



SKRIPSI

**EFEKTIVITAS SENAM ERGONOMIS TERHADAP
PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA
MASYARAKAT DI DESA ASULI
KECAMATAN TOWUTI
WAWONDULA**

OLEH:

MEYSKE ALVIONITA MENGGASA (C2014201140)

PENI SUDDIN (C2014201147)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2022**



SKRIPSI

**EFEKTIVITAS SENAM ERGONOMIS TERHADAP
PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA
MASYARAKAT DI DESA ASULI
KECAMATAN TOWUTI
WAWONDULA**

**Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar**

OLEH:

MEYSKE ALVIONITA MENGGASA (C2014201140)

PENI SUDDIN (C2014201147)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2022**

PERNYATAAN ORSINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini nama:

1. Meyske Alvionita Menggasa (C2014201140)
2. Peni Suddin (C2014201147)

Menyatakan dengan sungguh bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini yang kami buat dengan sebenar-benarnya

Makassar, 25 April 2022

Yang Menyatakan



Meyske Alvionita



Peni Suddin

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini di ajukan oleh:

Nama : 1. Meyske Alvionita Menggasa (C2014201140)
2. Peni Suddin (C2014201147)
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Judul Skripsi : Efektivitas Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Masyarakat di Desa Asull Kecamatan Towuti Wawondula

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Pembimbing 1 : Elmiana Bongga Linggi, Ns., M.Kes. (.....)
Pembimbing 2 : Jenita L. Saranga' Ns., M.Kep. (.....)
Penguji 1 : Matilda M. Paseno., M.Kes. (.....)
Penguji 2 : Rosmina Situngkir, Ns., M.Kes. (.....)

Ditetapkan di : Makassar

Tanggal : 25 April, 2022

Mengetahui

Ketua STIK Stella Maris Makassar



Siphanus Abdu. S. Si S.Kep., Ns. M.Kes

NIDN: 0928027101

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Meyske Alvionita Menggasa (C2014201140)

Peni Suddin (C2014201147)

Menyatakan rnenyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, menggali informasi/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Dermikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 25 April 2022

Yang Menyatakan



Meyske Alvionita Menggasa



Peni Suddin

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmant-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Efektivitas Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Masyarakat di Desa Asuli Kecamatan Towuti Wawondula” yang merupakan tugas akhir dan menjadi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di STIK Stella Maris Makassar.

Penulis menyadari bahwa kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Siprianus Abdu, S,Si., S,Kep., Ns., M.Kes. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Maris Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di STIK Stella Maris Makassar.
2. Fransiska Anita, S.Kep, Ns, M.Kep., Sp., Kep.MB. selaku wakil ketua bidang akademik dan kerjasama dan kepada Mery Sambo, S.Kep.,Ns.M.Kep selaku ketua proqram studi Sarjana Keperawatan dan Ners STIK Stella Maris Makassar.
3. Elmiana Bongga Linggi, Ns., M.Kes. selaku Wakil Ketua III Bidang kemahasiswaan dan sekaligus sebagai pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dengan sangat baik selama proses meyelesaikan skripsi ini.
4. Jenita Laurensia Saranga', Ns., M.Kep. selaku pembimbing II yang telah membimbing kami dengan sangat baik dalam penyusunan skripsi ini.
5. Matilda M.Paseno, M.Kes. dan Rosmina Situngkir, Ns., M.Kes. selaku penguji I dan penguji II yang telah banyak memberikan saran dan masukan demi penyempuranaan skripsi ini.

6. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, mendidik dan memberi pengarahan selama penulis mengikuti pendidikan.
7. Puskesmas Wawondula dan Desa Asuli Kecamatan Towuti Wawondula yang telah mengizinkan kami melaksanakan penelitian ini.
8. Teman-teman program studi sarjana keperawatan angkatan 2020 yang selalu mendukung dan telah bersama-sama berjuang serta memotivasi penulis.
9. Orangtua dan saudara yang setia memberikan dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi penelitian ini dapat menjadi langkah awal penelitian yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan. Penulis menyadari bahwa pembuatan skripsi ini masih terdapat kekurangan, oleh karena itu saran dan kritik sangat diharapkan untuk perbaikan penulisan proposal ini kedepannya.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi sumber inspirasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Makassar, 25 April 2022

Penulis

EFEKTIVITAS SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA MASYARAKAT DI DESA ASULI KECAMATAN TOWUTI WAWONDULA

(Dibimbing oleh Elmiana Bongga Linggi & Jenita Laurensia Saranga')
Meyske Alvionita Menggasa (C2014201140)
Peni Suddin (C2014201147)

