

Penerapan Terapi Bekam Pada Pasien Asam Urat Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat

Novalia Efrianty^{1*}, Putri Mayang Sari², Riki Kurniawan³

^{1,2,3} Program Studi DIII Keperawatan, STIKES Al-Ma'arif Baturaja

*Korespondensi: efriantynovalia@gmail.com

Abstrak: Gout merupakan suatu hasil sisa metabolisme tubuh disebut sebagai zat purin, yang berasal dari tubuh yang dikonsumsi manusia secara berlebihan. Terapi Bekam merupakan sebuah metode dengan mengeluarkan darah hasil metabolisme atau darah yang terkontaminasi racun dan oksidan dari tubuh lewat permukaan tubuh. Tujuan: menerapkan terapi bekam pada pasien asam urat untuk menurunkan kadar asam urat. Metode : Penulis menggunakan metode deskripsi, dengan pendekatan Studi Kasus penelitian, studi kasus ini dilaksanakan pada 2 Pasien Asam urat. Data ini diperoleh dengan cara yaitu : wawancara, pemeriksaan, observasi aktivitas, memperoleh catatan dan laporan diagnostik. Hasil : Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 hari diagnosa: Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Dalam implementasi sebagian besar telah sesuai dengan rencana tindakan yang telah diterapkan. Kesimpulan: Penerapan terapi bekam pada kedua pasien hipertensi dapat menurunkan kadar purin di dalam darah. Saran : Dalam penelitian ini adalah lebih mempromosikan tentang terapi bekam sebagai terapi komplementer bagi penderita asam urat, karena salah satu manfaat terapi bekam adalah menurunkan kadar purin didalam darah.

Kata Kunci : Asam Urat, Terapi Bekam, nyeri

Abstract: Gout is a waste product of the body's metabolism known as purines, which come from the body that is consumed in excess by humans. Cupping therapy is a method by removing blood from metabolism or blood contaminated with toxins and oxidants from the body through the body surface. Objective: The purpose of applying cupping therapy in urid acid patients is to lower. Method: The author uses a description method, with a case study approach to research, this case study was carried out on 2 gout patients. This data was obtained by means of: interviews, examinations, activity observations, obtaining records and diagnostic reports. After 3 days of nursing actions, the diagnosis Results: Acute pain is related to physiological injury agents. Most of the implementation has been in accordance with the action plans that have been implemented. Conclusion: With research on the application of cupping therapy in both hypertensive patients, it can reduce purine levels in the blood. Suggestion: In this study, it is more to promote cupping therapy as a complementary therapy for gout sufferers, because one of the benefits of cupping therapy is to reduce purine levels in the blood.

Keywords: Gout, Cupping Therapy, pain

PENDAHULUAN

Gout merupakan suatu hasil sisa metabolisme tubuh disebut sebagai zat purin, yang berasal dari tubuh yang dikonsumsi manusia secara berlebihan. Secara umum penyebab gout belum diketahui secara pasti, akan tetapi dapat disebabkan karena ketidakmampuan ginjal yang memaksa sel dalam mengeluarkan zat purin yang berlebihan melalui urine sehingga menyebabkan gout (Febrianto dan Jamaludin, 2020).

Prevelensi gout di dunia Menurut World Health organization (WHO) Tahun (2019), mengalami kenaikan dengan jumlah 1370 (33,3%). Prevelensi jugameningkat pada kalangan orang dewasa di Inggris sebesar 3,2% dan Amerika Serikat sebesar 3,9%. Prevalensi asam urat (gout) padapopulasi di United States of America (USA) diperkirakan 13,6/100.000 penduduk (Rochman, Mahfud, dan Fatimah, 2020).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2020, prevalensi penderita gout arthritis yang paling tinggi yaitu di Bali yang mencapai 34,7%. Di Sulawesi Utara juga merupakan salah satu prevalensi tertinggi penderita gout arthritis yaitu mencapai 37,5%. Di Sumatera Selatan juga merupakan prevalensi gout arthritis mencapai 15,9% (Samsudin, Kundre, dan Onibala, 2016).

