

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS DAN TERAPI AIR PUTIH
TERHADAP PERUBAHAN KADAR ASAM URAT
PADA LANSIA**

(Studi di Wilayah Desa Jaddih Dsn. Jaddih Tengah II Kecamatan Socah)

NASKAH PUBLIKASI

Di ajukan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi

Sarjana Keperawatan



OLEH :

FITRIA AYU BESTARI

17142010058

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS DAN TERAPI AIR PUTIH
TERHADAP PERUBAHAN KADAR ASAM URAT
PADA LANSIA**

(Studi di Wilayah Desa Jaddih Dsn. Jaddih Tengah II Kecamatan Socah)

NASKAH PUBLIKASI

Di Susun Oleh :

OLEH :
FITRIA AYU BESTARI
17142010058

Telah di setujui pada tanggal :

13 September 2021

Pembimbing



Alvin Abdillah, S. Kep., Ns., M. AP., M. Kep

0725019003

PENGARUH SENAM ERGONOMIS DAN TERAPI AIR PUTIH TERHADAP PERUBAHAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA

(Studi Di Desa Jaddih Tengah II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan)

Fitri Ayu Bestari, Alvin Abdillah, S. Kep., Ns., M. AP., M. Kep

ABSTRAK

Lanjut usia ialah orang dengan umur lebih dari 60 tahun, pada umur lanjut usia secara wajar badan hendak hadapi sebagian kemunduran baik secara guna fisiologis, psikologis ataupun raga. Penyakit asam urat ataupun biasa diketahui dengan athritis gout ialah sesuatu penyakit yang disebabkan sebab penumpukan kristal monosodium urat di dalam badan. Tujuan riset ini buat menganalisis pengaruh senam ergonomis serta pengobatan air putih terhadap pergantian kandungan asam urat pada lanjut usia.

Riset ini memakai desain Quasy Eksperimen dengan pendekatan pre- post test control group Group. Metode pengambilan ilustrasi memakai sederhana random sampling dengan jumlah ilustrasi sebanyak 28 Lanjut usia, dengan pengukuran asam urat memakai perlengkapan ukur Uric Acid merek Easy touch GCU. Hasil riset memakai uji Paired t- test. Riset ini telah dicoba dengan uji kelayakan etik dengan nomor sertifikat 1006/ KEPK/ STIKES- NHM/ EC/ IV/ 2021 di KEPK STIKES Ngudia Husada Madura.

Analisis statistik memakai uji paired t- test didapatkan hasil p value $\alpha = 0,000$ yang maksudnya lebih kecil dari derajat kesalahan ialah 0,05 sehingga menampilkan kalau terdapatnya perbandingan kandungan asam urat yang diberikan senam ergonomis serta pengobatan air putih, sebaliknya uji independent t- test menampilkan p value $\alpha = 0,000$ sehingga bisa disimpulkan terdapat pengaruh senam ergonomis serta pengobatan air putih terhadap pergantian kandungan asam urat pada Lanjut usia di Desa Jaddih Dsn. Jaddih Tengah II Kec. Socah.

Kesimpulan ada pengaruh senam ergonomis dan terapi air putih pada lansia yang menderita asam urat.

Kepada peneliti selanjut nya agar melakukan penelitian lebih lanjut tentang pemberian senam ergonomis dan terapi air putih untuk penurunan kadar asam urat pada lansia dengan teknik yang lebih akurat.

Kata Kunci : Lansia, Asam Urat, Senam Ergonomis, dan terapi air putih

-
1. Judul Skripsi
 2. Mahasiswa S1 Keperawatan Ngudia Husada Madura
 3. Dosen STIKes Ngudia Husada Madura

PENDAHULUAN

Lanjut usia ialah orang dengan usia lebih dari 60 tahun, wajar badan hendak bisa hadapi sebagian kemunduran baik secara guna fisiologis, psikologis, ataupun fisik (Rahmawati, 2020). Pada umur lanjut energi tahan raga telah hadapi kemunduran guna sehingga gampang terkena bermacam- macam tipe penyakit, masalah yang terjaln bisa di sebabkan sebab imunitas serta kekuatan raga turut melemah begitu pula dengan keahlian badan dalam mencegah serbuan penyakit yang terus menjadi melemah, sehingga lebih kerap hadapi permasalahan kesehatan (Rahmawati, 2020). Lanjut umur bisa hadapi kemunduran sel- sel karena proses penuaan yang dapat berakibat pada kelemahan organ, kemunduran raga, dan mencuat nya berbagai bermacam penyakit semacam: peningkatan isi asam urat yang bisa memunculkan terjaln nya penyakit semacam: batu ginjal, gout, serta rematik (Hidayah et al., 2019). Kenaikan kandungan asam urat bisa di hubungkan dengan kelainan metabolik serta bermacam pemicu kematian(Hidayah et al., 2019).

Penyakit asam urat ataupun biasa bisa di tahu dengan athritis gout ialah sesuatu penyakit yang bisa di akibatkan sebab penumpukan kristal monosodium urat di dalam badan. Kandungan wajar asam urat (uric acid) pada perempuan 2, 6- 6, 0 miligram/ dl serta pada laki- laki 3, 5- 7, 0 miligram/ dl. Bila melebihi

nilai ini, seorang bisa di kategorikan hadapi hiperusemia. Hiperusemia merupakan sesuatu terjaln nya kenaikan kandungan asam urat (uric acid) dalam darah melebihi batasan wajar. Arthritis gout bisa timbul selaku akibat dari keadaan hiperusemia ini (Mujiburrahman et al., 2020).

