

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prevelensi asam urat menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Tanda dan gejala yang paling sering dikeluhkan penderita asam urat meliputi nyeri, pembengkakan, serta adanya tanda-tanda peradangan (inflamasi) pada sendi, khususnya pada bagian lutut. Produksi asam urat yang berlebihan dalam tubuh dipicu oleh berbagai faktor, di antaranya faktor genetik (keturunan) serta pola konsumsi makanan yang tinggi purin serta kondisi medis tertentu seperti leukemia atau kanker darah. Penyakit asam urat atau gout lebih sering ditemukan pada laki-laki dibandingkan perempuan. Prevalensi tertinggi umumnya terjadi pada kelompok usia lanjut, yang dikaitkan dengan penurunan fungsi ginjal atau gangguan metabolisme (Sri Wulandari et al., 2023).

Selain itu, pola makan juga memainkan peran penting dalam peningkatan kadar asam urat dalam tubuh. Konsumsi makanan tinggi purin khususnya yang berasal dari sumber protein hewani seperti sarden dan jeroan, jika dikonsumsi secara berlebihan dapat merangsang peningkatan produksi asam urat. Nantinya, asam urat ini bisa menimbulkan rasa nyeri terutama di persendian, dan mengganggu aktivitas harian. Di samping itu, tingginya kadar asam urat juga dapat memengaruhi fungsi kerja insulin. Gangguan pada fungsi insulin tersebut berdampak pada menurunnya efektivitas proses ekskresi asam

urat dikeluarkan melalui urin, sehingga asam urat lebih sulit dikeluarkan dari tubuh (Ruli Fatmawati et al., 2024).

Dikutip dari *World Health Organization* (WHO) pada 2019 Sekitar 34% penduduk di seluruh dunia diperkirakan menderita gout arthritis, yang paling banyak terjadi di Indonesia dengan persentase sebesar 29%, kemudian Jerman dengan presentase 3,5%, dan Amerika Serikat pada urutan ketiga dengan presentase 2,5%. Peningkatan kasus asam urat tidak hanya menjadi perhatian di negara-negara maju, tetapi juga menunjukkan tren serupa di negara berkembang, termasuk Indonesia (WHO dalam (Ruli Fatmawati et al., 2024)).

Berdasarkan hasil Riskesdas, di Indonesia jumlah penderita asam urat terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018, prevalensi asam urat tercatat sebesar 7,3%, dikategorikan sebagai penyakit sendi berdasarkan gejala klinis yang muncul. Di tingkat regional, data menunjukkan bahwa di Provinsi Jawa Tengah, angka prevalensi kasus asam urat diperkirakan berada pada kisaran 2,6% hingga 47,2%, tergantung pada kelompok populasi yang diteliti (Riskesdas, 2018).

Terdapat dua jenis pendekatan dalam penanganan penderita asam urat, yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Pemberian terapi farmakologi seperti obat Allopurinol yang bekerja menghambat pembentukan asam urat oleh zantin dan hipoxantin (Marlinda & Putri, 2019). Namun, penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan risiko efek samping yang kurang baik bagi kesehatan, termasuk penurunan fungsi tubuh tertentu. Maka

dari itu terapi non farmakologi menjadi alternatif terbaik untuk mengatasi kekakuan sendi dan menurunkan kadar asam urat.

Beberapa upaya terapi non-farmakologis yang mudah dilakukan untuk menurunkan kadar asam urat meliputi teknik relaksasi, peningkatan asupan cairan, penggunaan kompres hangat, penerapan pola makan rendah purin, serta aktivitas fisik secara teratur (Anggraeni & Mujahid, 2020). Salah satu tindakan non farmakologi pada aktivitas olahraga fisik yaitu senam ergonomik. Senam ergonomik memiliki berbagai manfaat, salah satunya adalah meningkatkan kelancaran sirkulasi darah serta membantu tubuh mencapai relaksasi secara optimal. Kondisi relaksasi ini dapat berkontribusi pada penurunan asam urat dalam tubuh. Senam ini merupakan perpaduan antara gerakan otot yang terkontrol dan teknik pernapasan yang tepat. Teknik pernapasan dalam senam ergonomik membantu proses pengeluaran sisa metabolisme seperti asam urat melalui aliran plasma darah, yang kemudian diproses oleh ginjal dan dikeluarkan melalui urin dan feses (Ruli Fatmawati et al., 2024).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sandra et al, penerapan senam ergonomik untuk mengurangi kadar asam urat hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar asam urat pada kelompok yang menerima intervensi adalah 8,088 mg/dl sebelum intervensi (*pre-test*) dan menurun menjadi 6,925 mg/dl setelah intervensi (*post-test*). Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan berpengaruh terhadap penurunan kadar asam urat dengan senam ergonomik pada kelompok yang diberi intervensi (Sandra et al., 2022).