Data Dinas Kesehatan Kabupaten OKU Kota Baturaja pada Tahun 2019 jumlah penderita asam urat sebanyak 772 orang diantaranya 43,6% penderita laki-laki dan 56,3% adalah penderita perempuan pada tahun 2020 jumlah penderita asam urat sebanyak 872 orang diantaranya

33,6% penderita laki-laki dan 66,3% adalah penderita perempuan. Pada Tahun 2021 jumlah penderita asam urat sebanyak 982 orang diantaranya 76,6% penderita laki-laki dan 24,4% adalah penderita perempuan (Dinkes OKU 2021)

Berdasarkan data sekunder yang diperoleh dari Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukaraya Lansia yang mengalami asam urat tahun 2019 sebesar 118 (25,35%) dari 636 lansia, tahun 2020 lansia yang menderita asam urat sebesar 131 (29,01%) dari 665 lansia dan tahun 2021 berjumlah 120 (8,25%) lansia yang menderita asam urat dari 327 lansia (Puskesmas Sukaraya 2021)

Asam urat dengan gejala utamanya berupa radang sendi atau arthritis, adalah penyakit dimana terjadi penumpukan asam urat (uric acid) dalam tubuh secara berlebihan. Jika kadar asam urat dalam darah melebihi batas normal maka akan mengendap menjadi kristal urat dan masuk organ-organ tubuh, khususnya kedalam sendi. Kristal urat ini akan menimbulkan reaksi radang atau inflamasi yang menyebabkan bengkak kemerahan dan nyeri. Inilah proses terjadinya penyakit asam urat. Pengkristalan asam urat mudah terjadi jika kadar asam urat sudah mencapai 9-10mg/dl (Putri, 2019).

Strategi dalam penatalaksanaan penyakit gout ada beberapa cara yaitudengan farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologi analgesik yang digunakan dalam jangka waktu yang panjang, akan mempunyai efek negative pada tubuh dan membahayakan organ hati, lambung, saluran pencernaan danfungsi ginjal. Terapi non

farmakologis dilakukan dengan diet makan rendah purin, mengurangi konsumsi alkohol, meningkatkan asupan cairan, terapi kompres dingin, mengkonsumsi cukup vitamin dan mineral, mengkonsumsi buah dan sayuran yang tidak memicu peningkatan asam urat, olahraga ringan, serta dilakukan terapi bekam (Febrianto dan Jamaludin, 2020).

Terapi bekam merupakan pengobatan yang berasal dari Timur Tengah dimana padazaman sekarang ini bekam sudah dikenal dan dikembangkan di berbagai negara di dunia seperti Inggris, Amerika, Eropa dan Cina. Terapibekam hanya menimbulkan ketidaknyamananyang di akibatkan penyayatan di kulit dan adanya bekas pembekaman, bekas dari terapi bekam tersebut akan hilang dalam waktu 2-3hari. Terapi bekam tidak menimbulkan efek samping yang berat sehingga terapi bekam aman untuk di lakukan (Permatasari, Bayhakki, dan Nurchayati, 2019).

Mekanisme bekam dalam menurunkan kadar asam urat dalam darah, yaitu melalui sayatan jarum lancet akan menyebabkan sel mast melepaskan beberapa zat seperti, serotonin, histamine, bradikinin, slow reacting sub stance (SRS). Menurut dari Ningsih, Histamin bermanfaat dalam proses perbaikan sel yang sakit, anti radang, serta memacu pembentukan reticulo endothelial cell, yang akan meningkatkan daya resistensi dan imunitas (kekebalan) tubuh. Di sisi lain, berbagai zat yang dilepaskan akibat mekanisme bekam tersebut menyebabkan terjadinya perbaikan mikrosirkulasi pembuluh darah yang memicu timbulnya relaksasi otot-otot yang kaku dan

memperbaiki kerja ginjal, sehingga asam urat dalam darah dapat dikeluarkan melalui ginjal (Febrianto dan Jamaludin, 2020).