Bersumber pada informasi World Health Organization Prevalensi negeri di dunia, prevalensi bisa bertambah sampai 10%. Prevalensi bisa bertambah sampai 10% pada laki- laki serta 6% pada perempuan yang berumur lebih dari 80 tahun(Lanjut usia). Kenaikan peristiwa gout arthritis tidak cuma terjaln di negeri maju saja. Tetapi, kenaikan pula terjaln di negeri tumbuh, salah satu nya di Negeri Indonesia (WHO, 2016).

Berdasarkan hasil riset Risesdas tahun 2018 di Indonesia prevalensi yang bisa hadapi ataupun pengidap asam urat bersumber pada usia ialah usia 45- 54 tahun bersumber pada penaksiran ialah 11, 1%, usia 55- 64 tahun bersumber pada penaksiran ialah 15, 5%, usia 65- 74 tahun bersumber pada penaksiran ialah 18, 6%, serta usia 75 tahun ataupun lebih ialah menggapai 18, 9%(Risesdas, 2018). Prevalensi di Jawa Timur ialah sebanyak 28% dari 4. 2099. 817 ataupun dekat 1. 178. 748, Lanjut usia yang mengidap penyakit asam urat (Depkes RI, 2015). Berdasarkan hasil studi pendahuluan

terhadap 10 lansia yang di lakukan di Desa Jaddih Dsn. Jaddih Tengah II Kecamatan socah, Kabupaten Bangkalan pada tanggal 15 Februari 2021 di dapatkan hasil 6 dari 10 responden lansia yang menderita asam urat.

Aspek faktor orang terserang penyakit asam urat, semacam: genetik maupun riwayat keluarga, mengkonsumsi senyawa purin kelewatan, konsumsi alkohol berlebih, kegemukan (obesitas), hipertensi, hambatan guna ginjal, dan obat-obat tertentu (sangat utama diuretika). Mereka yang mempunyai keluarga pengidap asam urat ialah salah satu aspek resiko serbuan asam urat. Ikatan antara generasi dengan kandungan asam urat di duga sebab terdapatnya metabolisme yang kelewatan dari purin yakni salah satu hasil residu metabolisme tubuh terhadap santapan yang mempunyai purin, kondisi ini secara teoritis dapat di turunkan dari orang tua ke anak nya(Sukarmin, 2015). Sangat banyak yang konsumsi santapan yang besar isi nukleotida purin semacam: sarden, jeroan hendak bisa tingkatkan penciptaan asam urat (Syarifah, 2018).

Aspek-aspek tersebut di atas bisa tingkatkan kandungan asam urat, bila terjalin kenaikan asam urat dan bisa di tandai dengan linu pada sendi, terasa sakit, perih, merah, serta bengkak kondisi ini bisa di tahu dengan gout. Gout tercantum sesuatu penyakit yang bisa di kendalikan walaupun juga tidak bisa di sembuhkan, tetapi jika di

perkenankan saja keadaan ini bisa tumbuh jadi arthritis yang bisa melumpuhkan (Gustomi& Wahyuningsih, 2016). Pemicu utamanya merupakan besarnya kandungan asam urat dalam darah yang dapat di picuh oleh berbagai aspek. Rasa perih hebat pada persendian yang bisa di rasakan kesekian-ulang sangat bisa mengusik pengidap nya. Bila tidak lekas di obati, penyakit ini pula dapat bisa menimbulkan kelainan wujud tulang dan komplikasi kendala ginjal, jantung, diabet mellitus, stroke, dan osteoporosis (Nasir, 2017).

Bagi (Arifin, 2008) bisa mengemukakan kalau pengobatan farmakologi wajib bisa di minimalkan pemakaiannya, sebab obat-obatan tersebut bisa menimbulkan ketergantungan serta pula bisa mempunyai kontra gejala, oleh karena itu pengobatan secara non farmakologis lebih utama buat bisa menghindari ataupun bisa jadi dapat kurangi angka peristiwa gout. Berolahraga ialah sesuatu metode efisien buat bisa merendahkan kandungan asam urat. 2 puluh menit olahraga per hari yang sangat di anjurkan buat melindungi badan senantiasa fit serta bisa merendahkan kandungan asam urat (Aslidar, 2017). Berolahraga pula sangat di perlukan buat menghindari ataupun menunda penyakit-penyakit degeneratif serta penyakit kelainan metabolisme. Salah satu nya olahraga yang bisa dapat di lakukan seperti : senam ergonomis, dan terapi air putih.

Senam ergonomis ialah gerakan senam buat bisa mengembalikan ataupun memperbaiki posisi, kelenturan sistem syaraf, serta aliran darah. Senam ergonomis bisa di jalani minimum sepanjang 15– 20 menit, biar bisa mengoptimalkan oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem muskuloskeletal, sistem pemanas tubuh, sistem pembakaran asam urat, sistem pembuatan elektrolit maupun ozon dalam darah, dan sistem imunitas badan. (Nursanti, 2018). Selain senam ergonomis salah satu terapi yang bisa dan mudah dapat di lakukan yaitu terapi air putih.

