PENGARUH SENAM ERGONOMIS DAN TERAPI AIR PUTIH TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA USIA PRODUKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DEPOK III SLEMAN YOGYAKARTA

KARYA TULIS ILMIAH

Inne Cyta Devi Cahyati

D3.KP.21.05266

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA YOGYAKARTA

2023/2024

PENGARUH SENAM ERGONOMIS DAN TERAPI AIR PUTIH TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA USIA PRODUKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DEPOK III SLEMAN YOGYAKARTA

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga

Inne Cyta Devi Cahyati

D3.KP.21.05266

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA YOGYAKARTA

2023/2024

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH SENAM ERGONOMIS DAN TERAPI AIR PUTIH TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA USIA PRODUKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DEPOK III SLEMAN YOGYAKARTA

Disusun Oleh:
Inne Cyta Devi Cahyati
D3.KP.21.05266

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji
pada tanggal: .....

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Agnes Erida Wijayanti, S.Kep,. Ns., M.Kep
Pembimbing utama/Penguji I

Andri Purwandari, S.Kep., Ns., M.Kep
Pembimbing pendamping/Penguji II

Maria Yasinta Dewi, S.Kep., Ns

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan

Yogyakarta, ...

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga

Agnes Erida Wijayanti, S.Kep,. Ns., M.Kep

ii

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Inne Cyta Devi Cahyati

NIM : D3KP2105266

Program Studi : D3 Keperawatan

Judul KTI :Pengaruh senam ergonomis dan terapi air putih terhadap penurunaan kadar asam urat pada usia produktif Di wilayah kerja puskesmas Depok III Sleman Yogyakarta

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis Ilmiah ini adalah asli belu pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya Tulis Ilmiah ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain. Kecuali Dosen Pembimbing
3. Dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskan dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentun hukum yang berlaku.

Yogyakarta,…….....

Yang membuat pernyataan,

Materai Rp. 6.000

……

NIM.

PERYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda yangan dibawah ini:

Nama : Inne Cyta Devi Cahyati

NIM : D3KP2105266

Program Studi : D3 Keperawatan

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Tugas Akhir ini tidak terdapat bagian dari karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Perguruan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dalam dokumen ini dan disebutka secara lengkap dalam daftar Pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokuen ilmih ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Tugas Akhir di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, makan penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Yogyakarta,……

……

NIM.

MOTTO

“Sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan’’

(Q.S Al-Insyirah:5)

“Terlambat bukan berati gagal,cepat bukan berati Hebat.

Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah,setiap orang memiliki proses yang berbeda.PERCAYA PROSES itu yang paling penting karena allah telah mempersiapkan Hal baik dibalik kata proses yang kamu angap rumit’’

(Penulis)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Pegaruh senam ergonomis dan terapi air putih terhadap tingkat penurunan kadar asam urat pada usia produktif" tepat pada waktunya. Karya Tulis Ilmiah ini disusun dan untuk menyelesaikan Program Studi Keperawatan Progam Diploma Tiga Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini disusun dengan usaha penulis serta dapat diselesaikan dengan baik karena doa, bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih yang setulusnya kepada:

1. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes selaku ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta
2. Dra. Deni Andriyani selaku ketua Puskesmas Depok III Sleman Yogyakarta
3. Agnes Erida Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Program Studi Keperawatan Progam Diploma Tiga Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta, sekaligus sebaga dosen penguji.
4. Andri Purwandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan serta meluangkan waktu untuk berdiskusi hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
5. Maria Yasinta Dewi, S.Kep., Ns selaku penguji yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan serta meluangkan waktu untuk berdiskusi hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini belum sempurna, besar manfaatnya bila pembaca berkenan memberi saran atau kritik membangun yang akan penulis gunakan sebagai perbaikan. Akhir kata semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat dan berguna bagi pembaca.