Efek dari terapi bekam terhadap asam urat yaitu bekam bisa mengeluarkan kristal asam urat dari persendian dan jaringan disekitarnya, sehingga rasa nyeri berkurang dan tidak terjadi peradangan, warna merah, atau pembengkakan pada persendian (Roidah, 2014) dalam (Putri, 2019). Bekam melalui zat nitrit oksida (NO) berfungsi mengurangi pembengkakan sendi yang sakit, bekam membuang zat prostaglandin dari tempat yang sakit sehingga mengurangi rasa sakit, di samping itu bekam memicu sekresi zat endofrin dan enkefalin didalam tubuh yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami (Umar, 2014) dalam (Putri, 2019).

Penelitian dari Neneng tahun 2017. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kasus dan kelompok kontrol, sebagian besar pasien berumur >50 tahun sebanyak 12 (40.0%) pada kelompok kasus dan 11 orang (36.7%) pada kelompok kontrol. Sebagian besar responden pada kelompok kasus dan kontrol berjenis laki-laki 14 (46.7%) dengan pekerjaan sebagai petani sebanyak 12(40.0%) pada kelompok kasus dan 13 (43.3) pada kelompok kontrol. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p= 0.000$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata antara kadar asam urat sebelum dilakukan terapi bekam dan setelah dilakukan terapi bekam (Febrianto dan Jamaludin, 2020).

METODE

Tujuan studi kasus Studi ini adalah studi untuk mengeksplorasi masalah upaya penerapan terapi bekam pada pasien asam urat terhadap penurunan kadar asam urat. Subjek penelitian pada kasus ini menggunakan 2 orang klien pasien asam urat sebagai subyek penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Nursalam, 2008).

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut: Jenis Kelamin klien Laki-laki, Umur 50 – 60 tahun, Klien mengetahui tentang Penyakit asam urat, Tidak cacat mental. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut: Tingkat kepatuhan klien kurang, Usia Klien <45 Tahun, Klien Tidak bersedia menjadi responden dan Tidak Mau dilakukan Pengkajian Dan Pemeriksaan, Klien Tidak Menderita Penyakit Asam Urat.

Fokus studi dalam studi kasus ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi bekam pada pasien asam urat terhadap penurunan kadar asam urat. Instrumen studi kasus yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan tahapan pengkajian, perumusan diagnosis keperawatan, penyusunan perencanaan, pelaksanaan keperawatan, evaluasi keperawatan, Format Pengkajian KMB, Alat pengukur asam urat, Leaflet, Masker, Alat Bekam.

Lokasi penelitian lokasi Penelitian dilakukan di wilayah Puskesmas Sukaraya. Penelitian dilaksanakan studi kasus ini yaitu pada bulan Maret – Juni 2022.

Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian karya tulis ilmiah adalah studi kasus dengan teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penyusunan laporan tugas akhir ini adalah : Observasi, Wawancara, Studi dokumentasi, Studi kepustakaan. Etika Studi Kasus Dalam melakukan studi kasus, Setelah mendapat persetujuan barulah melakukan studi kasus dengan menekankan etika yang meliputi : Informed consent (persetujuan menjadi responden), Anonymity (tanpa nama), Confidentially (rahasia).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pelaksanaannya dilapangan yang telah dilakukan langsung kepada klien Tn "A" dan Tn "B" di wilayah kerja Puskesmas Sukaraya Tahun 2022, penulis telah melakukan tahapan yang mendapat sebagai berikut:.

