

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut (Kemenkes RI., 2022), penyakit gout adalah suatu jenis penyakit peradangan sendi yang terjadi karena adanya penumpukan Kristal asam urat. Biasanya terjadi di beberapa sendi, seperti jari kaki, pergelangan kaki, lutut, dan ibu jari kaki. Asam urat merupakan zat hasil metabolisme atau purin dari dalam tubuh. Metabolisme sendiri sebenarnya sudah terbentuk didalam tubuh secara alami. Dalam keadaan yang normal asam urat dapat larut dalam darah, tetapi jika sudah melebihi maka plasma darah akan menjadi sangat jenuh dan keadaan seperti ini disebut dengan *hiperurisemia* atau penyakit asam urat (Dungga, 2022). Konsumsi purin yang berlebihan masih kurang disadari oleh masyarakat sehingga tanpa sadar dapat meningkatkan kadar asam urat sehingga berdampak di masa yang akan datang. Purin biasanya ditemukan pada makanan yang mengandung protein (Nurhayati., 2018)

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 menyatakan prevalensi gout sekitar 54 juta orang sedangkan angka kematian gout sekitar 1,7 juta. Berdasarkan (Rikesdas, 2018) prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan di Indonesia sekitar 7,3% dan berdasarkan diagnose 24,7%. Radang sendi ialah penyakit sendi yang sering terjadi di kalangan umum. Jika dilihat dari karakteristik umur, prevalensi sedang pada usia 24- 35 tahun sejumlah 3,1% dan terakhir angka prevalensi yang rendah pada usia 15- 24 sebesar 1,3%. Berdasarkan Depkes RI 2018

Prevelansi asam urat di Jawa Tengah sebesar 2,6- 47,2%. pada pria sebesar 11,7% dan pada wanita sebesar 11,7% . Dari hasil studi pendahuluan data diagnose dari Puskesmas Toroh II dari 2023- 2024 di desa Boloh sebanyak 100 yang mengalami penyakit asam urat.

Dampak dari penyakit asam urat tersebut dalam prevelansi yaitu peningkatan resiko gagal ginjal sebesar 3,8%, deformitas sendi sebesar 2,7%, insomnia sebanyak 17%, penyakit jantung coroner 1,5%, asidosis metabolic dari penyakit asam urat sebesar 11,4% dan obesitas sebesar 21,8% (Rikesdas, 2018). Asam urat juga dapat berdampak pada sendi- sendi di beberapa titik tubuh sehingga sendi dapat terjadinya sebuah pembengkakan. Hiperurisemia, yang didefinisikan sebagai pengikatan kadar asam urat lebih dari 7,0 ml/dl (untuk laki-laki) dan 6,0 mg/dl (untuk perempuan), adalah kondisi gangguan metabolisme pada akar permasalahan penyakit asam (Widiyanto, et al, 2020).

Berdasarkan faktor yang dapat memicu terjadinya asam urat ialah terlalu banyak mengonsumsi minuman dengan gula tinggi, minuman beralkohol, obat- obatan tertentu dan riwayat penyakit pada keluarga dapat menjadi salah satu faktor terjadinya asam urat (Widiyanto, et al, 2022). Selain itu faktor pemicu terjadinya asam urat salah satunya disebabkan oleh beberapa faktor yaitu genetic atau riwayat keluarga, kegemukan, hipertensi dan penyakit jantung, umur, berat badan berlebihan, serta kurang minum, selain itu penderita tidak melaksanakan diet yang dilakukan serta mengetahui makanan sumber asam urat tetapi tidak patuh melaksanakan diet asam urat (Fitriani et al., 2021).

