

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Meningkatnya taraf hidup masyarakat terutama di negara maju dan kota besar membawa perubahan pada pola hidup individu. Perubahan pola hidup tersebut disertai pula perubahan pola penyakit yang ada, terutama pada penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup seseorang. Penyakit degeneratif pada umumnya menyerang sistem saraf, pembuluh darah, otot dan tulang manusia. Contoh penyakit persendiaan dan tulang salah satunya adalah asam urat. Hal ini disebabkan pola makan, usia, jenis kelamin, faktor keturunan (genetika), konsumsi alkohol, sendi otot adalah tempat dimana penyakit asam urat dirasakan.

Asam urat muncul dari pemecahan purin atau metabolisme yang dikeluarkan melalui tubuh. Purin merupakan zat yang dimiliki oleh makhluk hidup, jika kita mengkonsumsi makanan, maka zat purin akan pindah lokasi, dari makanan tersebut ketubuh kita (Prasdila, 2021). Asam urat adalah penyakit dimana terjadinya penumpukan asam urat dalam tubuh secara berlebih, baik akibat produksi yang meningkat, pembuangan melalui ginjal yang menurun atau peningkatan asupan makanan tinggi purin. Asam urat terjadi Ketika cairan tubuh sangat jenuh akan karena kadarnya yang tinggi. Asam urat umumnya terjadi pada orang yang berumur 30 tahun keatas dan sekitar 60 tahun (Economics et al., 2020). Namun kebiasaan pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat menjadi penyebab banyak usia muda yaitu usia produktif yang sudah terkena asam urat (Economics et al., 2020)

World Health Organization terkait dengan keluhan atau gangguan persendian, khususnya asam urat cenderung banyak terjadi pada usia dewasa produktif antara usia 30-50 tahun dan akan semakin meningkat sejalan dengan penambahan usia mereka. Biasanya asam urat terjadi pada orang yang berumur diatas 40 tahun keatas atau 60 tahunan. Tetapi belakangan ini terjadi perubahan trend terhadap usia produktif penderita asam urat, hal tersebut diakibatkan oleh kebiasaan makan dan pola hidup tidak sehat di sebabkan oleh frekuensi makan, usia, jenis kelamin dan pola hidup. (*Literature Review*, 2020). Jika penyakit ini tidak ditangani dengan tepat, gangguan yang ditimbulkan dikhawatirkan menurunkan produktivitas kerja (Nursanti, 2018).

Berdasarkan survey WHO, Indonesia merupakan negara terbesar di dunia yang penduduknya menderita penyakit asam urat. Survey badan kesehatan dunia tersebut menunjukkan rincian bahwa Indonesia penyakit asam urat 35% terjadi pada pria usia 35 tahun ke atas. Hasil survey *World Health Organization-International League of Associations for Rheumatology Community Oriented Program For Control of Rheumatic Disease (WHO-ILAR COPCR)* di pedesaan Sulawesi utara dan Manado menemukan hubungan asam urat menahun dengan pola makan, diantaranya konsumsi alkohol dan kebiasaan makan makanan kaya purin seperti makanan laut (Seafood). Konsumsi tinggi alkohol dan diet kaya daging serta makanan laut terutama kerang dan beberapa ikan laut lainnya meningkatkan risiko asam urat (gout arthritis) (Economics et al., 2020).

Asam urat merupakan kelainan metabolisme purin yang ditandai dengan kadar asam urat serum di atas 7 mg/dL pada pria dan di atas 6 mg/dL pada wanita. Asam urat dipicu oleh peningkatan konsumsi makanan kaya purin dan kekurangan cairan (air), sehingga mengurangi proses ekskresi melalui ginjal. Jika asupan dan pola makan tidak

diubah, kelebihan asam urat menyebabkan penumpukan kristal asam urat dalam darah, dan bila kristal tersebut terdapat dalam cairan sendi maka akan timbul penyakit asam urat. Asam urat merupakan salah satu penyakit degeneratif yang menyerang persendian dan paling banyak terjadi pada masyarakat terutama pada lansia (R Kanda, W, 2016). Kadar asam urat pada pria meningkat karena pria tidak memiliki hormon estrogen, yang membantu menghilangkan asam urat melalui urin, sedangkan wanita memiliki estrogen. Namun, ketika wanita mendekati menopause, produksi estrogen menurun dan akhirnya berhenti, membuat asam urat sering terjadi (R Kanda, W, 2016).