Pengkajian

Dilihat dari hasil Urid acid Sebelum penerapan terapi bekam dilakukan Kadar Urid Acid Kasus I Tn "A" 12 mg/dL, dan setelah dilakukan penerapan terapi bekam mengalami penurunan sampai hari ke 3 Kadar Urid Acid 4,2 mg/dL. Untuk kasus II Tn " B" Sebelum dilakukannya penerapan terapi bekam Kadar Urid Acid 15 mg/dL dan setelah dilakukan penerapan terapi bekam mengalami penurunan sampai hari ke 3 Kadar Asam Urat 5,4 mg/dL. Sedangkan menurut Teori tes enzimatik, kadar asam urat normal maksimal 7 mg/dl, sedangkan pada teknik biasa, nilai normalnya maksimal 8 mg/dl. (Fitriana 2015)

Melihat data diatas menunjukkan Bahwa dengan Memberikan asuhan keperawatan dengan penerapan terapi

bekam pada pasien asam urat terhadap penurunan kadar asam urat dapat menurunkan kadar asam urat dan mempunyai hasil yang baik.

Pelaksanaan merupakan relisasi dari rencana yang telah dibuat. Penerapan terapi bekam adalah merupakan pemberian asuhan keperawatan yang nyata serta merupakan penyelesaian dari tindakan keperawatan untuk mencapai sasaran yang telah dirumuskan dalam perencanaan yaitu dengan terpenuhinya kebutuhan klien secara optimal. Pada teori yang ada, sudah diterapkan semuanya kepada klien, dalam proses Penyembuhan klien yaitu Tn "A" dan Tn "B" menunjukkan hasil yang baik.

Diagnosis Keperawatan

Diagnosa Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (Pokja, 2018) diangosa Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (PPNI, 2017). Penerapan terapi bekam memperlihatkan penurunan kadar asam urat menjadi kadar asam urat normal. Hal ini terjadi karena terapi bekam yang dilakukan mempunyai manfaat yang salah satunya yaitu untuk melancarkan membuang metaolik limbah, menurunkan kadar asam urat serta meningkatkan imunitas tubuh (Febrianto dan Jamaludin, 2020)

Intervensi

Terapi Bekam, Periksa riwayat kesehatan, Lakukan Pemeriksaan, Identifikasi kontraindikasi terapi bekam (mis. Konsumsi pengencer darah(aspirin, aspilet)), Tentukan titik pembekaman, Tentukan jenis bekam yang akan dilakukan pembekama,

Baringkan pasien senyaman mungkin, Buka pakaian pada area yang akan dilakukan pembekaman, Pasang sarung tangan dan alat pelindung diri lainnya, Desinfeksi area yang akan dibekam dengan kapas alcohol atau alcohol swab, Olesi kulit dengan minyak herbal untuk meningkatkan peredaran darah (mis. Minyak zaitun), Lakukan pengekopan dengan tarikan secukupnya, Lakukan penyayatan pada area yang telah dilakukan bekam kering, Lakukan pengekopan kembali setelah dilakukan penyayatan, Lakukan pembekaman tidak lebih dari 5 menit untuk menghindari hipoksia jaringan, Buka kop dan bersihkan darah yang tertampung, Bersihkan area yang telah dilakukan pembekaman, Hindari pembekaman pada area mata, hidung, mulut, areola mammae, kelamin, dekat pemuluh darah besar, varises, dan jaringan luka, Lakukan sterilisasi pada alat-alat bekam yang telah di gunakan, Jelaskan Tujuan dan prosedur terapi bekam, Anjurkan berpuasa sebelum pembekaman, jika perlu, Anjurkan tidak mandi 2-3 jam pasca pembekaman.