Pengobatan air putih ialah salah satu tata cara pengobatan alternatif yang dapat bersifat alamiah. Mengenakan media yang sudah dapat di sediakan alam, yakni: air, Prinsip dasar dari penyembuhan air putih ialah minum air biasa dengan tata metode yang benar dan bisa dapat memurnikan tubuh manusia. Pemakaian air selaku media dalam pengobatan air putih ini selaras dengan metode kerja badan manusia (Teo Aji, n.d, 2020).

Pada prinsip nya penderita asam urat sangat dapat di anjurkan untuk konsumsi banyak cairan. Mengatasi asam urat dengan penyembuhan air putih ialah suatu tata cara yang sangat pas. Air putih bisa menolong buat menghasilkan asam urat lewat urine. Tidak hanya itu pula bisa memudahkan ginjal buat membuang serta bisa menghasilkan zat asam urat yang di penciptaan oleh purin. Pada prismsip nya, terus menjadi

banyak minum air putih hingga kandungan purin yang sangat besar hendak luruh kala orang buang air kecil (Wulan, 2017).

METODE PENELITIAN

Riset ini bisa memakai Quasy Experiment dengan rancangan desain pre– post test control group design. Desain Quasy Experiment ini bisa mengaitkan kelompok eksperimental yang sudah di bagikan perlakuan sebaliknya kelompok kontrol tidak di bagikan perlakuan. Periset mengamati serta mengukur pengaruh senam ergonomis serta pengobatan air putih terhadap pergantian kandungan asam urat pada Lanjut usia di Desa Jaddih Dsn. Jaddih Tengah II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan.

HASIL PENELITIAN

4.1 Data Umum

4.1.1 Diskripsi daerah penelitian

Dilakukan di Desa Jaddih Tengah II dan Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan.

4.1.2 Karakteristik responden berdasarkan usia

Berdasarkan hasil penelitian di ketahui bahwa distribusi usia Lansia pada kelompok perlakuan hampir seluruh nya dari responden usia Lansia 60 – 75 tahun yaitu sebanyak 13 responden dengan persentase 92,9%, dan pada kelompok kontrol hampir seluruh nya dari responden usia Lansia sebagian besar adalah usia 60 – 75 tahun yaitu

sebanyak 12 responden dengan persentase 85,7%.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia di Desa Jaddih Dsn. Jaddih Tengah II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan.

Usia	Perlakuan		Kontrol	
	F	(%)	F	(%)
45 – 59 tahun	-	-	-	-
60 – 74 tahun	13	92,9	12	85,7
75 – 90 tahun	1	7,1	2	14,3
> 90 tahun	-	-	-	-
Jumlah	14	100	14	100

4.1.3 Karakteristik responden berdasarkan Jenis kelamin

Berdasarkan hasil di ketahui hampir seluruh nya dari responden Lansia pada kelompok perlakuan berjenis kelamin perempuan yaitu responden dengan persentase 78,6%, dan pada kelompok kontrol sebagian besar dari responden Lansia berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 9 responden dengan persentase 64,3%.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Jaddih Dsn. Jaddih Tengah II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan.

Jenis Kelamin	Perlakuan		Kontrol	
	F	(%)	F	(%)
Laki – laki	3	21,4	5	35,7
Perempuan	11	78,6	9	64,3
Jumlah	14	100	14	100

4.1.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Olahraga

Berdasarkan dapat di ketahui, sebagian besar dari responden Lansia kesehariannya olahraga nya tidak teratur yaitu sebanyak 9 orang dengan persentase 64,3%, dan hampir dari setengah nya olahraga teratur yaitu sebanyak 5 orang dengan persentase 35,7%, dan pada kelompok kontrol sebagian besar dari responden olahraga tidak teratur yaitu sebanyak 8 orang dengan persentase 57,1%, dan hampir setengah nya olahraga teratur yaitu sebanyak 6 orang dengan persentase 42,9%.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Riwayat Olahraga di Desa Jaddih Dsn. Jaddih Tengah II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan.

Riwayat Olahraga	Perlakuan		Kontrol	
	F	(%)	F	(%)
Teratur	5	35,7	6	42,9
Tidak teratur	9	64,3	8	57,1
Jumlah	14	100	14	100

4.2 Data Khusus

Tabel 4.4 Kadar asam urat *pre* dan *post* yang di berikan senam ergonomis dan terapi air putih

Kode Responden	PRE	POST
1	6.3	5.8
2	8.4	6.8
3	6.9	6.1
4	9.2	7.8
5	7.6	6.6
6	6.3	5.6
7	7.2	6.5
8	9	7.9
9	6.1	5.6
10	8.5	7.8
11	8.1	7
12	6.4	5.5
13	7.7	6.7
14	5.8	5.2
Mean (Rata – Rata)	7,393	6,679
Nilai Minimum	5,8	5,3
Nilai Maksimum	9,2	8,4
Std. Deviation	1,1296	1,0162
P – Value Normalitas	0,400	0,190
P – Value	0,000	

Hasil penelitian setelah di lakukan analisa data yaitu di dapatkan bahwa dari 14 responden yang di berikan senam ergonomis dan terapi air putih yaitu di dapatkan bahwa rata – rata kadar asam urat *pre* 7,393 dan *post* 6,679. Nilai minimum sebelum di berikan perlakuan senam ergonomis dan terapi air putih pada kelompok perlakuan 5,8 dan nilai minimum setelah di berikan perlakuan 5,3. Sedangkan untuk nilai maksimum sebelum di berikan perlakuan 9,2 dan nilai

maksimum sesudah di berikan perlakuan 8,4.

