumpukan asam urat. Terutama asam urat yang dalam bentuk kristal akan mengendap dalam sendi, sehingga mengakibatkan nyeri (Andry, Saryono dan Upoyo, 2018).

Salah satu Usaha Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) adalah posyandu lansia (Kemenkes, Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu, 2017). Menurut kader posyandu lansia yang sudah berjalan mengenai asam urat pada lansia tetapi belum ada data tentang pola aktivitas terkait dengan asam urat pada lansia.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik meneliti tentang “Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Pada Penderita Gout Arthritis Di Posyandu Lansia RW 08 Betek Kota Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran aktivitas fisik lansia pada penderita gout arhitis diposyandu RW 08 Betek ?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik lansia pada penderita gout arthritis di posyandu lansia RW 08 Betek

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh penelitian mempunyai beberapa manfaat antara lain :

1.4.1 Bagi Masyarakat

Untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat terutama lansia agar dapat lebih memperhatikan kesehatannya serta untuk melakukan pencegahan lebih dini agar tidak mengalami masalah-masalah kesehatan lainnya.

1.4.2 Bagi Instansi Kesehatan

Untuk menambah pengetahuan bagi peserta didik atau para mahasiswa tentang penyakit asam urat dan juga untuk mengetahui bagaimana aktivitas fisik dengan gaya hidup terhadap kadar asam urat dalam darah, sehingga dapat digunakan sebagai data dasar dan sebagai acuan dalam penelitian lanjutan mengenai asam urat.

1.4.3 Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan penelitian dan mengaplikasikan ilmu yang telah di dapat pada saat perkuliahan serta merupakan syarat tugas akhir mahasiswa untuk lulus.