Yogyakarta, 21 Februari 2024

Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas semua nikmatnya Sehingga Karya Tulis Ilmiah ini sudah berhasil saya selesaikan dengan baik dan tepat waktu saya ucapkan dengan rasa syukut dan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah serta kesehatan sehingga saya dapat menyelesaikan laporan Karya Tulis Ilmiah ini dengan tepat waktu
2. Teruntuk kedua orang tua saya, yaitu bapak Mujianto dan ibu waryati yang sangat saya banggakan karena tidak hentinya melangitkan doa dan dukungan materi, fisik dan mental serta memberikan dorongan dalam memperjuangkan masa depan dan kebahagiaan putrinya saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar ini untuk bapak dan ibu.
3. Teruntuk Ibu Andri Purwandari, S.Kep., Ns., M.Kep berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberi motivasi sehingga karya tulis ini dapat selesai dengan tepat waktu
4. Keluarga dan kerabat yang telah memberikan dukungan dan doanya
5. teman-teman seperjuangan yang berjuang bersama dalam saling membantu satu sama lain dengan menyelesaikan karya tulis ilmiah

PENGARUH SENAM ERGONOMIS DAN TERAPI AIR PUTIH TERHADAP TINGKAT PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA USIA PRODUKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DEPOK III SLEMAN YOGYAKARTA

Inne Cyta Devi Cahyati[1], Andri Purwandari[2]

INTISARI

Latar belakang: Kadar asam urat yang tinggi dalam tubuh jika tidak segera dapat menimbulkan masalah, seperti membahayakan organ tubuh, terutama ginjal. Penyakit asam urat dapat menimbulkan gejala nyeri yang tak tertahankan, bengkak, dan rasa terbakar pada area persendian. Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan kadar asam urat salah satunya dengan senam ergonomis dan terapi air putih

Tujuan: Mengetahui pengaruh penerapan senam ergonomis dan terapi air putih terhadap penurunaan kadar asam urat pada penderita asam urat di wilayah kerja Puskesmas Depok III Sleman Yogyakarta.

Metode: Jenis laporan Karya Tulis Ilmiah ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Jumlah sampel yang digunakan pada studi kasus adalah 2 responden. Senam ergonomis dan terapi air putih dilakukan selama 4 kali dalam 1 minggu dengan waktu 15 menit, pengukuran dilakukan mengunakan alat ukur kadar asam urat.

Hasil: Setelah di lakukan senam ergonomis dan terapi air putih pada hari pertama saat intervesni didapatkan penurunan kadar asam urat pada responden 1 dari 7,5 mg/dl turun menjadi 7,4 mg/dl sedangakan responden 2 kadar asam uratnya 8,0 mg/dl turun menjadi 7,9 mg/dl.

Kesimpulan: Terdapat penurunan kadar asam urat setelah dilakukan senam ergonomis dan terapi air putih pada penderita asam urat di wilayah kerja Puskesmas Depok III Sleman Yogyakarta.

Kata kunci:Senam ergonomis, terapi air putih dan kadar asam urat

---

[1]Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga

[2]Dosen Program Studi Keperawatan Program Diploma

THE EFFECT OF ERGONOMIC EXERCISES AND WATER THERAPY ON URIC ACID LEVELS IN PRODUCTIVE-AGE INDIVIDUALS IN THE WORKING AREA OF PUSKESMAS DEPOK III, SLEMAN, YOGYAKARTA

Inne Cyta Devi Cahyati[1], Andri Purwandari[2]

ABSTRACT

Background: Elevated uric acid levels in the body, if not addressed promptly, can lead to severe issues, including potential harm to organs, particularly the kidneys. Gout can cause unbearable pain, swelling, and a burning sensation in the joints. One approach to reducing uric acid levels is ergonomic exercises and water therapy.

Objective: To assess the effect of ergonomic exercises and water therapy on the reduction of uric acid levels in patients with gout in the working area of Puskesmas Depok III, Sleman, Yogyakarta.

Method: This scientific report employs a descriptive quantitative approach using a case study method. The study involved two respondents. Ergonomic exercises and water therapy were administered four times a week for 15 minutes each session. The uric acid levels were measured using a uric acid measuring device.

Results: After the ergonomic exercises and water therapy on the first day, there is a reduction in uric acid levels. Respondent 1's uric acid level decreased from 7.5 mg/dl to 7.4 mg/dl, while Respondent 2's decreased from 8.0 mg/dl to 7.9 mg/dl.

Conclusion: There was a reduction in uric acid levels after implementing ergonomic exercises and water therapy in patients with gout in the working area of Puskesmas Depok III, Sleman, Yogyakarta.