ABSTRAK

Asam urat merupakan hasil akhir dari metabolisme purin, dimana purin adalah salah satu komponen dari asam nukleat yang terdapat pada inti sel tubuh. Asam urat menyerang pada bagian persendian tubuh, dan umumnya menyerang pada sendi jari tangan, tumit, jari kaki, siku, lutut, dan pergelangan tangan. Salah satu penanganan terhadap tingginya kadar asam urat dalam tubuh adalah senam ergonomis yang dilakukan dengan gerakan berirama praktis, mudah, serta dapat dilakukan dimana saja, selain itu efektif pula dalam melancarkan aliran darah, memperbaiki kelunturan saraf, dan melancarkan pembakaran dan pembuangan asam urat dalam tubuh. Tujuan penelitian ini menganalisis efektivitas senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat pada masyarakat di Desa Asuli Kecamatan Towuti Wawondula. Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan *one group pre test–post test design* dengan sampel 30 responden dengan menggunakan *consecutive sampling*. Instrument yang digunakan pada penelitian ini menggunakan SOP dan multi cek asam urat dan SOP pelaksanaan senam ergonomis. Hasil analisis uji *Wilcoxon* didapatkan ($p = 0,001 < \alpha 0,05$) senam ergonomis efektif menurunkan kadar asam urat. Dapat disimpulkan senam ergonomis sebagai salah satu intervensi mandiri yang praktis dan efisien untuk menurunkan kadar asam urat.

Kata kunci : Asam Urat, Efektivitas dan Senam Ergonomis

Referensi : 2011-2021

**THE EFFECTIVENESS OF ERGONOMIC EXERCISE ABOUT
REDUCING URIC ACID LEVELS IN THE COMMUNITY IN
ASULI VILLAGE, DISTRICT TOWUTI
WAWONDULA**

**(Supervised by Elmiana Bongga Linggi & Jenita Laurensia Saranga')
Meyske Alvionota Menggasa (C2014201140)
Peni Suddin (C2014201147)**

ABSTRACT

Uric acid is the final product of the metabolism of purines, one of the components of nucleic acids found in the nucleus of human cells. Gout attacks the joints of the body, and attacks the joints of the fingers, heels, toes, elbows, knees, and wrists. One of the treatments for high levels of uric acid in the body is an ergonomic exercise which is carried out with rhythmic movements that are practical, easy, and can be done anywhere, besides that it is also effective in improving blood flow, improving nerve spasticity, and facilitating the burning and disposal of uric acid in the body. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of ergonomic exercise on reducing uric acid levels in the community in Asuli Village, Towuti Wawondula District. This type of research is pre-experimental with one group pre test- post test design with a sample of 30 respondents using consecutive sampling. The instrument used in this study used SOP and multi check uric acid and SOP for the implementation of ergonomic exercise. The results of the Wilcoxon test analysis obtained ($p = 0,001 < \alpha 0,05$), ergonomic sem was effective in reducing uric acid levels.it can be concluded that ergonomic exercise is one of the practical and efficient independent interventions that can improve the joint system with uric acid.

Keywords: Effectiveness, Ergonomic Exercises and Gout

Reference: 2011-2021

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
Halaman Daftar Gambar	xi
Halaman Daftar Lampiran	xii
Halaman Daftar Tabel	xiii
Daftar Arti Lambang, Singkatan dan Istilah	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Umum Tentang Asam Urat	
1. Pengertian Asam urat	8
2. Klasifikasi	9
3. Etiologi	11
4. Manifestasi Klinis	12
5. Pencegahan	13
6. Standar Operasional Prosedur Asam Urat	14
B. Tinjauan Umum Tentang Senam Ergonomis	
1. Pengertian Senam Ergonomis	15
2. Manfaat Senam Ergonomis	16
3. Standar Operasional Prosedur Senam Ergonomis	17
4. Hubungan Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat	19
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Kerangka Konseptual	21
B. Hipotesis Penelitian	22
C. Definisi Operasional	23
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
1. Tempat Penelitian	27

2. Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	
1. Populasi	27
2. Sampel	27
D. Instrumen Penelitian	28
E. Pengumpulan Data	29
1. Tahap Persiapan	29
2. Tahap Pelaksanaan	29
3. Tahap Akhir	31
F. Pengolahan dan Penyajian Data	31
1. Pemeriksaan Data (<i>Editing</i>)	31
2. Pemberian Kode (<i>Coding</i>)	31
3. Prosessing	31
4. Cleansing	32
G. Analisa Data	32
1. Analisa Univariat	32
2. Analisa Bivariat	32
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	33
1. Pengantar	33
2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	34
3. Penyajian Karakteristik Data Umum	35
4. Penyajian Hasil Yang Diukur	36
B. Pembahasan	38
BAB VI PENUTUP	
A. Simpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	22
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal kegiatan
Lampiran 2	Surat Permohonan Data Awal
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 6	Teknik Pelaksanaan Senam Ergonomis
Lampiran 7	Lembar Observasi Asam Urat
Lampiran 8	Lembar Observasi Pelaksanaan Senam Ergonomis
Lampiran 9	Surat Keterangan Selesai Penelitian
Lampiran 10	Master Tabel
Lampiran 11	Output SPSS
Lampiran 12	Bukti Dokumentasi
Lampiran 13	Surat Keterangan Lulus Turnitin

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	SOP Prosedur Pemeriksaan Asam Urat	14
Tabel 2.2	SOP Prosedur Pelaksanaan Senam Ergonomis	17
Tabel 3.1	Definisi Operasional Variabel Penelitian	23
Tabel 4.1	Jenis Penelitian <i>Pre-Test And Post-Test One Group Design</i>	26
Tabel 5.1	Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Status	35
Tabel 5.2	Distribusi responden berdasarkan kadar asam urat sebelum dan sesudah pemberian senam ergonomis	36
Tabel 5.3	Efektivitas senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat	37

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKAT DAN ISTILAH

%	: Persentase
>	: Lebih Besar Dari
<	: Lebih Kecil Dari
≥	: Lebih Besar Sama Dengan
=	: Sama dengan
α	: Derajat Kemaknaan
F	: Frekuensi
Ha	: Hipotesis Alternatif
Ho	: Hipotesis Null
NSAIDs	: <i>Nonsteriodal Anti Inflammatory</i>
P	: Nilai Kemungkinan/ <i>probability continuity correction</i>
Editing	: Pemeriksaan Data
Coding	: Pembersihan Kode
PKM	: Puskesmas
Processing	: Proses Data
Cleaning	: Pembersihan Data
SPSS	: <i>Statistical Package Social Scences</i>
Independen	: Variabel bebas
Dependen	: Variabel terikat
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa *Hippocrates* dikenal luas sebuah penyakit yang bernama asam urat dimana pada jaman dahulu sering dinamakan sebagai penyakit para raja dan raja dari penyakit karena pada waktu itu sering muncul pada kelompok masyarakat dengan kemampuan sosial ekonomi tinggi. Orang-orang dengan posisi sosial ekonomi tinggi diketahui makan daging (yaitu, keluarga kerajaan di zaman dahulu). Asam urat menjadi lebih umum, dan sekarang ditemukan di hampir semua ras manusia di seluruh dunia. Penyakit asam urat sering terjadi pada usia lanjut, dan peningkatan rata-rata disebabkan oleh proses degeneratif yang menyebabkan penurunan kemampuan fungsional sistem baik di tingkat seluler maupun organ, yang dapat menyebabkan degenerasi seiring dengan proses penuaan. Secara individual, dampak penuaan menghasilkan berbagai masalah, termasuk masalah fisik, biologis, emosional, dan sosial ekonomi. Proses penuaan menyebabkan hilangnya sel-sel di usia tua, yang dapat menyebabkan kelemahan organ, penurunan fisik, dan timbulnya gangguan seperti peningkatan asam urat (Wurangian, 2014).

Baik di negara industri maupun negara berkembang, kadar asam urat yang tinggi menjadi semakin umum, terutama di kalangan pria berusia 40 dan 50 tahun keatas. Menurut WHO (2016) menyatakan nilai normal kadar asam urat pada pria berkisar 3,5-7,0 mg/dL sedangkan pada wanita berkisar 2,6-6,0 mg/dL. 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. (Darmawan, 2015) dalam (Siti Nurul Fauziah² et al., 2018).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) Asam urat ditemukan pada 34% penduduk dunia pada tahun 2017. Penyakit asam urat banyak ditemukan di negara maju, seperti Amerika Serikat. Prevalensi asam urat di negara Amerika sebesar 26,3% dari total penduduk. Asam urat menjadi lebih umum tidak hanya di negara-negara kaya, tetapi juga di negara-negara berkembang, seperti Indonesia (Kumar & Lenert, 2016) dalam (Angriani et al., 2018). Prevalensi penyakit asam urat di Indonesia mengalami peningkatan. Prevalensi penyakit asam urat berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan di Indonesia sebesar 11,9 persen, sedangkan prevalensi berdasarkan diagnosis atau gejala sebesar 24,7 persen. Jika dilihat dari karakteristik umur, prevalensi yang tinggi adalah pada kelompok umur 75 tahun (54,8%) (RISKESDAS, 2018) dalam (Tria Febriyanti, Wiwit Dwi Nubadriyah, 2020).

Peningkatan jumlah senyawa urat dalam tubuh menghasilkan asam urat, yang menyebabkan berkurangnya eliminasi dan peningkatan konsumsi purin. Asam urat menumpuk di sekitar sendi, menciptakan monosodium urat, yang dapat menyebabkan kerusakan lokal pada area sendi, mengakibatkan rasa sakit dan peningkatan suhu lokal. Munculnya asam urat, biasanya pada persendian kaki, menyebabkan individu merasa tersiksa dan menderita, mengganggu aktivitas dan istirahatnya, serta gangguan psikologis. Terjadinya respon stres akan dipengaruhi oleh rasa sakit yang berulang, yang akan mencakup peningkatan penampilan, detak jantung, tekanan darah, dan laju pernapasan (Hafiza et al., 2017).

Faktor penyebab pada penyakit asam urat adalah genetik atau riwayat keluarga salah satunya juga dipicu oleh karena meningkatnya asupan makanan seperti purin. Purin banyak terdapat dalam inti sel hidup, oleh karena itu bahan kimia ini ditemukan di hampir semua

sumber asupan protein makanan, seperti daging, jeroan, makanan laut, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, dan kurangnya asupan air, yang mengakibatkan eliminasi ginjal. Glomerulus akan menyaring purin dengan mudah dan membuangnya melalui urin. Ketika kadar purin tubuh terlalu tinggi, kadar asam urat tubuh meningkat, menyebabkan terbentuknya kristal pada persendian sehingga menimbulkan ketidaknyamanan pada persendian. Jika terlalu banyak asam urat dalam darah, kristal akan terbentuk, dan jika terlalu banyak asam urat dalam cairan sendi, asam urat akan terbentuk. Asam urat akan berkembang jika penyakit ini tidak diobati (Fitri Fauziah Nurislami, Esti Widiasih, 2021).

Dampak yang terjadi jika kadar asam urat dalam tubuh berlebih maka dapat menimbulkan penyakit batu ginjal atau pirai di persendian. Meskipun asam urat biasanya tidak berakibat fatal, namun menyebabkan penderitaan yang menyiksa, pembengkakan, dan akhirnya kelumpuhan pada tangan dan kaki. Rasa sakit pada pembengkakan disebabkan oleh pembentukan kristal monosodium urat di daerah tersebut. Kebanyakan orang dengan asam urat juga memiliki kondisi tambahan seperti penyakit ginjal, diabetes, atau hipertensi (Fitriana, 2015) dalam (Ardhiatma, 2017).

Penyakit asam urat dapat mengganggu kenyamanan seseorang selain itu dapat menyebabkan komplikasi seperti gagal ginjal maupun batu ginjal pada penyakit ini perlu penanganan yang tepat dan aman untuk mengatasi komplikasi yang ditimbulkan dari penyakit tersebut. Menurut Fitriana. (2015) menyatakan bahwa penanganan pada asam urat dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi dengan pemberian NSAID, *allopurinol*, *probenesid* dan *sulfinpyrazone*, *corticosteroid*, dan obat pirai. Obat tersebut berfungsi sebagai pereda nyeri atau krim nyeri, serta melindungi fungsi ginjal dan menurunkan kadar asam urat. Oleh karena efek samping penggunaan obat tersebut yang ditimbulkan maka banyak dari

masyarakat beralih ke terapi non-farmakologi seperti diet menghindari makanan berlemak purin, rebusan daun salam serta melakukan olahraga fisik. Salah satu aktivitas olahraga fisik (terapi non-farmakologi), yang dapat dilakukan adalah dengan senam ergonomis. Latihan ergonomis ini dapat membantu memulihkan atau memperbaiki sistem saraf dan aliran darah, serta meningkatkan suplai oksigen ke otak dengan membakar asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, dan kristal oksalat sekaligus membakar asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, dan kristal oksalat (Saragih et al., 2020).

