

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu fase kehidupan yang dialami oleh setiap manusia yang dikaruniai umur panjang adalah fase lanjut usia (lansia). Fase lansia merupakan fase penutup bagi rentang kehidupan seseorang, dimana terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap (Erliana, 2008). Berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia dapat digolongkan menjadi empat, yaitu usia pertengahan (45-59 tahun), lanjut usia (60-74 tahun), lanjut usia tua (75-90 tahun), dan usia sangat tua (>90 tahun).

Berdasarkan data PBB tentang *World Population Ageing* dalam Infodatin (2016), pada tahun 2013 terdapat sekitar 841 juta jiwa penduduk lansia di dunia atau 13,4% dari total populasi dunia. Jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 8,9% dari total populasi penduduk Indonesia, sedangkan Jawa Tengah sebanyak 11,8% dari total populasi lansia di Indonesia. Populasi lansia di Jawa Tengah diprediksi terus meningkat. Hal ini terlihat dari Usia Harapan Hidup (UHH) yang semakin meningkat. Pada

tahun 2010-2014 UHH di Jawa Tengah meningkat dari 70,80 tahun menjadi 71,97 tahun untuk laki-laki dan 74,75 tahun menjadi 75,87 tahun untuk perempuan (Mustari, 2015).

Proses menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk melakukan fungsinya dalam memenuhi kebutuhan dalam hidup (Priyoto, 2015). Proses menua seseorang ditentukan secara genetik dan dipengaruhi oleh gaya hidupnya ketika muda. Semakin bertambahnya usia, lansia akan mengalami keluhan kesehatan yang semakin banyak dan akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Keluhan kesehatan yang secara khusus diderita lansia seperti asam urat, darah tinggi, darah rendah, reumatik, diabetes, dan berbagai jenis penyakit kronis lainnya (Mustari, 2015).

Kadar asam urat dapat naik akibat dari mengonsumsi zat purin secara berlebihan. Selain dihasilkan dari makanan yang dikonsumsi, zat purin juga dihasilkan dari perusakan sel-sel tubuh secara normal atau karena penyakit tertentu. Apabila zat purin berlebihan dalam tubuh, ginjal tidak mampu mengeluarkan, sehingga zat tersebut mengkristal menjadi asam urat yang menumpuk di persendian. Akibatnya sendi akan terasa bengkak, meradang, nyeri, dan ngilu (Savitri, 2017).

Berdasarkan data WHO, prevalensi asam urat di Amerika Serikat sekitar 13,6 kasus per 1000 laki-laki dan 6,4 kasus per 1000 perempuan. Kasus kejadian asam urat di Indonesia mencapai 65% (Hidayat, 2009). Prevalensi asam urat di Jawa Tengah belum diketahui secara pasti, namun dari suatu survei epidemiologik yang dilakukan di Jawa Tengah atas kerjasama WHO, didapatkan prevalensi asam urat sebesar 24,3% (Nengsi *et al.*, 2014).

Berdasarkan studi awal yang dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2017 di desa Sidorejo Purworejo Jawa Tengah dengan melakukan pengukuran kadar asam urat terhadap 39 lansia, didapatkan 22 lansia yang kadar asam uratnya di atas normal. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 22 lansia tersebut, sebagian besar lansia mengeluhkan nyeri pada sendi tangan dan sendi kaki terutama di pagi hari. Untuk mengatasi rasa nyeri tersebut, lansia tidak mengonsumsi obat dan hanya mengusapkan balsam. Sebagian besar lansia hanya beraktivitas di dalam rumah dan berolahraga saat di posyandu saja. Padahal kadar asam urat yang tinggi bila tidak segera ditangani dapat berdampak pada munculnya batu ginjal dan akhirnya bisa mengakibatkan gagal ginjal (Savitri, 2017).

Kadar asam urat dalam tubuh dapat diatur, salah satunya dengan berolahraga. Menurut Suryanto (2010), olahraga adalah salah satu upaya untuk menjaga, meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bagi lansia. Olahraga akan mendorong tubuh bergerak secara aktif dan mengeluarkan

keringat. Jika tubuh berkeringat, zat-zat beracun dan yang tidak diperlukan tubuh ikut dikeluarkan melalui keringat (Savitri, 2017). Olahraga lansia perlu diberikan dengan berbagai patokan, antara lain beban ringan atau sedang, waktu relatif lama, bersifat aerobik dan atau kalistenik, serta tidak kompetitif misalnya jalan kaki, senam dan berenang (Bandiyah, 2009).