Keywords: Ergonomic exercises, water therapy, uric acid levels

[1] Student of Nursing Study Program, Diploma III

[2] Lecturer of Nursing Study Program, Diploma III

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH i
LEMBAR PENGESAHAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH iii
MOTTO v
(Penulis) v
KATA PENGANTAR vi
HALAMAN PERSEMBAHAN vii
INTISARI viii
ABSTRACT ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
Tabel 2.1 Rencana Keperawatan xiii
Tabel 2.2 Jurnal Pendukung xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Karya Tulis Ilmiah 5
D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah 5
E. Ruang Lingkup 6
BAB II ..... **Error! Bookmark not defined.**
TINJAUAN PUSTAKA ..... **Error! Bookmark not defined.**
A. Konsep Dasar Asam Urat ..... **Error! Bookmark not defined.**
1. Definisi Asam Urat ..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Anatomi dan Fisiologi ..... **Error! Bookmark not defined.**
3. Etiologi Asam Urat ..... **Error! Bookmark not defined.**
4. Patofisiologi Asam Urat ..... **Error! Bookmark not defined.**
5. Klasifikasi Asam Urat ..... **Error! Bookmark not defined.**

6. Manifestasi Klinis Asam Urat .....**Error! Bookmark not defined.**
7. Komplikasi Asam Urat .....**Error! Bookmark not defined.**
8. Pemeriksaan Penunjang Asam Urat .....**Error! Bookmark not defined.**
9. Penatalaksanaan Asam Urat .....**Error! Bookmark not defined.**
B. Konsep Asuhan Keperawatan pada Pasien Asam Urat....**Error! Bookmark not defined.**
1. Pengkajian Keperawatan .....**Error! Bookmark not defined.**
2.Pathway Asam Urat .....**Error! Bookmark not defined.**
2. Diagnosis Keperawatan .....**Error! Bookmark not defined.**
3. Rencana Keperawatan .....**Error! Bookmark not defined.**
C. Konsep Senam Egornomis.....**Error! Bookmark not defined.**
1. Definisi Senam Ergonomis.....**Error! Bookmark not defined.**
2. Senam Ergonomis Derivasi dari Gerakan Shalat**Error! Bookmark not defined.**
3. Tahapan dalam Latihan Senam Ergonomis**Error! Bookmark not defined.**
D. Konsep Terapi Air Putih.....**Error! Bookmark not defined.**
1. Definisi Air Putih.....**Error! Bookmark not defined.**
2. Persyaratan Air Minum .....**Error! Bookmark not defined.**
E. Jurnal Pendukung.....**Error! Bookmark not defined.**
F. Kerangka Teori.....**Error! Bookmark not defined.**
G. Kerangka Konsep.....**Error! Bookmark not defined.**
BAB III .....**Error! Bookmark not defined.**
METODE KARYA TULIS ILMIAH .....**Error! Bookmark not defined.**
A. Desain Karya Tulis Ilmiah .....**Error! Bookmark not defined.**
B. Responden Karya Tulis Ilmiah .....**Error! Bookmark not defined.**
C. Fokus Studi .....**Error! Bookmark not defined.**
D. Definisi Operasional .....**Error! Bookmark not defined.**
E. Instrumen Karya Tulis Ilmiah .....**Error! Bookmark not defined.**
F. Metode Pengumpulan Data.....**Error! Bookmark not defined.**

G. Langkah-Langkah Pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah . **Error! Bookmark not defined.**
H. Lokasi dan Waktu Karya Tulis Ilmiah. .....**Error! Bookmark not defined.**
I. Analisis Data.....**Error! Bookmark not defined.**
2. Etika Karya Tulis Ilmiah .....**Error! Bookmark not defined.**
BAB IV .....**Error! Bookmark not defined.**
HASIL DAN PEMBAHASAN.....**Error! Bookmark not defined.**
A. Hasil Karya Tulis Ilmiah.....**Error! Bookmark not defined.**
1. Gambaran Lokasi Pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah**Error! Bookmark not defined.**
2. Gambaran Hasil Pengkajian Pasien.....**Error! Bookmark not defined.**
B. Pembahasan Karya Tulis Ilmiah .....**Error! Bookmark not defined.**
1. Gambaran Diagnosa Pasien dengan Asam Urat**Error! Bookmark not defined.**
2. Intervensi Keperawatan .....**Error! Bookmark not defined.**
3. Pengaruh senam ergonomis dan terapi air putih terhadap penurunaan kadar asam urat .....**Error! Bookmark not defined.**
C. Keterbatasam Karya Tulis Ilmiah .....**Error! Bookmark not defined.**
D. Hambatan Karya Tulis Ilmiah.....**Error! Bookmark not defined.**
BAB V..... 8
PENUTUP..... 8
A. Kesimpulan 8
B. Saran 8
DAFTAR PUSTAKA..... 10
LAMPIRAN.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Rencana Keperawatan 16
Tabel 2.2 Jurnal Pendukung 33
Tabel 2.3 Standar Prosedur Operasional 35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi sendi yang biasa terkena Gout Arthritis**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.2 Pathway Gout Atritis.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat permohonaan menjadi responden