Hasil Uji Normalitas menggunakan uji Shapiro – wilk yaitu di dapatkan *p – value* > 0,05 dengan *pre* sebesar 0,400 dan *post* sebesar 0,190 artinya nilai *p – value* > α (0,05). Setelah di lakukan uji statistik menggunakan uji *paired t – test* yaitu di dapatkan *p – value* = 0,000. Sehingga signifikansi nya lebih kecil dari derajat kesalahan yang di tetapkan peneliti yaitu 5% (0,05) sehingga menunjukkan adanya perbedaan kadar asam urat *pre* dan *post* yang di berikan senam ergonomis dan terapi air putih pada kelompok perlakuan.

Tabel 4.5 Kadar asam urat *pre* dan *post* tidak di berikan senam ergonomis dan terapi air putih

Kode Responden	PRE	POST
1	6.7	6.5
2	5.8	6
3	6.7	6.8
4	6.5	6.5
5	7.9	8.1
6	8.2	8.3
7	7.2	7.2
8	8.6	8.6
9	7.7	7.9
10	6.9	6.8
11	7	7.2
12	6.1	6
13	7	6.9
14	7.9	8
Mean (Rata – Rata)	7,157	7,200
Nilai Minimum	5,8	6,0

Nilai Maksimum	8,6	8,6
Std. Deviation	,8083	,8494
P – Value Normalitas	0,903	0,384
P – Value	0,254	

Hasil penelitian pada tabel 4.5 setelah di lakukan analisa data yaitu di dapatkan bahwa dari 14 responden yang tidak di berikan senam ergonomis dan terapi air putih yaitu di dapatkan bahwa rata – rata kadar asam urat *pre* 7,157 dan *post* 7,200.

Nilai minimum sebelum di berikan perlakuan senam ergonomis dan terapi air putih kepada kelompok perlakuan 5,8 dan nilai minimum setelah di berikan perlakuan 6,0. Sedangkan untuk nilai maksimum sebelum di berikan perlakuan 8,6 dan nilai maksimum sesudah di berikan perlakuan 8,6.

Hasil uji *Shapiro – wilk* yaitu di dapatkan *p – value* > 0,05 dengan *pre* sebesar 0,903 dan *post* sebesar 0,384 artinya nilai *p – value* > α (0,05).

Hasil uji beda yang menggunakan uji *paired t – test* karena kedua data berdistribusi normal dan yaitu di dapatkan *p – value* = 0,254, sehingga signifikasinya lebih besar dari derajat kesalahan yang di tetapkan oleh peneliti yaitu 5% (0,05) maka tidak ada perbedaan kadar asam urat *pre*

dan *post* pada kelompok kontrol.

Tabel 4.6 Distribusi frekuensi kadar asam urat antara kelompok yang di berikan senam ergonomis dan terapi air putih (kelompok perlakuan) dan kelompok yang tidak di berikan senam ergonomis dan terapi air putih (kelompok kontrol) di wilayah desa Jaddih Dsn. Jaddih Tengah II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan.

Kode Responden	Kelompok Perlakuan		Selisih
	Pre	Post	
1	6.3	5.8	0,5
2	8.4	6.8	1,6
3	6.9	6.1	0,8
4	9.2	7.8	1,4
5	7.6	6.6	1,0
6	6.3	5.5	0,7
7	7.2	6.5	0,7
8	9	7.9	1,1
9	6.1	5.6	0,5
10	8.5	7.8	0,7
11	8.1	7	1,1
12	6.4	5.5	0,9
13	7.7	6.7	0,7
14	5.8	5.2	0,6
Mean (Rata Rata)	7,393	6,679	0,879
Std. Deviation	1,129	1,016	0,32
P – Value	0,000		86

Sumber: Data primer, Mei 2021

Kode Responden	Kelompok kontrol		Selisih
	Pre	Post	
1	6.7	6.5	0,2
2	5.8	6	-0,2
3	6.7	6.8	-0,1
4	6.5	6.5	0,0
5	7.9	8.1	-0,2
6	8.2	8.3	-0,1
7	7.2	7.2	0,0
8	8.6	8.6	0,0
9	7.7	7.9	-0,2
10	6.9	6.8	0,1
11	7	7.2	-0,2
12	6.1	6	0,2
13	7	6.9	0,1
14	7.9	8	-0,1
Mean (Rata Rata)	7,157	7,200	-0,03
Std. Deviation	,8083	,8494	0,14
P-Value			47

Hasil penelitian pada tabel 4.6 dari 14 responden kelompok perlakuan (yang di berikan senam ergonomis dan terapi air putih) dan 14 kelompok kontrol (yang tidak di berikan senam ergonomis dan terapi air putih) yaitu di dapatkan bahwa nilai *mean* kadar asam urat *post* kelompok perlakuan 6,679 dan *post* kelompok kontrol 7,200.