Purin berlimpah di inti sel kehidupan, jadi bahan kimia ini ada pada hampir semua sumber asupan protein seperti daging, jeroan, makanan laut, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan dan asupan air rendah mana menyebabkan eliminasi ginjal. Perut menyaring purin mudah dan dikeluarkan melalui urin. Jika kadar purinnya tubuh terlalu tinggi, kadar asam urat dalam tubuh meningkat, itulah penyebabnya terbentuknya kristal pada persendian, yang menyebabkan ketidaknyamanan pada persendian. Jika asam urat terlalu banyak kristal terbentuk di dalam darah dan ketika ada terlalu banyak asam urat asam urat terbentuk dalam cairan sinovial. Asam urat akan berkembang jika penyakit ini tidak diobati (R Kanda, W, 2016).

Pencegahan asam urat dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Menyatakan bahwa penggunaan terapi obat sebaiknya diminimalkan karena obat-obat tersebut dapat menimbulkan ketergantungan dan juga mempunyai kontraindikasi, sehingga terapi non-obat lebih penting untuk mencegah atau mungkin mengurangi kejadian penyakit asam urat. Upaya yang dapat dilakukan berupa pengobatan, pola hidup sehat dan upaya lainnya seperti olahraga ringan yang dapat mengurangi penumpukan asam urat dalam tubuh.

Dalam kondisi normal asam urat yang dihasilkan dikeluarkan dari tubuh melalui urin dan *faeces*. Proses eliminasi ini diatur oleh ginjal yang mengatur kestabilan kadar asam urat dalam tubuh (Rakhmawati, Aulia, 2019). Beberapa contoh kegiatan olahraga antara lain senam. Latihan yang dapat dilakukan antara lain latihan ergonomis. Latihan ergonomis sendiri merupakan teknik latihan yang mengembalikan atau memperbaiki posisi dan kelenturan sistem saraf dan sirkulasi. Gerakan-gerakan yang termasuk dalam pelatihan ergonomis merupakan gerakan-gerakan yang sangat efektif, efisien dan logis (Rakhmawati, Aulia, 2019).

Suatu proses hilangnya kemampuan jaringan secara perlahan-lahan dalam memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak mampu bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang diderita (Septiani, Nurul Wahyu 2017) seperti firman Allah SWT dalam Q.S Ar-Rum (30) ayat 54:

يَسْأَلُ مَنِ الْيَخْلُقُ وَشَيْبَةً ضَعْفًا قُوَّةً بَعْدَ مِنْ جَعَلَ مِنْ جَعَلَ تَمَّ ضَعْفٍ بَعْدَ مِنْ جَعَلَ تَمَّ ضَعْفٍ مِّنْ خَلَقَكُمْ الَّذِي اللَّهُ

الْقَدِيرُ الْعَلِيمُ وَهُوَ Terjemahnya: “Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah yang Maha mengetahui lagi Maha Kuasa”. Dalam ayat tersebut Allah SWT mengingatkan tentang proses penciptaan manusia yang berproses dari suatu keadaan ke keadaan yang lain. Dia berasal dari tanah, kemudian berupa nuthfah (air mani), kemudian berupa segumpal darah, lalu berupa segumpal daging, kemudian menjadi tulang yang dibalut dengan daging, lalu ditiupkan roh ke dalam tubuhnya. Setelah itu ia dilahirkan dari perut ibunya dalam keadaan lemah, kecil dan tidak berkekuatan, kemudian tumbuh menjadi anak kecil,

balita, baligh, kemudian menjadi pemuda. Inilah yang dimaksud dengan keadaan kuat setelah lemah.

Berdasarkan hasil wawancara dan tes kadar asam urat dengan petugas polindes kebonsari madiun pada bulan Oktober 2023 bahwa sekitar 30 orang usia produktif di Sidorejo Rt 18 Rw 08 Kebonsari Madiun mengalami penyakit asam urat. Peneliti melakukan wawancara dan pengecekan kadar asam urat terhadap 30 orang yang menderita asam urat, mereka mengatakan selama ini untuk mengurangi keluhan tersebut melakukan terapi farmakologis dari pada melakukan tindakan nonfarmakologis, penderita belum melakukan senam ergonomis.