Lampiran 2: Surat persetujuaan menjadi responden

Lampiran 3: SPO (Standar Prosedur Operasional) penerapan senam ergonomis dan terapi air putih

Lampiran 4: Surat pengatar pengambilan data

Lampiran 5: Surat izin dusun

Lampiran 6: Surat permohonan menjadi pembimbing dan penguji

Lampiran 7: Surat undangan ujian proposal Karya Tulis Ilmiah

Lampiran 8: Surat undangan ujian hasil Karya Tulis Ilmiah

Lampiaran 9: Bukti *similarity*

Lampiran 10: Lembar bimbingan

Lampiran 11:Bukti *Translation abstract*

Lampiran 12: Dokumentasi Pelaksanaan senam ergonomis dan terapi air putih

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Asam urat atau disebut dengan *Gout arthritis* adalah salah satu penyakit degeneratif yang menyerang sistem *musculoskeletal* termasuk persendian. Asam urat adalah hasil metabolisme akhir tubuh dari purin, dimana purin sendiri merupakan salah satu komposisi asam nukleat yang berada pada inti sel tubuh. Jumlah asam urat yang meningkat secara berlebihan dapat menyebabkan terjadinya berbagai masalah pada tubuh seperti timbulnya rasa linu atau pegal hingga nyeri pada sendi dan tulang dimana kondisi ini sering disebut dengan *gout arthritis*. (Anggraini, 2022).

Asam urat sering menyerang orang dewasa di atas 40 tahun atau sekitar 60 tahun. Meski demikian, distribusi usia penderita asam urat telah berubah akhir-akhir ini. Hal ini disebabkan oleh pola makan dan pilihan gaya hidup yang buruk. Saat ini, asam urat menyerang banyak orang dewasa muda berusia 20-an (Zein & El Newi, 2019). Kadar asam urat yang tinggi dalam tubuh jika tidak segera diatasi akan menimbulkan masalah, termasuk membahayakan organ tubuh, khususnya ginjal. Filter tersebut akan tersumbat sehingga mengakibatkan terbentuknya batu ginjal dan akhirnya gagal ginjal. Asam urat selain mengganggu fungsi ginjal juga dapat membahayakan jantung. Asam urat akan menyebabkan kerusakan endotel atau pembuluh darah koroner (Gulo et al., 2022). Penyakit asam urat dapat menyebabkan gejala nyeri yang tak tertahankan, pembengkakan, serta adanya rasa panas di area persendian. Umumnya, penyakit asam urat dapat lebih mudah menyerang pria, khususnya mereka yang berusia di atas 30 tahun. (Anggraini, 2022).

Konsumsi makanan dengan protein tinggi terutama pada protein hewani yang mengandung kadar purin tinggi dapat menyebabkan kadar asam urat dalam darah meningkat (Kussoy dkk, 2019). Peningkatan kadar asam urat akibat konsumsi purin disebabkan oleh kekurangan enzim *Hipoxantin guanine*

fosforibosil transferase (HGPRT) dan kelebihan enzim *Phosphoribosyl pirophosphat* (PRPP). Hal tersebut mengakibatkan metabolisme purin dipercepat sehingga produksi asam urat dalam tubuh akan meningkat (Kusumayanti dkk, 2014). Namun, kebiasaan pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat menjadi penyebab banyak usia muda yaitu usia produktif yang sudah terkena asam urat. Menurut Kussoy dkk, (2019) kebiasaan makan makanan tinggi purin dapat menyebabkan terjadinya *hiperurisemia* semakin meningkat.