Penatalaksanaan bagi penderita asam urat adalah dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi bagi penderita asam urat yaitu dengan pemberian obat allopurinol, kolkisin, probenecid, atau febuxostat untuk menurunkan kadar asam urat (Kalkan & Tezcan, 2020). Namun penggunaan klinisnya seringkali dibatasi oleh efek samping seperti demam, ruam kulit, reaksi alergi, hepatitis, nekrosis hati fatal dan nefropati (Dwi Mulinda, 2019). Sedangkan terapi nonfarmakologi penderita asam urat menurut Herliana 2013 yaitu mengatur pola makan dengan diet makanan tinggi purin, minum air putih secara rutin, istirahat teratur, menghindari minuman beralkohol, berolahraga. Berolahraga dengan senam ergonomik berpengaruh signifikan terhadap penurunan kadar asam urat dalam darah. Terapi non farmakologi asam urat juga dilakukan dengan berolahraga yang salah satunya menggunakan senam ergonomik. Senam ergonomik ini merupakan senam yang dapat langsung membuka, membersihkan dan mengaktifkan seluruh sistem- sistem tubuh

Alasan peneliti menggunakan judul “Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Di Desa Boloh Kecamatan Toroh” karena senam ergonomik dapat menurunkan kadar asam urat sehingga masyarakat mudah untuk mengaplikasikanya/ menerapkanya.

Senam ergonomis merupakan salah satu metode praktis dan efektif dalam pemeliharaan kesehatan tubuh dengan gerakan sholat karena sesungguhnya gerakan senam ergonomis diambil dari gerakan sholat yang sudah dilakukan umat muslim sejak dulu hingga sekarang. Gerakan senam

ergonomis ini sesuai dengan susunan dan fisiologis tubuh manusia. Gerakan senam ergonomis terdiri dari satu gerakan pembuka yaitu berdiri sempurna dan lima gerakan fundamental yaitu lapang dada, tunduk syukur, duduk perkasa, duduk pembakaran, dan berbaring pasrah (Andri, et al, 2019)

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat di desa boloh kecamatan toroh.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat di desa boloh kecamatan toroh.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi asam urat sebelum melakukan senam ergonomik di desa boloh kecamatan toroh.
- b. Mengidentifikasi asam urat setelah melakukan senam ergonomik di desa boloh kecamatan toroh.
- c. Menganalisa pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat di desa boloh kecamatan toroh.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu keperawatan. Khususnya terkait dengan pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan bagi peneliti khususnya terkait penelitian tentang pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat.

b. Bagi Instuti Pendidikan

Hasil penelitian dapat dijadikan bahan bacaan bagi mahasiswa keperawatan terkait penelitian tentang pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di gunakan sebagai pertimbangan masukan dalam penelitian selanjutnya terkait penelitian pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat.

d. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan responden tentang pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat.

e. Bagi Instuti Kesehatan

Sebagai wahana yang dapat digunakan untuk meningkatkan mutu dalam penentuan arah kebijakan progam pengetahuan senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat.

E. Sistematika Penelitian

Bagian ini merupakan bagian yang menjelaskan sistem penyusunan proposal penelitian. Secara umum sistematika penulisan proposal sebagai berikut :

Tabel 1.1 : Sistematika Penulisan Proposal Penelitian

BAB	Konsep Pengambilan Data
BAB I	Pendahuluan berisi tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat, sistematika penulisan dan penelitian terkait.
BAB II	Tinjauan Pustaka konsep teori yang berhubungan dengan tema penelitian / variabel dalam penelitian serta kerangka teori dalam penelitian
BAB III	Metodologi Penelitian berisi tentang variabel penelitian kerangka konsep dan hipotesis, konsep metodologi mulai dari jenis, design dan rancangan penelitian, populasi, sampel, tempat dan waktu penelitian, definisi operasional, metode pengumpulan data, instrumen penelitian, uji instrumen, pengelolaan data dan analisa data serta etika dalam penelitian
BAB IV	Hasil penelitian berisi tentang hasil penelitian termasuk hasil Analisa data penelitian (hasil uji statistik)

BAB V	Pembahasan berisi tentang pembahasan hasil dan keterbatasan penelitian.
BAB VI	Penutup, berisi tentang simpulan dan saran yang dapat peneliti berikan dari hasil penelitian