Setelah di lakukan analisa data yaitu di dapatkan bahwa dari selisih dua kelompok yang di berikan senam ergonomis dan terapi air putih dan yang tidak di berikan senam ergonomis dan air putih yaitu di dapatkan bahwa rata – rata selisih pada asam urat yang di berikan senam ergonomis dan terapi air putih nilai nya 0,879 dan yang tidak di berikan nilai senam

ergonomis dan terapi air putih nilai nya 0,036.

Setelah di lakukan *uji Independent t – test* kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yaitu di dapatkan *p – value* 0,000 sehingga signifikasinya $< 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Sehingga dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan setelah di berikan senam ergonomis dan terapi air putih dan yang tidak di berikan senam ergonomis dan terapi air putih.

PEMBAHASAN

5.1 Perbedaan kadar asam urat sebelum dan sesudah di berikan senam ergonomis dan terapi air putih pada kelompok perlakuan

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Jaddih Dsn. Jaddih Tengah II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan yaitu di dapatkan bahwa ada perbedaan kadar asam urat antara sebelum dan sesudah di berikan senam ergonomis dan terapi air putih yaitu di dapatkan $p – value = 0,000 \leq 0,05$, sehingga H_0 di tolak dan H_1 di terima yang artinya ada perbedaan kadar asam urat pada lansia sebelum dan sesudah di berikan senam ergonomis dan terapi air putih.

Peneliti berpendapat adanya pergantian kandungan asam urat pada kelompok perlakuan yang mendapatkan

tindakan senam ergonomis dan terapi air putih secara tepat dan teratur. Senam ergonomis sangat efektif dalam memelihara kesehatan karena gerakan senam nya yang ringan dan mudah sehingga dapat dilakukan oleh lanjut usia, dengan melakukan senam ergonomis dan terapi air putih secara teratur dan seimbang dapat mengurangi penumpukan asam urat dalam tubuh.

Senam ergonomis sangat efisien buat bisa merendahkan kandungan asam urat di dalam darah. Senam ergonomis yakni gerakan senam yang dapat memadukan antara gerakan otot dan teknik pernafasan. Teknik pernafasan yang dapat dilakukan dalam senam ergonomis ialah dilakukan secara sadar dan mengenakan diafragma. Teknik pernafasan tersebut mampu memberikan pijatan maupun tekanan pada jantung sehingga dapat membuka sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung maupun ke seluruh tubuh. Tidak cuma itu teknik pernafasan tersebut pula hendak dapat memperlancar pengangkutan sisa dari pembakaran semacam Mengenal nya asam urat oleh plasma darah dari sel ke ginjal yang nanti nya hendak bisa dikeluarkan dalam wujud feses, serta urine (Wratsongko, 2015).

Menurut Penelitian Wulan (2017) yang membuktikan pergantian kandungan asam urat pada lanjut usia pengidap asam setelah di bagikan pengobatan air putih. Bagi Teori Sari& Syamsiyah(2017) untuk pengidap kandungan asam urat berlebih, sangat di sarankan buat bisa konsumsi air yang lumayan. Air bisa berfungsi buat kelancaran pembuangan asam urat dari dalam badan lewat urine, dalam perihal ini air dapat meluruhkan Kristal – kristal asam urat dalam tubuh dan dapat membantu mengoptimalkan kerja ginjal dalam pengukuran asam urat (Rahmatul, 2015).

Hasil riset ini di dukung oleh riset yang di jalani Nanda(2018) Desain riset ini memakai pra eksperimental dengan rancangan one group pre– post test design. Analisis statistik memakai uji wilcoxon. hasil uji wilcoxon terhadap 28 orang ialah di miliki pergantian kandungan asam urat dengan nilai p– value 0, 000. Hasil uji statistik menampilkan nilai p– value lebih kecil dari nilai α (0, 05), dengan demikian H_0 di tolak. Riset ini menampilkan kalau terdapat pengaruh senam ergonomik berbasis spiritual terhadap pergantian kandungan asam urat pada Lanjut usia.

Perihal ini pula sejalan dengan hasil riset oleh Nur

Hidayat dkk(2020) Hasil riset menampilkan kalau rata- rata kandungan asam urat lanjut usia saat sebelum senam ergonomik merupakan 8. 48 miligram/ dl, sehabis senam ergonomik rata- rata kandungan asam urat lanjut usia jadi 6. 76 miligram/ dl. Selisih nilai rata- rata kandungan asam urat lanjut usia saat sebelum serta setelah senam ergonomik sebesar 1. 71. Hasil analisis paired t- test di miliki nilai $p < 0, 05$, hingga bisa di simpulkan kalau terdapat pengaruh senam ergonomis terhadap pergantian kandungan asam urat pada Lanjut usia di Balai Pelayanan Werdha Budi Luhur Yogyakarta.

Hasil riset ini pula sejalan dengan hasil riset yang di lakukan oleh Teo Aji (2020) dapat menggambarkan distribusi hasil dan analisis kandungan asam urat saat sebelum serta setelah pada responden. Hasil Uji Wilcoxon, bisa membuktikan kalau rata- rata kandungan asam urat pada dikala saat sebelum sebesar 7, 782 miligram/ dl, dan setelah di berikan perlakuan di lakukan pengukuran sesudah sebesar 6,571 mg/dl, hal ini dapat menunjukkan bahwa campuran latihan isometrik serta pengobatan minum air putih bisa membagikan pengaruh yang bermakna terhadap

penyusutan kandungan asam urat dengan nilai $p\text{-value} = 0, 000$

5.2 Perbedaan kadar asam urat sebelum dan sesudah yang tanpa diberikan senam ergonomis dan terapi air putih pada kelompok kontrol

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Jaddih Dsn. Jaddih Tengah II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan yaitu di dapatkan bahwa Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji *paired T - test* yaitu di dapatkan $p\text{-value} = 0,254 \leq 0,05$ sehingga H_0 di terima dan H_1 di tolak yang artinya tidak ada perbedaan kadar asam urat sebelum dan sesudah di berikan senam ergonomis dan terapi air putih pada kelompok kontrol.