Asam urat adalah produk akhir utama metabolisme purin yang banyak terdapat pada inti sel makhluk hidup, sehingga ditemukan hampir dalam semua sumber asupan protein pada makanan seperti daging, jeroan, *seafood*, sayur bayam, biji-bijian, dan kacang-kacangan. Sebagian besar sumber protein hewani mengandung kadar purin tinggi. Sumber protein nabati dan beberapa jenis sayuran juga memiliki kandungan purin sedang yang diyakini dapat memicu peningkatan asam urat. (Kusumayanti dkk, 2014)

Word Health Organization (WHO) pada 2017 menyebutkan bahwa pravelensi asam urat di dunia sebanyak 34,2%. Prevalensi asam urat di Amerika sebesar 26,3% dari total penduduk. Peningkatan kejadian asam urat tidak hanya terjadi di negara maju saja. Namun, peningkatan juga terjadi di negara berkembang, salah satunya adalah Negara Indonesia (Ausrianti & Andayani, 2023). Berdasarkan survei Riskesdas tahun 2018, prevalensi penderita *gout arthritis* di Indonesia sebesar 11,1% pada usia 45-54 tahun, 15,5% pada usia 55-65 tahun, 18,6% pada usia 65-74 tahun, dan 18,9% pada usia 75 tahun ke atas. Berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan yaitu 13,3. berdasarkan diagnosa gejala yaitu 18,9 % dan berdasarkan daerah diagnosis tenaga kesehatan tertinggi yaitu Aceh (13,3), diikuti Bengkulu (13,0), Bali (12,7) dan DIY menepati urutan ke-24 sebesar (5,95). Prevalensi *gout arthritis* di Kabupaten/Kota Provinsi DIY berdasakan diagnosis dokter yang tertinggi yaitu Gunung kidul (7,88%),di ikuti kota Yogyakarta (5,92%),sleman(5,7%), Kulon Progo (5,14%) dan Bantul (5,01%).

Berdasarkan data kunjungan kasus usia produktif dengan *gout arthritis* di Puskesmas Depok III Sleman Pada tahun 2023 terdapat 190 pasien yang

mengalami *gout arthritis* tinggi. Kasus usia *gout arthritis* di 20 padukuhan dengan jumlah kasus tertinggi berada di padukuhan Santren sebanyak 22 kasus, Padukuhan Seturan sebanyak 16 kasus, Padukuhan Nologaten 12 kasus. Prevalensi ini meningkat seiring bertambahnya usia dan sangat bervariasi dari satu tempat ke tempat lain hal ini disebabkan oleh penurunan cairan sinovial di tulang seiring bertambahnya usia. Cairan sinovial ini berfungsi sebagai peredam kejut dan pelumas, sehingga sendi dapat bergerak dengan mudah ke arah yang benar (Marhamah et al., 2023).

Upaya dan cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan kadar asam dapat dilakukan dengan terapi farmakologi maupun terapi non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan meminum obat antiyeri, obat penurun kadar asam urat dan salah satu terapi non-farmakologi yang terbukti adalah relaksasi, peningkatan asupan cairan, kompres hangat, dan diet rendah purin yang melibatkan penyesuaian gaya hidup dan mengurangi makanan seperti jeroan dan kacang-kacangan yang tinggi purin. Salah satu cara terbaik untuk menurunkan kadar asam urat adalah melalui olahraga (Kolompoy et al., 2022). Sering berolahraga menurunkan risiko kerusakan sendi terkait arthritis sekaligus meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas sendi. Olahraga dapat membantu menghangatkan tubuh, sehingga mengurangi ketidaknyamanan dan mencegah penumpukan asam urat di area tubuh yang dingin dimana aliran darah dibatasi (Budiari et al., 2021).

Senam ergonomis adalah latihan pernapasan dan gerakan otot menggunakan diafragma secara sadar untuk bernapas dengan cara mengembangkan dada dan perut seluruhnya secara bertahap. Naik turunnya diafragma selama teknik pernapasan ini membuka penyumbatan dan meningkatkan aliran darah ke jantung dan ke seluruh tubuh. Senam ergonomis dapat dilakukan selama 15– 20 menit untuk mengoptimalkan oksigen ke otak, mengoptimalkan kerja sistem kecerdasan, sistem muskuloskeletal, sistem pemanas tubuh, sistem pembakaran asam urat, sistem pembuatan elektrolit maupun ozon dalam darah, dan sistem imunitas badan (Andri et al., 2019).

