

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lansia merupakan tahapan terakhir dalam kehidupan seseorang. Orang lanjut usia biasanya menghadapi berbagai pemicu stres dalam hidup, penyakit kronis, dan keterbatasan yang disebabkan oleh transisi kehidupan dan perubahan fisiologis yang mendasarinya. (Silpiyani *et al.*, 2023). Proses ini dinamakan sebagai proses penuaan, Meski tidak langsung terlihat, proses penuaan merupakan kejadian fisiologis dan alami yang terjadi secara bertahap. Menurut proses ini, penuaan terjadi secara bertahap pada orang lanjut usia sebagai akibat dari perubahan kumulatif yang pada akhirnya menyebabkan perubahan pada elemen kehidupan fisiologis, fungsional, kognitif, dan psikososial. (Lubis & Lestari, 2020). Orang lanjut usia mungkin menjadi lebih rentan terhadap penyakit akibat perubahan fisiologis, seperti penurunan fungsi tubuh. (Elmagfuroh *et al.*, 2022).

Berdasarkan angka Badan Pusat Statistik (BPS) Maret 2023, sebanyak 11,75% penduduk merupakan lansia, dan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08 berdasarkan prediksi demografi. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 17 lansia mendapat dukungan untuk setiap 100 penduduk usia kerja (usia 15 hingga 59 tahun). Jumlah penduduk lanjut usia di daerah perkotaan lebih banyak dibandingkan di daerah pedesaan (55,35% berbanding 44,65%), jumlah lansia perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki lanjut usia (52,82% berbanding 47,72%), dan Sebanyak 63,59 % lansia tergolong lansia muda (60-69 tahun)27,76 %

8,65% penduduknya adalah lanjut usia (80 tahun ke atas), dan lanjut usia menengah (70-79 tahun). Provinsi dengan persentase lansia tertinggi adalah Yogyakarta (16,69%), disusul Jawa Timur dan Jawa Tengah.

(riana sari, 2020).

Indonesia memasuki era *aging population* atau disebut sebagai penduduk tua pada tahun 2021, yang mana 10 orang penduduk satu diantaranya yakni lansia. Tahap terakhir penuaan, dikenal sebagai lansia atau mereka yang berusia 60 tahun ke atas, mempengaruhi tiga bidang: sosial, ekonomi, dan biologis. Proses penuaan biologis yang akan dialami lansia ditandai dengan menurunnya daya tahan tubuh dan meningkatnya kerentanan terhadap serangan penyakit. (Misnaniarti, 2020).

Ketidakmampuan lansia untuk menyesuaikan diri secara psikologis terhadap perubahan dalam kehidupan mereka merupakan masalah yang umum. Para lansia mengalami berbagai perubahan, seperti perubahan psikososial yang mempengaruhi ketergantungan mereka terhadap orang-orang di sekitarnya dalam aktivitas sehari-hari. Kesehatan lansia akan terpengaruh karena sistem kekebalan tubuh mereka memburuk, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, gangguan endokrin, peningkatan kadar asam urat, dan penyakit sendi. (Silpiyani *et al.*, 2023).

Asam urat, juga disebut hiperurisemia dalam istilah medis, adalah suatu kondisi yang sering menyerang orang lanjut usia.. Selain dipengaruhi oleh proses penuaan, Asam Urat juga dapat disebabkan oleh gangguan sirkulasi darah, masalah pada persendian, serta penyakit neoplasma lainnya.

Penyakit asam urat yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman pada persendian, nyeri, dan nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari, menyerang sekitar 8% orang berusia 60 tahun ke atas. Terapi farmakologis, yang meliputi penggunaan obat-obatan, atau terapi nonfarmakologis dapat digunakan untuk mengobati asam urat. Namun, Penggunaan obat pada orang lanjut usia dapat berdampak pada berbagai masalah kesehatan, terutama yang berhubungan dengan ginjal. Oleh karena itu, penting bagi penderita asam urat untuk memahami penyakitnya, mempelajari cara mengelolanya, dan mengenali gejalanya sejak dini.. (Nurwinda Sari *et al.*, 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa jumlah penderita hiperurisemia meningkat, khususnya di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Penyakit hiperurisemia berakibat terjadinya radang sendi. (Nurwinda Sari *et al.*, 2022). Menurut data Riskesdas (2018), prevalensi penyakit asam urat di Indonesia sebesar 11,9% berdasarkan diagnosis tenaga medis. Sebaliknya, sebesar 24,7% berdasarkan gejala atau diagnosis; 54,8% berdasarkan karakteristik usia terjadi pada usia >75 tahun. Data juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki angka hiperurisemia yang lebih tinggi (8,46%) dibandingkan laki-laki (6,13%), menurut statistik Riskesdas (Febriyanti *et al.*, 2020).

Pada 16 Desember 2024, studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Desa Sumber Kejayan selama tiga bulan sebelumnya menunjukkan bahwa dari 40 warga lanjut usia, 35 orang menderita penyakit asam urat. Nilai rata-rata dua posyandu lansia adalah 40. Berdasarkan

temuan wawancara dengan kader Posyandu atau petugas kesehatan, pengobatan yang tersedia bagi penderita asam urat lanjut usia hingga saat ini hanyalah pemberian obat-obatan dan pemantauan pola makan. Pemicu dari permasalahan tersebut yaitu mengenai perilaku makan yang tidak sehat sehingga banyak makanan-makanan yang masuk ke dalam tubuh tanpa dipilih mana yang berisiko terhadap peningkatan Asam Urat.