Periset berkomentar tidak terdapatnya pergantian kandungan asam urat pada kelompok kontrol di karenakan pada kelompok kontroll responden tidak di berikan senam ergonomis dan terapi air putih. Pada responden kelompok kontrol hanya di berikan edukasi diet besar purin dan pengontrolan diet sehingga ialah di miliki hasil kalau tidak ada pengaruh terhadap penyusutan kandungan asam urat. Hal ini di karenakan kemungkinan lansia tidak menjaga asupan purin yang dapat di konsumsi di setiap hari nya juga tidak di imbangi dengan olahraga,

kurangnya olahraga dapat membuat tubuh lebih mudah sakit, dengan tidak meminum air putih yang lumayan sehingga terus menjadi banyak purin di dalam badan terus menjadi banyak pula zat asam urat yang hendak bisa tercipta.

Kurangnya berolahraga membuat sistem metabolisme badan jadi lebih rendah bisa hadapi kendala guna organ serta kita juga jadi lebih gampang sakit. Perihal itu bisa di sebabkan tidak terlatih tubuh dalam bekerja keras mengimbangi mengkonsumsi santapan yang masuk dalam tubuh. Dengan olahraga sampai sendi-sendi tubuh hendak meregang dan bergerak sehingga penumpukan purin/isi asam urat pada sendi di tubuh tidak terjal. Menumpuknya kristal garam pada persendian tubuh inilah yang pada akhirnya dapat memunculkan peradangan sendi maupun lebih di ketahui dengan asam urat (Mujianto, 2013).

Pada prinsipnya pengidap asam urat sangat di anjurkan buat konsumsi banyak cairan. Mengatasi asam urat dengan air putih merupakan metode yang sangat pas. Air bisa menolong menghasilkan asam urat lewat urine. Tidak hanya itu pula memudahkan ginjal buat membuang serta menghasilkan zat asam urat yang bisa di penciptakan oleh purin. Pada prinsipnya, terus menjadi banyak minum air

putih sampai isi purin yang besar hendak luruh kala orang buang air kecil (Teguh, 2014).

Hasil studi ini di dukung oleh studi yang di lakukan Nurul Fatimah (2017) tentang "Efektifitas Senam Ergonomik Terhadap Penyusutan Isi Asam Urat Pada Lanjut Usia Dengan Arthritis Gout." Isi asam urat pada ilustrasi studi pre test pada kelompok kontrol dapat di ketahui memiliki nilai sangat besar yakni 9,5 mg/dL dan nilai terendah yakni 6,7 mg/dL dengan rata-rata isi asam urat pre test yakni 8,050. Kebalikannya hasil pengukuran isi asam urat post test pada kelompok kontrol memiliki nilai sangat besar yakni 9,5 mg/dL dan nilai terendah yakni 7,4 mg/dL dengan rata-rata isi asam urat post test yakni 8,460. Selanjutnya buat mengidentifikasi hasil perbandingan antara pre test dan post test pada kelompok kontrol yang di lakukan dengan mengenakan Uji Paired T-Test. Hasil Uji Paired T-Test buat isi asam urat yakni di miliki $p\text{-value} = 0,055$ maupun $p = 0,05$ yang artinya tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap penyusutan isi asam urat pada kelompok kontrol. Mengenai ini pula sejalan dengan hasil studi oleh Tesar Pradyka dkk (2018) tentang "Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penyusutan Isi Asam Urat Pada Lanjut Usia Dengan Gout Arthritis Di UPT Panti Sosial

Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya.” Hasil studi kelompok kontrol yakni di miliki jika nilai mean(rata- rata) nilai isi asam urat dikala saat sebelum ialah 7, 3 dan buat nilai standar deviasi yakni 0. 5790, kebalikannya nilai mean isi asam urat sehabis di bagikan ialah 7, 3 dan buat nilai standar deviasi yakni 0. 5592. Hasil analisis data dengan mengenakan uji wilcoxon yakni di miliki jika $p\text{-value} = 0,480 (< 0,05)$ yang dapat di artikan jika tidak terdapat pengaruh penyusutan isi asam urat di UPT Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya.

5.3 Pengaruh senam ergonomis dan terapi air putih pada lansia di Desa Jaddih Dsn. Jaddih Tengah II Kec. Socah Kab. Bangkalan

Setelah di lakukan uji *Independent t – test* kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yaitu di dapatkan $p\text{-value} 0,000 < \alpha 0,05$ yang berarti menunjukkan adanya perbedaan setelah di berikan senam ergonomis dan terapi air putih dan yang tidak di berikan senam ergonomis dan terapi air putih. Berdasarkan data yang di peroleh dari hasil penelitian sebelum dan sesudah di berikan senam ergonomis dan terapi air putih selama 2 minggu di Desa Jaddih Dsn.