Senam ergonomis merupakan pelindung kesehatan yang sangat efisien. Senam ergonomis yang teratur dan seimbang dikombinasikan dengan hidroterapi dapat membantu menurunkan penumpukan asam urat dalam tubuh. Ketika pasien *gout arthritis* minum air yang cukup atau lebih baik, tubuh mereka mampu membuang polutan. Racun yang bocor tidak dapat menumpuk di sekitar tulang rawan dan mengakibatkan peradangan sendi. Selain itu, terapi air putih dapat meningkatkan fungsi ginjal dan memudahkan asam urat yang dihasilkan oleh purin ginjal dikeluarkan dari tubuh (Bethesda et al., 2023).

Selain senam ergonomis salah satu terapi yang bisa dan mudah di-lakukan yaitu terapi air putih. yang merupakan pengobatan alternatif yang efektif dan efisien dengan menggunakan media yang sudah di sediakan oleh alam. Prinsip dasar air obat adalah air minum dengan cara yang benar. Hidroterapi atau terapi air putih dapat mengurangi penumpukan asam urat dalam tubuh, meningkatkan fungsi ginjal, dan memfasilitasi pembuangan dan ekskresi asam urat yang dihasilkan oleh purin ginjal. Penderita *Gout Arthritis* direkomendasikan untuk mengkonsumsi air putih yang banyak. Manfaat yang akan kita dapatkan ketika rutin minum air putih disetiap pagi tidak tanggung-tanggung, diantaranya ialah dapat mengencangkan kulit, terhindar dari diabetes dan obesitas, mengobati penyakit mata, kelainan tubuh. Manfaat meminum air putih meningkatkan metabolisme, membantu menghilangkan racun dalam tubuh, mencegah kenaikan berat badan, meningkatkan metabolisme, membantu menghilangkan racun dalam tubuh, mencegah kenaikan berat badan (Zahra, 2022).

Data yang diperoleh dari Puskesmas Depok III Sleman Yogyakarta penderita asam urat sebanyak 179 jiwa dan di dusun Santren sebanyak 22 jiwa. Masalah yang banyak ditemukan yaitu penderita asam urat yang jarang terkotrol dan tidak rutin konsumsi obat. Upaya yang telah dilakukan di Puskesmas di Depok III dalam menangani asam urat adalah mendekatkan layanan posyandu dan memberikan anjuran terapi herbal. Terdapat cara untuk mendukung terapi farmologi pada penderita asam urat yaitu bisa dengan senam egonomis dan terapi air putih ,sedangkan di wilayah Puskesmas depok III Sleman Yogyakarta

belum pernah dilakukan terapi senam ergonomis dan terapi air putih berdasarkan permasalah dan latar belakang diatas. Peneliti tertarik untuk melakukan intervensi senam ergonomis dan terapi air putih terhadap penurunan asam urat pada usia produktif karena di Wilayah Puskesmas Depok III masih tinggi penderita asam urat.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam Karya Tulis Ilmiah ini yaitu "Bagaimana pengaruh senam ergonomis dan terapi air putih terhadap penurunan asam urat pada usia produktif Puskesmas Depok III?".

C. Tujuan Karya Tulis Ilmiah

1. Tujuan Umum

Mampu memberikan dan melakukan asuhan keperawatan pada penderita asam urat dengan aplikasi senam ergonomis dan terapi air putih untuk menurunkan kadar asam urat dengan menentukan diagnosa manajemen Kesehatan tidak efektif di wilayah kerja Puskesmas Depok III Sleman Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

a. Mampu menegakan diagnosa dan rencana keperawatan asam urat berdasarkan pengkajian
b. Mampu mendeskripsikan intervensi keperawatan pada penderita asam urat
c. Mampu mengevaluasi hasil intervensi keperawatan pada pasien asam urat

D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1. Manfaat Teoritis

   Karya Tulis Ilmiah dapat bermanfaat untuk pengembangan di bidang keperawatan kelompok khusus dan Keperawatan Medikal Bedah khususnya senam ergonomis dan terapi air putih terhadap penurunaan asam urat pada usia produktif di dusun Santren di wilayah Kerja Puskesmas Depok III Sleman Yogyakarta

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Responden

      Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat menambah pengetahuan untuk penderita asam urat tentang senam ergonomis dan terapi air putih terhadap penurunan asam urat

   b. Bagi Puskesmas Depok III Sleman yogyakarta

      Karya Tulis Ilmiah ini diharapakan dapat dijadikan bahan masukan serta bahan petimbangan dalam upaya menurunkan asam urat pada usia produktif.