Penanganan farmakologis pada lansia yang menderita Asam Urat melibatkan penggunaan obat-obatan sesuai anjuran dokter. Obat yang umum digunakan adalah obat penurun kadar Asam Urat, seperti *allopurinol* dan *febuxostat*, yang berfungsi untuk mencegah pembentukan kristal Asam Urat dalam tubuh. Selain itu, saat terjadi serangan akut, lansia dapat diberikan obat antiinflamasi untuk meredakan nyeri dan peradangan (Mulianda *et al.*, 2020). Pemeriksaan rutin ke dokter juga diperlukan untuk memantau kadar Asam Urat dalam darah dan menyesuaikan dosis pengobatan jika diperlukan, sehingga efek samping dapat diminimalkan dan pengobatan tetap efektif, selain terapi farmakologi penanganan Gout artritis juga dapat ditangani dengan terapi Non-Farmakologi (Purwandari, 2022)

Penanganan non-farmakologis meliputi perubahan gaya hidup dan perilaku makan yang sehat. Lansia dianjurkan untuk menghindari makanan tinggi purin, seperti jeroan, *seafood*, dan daging merah, serta membatasi konsumsi makanan olahan tinggi purin. Sebaliknya, mereka disarankan meningkatkan asupan sayuran rendah purin, buah-buahan, biji-bijian, dan makanan berserat tinggi (Purwandari, 2022).

Minum air putih dalam jumlah cukup juga penting untuk membantu proses pengeluaran Asam Urat melalui urin. Aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki atau senam lansia, membantu menjaga berat badan ideal, karena obesitas dapat memperburuk kondisi Asam Urat. Selain itu, manajemen stres, istirahat yang cukup, dan dukungan dari keluarga sangat penting dalam menjaga kepatuhan lansia terhadap gaya hidup sehat. Dengan pendekatan non-farmakologis yang tepat, termasuk menjaga perilaku makan yang sehat, diharapkan dapat mencegah peningkatan angka penderita Asam Urat pada lansia (Misnaniarti, 2020). salah satunya yakni dengan menjaga perilaku makan yang sehat guna untuk mencegah terjadinya peningkatan angka penderita Asam Urat pada lansia (Silpiyani *et al.*, 2023).

Perilaku makan yang sehat terutama untuk mencegah terjadinya Asam Urat yaitu mengurangi makan-makanan yang terdapat kandungan purin yang tinggi seperti makanan yang beresiko. Secara alamiah purin terdapat dalam tubuh dan dijumpai pada makanan dari sel hidup, yaitu makanan dari tanaman (sayur, buah, kacang - kacangan) maupun dari hewan (daging, jeroan, ikan sarden). Setiap orang memiliki Asam Urat di dalam tubuh, karena pada setiap metabolisme normal dihasilkan Asam Urat (Nurhaedah *et al.*, 2022). Oleh karena itu, dalam penelitian bertujuan dalam mengetahui hubungan didalam Perilaku Makan dengan Kadar Asam Urat pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan Kecamatan Mayang.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Asam urat adalah salah satu jenis penyakit degeneratif yang umum

dialami oleh populasi lanjut usia. Gangguan dalam metabolisme purin berhubungan dengan peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia), yang terjadi ketika konsentrasi asam urat dalam darah melebihi 7,5 mg/dl. Perilaku makan yang tidak terkontrol dan seringnya konsumsi makanan tinggi purin dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah, yang merupakan salah satu penyebab terjadinya asam urat. Ada beberapa hal yang bisa memicu penyakit asam urat, antara lain perilaku makan yang tidak terkontrol dan sering mengonsumsi makanan tinggi purin sehingga meningkatkan kadar asam urat darah. Perilaku makan dan pola konsumsi yang tidak terkontrol akan mengakibatkan tingginya kadar asam urat dalam darah dan kristal asam urat yang dapat memicu penyakit asam urat jika menumpuk di cairan sendi.

## 2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah perilaku makan pada responden lansia di posyandu lansia Desa Sumber Kejayan?
- b. Bagaimanakah kadar asam urat pada responden lansia di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan?
- c. Adakah hubungan antara perilaku makan dengan Asam Urat?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mengetahui hubungan perilaku makan dengan kadar asam urat.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi perilaku makan pada responden lansia di

Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan.

- b. Mengidentifikasi kadar asam urat pada responden lansia di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan.
- c. Menganalisis hubungan perilaku makan dengan kadar asam urat di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan dukungan empiris terhadap hubungan antara perilaku makan lansia dan kadar asam urat. Lebih lanjut, temuan penelitian ini dapat memberikan rincian lebih lanjut tentang hubungan antara kadar asam urat dan perilaku makan.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Pelayanan Kesehatan

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang bagaimana perilaku makan mempengaruhi kadar asam urat.
- 2) Penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan dalam pengelolaan asam urat untuk dapat merumuskan intervensi pencegahan yang tepat.

###### b. Bagi Lembaga Pendidikan

- 1) Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk lebih memahami hubungan kadar asam urat dengan perilaku makan
- 2) Sebagai penguatan materi keperawatan gerontik tentang sindrom geriatri dan penyakit degeneratif.

###### c. Bagi peneliti selanjutnya

1. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkuat dan mendukung penelitian kadar asam urat lebih lanjut.
2. Hasil ini bisa dipergunakan sebagai data dasar untuk pengembangan riset yang terkait.