Terapi bekam dapat menurunkan kadar asam urat dalam darah, yaitu melalui rangsangan pada kulit berupa sentuhan, pijatan, sayatan pisau bekam

atau lancet akan menyebabkan sel mast melepaskan beberapa zat seperti, serotonin, histamin, bradikinin, slow reacting sub stance (SRS). Histamin bermanfaat dalam proses perbaikan sel yang sakit, antiradang, serta memacu pembentukan reticulo endothelial cell, yang akan meningkatkan daya resistensi dan imunitas (kekebalan) tubuh. Di sisi lain, berbagai zat yang dilepaskan akibat

mekanisme bekam tersebut menyebabkan terjadinya pelebaran pembuluh darah kapiler. Reaksi itu menyebabkan terjadinya perbaikan mikro sirkulasi pembuluh darah yang memicu timbulnya efek relaksasi otot-otot yang kaku dan memperbaiki kerja ginjal, sehingga asam urat dalam darah dapat dikeluarkan melalui ginjal (Febrianto dan Jamaludin, 2020).

Implementasi

Implementasi pada diagnosa keperawatan Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (PPNI, 2017) Suatu penelitian membuktikan bahwa apabila dilakukan pembekaman pada satu poin, maka kulit (kutis), jaringan bawah kulit (sub kutis), fascia dan otot – otot akan terjadi kerusakan dari mast cell atau lain – lain. Akibat kerusakan ini akan di lepaskan beberapa zat seperti serotonin, histamine, bradikinin, slowreaching substance, serta zat yang lain yang belum diketahui. Zat – zat inilah yang menyebabkan terjadinya dilatasi kapiler dan arteriol serta flare reaction pada daerah yang di bekam. Dilatasi kapiler juga dapat terjadi ditempat yang jauh dari area pembekaman. Hal inilah yang akan menyebabkan terjadinya perbaikan mikrosirkulasi pembuluh darah yang menimbulkan efek relaksasi otot – otot yang kaku serta akibat vasodilatasi umum akan menurunkan tekanan darah secara stabil (Umar, 2018).

Evaluasi

Diagnosa Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (PPNI, 2018) Pada Analisanya masalah teratasi sebagian , setelah dilakukannya penerapan terapi

bekam nyeri yang dirasakan Tn”A” dan Tn”B” sudah mulai berkurang untuk kepatuhan minum obatnya jika penyakitnya kambuh saja obat diminum.

Secara ilmiah, beberapa referensi bekam menyebutkan bahwa 1. Pada saat dilakukan bekam, tubuh akan mengeluarkan zat seperti serotonin, prostaglandin, bradikinin, histamine yang berpengaruh terhadap vasodilatasi pembuluh darah (Umar, 2018). 2. Penghisapan akan merangsang saraf-saraf pada kulit. Rangsangan ini akan dilanjutkan pada cornu posterior medullas spinalis melalui syaraf A delta dan C,serta traktus spino thalamikus ke arah thalamus yang akan menghasilkan endorphin (Umar, 2018), endorphin adalah peptida kecil yang dilepaskan ke hipotalamus yang akan berdampak memperbaiki suasana hati dan meningkatkan perasaan tenang/ sejahtera (Umar, 2018) sehingga akan berpengaruh terhadap relaksasi dari tubuh dan tekanan darah seseorang (Irawan & Ari, 2012)

Mekanisme kerja Bekam dalam meningkatkan kesehatan, khususnya dalam menurunkan tekanan darah Akibat kerusakan Mast Cell ini akan dilepaskan beberapa zat seperti Serotoni, Histamin, Bradikinin, Slow Reacting Substance (SRS), serta zat-zat lain yang belum diketahui. Zat-zat ini menyebabkan terjadinya dilatasi kapiler dan arteriol, serta flare reaction pada daerah yang dibekam. Dilatasi kapiler juga dapat terjadi ditempat (Fatonah, Rihiantoro, & Astuti, 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah penulis melakukan asuhan keperawatan pada Tn "A" dan Tn "B" dengan penerapan terapi bekam pada pasien asam urat terhadap penurunan kadar asam urat di wilayah kerja Puskesmas Sukaraya Tahun 2022

Pengkajian yang penulis temukan pada Tn "A" dan Tn "B" adalah di wilayah kerja Puskesmas Sukaraya Tahun 2022, Tn "A" dan Tn "B" dengan Mengobservasi Tanda –Tanda Vital : Pada Tn "A" Tekanan Darah : 150/80 mmHg , Pols : 90x/m, RR: 21x/m Temp: 36,0C Urid Acid : 12 mg/dL Sedangkan Tn "B" Tekanan Darah : 150/80 mmHg, Pols : 80x/m , RR: 18x/m Temp : 36,50C Urid Acid : 155 mg/dL.