Salah satu olahraga yang bisa dilakukan oleh lansia adalah jalan kaki. Olahraga jalan kaki merupakan aktivitas fisik yang tidak membutuhkan waktu, teknik dan biaya yang cukup besar untuk mempelajarinya. Olahraga jalan kaki dapat dilakukan dimana dan kapan saja serta aman untuk segala jenis umur termasuk lansia. Waktu untuk melakukan kegiatan olahraga tersebut berkisar 30 menit sampai 1 jam pada pagi hari dengan frekuensi 3-7 kali seminggu. Dengan berjalan kaki secara reguler akan membuat tubuh nyaman karena adanya gerakan yang terjadi pada tubuh, termasuk pergerakan tangan dan paling utama adalah kaki. Olahraga jalan kaki menurut penelitian dapat menurunkan berat badan sehingga otomatis akan menekan pengaruh penyakit degeneratif (Hasibuan, 2010).

Sesuai uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Kadar Asam Urat pada Lansia di Desa Sidorejo Purworejo Jawa Tengah Tahun 2018”

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh olahraga jalan kaki terhadap kadar asam urat pada lansia di Desa Sidorejo Purworejo Jawa Tengah Tahun 2018?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh olahraga jalan kaki terhadap kadar asam urat pada lansia di Desa Sidorejo Purworejo Jawa Tengah Tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden lansia di Desa Sidorejo Purworejo Jawa Tengah Tahun 2018 berdasarkan usia, jenis kelamin, dan jenis pekerjaan.
- b. Mengetahui kadar asam urat pada lansia di Desa Sidorejo Purworejo Jawa Tengah Tahun 2018 sebelum melakukan olahraga jalan kaki.
- c. Mengetahui kadar asam urat pada lansia di Desa Sidorejo Purworejo Jawa Tengah Tahun 2018 sesudah melakukan olahraga jalan kaki.

- d. Mengetahui perbedaan kadar asam urat pada lansia di Desa Sidorejo Purworejo Jawa Tengah Tahun 2018 sebelum dan sesudah melakukan olahraga jalan kaki.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk menambah pengetahuan dalam mengurangi kadar asam urat dengan metode yang lebih praktis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan informasi dan bermanfaat sebagai referensi karya ilmiah tentang pengaruh olahraga jalan kaki terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia.

- b. Bagi Lansia di Desa Sidorejo Purworejo Jawa Tengah

Penelitian ini berguna bagi lansia untuk mengatasi kadar asam urat yang tinggi dengan cara yang mudah dan murah sehingga tercapai tingkat kesehatan yang tinggi.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini berguna bagi peneliti selanjutnya untuk menambah ilmu pengetahuan khususnya ilmu gerontik dalam menurunkan kadar asam urat pada lansia.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1
Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Tahun Penelitian	Metodologi	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	I Dewa Putu Gede Putra Yasa	Latihan aerobik jalan kaki pada pasien diabetes melitus tipe II	2013	<i>Quasi experiment dengan rancangan non-equivalent control group design</i>	Ada pengaruh pemberian latihan aerobik jalan kaki terhadap CRT ekstremitas bawah pada pasien DM tipe II	Variabel bebas olahraga jalan kaki dan teknik sampling memakai <i>purposive sampling</i>	Variabel terikat penelitian ini adalah DM tipe II, sedangkan peneliti asam urat dan penelitian ini memakai kelompok kontrol, sedangkan peneliti memakai <i>one group pre post test design</i>

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Tahun Penelitian	Metodologi	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
2	Sabar Surbakti	Pengaruh latihan jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di rumah sakit umum Kabanjahe	2014	<i>Quasi experiment dengan rancangan one group pre-post test design</i>	Ada pengaruh latihan jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	Variabel bebas olahraga jalan kaki dan rancangan <i>one group pre-post test design</i>	Penelitian ini memakai teknik <i>total sampling</i> , sedangkan peneliti memakai <i>purposive sampling</i>
3	Arif Rakhman	Pengaruh terapi akupresure terhadap kadar asam urat darah pada lansia	2015	<i>Quasi experiment dengan rancangan one group pre-post test design</i>	Ada pengaruh terapi akupresure terhadap kadar asam urat darah pada lansia	Variabel terikat kadar asam urat dan <i>one group pre-post test design</i>	Penelitian ini memakai teknik <i>total sampling</i> , sedangkan peneliti memakai <i>purposive sampling</i>

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Tahun Penelitian	Metodologi	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
4	Hubert I Tatara	Pengaruh senam bugar lanjut usia (lansia) terhadap kadar asam urat penderita hipertensi	2012	<i>Quasi experiment dengan rancangan one group pre-post test design</i>	Ada pengaruh senam bugar lansia terhadap kadar asam urat penderita hipertensi	Variabel terikat kadar asam urat, teknik sampling memakai <i>purposive sampling</i> , dan rancangan <i>one group pre-post test design</i>	Variabel bebas penelitian ini adalah senam bugar lansia dan sampel lansia dengan hipertensi, sedangkan variabel bebas peneliti adalah jalan kaki dan sampel lansia dengan penyakit asam urat