Jaddih Tengah II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan terdapat bahwa ada 14 (100%) responden dari 14 responden pada pada kelompok perlakuan yang di berikan senam ergonomis serta pengobatan air putih hadapi penyusutan kandungan asam urat, sedangkan pada kelompok kontrol ada 10 (71,4%) dari 14 responden tidak dapat mengalami penurunan kadar asam urat. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbandingan pemberian senam ergonomis serta pengobatan air putih terhadap pergantian kandungan asam urat.

Peneliti berpendapat bahwa responden yang di berikan senam ergonomis dan pengobatan air putih bisa hadapi pergantian kandungan asam urat di bandingkan dengan responden yang tanpa di berikan senam ergonomis dan terapi air putih. Hal ini di karenakan gerakan senam ergonomis yang dapat memperlancar sirkulasi darah serta terapi air putih yang memudahkan ginjal buat membuang serta menghasilkan zat asam urat dalam tubuh, dengan melakukan senam ergonomis dan terapi air putih secara teratur dan seimbang dapat mengurangi penumpukan asam urat dalam tubuh.

Berolahraga mempunyai banyak khasiat buat badan serta pikiran, salah satunya buat menghindari serta menanggulangi penyakit asam urat. Berolahraga yang di jalani secara teratur hendak memperlancar perputaran darah serta menanggulangi penyumbatan pada pembuluh darah. Keadaan ini hendak bisa mempengaruhi positif untuk badan. Sebab dengan olahraga benak juga hendak jadi rileks sehingga stress bisa di kurangi serta bisa di kendalikan dan sistem metabolisme hendak berjalan gampang sehingga proses distribusi dan penyerapan nutrisi dalam tubuh jadi lebih efektif dan efisien. (Sagiran 2012).

Senam ergonomis sangat efisien buat bisa merendahkan kandungan asam urat. Penyusutan kandungan asam urat bisa di sebabkan sebab senam ergonomis ialah campuran gerakan otot serta metode respirasi. Metode respirasi yang di jalani secara siuman serta memakai diafragma membolehkan abdomen terangkat lama- lama serta dada mengembang penuh. Metode respirasi tersebut sanggup membagikan pijatan pada jantung akibat dari naik turun nya diafragma, membuka penyumbat- sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung dan aliran darah ke seluruh tubuh. Sehingga memperlancar pengangkutan

sisa pembakaran semacam asam urat oleh plasma darah dari sel ke ginjal dan usus besar buat di keluarkan dalam bentuk kencing dan feses(Wratsongko, 2015).

Melaksanakan gerakan senam ergonomik secara teratur bisa tingkatan kekuatan otot dan efektifitas guna jantung, menjauhi pengerasan pembuluh arteri dan melancarkan sistem pernafasan. Gerakan raga tertib dapat tingkatan kolesterol baik(HDL) yang dapat bermanfaat buat kesehatan jantung dan pembuluh darah. Senam ergonomik pula dapat merendahkan glukosa darah, menjauhi osteoporosis dan penyakit lain nya. Senam ergonomik sangat efektif dalam memelihara kesehatan karena gerakan nya anatomis, sederhana dan tidak berbahaya sehingga dapat di lakukan oleh segala orang dari anak- anak hingga lanjut usia(Wratsongko, 2015).

Pada pengidap asam urat dengan memperbaiki pola konsumsi air putih maupun pasokan air putih tercukupi, hingga badan sanggup menghasilkan toksin. Toksin yang keluar tidak dapat berkembang di dekat tulang rawan serta bisa menimbulkan peradangan pada sendi. Tidak hanya itu pula membetulkan guna ginjal serta memudahkan ginjal buat membuang serta menghasilkan zat asam urat

yang bisa di penciptaan oleh purin(Teguh, 2014).

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian yang di lakukan Triana Ayu Anggraeni dkk (2020). Perbandingan kandungan asam urat(pre test serta post test) pada kelompok perlakuan serta kelompok kontrol yang di jalani dengan memakai Uji Independent Sample T- Test. Hasil Uji Independent Sample T- Test ialah di miliki p- value= 0. 002 ataupun $p < 0. 05$ maksudnya terdapat perbandingan kandungan asam urat antara kelompok perlakuan serta kelompok kontrol yang membuktikan terdapatnya pengaruh senam ergonomik berbasis spiritual terhadap penyusutan kandungan asam urat pada lanjut usia dengan prediksi arthrititis gout. Hasil riset ini pula sejalan dengan hasil riset yang di jalani oleh Teo Aji(2020) tentang "Pengaruh Campuran Latihan Isometrik Serta Pengobatan Minum Air Putih Terhadap Penyusutan Kandungan Asam Urat Pada Lanjut usia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta." Hasil riset menggambarkan distribusi hasil serta analisis kandungan asam urat saat sebelum serta setelah pada responden memakai Hasil Uji Wilcoxon, bisa membuktikan kalau rata-rata kandungan asam urat pada

dikala saat sebelum ialah sebesar 7, 782 miligram/ dl serta sehabis di bagikan perlakuan di jalani pengukuran setelah ialah sebesar 6, 571 miligram/ dl, perihal ini bisa menampilkan kalau campuran latihan isometrik serta pengobatan minum air putih bisa membagikan pengaruh yang bermakna terhadap penyusutan kandungan asam urat dengan nilai P- Value= 0, 000.