   c. Bagi STIKES Wira Husada Yogyakarta

      Sebagai sumber materi pembelajaran yang dapat dipelajari oleh mahasiswa, serta sebagai tambahan referensi perpustakaan untuk menambah pengetahuan wawasan tentang ekfetifitas senam ergonomis dan terapi air putih terhadap penurunaan asam urat pada usia produktif

   d. Bagi Penulis

      Diharapakan penulis mampu mengimplementasikan terapi senam ergonomis dan air putih untuk menurunkan kadar asam urat.

E. Ruang Lingkup

1. Materi

   Materi Karya Tulis Ilmiah ini termasuk mata kuliah Kelompok Khusus dan Keperawatan Medikal Bedah dengan topik pengaruh senam ergonomis dan air putih terhadap penurunaan asam urat.

2. Responden

   Responden Karya Tulis Ilmiah ini adalah usia produktif dengan kadar asam urat tinggi

3. Waktu

   Karya Tulis Ilmiah ini telah di laksanakan pada bulan Mei-Juli 2024.

4. Tempat

   Karya Tulis Ilmiah dilaksanakan di dusun Santren wilayah kerja Puskesmas Depok III Sleman Yogyakarta

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi dan pembahasan penanaman senam ergonomis dan terapi air putih terhadap kadar asam urat di wilayah kerja Puskesmas Depok 3 tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kadar asam urat responden 1 dan 2 sebelum dilakukan senam ergnomis dan terapi air putih, dalam kategori kadar asam urat tinggi dari diagnosa yang telah ditetapkan yaitu manajemen kesehatan tidak efektif diharapkan yaitu kadar asam urat menurun.
2. Selama dilakukan senam ergonomis 4 kali dan terapi air putih dalam satu minggu durasi 15 menit terjadi penurunan kadar asam urat pada responden
3. Terdapat pengaruh senam ergonomis dan terapi air putih terhadap perubahan kadar asam urat pada pasien asam urat di wilayah kerja puskesmas Depok 3 Sleman Yogyakarta. Kadar asam urat responden setelah dilakukan senam ergonomis dan terapi air putih selama 4 kali dalam satu minggu durasi 15 menit mengalami penuruna pada responden 1 dan responden 2

B. Saran

1. Bagi penderita asam urat

   Disarankan untuk penderita asam urat maupun keluarga dapat menerapkan senam ergonomis dan terapi air putih untuk menurunkan kadar asam urat yang dilakukan selama 4 kali dalam satu minggu secara rutin dan mengontrol pola makan
2. Bagi petugas Kesehatan Puskesmas Depok III

   Disarakan dapat menjadi bahan masukan dan pertimbangan dalam upaya menurunkan kadar asam urat pada penderita asam urat serta disarankan follow-up pada penderita asam urat
3. Bagi Stikes Wira Husada

Disarankan dapat dijadikan sumber materi pembelajaran serta sebagai tambahan referensi perpustakaan dan Hasil karya tulis ilmiah ini dapat Diteruskan sebagai bahan materi untuk pengabdian kepada masyarakat

4. Bagi peneliti selanjutnya

   Disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk mengaplikaskan senam ergonomis dan terapi air putih, selama berjalanya penelitian responden untuk lebih patuh dalam pola makan dan lebih efektif meminum obat.

DAFTAR PUSTAKA

Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Senam Ergonomis. *Journal Of Telenursing (Joting)*, *2*(1), 81–90.

Andri, J., Karmila, R., Padila, P., Harsismanto, J., & Sartika, A. (2019). Terapi Aktivitas Senam Ergonomis Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal Of Telenursing (Joting)*, *1*(2), 304–313.

Anggraini, D. (2022). Aspek Klinis Hiperurisemia. *Scientific Journal*, *1*(4), 299–308.

Ausrianti, R., & Andayani, R. P. (2023). The Gambaran Tingkat Ansietas Lansia Yang Mengalami Penyakit Degeneratif Di Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(2), 900–906.