Menurut Saragih et al. (2020) menyatakan bahwa senam ergonomis merupakan salah satu cara yang paling praktis dan efektif untuk menjaga kesehatan tubuh, dalam senam ini memiliki rangkaian gerakan yang dilakukan pada masyarakat sejak dahulu. Gerakan senam ini bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa lelah dengan mengoptimalkan posisi tubuh dalam ruang (Oktaviani, J. 2020). Latihan ergonomis ini menggabungkan aksi otot dengan teknik pernapasan. Teknik pernapasan dilakukan dengan sengaja dan menggunakan diafragma untuk mengangkat perut dan mengembangkan dada sepenuhnya karena diafragma diturunkan, metode pernapasan ini dapat memompa jantung, membuka sumbatan, dan meningkatkan aliran darah ke jantung dan ke seluruh tubuh, memungkinkan sisa pembakaran asam urat tersebut dikeluarkan dari sel hati dan usus besar lebih cepat oleh plasma (Wratsongko, M. 2014) dalam (Pradyka et al., 2019).

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Komariah, 2015) yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat. Menurut Wiarto. (2013) menyatakan bahwa transportasi metabolisme dalam tubuh dapat diangkut dengan baik dengan aliran darah yang lancar. Hasil metabolisme asam urat, yang kemudian diproses di usus, dikeluarkan

melalui kulit dan ginjal, mencegah tubuh mengalami efek metabolisme asam urat (Lingling Marinda Palupi and Esti Widiani, 2018).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, serta adanya informasi dari salah satu petugas PKM dan Desa Asuli Kecamatan Towuti Wawondula yang menyampaikan bahwa prevalensi masyarakat yang mengalami asam urat cukup tinggi dan belum pernah adanya penelitian serupa di PKM maupun di masyarakat di Desa Asuli Kecamatan Towuti Wawondula tersebut sementara senam ergonomis merupakan salah satu intervensi yang sangat penting untuk dikembangkan dan diimplementasikan kepada pasien dengan asam urat, dengan pertimbangan: secara fisik pasien dapat melakukan gerakan dengan mandiri, sangat sederhana, mudah, serta tidak membutuhkan biaya yang besar sehingga intervensi ini dapat diberikan pada pasien dengan strata ekonomi. Karena hal tersebutlah sehingga peneliti tertarik untuk meneliti judul “Efektivitas Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Masyarakat Di Desa Asuli Kecamatan Towuti Wawondula”.

B. Rumusan Masalah

Peningkatan asupan makanan kaya purin, dikombinasikan dengan kurangnya asupan cairan (air), menyebabkan asam urat terbentuk, memperlambat fungsi pembuangan ginjal. Kelebihan asam urat dalam darah dapat menyebabkan pembentukan kristal asam urat, yang dapat menyebabkan asam urat jika kristal berakhir di cairan sendi.

Penyakit asam urat dapat diobati dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah senam ergonomis. Senam ergonomis adalah teknik gerakan pernapasan dan otot metode pernapasan ini dilakukan dengan sengaja dan menggunakan diafragma untuk mengangkat perut dan memungkinkan dada mengembang sepenuhnya akibat naik turunnya diafragma, pernapasan ini dapat memijat jantung, membuka sumbatan, dan meningkatkan aliran darah ke jantung dan aliran darah

keseluruh tubuh sehingga akan memperlencar pengangkutan dari sisa pembakaran asam urat oleh plasma dari sel ke ginjal, usus besar dan untuk dikeluarkan dalam bentuk urin dan feses dengan demikian peneliti dapat membuat rumusan masalah “Apakah Senam Ergonomis Efektiv Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Masyarakat di Desa Asuli Kecamatan Towuti Wawondula?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

“Mengetahui Efektivitas Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Masyarakat di Desa Asuli Kecamatan Towuti Wawondula”.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kadar asam urat sebelum diberikan senam ergonomis
- b. Mengidentifikasi kadar asam urat sesudah diberikan senam ergonomis
- c. Menganalisis Efektivitas Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Masyarakat di Desa Asuli Kecamatan Towuti Wawondula

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi dan pengetahuan baru dalam menambahkan wawasan tentang efektivitas senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi masyarakat/penderita

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan kepada masyarakat/penderita dan memberikan gambaran mengenai cara dalam melakukan senam ergonomis secara mandiri oleh pasien maupun hasil keluarga dalam mengurangi peningkatan kadar asam urat

b. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dilakukan dan digunakan sebagai bahan untuk melakukan penyuluhan atau pendidikan kesehatan serta asuhan keperawatan kepada klien yang mengalami asam urat

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memperkaya khasanah penelitian keperawatan dan dapat dikembangkan sebagai penelitian berikutnya selain itu dapat mengembangkan praktik asuhan keperawatan mandiri bagi pasien asam urat.