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

- a. Ada perbedaan kadar asam urat sebelum dan sesudah di lakukan tindakan senam ergonomis dan terapi air putih pada Lansia di Desa Jaddih Dsn. Jaddih Tengah II Kec. Socah Kab. Bangkalan pada kelompok perlakuan.
- b. Tidak ada perbedaan kadar asam urat sebelum dan sesudah di lakukan tindakan senam ergonomis dan terapi air putih pada Lansia di Desa Jaddih Dsn. Jaddih Tengah II Kec. Socah Kab. Bangkalan kelompok kontrol.
- c. Ada pengaruh antara yang di berikan senam ergonomis dan terapi air putih (kelompok perlakuan) dan yang tidak di berikan senam ergonomis dan terapi air (kelompok kontrol) terhadap

Lansia di Desa Jaddih Dsn.
Jaddih Tengah II Kec.
Socah Kab. Bangkalan.

6.2 Saran

6.2.1 teoritis

Hasil riset yang di jalani bisa di peruntukan selaku bahan pengkajian buat pertumbuhan pengobatan non farmakologi dalam bidang keperawatan selaku aksesoris salah satu penindakan pengobatan non farmakologi terhadap lanjut usia yang hadapi kandungan asam urat besar.

6.2.2 Saran Praktis

a. Bagi Puskesmas

Di harapkan penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah peran tentang pemberian senam ergonomis dan pengobatan air putih terhadap pergantian kandungan asam urat dalam bidang penyembuhan serta selaku alternatif pengobatan non farmakologi dalam merendahkan kandungan asam urat pada Lanjut usia.

b. Bagi Lansia

Hasil riset yang di jalani bisa di pakai selaku tata cara pendidikan serta pelatihan kepada lanjut usia yang berbahaya mengalami kadar asam urat tinggi sehingga lansia dapat melakukan intervensi senam ergonomis dan terapi air putih secara

mandiri di rumah guna merendahkan kandungan asam urat pada lanjut usia.

c. Bagi Perawat

Hasil studi ini mampu jadi salah satu bahan masukan buat profesi keperawatan di bidang keperawatan gerontik yang berbasis komunitas serta bisa di peruntukan acuan untuk perawat dalam menolong Lanjut usia dalam tingkatkan pengetahuan serta kesehatan lanjut usia dengan membagikan pengobatan non farmakologi pada lanjut usia pengidap asam urat.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti berikutnya di harapkan untuk menguji lebih efektif mana senam ergonomis dan terapi air putih. Hasil riset yang sudah di jalani bisa di peruntukan selaku kajian literatur buat bisa melaksanakan riset yang lebih lanjut guna menanggulangi terjalinya kenaikan kadar asam urat pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, T. A., & Mujahid, I. (2020). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pemberian Senam Ergonomik Berbasis Spiritual Pada Lansia Dengan Prediksi*

- Arthritis Gout Di Wilayah Kerja Puskesmas Sokaraja I. September, 21 – 27.*
- Aslidar. (2017). *Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Gout. X (1), 43 – 52.*
- Hidayat, N., & Cloudia, C. (2020). Pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan kadar asam urat pada lansia di BPSTW budi luhur Yogyakarta. *Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Indonesia, 9 (1), 53–60.*
- Hidup, G., Tingkat, D., Fisik, K., & Lansia, P. (2019). *Ir perpustakaan universitas airlangga.*
- Mujiburrahman, Riyadi, M. E., & Ningsih, M. U. (2020). Pengetahuan Berhubungan dengan Peningkatan Perilaku Pencegahan COVID-19 di Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Terpadu, 2 (2), 130 – 140.* <http://www.elsevier.com/locate/scp>
- Nasir, M. (2019). Gambaran Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kampung Selayar Kota Makassar . *Jurnal Media Analis Kesehatan, 8 (2), 78.,* [https://www.doi.org/10.32382/mak.V8i2.842.](https://www.doi.org/10.32382/mak.V8i2.842)
- Novianti, A. U. (2019). Hubungan Jenis Kelamin, Status Gizi, Konsumsi Susu Dan Olahraganya Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition), 7 (2), 4.,* [https://www.doi.org/10.14710/jgi.7.2.133-137.](https://www.doi.org/10.14710/jgi.7.2.133-137)
- Pradyka, T., Budiharto, I., & Fauzan, S. (2019). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lanjut Usia Dengan Gout Arthritis Di UPT Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya.
- Prayogi, G. H. (2017). Kadar Asam Urat Pada Wanita Menopause . (KTI, STIKES ICME), [https://www.repo.stikesicme-jbg.ac.id.](https://www.repo.stikesicme-jbg.ac.id)
- Sagiran. (2012). Mukjizat Gerakan Sholat. *Edisi Ke - 2. Jakarta : Qultum Media .*
- Teguh, S. (2014). 101 Khasiat Terapi Air Putih. *Yogyakarta : Buku Pintar.*
- Wulan, Erna Restika. (2017). Pengaruh terapi minum air putih terhadap perubahan kadar asam urat darah pada penderita asam urat di desa katipugal kec. kebonagung kab. pacitan.

Skripsi.

<https://www.repository.stikes-bhm.ac.id/197/>

Wratsongko, M. (2015).
Mukjizat Gerakan Sholat.
Jakarta : Alex Media
Komputindo.