Diagnosa yang muncul pada saat pengkajian ada 1 yaitu Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Dalam perencanaan tidak terdapat kesenjangan antara teori dan kasus penulis berusaha memprioritaskan berdasarkan kebutuhan menurut Maslow mulai dari kebutuhan fisiologi , rasa aman dan nyaman , dihargai serta aktualisasi diri. Implementasi penulis melakukan semua perencanaan keperawatan yang telah dibuat. tetapi ada intervensi yang tidak dilakukan oleh penulis yaitu Bantu kebutuhan klien seperti mandi, BAB, dan BAK.

Setelah dilakukan evaluasi asuhan keperawatan yang telah dilaksanakan Tn "A" dan Tn "B" dapat di lihat dari hasil evaluasi yang telah dicapai bahwa ada sebagian masalah kesehatan yang teratasi.

Diharapkan dapat dilanjutkan kembali untuk penanganan kasus yang lain. selain penerapan terapi

bekam agar muncul penerapan yang lain seperti seduhan air jahe. Untuk tercapainya pelayanan kesehatan yang baik, alangkah baiknya mutu sumber daya manusia yang bekerja di puskesmas lebih ditingkatkan, sehingga pemberian pelayanan kesehatan tercapai, di lebih meningkatkan sarana dan prasarana di Puskesmas

DAFTAR PUSTAKA

- Febrianto, & Jamaludin. (2020). Penerapan Terapi Bekam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Darah Pada Pasien Gout Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukolilo II Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati. *Jurnal Profesi Keperawatan*, Vol. 7 No.(P-ISSN 2365-8040)..
- Dinas Kesehatan Ogan Komering Ulu, (2021). *Profil Dinas Kesehatan*. Baturaja
- Nurrarif, A. h., & Kusuma, H. (2018). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa medis dan Nanda Nic-Noc*. jogjakarta: Mediacion Publishing Jogjakarta
- Permatasari, N., Bayhakki, & Nurchayati, S. (2019). Perbedaan Kadar Asam Urat Sebelum Dan Sesudah Terapi Bekam. *JOM FKp*, Vol.6 No.1.
- PPNI, P. S. (2017). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. jakarta selatan: dewan pengurus pusat PPNI

- Putri, A. A. (2019). Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sitiung 1. *MENARA Ilmu*, Vol. XIII (ISSN 1693-2617 E-ISSN 2528-7613).
- 26-45 Tahun Di Puskesmas Sedayu 1. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences* (2020) 1, (8). 14 - 19.
- Profil Puskesmas Sukaraya (2021).
Profil Pukesmas Sukaraya.
Baturaja
- Riset Kesehatan dasar Indonesia. (2020). Riset Kesehatan dasar Indonesia. Palembang
- Rochman, N., Mahfud, & Fatimah. (2020). Efektifitas Terapi Bekam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Dewasa Usia 26-45 Tahun Di Puskesmas Sedayu 1. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences* (2020) 1, (8). 14 - 19.
- Samsudin, A. R. R., Kundre, R., & Onibala, F. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Memakai Parutan Jahe Merah (*Zingiber Officinale Roscoe Var Rubrum*) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Desa Tateli Dua Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *eJournal Keperawatan (e-Kp) Volume 4 Nomor 1, Mei 2016, Volume 4 N.*
- Umar, (2018). Konsep Terapi Bekam pada Hipertensi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan*, 01 (1), 20.
- World Health Organization, (2019). Efektifitas Terapi Bekam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Dewasa Usia