

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hasil sensus penduduk pada tahun 2010, Indonesia memasuki 5 besar Negara dengan jumlah lansia terbanyak di dunia dengan jumlah 18,1 juta jiwa dari jumlah penduduk yang berada di Indonesia. Pada tahun 2014 lalu, lansia di Indonesia telah mencapai 18,78 juta jiwa lebih. Menurut Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur pada tahun 2012, untuk jumlah lansia di Kota Batu berjumlah 728,888 jiwa.

Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang akan dijalani oleh semua individu, ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan. Lansia dapat mengalami penurunan fungsi tubuh yang signifikan, salah satu penurunan fungsi tubuh yang sering ditemukan pada lansia adalah timbulnya gangguan sirkulasi darah, gangguan metabolisme hormonal, dan gangguan pada persendian.

Dari hasil studi yang dilakukan Komnas Lansia pada tahun 2006 tentang Kondisi Sosial Pada Kesehatan Lansia diketahui bahwa penyakit yang sering terjadi pada lansia adalah penyakit sendi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2013, prevalensi penyakit sendi adalah 11,9 % Diperkirakan 9,9% pria dan 18,7% wanita diatas 60 tahun menderita nyeri

sendi. Berdasarkan data RISKESDAS 2013, prevalensi penyakit sendi pada usia 55-64 tahun, 45,0% pada usia 65-74 tahun, 51,9% pada usia > 75 tahun.

Pada kondisi nyeri sendi yang kronis ditulang punggung bagian bawah atau persendian tangan dan tungkai kaki, sebenarnya nyeri kambuhannya adalah tanda kekurangan air di area nyeri dirasakan. Nyeri terjadi karena tidak cukup air yang beredar untuk mencuci keasaman setempat dan bahan-bahan beracun. Kelebihan asam dapat memicu timbulnya rasa nyeri dalam tubuh, tingkat asam yang tinggi muncul karena kurangnya asupan cairan sehingga proses angkut metabolisme tidak maksimal. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan jika nyeri dapat timbul karena kekurangan air atau dehidrasi.

Nyeri sendi regional ini adalah bagian dari sederetan krisis sinyal haus yang baru dipahami. Dimana nyeri yang dirasakan akan tergantung dimana kekeringan local telah terjadi. Nyeri sendi memiliki 2 komponen yaitu spasme otot (penyebab 80 persen nyeri sendi) dan degenerasi piringan sendi yang menambah beban pada tendon dan ligament di persendian. Kedua kondisi penimbul nyeri ini diawali oleh dehidrasi kronis. (Batmanghelidj, 2007: 150).

Seringkali masyarakat melupakan kebutuhan air dalam tubuh, padahal tubuh manusia 90% terdiri dari air. Hal ini menjadikan tubuh manusia berisiko terkena dehidrasi yang menjadi factor penyebab timbulnya nyeri pada sendi. Setelah peneliti melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Bumiaji didapatkan data jumlah lansia yang mengalami nyeri sendi sebanyak 329 orang pada bulan Januari – Mei 2017 dan saat peneliti melakukan pengkajian menemukan 5 dari 7 lansia

dalam rentang umur 55-65 tahun mengatakan hanya minum air putih sebanyak 2-3 gelas sehari dengan alasan lupa karena rutinitas dan malas mengambil air minum.

Kebutuhan tubuh akan air minum tidak tak hanya bermanfaat sebagai penghilang dahaga, air juga menjaga metabolisme tubuh kita. Hasil penelitian Zeuthen (2010) mengatakan bahwa cairan bisa menyebabkan terjadinya peningkatan osmotik sehingga memudahkan pembuangan sisa metabolisme seperti asam urat. Air merupakan salah satu dari enam kategori zat makanan selain karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Air adalah komponen yang sangat penting dalam tubuh dan bertindak sebagai penghancur makanan. Hidroterapi, dapat membantu proses pembuangan semua racun – racun di dalam tubuh. Pada konsep terbentuknya manusia sel telur yang dibuahi 96 persennya adalah air. Setelah lahir 80 persen tubuh seorang bayi adalah air. Semakin tubuh manusia berkembang presentase air berkurang dan menetap sampai batas 70 persen atau sekitar 2/3 ketika manusia mencapai dewasa (Hamidin, 2010: 35). Itulah sebabnya orang dewasa harusnya mengkonsumsi minimal 2,5 liter air setiap hari untuk mengganti cairan yang keluar akibat dari hasil metabolisme tubuh.

Berdasarkan alasan tersebut peneliti tertarik untuk mengambil penelitian terapi minum air putih dengan melihat beberapa keuntungan yang mempermudah peneliti melakukan penelitian yaitu air mudah didapat, ada di setiap rumah, pasti dikonsumsi setiap orang, dan murah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektifitas pemberian terapi minum air putih dalam menurunkan intensitas nyeri sendi dan asam urat pada lansia?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui efektifitas pemberian terapi minum air putih dalam menurunkan intensitas nyeri sendi dan asam urat pada lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan tentang pemberian terapi minum air putih untuk menurunkan intensitas nyeri sendi dan asam urat pada lansia, peneliti mempunyai bekal yang cukup untuk mengaplikasikannya dimasyarakat.

1.4.2 Manfaat Bagi Responden

Menambah ilmu pengetahuan bagi responden yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan sebagai data dasar penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan terapi minum air putih.