Penelitian pendukung dalam penerapan senam ergonomik yang dilakukan pada dua responden Ny.S dan Ny.T. Responden Ny. S mengalami penurunan kadar asam urat 0,4 mg/dl, sementara Ny. T mengalami penurunan 0,5 mg/dl. Hasil menunjukkan bahwa kadar asam urat kedua responden menurun setelah diberikan intervensi senam ergonomik selama 19 menit (Salsabilla Firdausia & Mulyaningsih Mulyaningsih, 2024). Dalam studi yang dilakukan oleh Purba, diketahui bahwa pelaksanaan senam ergonomik pada lansia memberikan dampak positif dengan rerata kadar asam urat setelah intervensi pada 16 lansia menurun menjadi 5,56 mg/dl, yang menandakan adanya penurunan terhadap kadar asam urat. Sebelum senam, kadar asam urat tercatat 7,19 mg/dl dan setelah senam menjadi 5,56 mg/dl, menunjukkan penurunan sekitar 1,63 mg/dl (Purba et al., 2021).

Dari studi pendahuluan Puskesmas desa di Puskesmas Klambu, prevalensi penderita asam urat pada tahun 2024 berjumlah 339 pasien, sedangkan pada Puskesmas kota di Puskesmas Purwodadi 1 berjumlah 224 pasien. Berdasarkan perbandingan diatas maka Puskesmas Klambu menduduki peringkat pertama.

Di Puskesmas Klambu jumlah tertinggi penderita asam urat 2024 yang pertama diduduki oleh Desa Kandangrejo dengan jumlah penderita asam urat sebanyak 65 pasien, ke-dua yaitu Desa Klambu dengan jumlah 62 pasien, dan yang ke-tiga Desa Terkesi dengan jumlah penderita asam urat 45 pasien. Rata-rata pasien mengeluh nyeri sendi terutama pada sendi lutut. Berdasarkan data dari studi pendahuluan ini, maka peneliti memilih Desa Kandangrejo sebagai

tempat penelitian dengan tujuan untuk melihat dan mengetahui sejauh mana “Pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan asam urat pada lansia di Desa Kandangrejo, Kecamatan Klambu, Kab.Grobogan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka didapatkan rumusan masalah “Bagaimana Senam Ergonomik Berpengaruh terhadap Penurunan Asam Urat Pada Lansia di Desa Kandangrejo Kecamatan Klambu Kab.Grobogan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan asam urat pada lansia di Desa Kandangrejo, Kecamatan Klambu, Kab.Grobogan

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan Pelaksanaan Senam Ergonomik pada Lansia di Desa Kandangrejo, Kecamatan Klambu, Kab.Grobogan
- b. Mendeskripsikan kondisi Asam Urat pada Lansia di Desa Kandangrejo, Kecamatan Klambu, Kab.Grobogan
- c. Menganalisis Pengaruh Senam Ergonomik terhadap penurunan asam urat pada lansia di Desa Kandangrejo, Kecamatan Klambu, Kab.Grobogan

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan peneliti mempunyai beberapa manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperkuat teori mengenai pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan asam urat. Serta dapat digunakan sebagai sarana mengembangkan pengetahuan teoritis yang didapat dalam perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Instansi Kesehatan

Untuk menambah pengetahuan bagi peserta didik atau mahasiswa tentang penyakit asam urat dan untuk memberikan informasi mengenai ada tidaknya pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan asam urat, sehingga nantinya dapat dijadikan sebagai referensi awal dan dasar untuk penelitian lanjutan terkait penanganan asam urat.

b. Bagi Masyarakat

Untuk memberikan pengetahuan kepada Masyarakat mengenai asam urat, menyadarkan Masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan, dan mencegah agar tidak mengalami penyakit di masa tua.

c. Bagi Universitas An-Nuur Purwodadi

Untuk memberikan berkontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan, penelitian ini juga diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir serta meningkatkan pemahaman mengenai penyakit asam urat.

d. Bagi Peneliti

Untuk memberikan manfaat dalam memperluas wawasan peneliti serta sebagai wadah untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh selama masa perkuliahan. Selain itu, penelitian ini juga merupakan bagian dari persyaratan akademik guna menyelesaikan studi akhir mahasiswa.

E. Sistematika Penulisan Proposal

Tabel 1.1 Sistematika Penulisan Proposal

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 atau variabel dalam penelitian serta kerangka teori dalam penelitian.
BAB III	Metodologi Penelitian berisi tentang variabel penelitian, kerangka konsep dan hipotesis, design dan rancangan penelitian, populasi, sampel, tempat dan waktu penelitian, definisi operasional, metode pengumpulan data, instrument penilaian, uji instrument, pengolahan data dan alisa data serta etika dalam penelitian
BAB IV	Hasil berisi tentang hasil penelitian yang didapatkan dari prngumpulan data. Bagian ini memuat hasil analisis data penelitian (hasil uji statistik).
BAB V	Pembahasan berisi tentang pembahasan hasil dan keterbatasan penelitian.
BAB IV	Penutup berisikan simpulan dan saran. Simpulan menyajikan kesimpulan dari hasil penelitian yang disajikan untuk menjawab hipotesa dan tujuan.

F. Penelitian Terkait

1. Penerapan Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lansia di Desa Pondok Sukoharjo

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada dua orang lansia yang melakukan senam ergonomik tiga kali seminggu dengan durasi 19 menit setiap sesi. Hasilnya menunjukkan bahwa terjadi penurunan kadar asam urat pada kedua responden setelah intervensi dilakukan (Salsabilla Firdausia & Mulyaningsih Mulyaningsih, 2024).

Perbedaan : penelitian sebelumnya menggunakan metode studi kasus, sedangkan penelitian yang akan dilakukan dalam studi ini menggunakan metode *pra-eksperimen*

2. Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lansia di Desa Pematang Kuing, Kecamatan Sei Suka, Kabupaten Batu Bara

Metode : *Pre-eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pre-Test and Post-Test* melibatkan 107 responden dengan teknik *non-probability sampling*, dipilih 16 orang sebagai sampel. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai kadar asam urat sebelum dan sesudah intervensi, di mana terjadi penurunan kadar asam urat pada lansia yang mengikuti senam ergonomik (Purba et al., 2021).

Perbedaan : penelitian terdahulu menggunakan teknik *non-probability sampling*, maka penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan Teknik *purposive sampling*.

3. Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia di PUSKESMAS Siulak Mukai Kabupaten Kerinci

Metode : studi eksperimen semu *Pre-Test and Post-Test Two Groups*.

Sebanyak 16 lansia terlibat dalam penelitian ini, yang terbagi ke dalam dua kelompok : 8 orang sebagai kelompok intervensi dan 8 orang sebagai kelompok kontrol. Hasil analisis menunjukkan bahwa senam ergonomik memberikan pengaruh terhadap penurunan kadar asam urat pada kelompok yang mendapatkan perlakuan. (Sandra et al., 2022).

Perbedaan : penelitian terkait menggunakan eksperimen semu, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode pre eksperimen.

4. Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia dengan Gout Arthritis di Kelurahan Joyotakan, Kecamatan Sarengan, Kota Surakarta

Metode : deskriptif studi kasus, menggunakan 2 responden dengan durasi 10 menit dalam 3 hari. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia (Arifuddin et al., 2024).

Perbedaan : penelitian terkait menggunakan metode deskriptif studi kasus dan hanya menggunakan 2 responden, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode pre eksperimen dan lebih dari 2 responden

5. Efektifitas Senam Ergonomik terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Penderita Gout Arthritis

Metode : Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimental dengan pendekatan One Group Pretest and Posttest Design. Jumlah responden dalam penelitian sebanyak 108 orang, namun yang dijadikan sampel adalah 16 orang, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pelaksanaan senam ergonomik secara rutin dapat memberikan dampak positif dalam menurunkan kadar asam urat pada individu yang menderita kondisi tersebut. (Ruli Fatmawati et al., 2024).

Perbedaan : penelitian terkait menggunakan variabel independen efektifitas senam ergonomik, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel pengaruh