Bethesda, S., Yogyakarta, Y., Lansia, A., Wreda, P., Dharma, B., Kunci, K., & Ergonomis, S. (2023). Semisterap (Senam Ergonomis Dan Terapi Air Putih) Untuk Mengatasi Nyeri Kronis Pada Pasien Gout Arthritis : Studi Kasus Meyta Lintang Perdani*, Ignasia Yunita Sari, Indrayanti. *Prosiding Stikes Bethesda*, *2*(1), 12–18.

Budiari, K. D., Beba, N. N., Mukti, W. Y., & Tarigan, S. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Ny. W Dengan Arthritis Gout Dalam Penerapan Implementasi Senam Ergonomis Untuk Menurunkan Nyeri: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *6*(2).

Daryanto, D. (2020). Orthosiphon Stamineus As Anti-Inflammatory And Diuretic In Gout Arthritis Disease. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *2*(3), 295–300.

Dewi, N. (2019). Hubungan Kadar Asam Urat Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Dan Lansia Di Posyandu Guyup Rukun Kelurahan Penanggungan Malang. *Jurnal Keperawatan Florence*, *4*(1), 25–36.

Dungga, E. F. (2022). Pola Makan Dan Hubungannya Terhadap Kadar Asam Urat.

Jambura Nursing Journal, *4*(1), 7–15.

Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi*. Wineka Media.

Fitriani, R., Azzahri, L. M., Nurman, M., & Hamidi, M. N. S. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat (Gout Artritis) Pada Usia Dewasa 35-49 Tahun. *Jurnal Ners*, *5*(1), 20–27.

Gulo, S. J., Simorangkir, L., Sinaga, A., & Ginting, A. (2022). Edukasi Pencegahan Resiko Komplikasi Gout Artritis Keluarga Komunitas Gema Kasih Galang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan (Jupkes)*, *2*(1), 47–52.

Hardianti, I., & Mayasari, D. (2020). Penatalaksanaan Gout Arthritis Dan Hipertensi Grade I Pada Wanita Lansia Obesitas Melalui Pendekatan Dokter Keluarga. *Medical Profession Journal Of Lampung*, *10*(1), 188–192.

Karyawati, T., & Arisnawati, A. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Tn. T Keluarga Tn. T Dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal: Gout Arthritis Di Desa Kutayu Rt 04 Rw 01 Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, *1*(4), 306–317.

Kolompoy, J. A., Runtu, G. L., Djaafar, N. S., Memah, H. P., & Pesak, E. (2022). Promosi Kesehatan Terapi Non Farmakologi Kompres Hangat Jahe Merah Lansia Gout Artritis. *E-Prosiding Seminar Nasional 2022 Isbn: 978.623. 93457.1. 6*, *1*(02), 477–491.

Maimaznah, M. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dan Pemberian Daun Salam Pada Pasien Dengan Asam Urat Di Wilayah Rt 10 Kelurahan Murni. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, *2*(1), 50–58.

Malo, Y., Ariani, N. L., & Yasin, D. D. F. (2019). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Skala Nyeri Sendi Pada Lansia Wanita. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *4*(1).

Marhamah, E., Rusminah, R., & Sochibah, N. (2023). Senam Ergonomik Dengan Perubahan Kadar Asam Urat Pada Lansia Gout Athtritis. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, *9*(2), 44–58.

Novalina, D. N., & Nailufar, Y. (2022). Medical Examination In The Commemoration Of The 106th Anniversary Of Mlangi Besar Muhammadiyah Branch, Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika (Abdimandalika) E-Issn 2722-824x*, *3*(2 Desember), 99–105.

Radharani, R. (2020). Kompres Jahe Hangat Dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gout Artritis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *9*(1), 573–578.

Sari, N. P., Apriliani, G. F., Saryomo, S., & Muttaqin, Z. (2022). Terapi Kompres Hangat Jahe Merah Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis: Literature Review. *Jnps: Journal Of Nursing Practice And Science*, *1*(1), 98–103.

Wulandari, N., Rosyidah, I., & Wijayanti, D. P. (2017). Asuhan Keperawatan Klien Gagal Ginjal Kronik Dengan Masalah Kelebihan Volume Cairan. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Zahra, S. D. (2022). Penatalaksanaan Holistik Pada Perempuan Usia 60 Tahun Dengan Gout Arthritis Dan Dispepsia Fungsional Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *4*(1), 203–220.

Zein, U., & El Newi, E. (2019). *Buku Ajar Ilmu Kesehatan (Memahami Gejala, Tanda Dan Mitos)*. Deepublish.