Berdasarkan beberapa literatur masyarakat usia produktif telah merasakan beberapa gejala asam urat dan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Sidorejo Rt 18 Rw 08 Sidorejo Kebonsari Madiun memperlihatkan bahwa Masyarakat usia produktif mengeluh mengalami nyeri dan linu-linu pada persendian. Alasan lain mengapa penelitian memilih lokasi tersebut dikarenakan Sebagian besar warga tidak pernah melaksanakan pemeriksaan asam urat secara berkala, sehingga peneliti tertarik untuk mengikat penelitian mengenai “Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Usia Produktif Di wilayah Sidorejo Rt 18 Rw 08 Kebonsari Madiun?”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat pada usia produktif di wilayah Sidorejo Rt 18 Rw 08 Kebonsari Madiun?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat pada usia produktif di wilayah Sidorejo Rt 18 Rw 08 Kebonsari Madiun.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pengaruh senam ergonomis terhadap kadar asam urat pada usia produktif sebelum dilakukan senam ergonomis di wilayah Sidorejo Rt 18 Rw 08 Kebonsari Madiun.
2. Mengidentifikasi pengaruh senam ergonomis terhadap kadar asam urat pada usia produktif sesudah dilakukan senam ergonomis di wilayah Sidorejo Rt 18 Rw 08 Kebonsari Madiun.
3. Menganalisis pengaruh senam ergonomis terhadap kadar asam urat pada usia produktif di wilayah Sidorejo Rt 18 Rw 08 Kebonsari Madiun.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Melalui penulisan ilmiah ini diharapkan dapat menambah pengetahuan wawasan tentang pengaruh senam ergonomis dalam menurunkan kadar asam urat pada usia produktif.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi perawat, hasil penelitian ini bisa dijadikan modifikasi intervensi keperawatan non farmakologis dalam mengatasi penurunan kadar asam urat pada usia produktif.
- b. Bagi responden, hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan usia produktif terhadap asam urat.
- c. Bagi tempat penelitian, hasil penelitian ini diharapkan menjadi kegiatan positif yang dapat dipromosikan ke masyarakat.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan penelitian ini.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Nur Hidayat, Cindy Cloudia(2020) : Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta.
Menggunakan metode penelitian jenis penelitian kuantitatif dengan pra eksperimental design dengan metode one group pre-post test design, dan uji paired-T test. Dengan hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam ergonomis terhadap tingkat penurunan kadar asam urat pada lansia di Posyandu Werdha Pratama Kalirandu Bangunjiwo Kasihan Bantul Yogyakarta. Dan harus dilakukan secara rutin.
2. Imelda Erman, Ridwan, Rahayu Dwi Putri(2021) : Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Kota Palembang.

Menggunakan metode penelitian Quasi Eksperimental dengan rancangan Non Equivalent Control Group Design, Teknik pengumpulan sampel ini adalah Non probability sampling dengan pendekatan purposive sampling, pengumpulan data menggunakan uji statistic Mann Whitney. Dengan hasil bahwa senam ergonomis dapat menurunkan kadar asam urat pada lansia di Wilyaha Kerja Puskesmas Merdeka Palembang dengan asumsi Gerakan senam ergonomis akan menimbulkan efek pelebaran pembuluh darah sehingga sirkulasi darah menjadi lancar dan mampu membuang tumpukan asam urat melalui sirkulasi darah ke luar melalui urin, feses dan keringat. Senam dilakukan 3 hari dalam 30 menit.

3. Rhona Sandra, Putri Mina Sari, Honesty Diana Morika, Harmawati, Roza Marlinda(2022) : Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci.

Menggunakan metode penelitian design Quasy Experimental dengan rancangan penelitian Pre dan Post Test deangan Two Groups design, Pengumpulan data dengan melalui observasi dan dianalisis univariat dan bivariat dengan uji independent dan uji dependent dengan sampel T-Test. Dengan hasil senam ergonomis dapat menurunkan kadar asam urat pada lansia di Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerici, karena senam ergonomis merupakan kombinasi Gerakan otot dan Teknik pernapasan. Dalam hal ini senam ergonomis diberikan rutin pada lansia sehingga akan mengurangi kadar asam urat yang tinggi.

4. Nadia Yudha Nursanti, Suri Salmiyai(2018) : Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tingkat Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Posyandu Werdha Pratama Kalirandu Bangunjiwo Kasihan Bantul Yogyakarta.

Menggunakan metode penelitian jenis Pre-Eksperimen design, dengan menggunakan metode One group pretest-posttest design. Dengan hasil senam ergonomis dapat menurunkan kadar asam urat pada lansia di Posyandu Werdha Pratama Kalirandu Bangunjiwo Kasihan Bantul Yogyakarta.

