

BAB V

PEMBAHASAN DAN IMPLIKASI

A. Pembahasan

Tabel 5. 1 Hasil observasi Intervensi Senam Ergonomis

Hasil Observasi Intervensi Senam Ergonomis Pada Tn.S			
Hari/Tanggal	Sebelum intervensi	Sesudah intervensi	Penurunan
Jumat 26 Juli 2024 – Rabu 31 Juli 2024	7,4 mg/dl	6,4 mg/dl	1 mg/dl

Dari hasil pengkajian yang dilakuakn pada Tn.S, penulis menemukan data subyektif bahwa Tn.S mengatakan kakinya pegel-pegel dan menganggap itu hal biasa dan tidak diperiksakan tetapi bulan lalu periksa di posyandu lansia asam uratnya tinggi. Klien merasa khawatir jika gejalanya semakin parah dan mengganggu aktifitas. Klien mengatakan tidur hanya 6 jam. Klien mengatakan belum tahu cara mengontrol asam urat. Klien mengatakan pergi ke puskesmas jika ada keluhan tak kunjung sembuh. Klien dan keluarga mengatakan belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai penyakit asam urat. Hasil data subyektif dengan hasil tanda-tanda vital tekanan darah adalah 132/91 mmHg, nadi 91x/menit, respirasi 20x/menit dan suhu 36,5°C dari hasil pengkajian tersebut penulis mengangkat dua diagnosa keperawatan yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif b.d kompleksitas program perawatan/pengobatan dan diagnosa keperawatan ansietas b.d kurang terpapar informasi.

Menurut Kemenkes RI (2022), penyakit asam urat 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. Penyakit asam urat juga biasanya disebut gout. Asam urat merupakan zat hasil metabolisme atau purin dari dalam tubuh. Metabolisme sendiri sebenarnya sudah terbentuk di dalam 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). Selain disebabkan karena faktor makanan, kadar asam urat di dalam darah manusia dipengaruhi oleh jenis kelamin. Kadar asam urat normal pada laki-laki yaitu berkisar antara 3,4-7,0 mg/dL dan pada perempuan berkisar 2,4-6,0 mg/dL. Kemudian kadar asam urat juga dipengaruhi oleh faktor usia. Umumnya seseorang yang sudah lanjut usia lebih mudah terkena asam urat. Orang yang lanjut usia mengalami penurunan fungsi organ tubuh karena proses penuaan dan terjadi kerusakan sel-sel.

Salah satu pencegahan yang dapat dilakukan yaitu dengan terapi farmakologi yaitu pemberian obat-obatan yang dapat mencegah asam urat dan tindakan non farmakologi seperti senam ergonomik yang dilakukan untuk mengurangi asam urat. Senam ergonomik merupakan senam untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem syaraf dan aliran darah. Senam ergonomik dilakukan minimal selama 15-20 menit, supaya memaksimalkan oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem musculoskeletal, sistem pemanas tubuh, sistem pembakaran asam urat, sistem pembuatan elektrolit atau ozon dalam darah, sistem kekebalan tubuh.

Olahraga yang dilakukan untuk membantu menurunkan kadar asam urat harus secara rutin karena efeknya akan memperlancar sirkulasi darah dan mengatasi penyumbatan pada pembuluh darah. Kondisi ini akan berpengaruh positif bagi tubuh. Karena dengan berolahraga pikiranpun akan menjadi rileks sehingga stres dapat dikurangi dan dikendalikan serta sistem metabolisme akan berjalan lancar sehingga proses distribusi dan penyerapan nutrisi dalam tubuh menjadi lebih efektif dan efisien. Sistem metabolisme yang berjalan lancar akan mengurangi resiko menumpuknya asam urat di dalam tubuh (Fatimah, 2017).