F. Penelitian Terkait

1. Hasil penelitian Rakhma Pradani Alaiika Pratiwi tahun 2019 menunjukkan bahwa pemberian jus lemon terhadap penurunan kadar asam urat. Peneliti menggunakan desain Experimental pre dan post test control group desain, populasi dalam penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan yang berusia kurang dari 30 tahun dan RT 01 RW 02 kecamatan Jambu sebanyak 43 orang, dengan hasil Pemberian jus lemon sebanyak 200 ml selama 21 hari dapat membantu menurunkan kadar asam urat pada dewasa usia kurang dari 30 sebesar 0.26 mg/dl.
2. Hasil penelitian Sumariono Efendi tahun 2017 menunjukkan bahwa pemberian rebusan daun salam dan jahe terhadap penurunan kadar asam urat. Peneliti menggunakan desain Quasi eksperimental, responden yang menderita gout arthritis yang memeriksakan di Puskesmas Cerme Kabupaten Gresik yaitu sebanyak 30 orang, hasil penelitian Pemberian kombinasi rebusan daun salam jahe berpengaruh untuk menurunkan kadar asam urat dengan rata-rata penurunan -2.00 mg/dl. Kombinasi rebusan daun salam dan jahe lebih berpengaruh penurunan kadar asam urat pada responden rentan usia 46-55 tahun.

3. Hasil penelitian Firgita lasido tahun 2023 menunjukkan bahwa pengaruh pemberian air rebusan daun sirsak terhadap penurunan kadar asam urat lansia. Peneliti menggunakan desain equivalent control group design dengan metode kuantitatif eksperimen. Teknik pengambilan sampling adalah total sampling, jumlah sampel 30 lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum pemberian air rebusan daun sirsak seluruh lansia memiliki kadar asam urat tinggi sebanyak 30 lansia, dengan 15 lansia menjadi kelompok control dan 15 lansia menjadi kelompok interval, setelah pemberian air rebusan daun sirsak seluruh lansia memiliki kadar asam urat yang normal.
4. Hasil penelitian Zuriati zuriati tahun 2020 menunjukkan bahwa efektivitas pemberian jus nanas dalam menurunkan kadar asam urat. Peneliti menggunakan desain one group pretest- posttest dengan accidental sampling jumlah sampel 15 orang di puskesmas andalas padang pada tahun 2019. Hasil penelitian dengan pengecekan kadar asam urat dengan menggunakan alat easy touch GCU Digital didapatkan hasil sebelum diberikan intervensi pemberian jus nanas dengan nilai mean 9,27 mg/dl, sedangkan setelah intervensi dengan nilai mean 6 mg/dl,. Berdasarkan hasil analisis uji sample test menunjukkan p value 0,000 yang diartikan terdapatnya efektivitas pemberian jus nanas dalam penurunan kadar asam urat dari hasil didapatkan maka diharapkan dapat menjadi salah satu intervensi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan dengan edukasi

dalam menurunkan kadar asam urat dengan konsumsi jus nanas sebulan sekali dan rajin control pemeriksaan kadar asam urat.

5. Hasil penelitian Afrida pratiwi tahun 2023 menunjukkan bahwa pengaruh susu kedelai terhadap penurunan kadar asam urat pada wanita menopause. Peneliti menggunakan desain pra- experimental dengan pendekatan one group Pre-post Test Design. Populasi pada peneliti ini ialah semua wanita menopause pada RT 01 Kelurahan Talang Jambe. Hasil penelitian ini adalah setelah dilakukan intervensi selama 7hari didapatkan nilai rerata kadar asam urat sebelum intervensi adalah 7,869. Berdasarkan uji statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan p value= 0,013 dengan nilai $\alpha=0,05(p<q)$ yang berarti terdapat pengaruh pemberian susu kedelai terhadap penurunan kadar asam urat pada wanita menopause.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat dengan metode pre- eksperimental dengan pendekatan one group pretest posttest. Dengan itu ada perbedaan antara peneliti dengan penelitian terkait yaitu dari variabel, desain, populasi, sampel, lokasi penelitian, tahun penelitian, dan cara peneliti mengolah data, sehingga penelitian saya berbeda dengan penelitian sebelumnya.