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan hasil responden mengalami penurunan kadar asam uratnya sebesar 1.0 mg/dl. Senam ergonomik adalah

senam yang gerakan - gerakannya diadopsi dari gerakan shalat (cara ibadah orang islam). Senam ini sekilas mirip dengan yoga karena gerakannya yang sederhana dilakukan dengan sangat halus, terdiri dari 5 gerakan yaitu gerakan ke-1 lapang dada, gerakan ke-2 yaitu tunduk syukur, gerakan ke-3 yaitu duduk perkasa, gerakan ke-4 sujud syukur dan gerakan ke-5 berbaring pasrah (Rini Susilo, 2016). Manfaat senam ergonomis bagi penderita gout arthritis antara lain untuk menurunkan kadar asam urat. Penurunan kadar asam urat disebabkan karena senam ergonomik merupakan kombinasi gerakan otot dan teknik pernapasan.

Teknik pernapasan yang dilakukan secara sadar dan menggunakan diafragma memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik pernapasan tersebut mampu memberikan pijatan pada jantung akibat dari naik turunnya diafragma, membuka sumbatan-sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung dan aliran darah ke seluruh tubuh, sehingga memperlancar pengangkutan sisa pembakaran seperti asam urat oleh plasma darah dari sel ke ginjal dan usus besar untuk dikeluarkan dalam bentuk urin dan feses (Wratsongko, 2015).

B. Implikasi

Pengkajian yang dilakukan pada tanggal 25 Juli 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan 2, yaitu di Padukuhan Padokan Kidul dengan responden penelitian adalah Tn.S yang berusia 61 tahun bekerja sebagai buruh. Tn.S mengatakan terkadang kakinya pegel-pegel terasa jika kecapekan, sebelumnya tidak minum obat dan dibiarkan saja. Saat dilakukan pengkajian Tn.S mengatakan belum pernah mendapatkan edukasi mengenai penyakit asam urat. Penulis menyusun intervensi yang akan ditujukan pada klien Tn.S dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif b.d kompleksitas program perawatan/pengobatan dan diagnosa keperawatan ansietas b.d kurang terpapar informasi dengan salah satu intervensinya adalah senam ergonomis.

Implementasi dilakukan selama 1 minggu dan dilakukan kunjungan sebanyak 3 kali dengan rencana tindakan, implementasi dilakukan secara tepat, aman, sesuai SOP, serta sesuai dengan kondisi klien. Implementasi pada diagnosis Tn.S dengan masalah b.d kompleksitas program perawatan/pengobatan dan diagnosa keperawatan ansietas b.d kurang terpapar informasi adalah berfokus pada senam ergonomis yang bertujuan untuk menurunkan kadar asam urat. Dari hasil tabel 5.1 didapatkan setelah dilakukan intervensi selama 1 minggu klien Tn.S mengalami penurunan kadar asam urat sebesar 1.0 mg/dl. Setelah melakukan senam ergonomis dan mengurangi makanan yang rendah purin juga minum air putih yang cukup klien dan keluarga merasakan pegel-pegel berkurang walaupun tidak mengkonsumsi obat. Selama dilakukan penelitian tersebut peneliti tidak mendapatkan kendala yang berarti hanya saja kurang optimal untuk mendapatkan lingkungan yang tenang dalam mendukung senam ergonomis tersebut dikarenakan rumah warga berdekatan dan dipinggir jalan.

Senam ergonomik yang dilakukan minimal selama 15-20 menit selama 1 minggu dapat menurunkan kadar asam urat sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Iful Ardiansyah, Muhaimin Saranani dan Linda Ayu Rizka Putri pada tahun 2021 dengan judul "Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gouth Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bone Rambo Kabupaten Buton Utara" didapatkan hasil terdapat penurunan yang lebih signifikan pada kelompok dengan intervensi senam ergonomis dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih (2015) tentang "Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lansia dengan Hiperurisemia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran Kabupaten Semarang" didapatkan hasil kadar asam urat pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan adalah 8,2 mg/dl dan sesudah diberikan perlakuan adalah 6,5 mg/dl. Angka penurunan kadar asam urat pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah perlakuan

sebanyak 1,7 mg/dl. Hal ini menandakan bahwa ada pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia dengan hiperurisemia. Nursanti (2018), tentang pengaruh senam ergonomis terhadap tingkat kadar asam urat pada lansia yang menunjukkan hasil ada pengaruh senam ergonomis terhadap kadar asam urat pada lansia.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA