



BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 23-30 Juni di Desa Pasir Sialang wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 responden yang mengalami penyakit asam urat. Responden tersebut telah memenuhi kriteria inklusi dan telah melakukan senam peregangan untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi senam peregangan terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia. Analisa data yang diambil dalam penelitian ini berupa analisa univariat dan bivariat yaitu dapat disajikan dalam tabel berikut :

A. Karakteristik Responden

Pada tabel ini dapat dilihat distribusi karakteristik responden seperti jenis kelamin. Adapun karakteristik responden adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Pasir Sialang

NO	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1	Laki-laki	12	60
2	Perempuan	8	40
	Jumlah	20	100

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari 20 responden, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 12 orang (60%).

B. Analisa Univariat

1. Kadar Asam Urat Sebelum Diberikan Senam Asam Urat

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kadar Asam Urat Sebelum diberikan senam Peregangan di Desa Pasir Sialang

Variabel	Mean	Min-Max	SD	CI 95%
Kadar asam urat sebelum diberikan senam peregangan	8,20	8-9	0,424	8,0

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh bahwa rata-rata kadar asam urat sebelum diberikan senam peregangan adalah 8,20 dengan standar deviasi 0,424

2. Kadar Asam Urat Sesudah Diberikan Senam Asam Urat

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kadar Asam Urat Sesudah diberikan senam Peregangan di Desa Pasir Sialang

Variabel	Mean	Min-Max	SD	CI 95%
Kadar asam urat sesudah diberikan senam peregangan	6,12	5-7	0,597	5,84

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh bahwa rata-rata kadar asam urat sesudah diberikan senam peregangan adalah 6,12 dengan standar deviasi 0,597.

C. Analisa Bivariat

Tabel 4.4 Perbandingan Penurunan Kadar Asam Urat Sebelum dan Sesudah Diberikan senam Peregangan di Desa Pasir Sialang

Variabel	Mean	Selisih Mean	SD	P value
Kadar asam urat sebelum diberikan senam peregangan	8,20 mg/dl	2,08 mg/dl	0,704	0,000
Kadar asam urat setelah diberikan senamperegangan	6,12 mg/dl			

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4.4 terlihat bahwa perbedaan antara sebelum diberikan senam peregangan dan sesudah diberikan senam peregangan adalah 2,08 mg/dl dengan standar deviasi 0,704 Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,000, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata antara kadar asam urat sebelum dan sesudah diberikan senam peregangan di Desa Pasir Sialang.



BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengaruh Pemberian Intervensi Senam Peregangan Terhadap Penurunan Kadar Asama Urat Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberikan senam peregangan dan sesudah diberikan senam peregangan adalah 2,08 mg/dl dengan standar deviasi 0,704 Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,000, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata antara kadar asam urat sebelum dan sesudah diberikan senam peregangan di Desa Pasir Sialang.

Asumsi peneliti senam peregangan berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri gout arthritis. Dari hasil penelitian yang dilakukan sebelum dilakukan senam lansia responden mengeluhkan dan mengatakan nyerinya sedang di bagian sendi terutama pada sendi lutut. Setelah diberikan senam peregangan responden mengalami penurunan nyeri gout arthritis menjadi ringan, dengan senam peregangan seseorang yang mengalami nyeri *gout arthritis* akan menggerakkan bagian sendi dan tubuhnya untuk mengurangi rasa nyeri. Hal ini dikarenakan dengan menggerakkan tubuhnya dapat meningkatkan produksi cairan yang ada disendi yang berguna untuk memberikan pelumas pada sendi.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan dengan 20 responden yang mengalami *arthritis gout* diperoleh bahwa 6 orang responden mengalami penurunan kadar asam urat pada hari pertama dilakukan senam

peregangan, 13 responden mengalami penurunan kadar asam urat pada hari ke 2. Setelah diberikan senam peregangan sampai hari terakhir terjadi penurunan kadar asam urat pada 20 responden tersebut.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Dharma (2013) yang menyatakan bahwa dengan melakukan senam peregangan secara teratur bisa membantu memperkuat otot sendi, mengurangi rasa sakit *gout arthritis*, memperbaiki keseimbangan, memberikan energi yang lebih banyak dan menjaga kartilago (jaringan yang menyelimuti ujung tulang di dalam sendi) untuk menstimulasi produksi cairan pelumas di sekitar sendi. Bagi penderita asam urat relaksasi saraf yang terjadi saat olahraga dapat bermanfaat untuk mengatasi nyeri akibat asam urat, memperbaiki kondisi kekuatan dan kelenturan sendi.

Senam peregangan adalah suatu teknik senam untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf serta aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, keringat, termoregulasi, pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, Kristal oksalat, kesegaran tubuh dan imunitas. Senam peregangan merupakan senam yang gerakan dasarnya terdiri atas lima gerakan yang masing-masing memiliki manfaat berbeda tetapi saling terkait satu sama lainnya (Wratsongko, 2015).

Menurut Debra (2015) nyeri *gout arthritis* bisa dikurangi dengan melakukan olahraga salah satunya yaitu dengan melakukan senam lansia. Senam yang dilakukan secara teratur dapat memperkuat otot-otot disekitar

sendi, mengurangi rasa nyeri atau sakit, memperbaiki keseimbangan dan memberikan lebih banyak energi dalam tubuh.

Senam peregangan merupakan suatu teknik senam untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah. Gerakan yang terkandung dalam senam peregangan merupakan gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis (Sagiran. 2012).

Senam peregangan bermanfaat bagi tubuh dapat meningkatkan kekuatan otot, efektifitas fungsi jantung, mencegah pengerasan pembuluh arteri dan melancarkan sistem pernafasan. Gerakan senam peregangan dapat menurunkan glukosa darah, mencegah osteoporosis, menurunkan kadar asam urat dalam tubuh dan penyakit lainnya. Senam peregangan sangat efektif dalam memelihara kesehatan karena gerakannya anatomis, sederhana dan tidak berbahaya sehingga dapat dilakukan oleh semua orang dari anak-anak hingga lanjut usia (Wratsongko, 2015)

Latihan peregangan membantu menggerakkan bagian-bagian tubuh dan melawan rasa sakit dalam tubuh, dapat menyembuhkan sakit otot dengan latihan peregangan sederhana selama 15 menit (Yusnani, 2012).

Pada penderita hiperurisemia seringkali mengalami kegagalan dikarenakan ketidakpatuhan penderita untuk teratur mengonsumsi obat dan menjalani terapi diet. Senam peregangan bertujuan untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf serta aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan,

keringat, termoregulasi dan pembakaran asam urat di dalam darah (Fatimah, 2017).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Candra (2015) dengan judul pengaruh Senam peregangan Terhadap Keluhan Nyeri dan Peningkatan Rentang Gerak pada Lansia yang Mengalami Nyeri Asam Urat di Panti Wreda Dharma Bhakti Surakarta

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Melianan (2016). Yang bertujuan unntuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi senam peregangan terhadap penurunan kadar asam urat dalam tubuh. Metode ini dilakukan dengan metode *quasi eksperimen* dengan dsign penelitian one grup pretest dan post dsign. Hasil penelitian terdapat pengaruh pemberian intervensi senam peregangan sebanyak 30 responden terhadap penurunan kadar asam urat dengan di ukur kadar asam urat dan skala nyeri sebelum melakukan pemberian intervensi senam dan setelah diberikan terapi senam. Dengan p value 0,000.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul pengaruh pemberian intervensi senam peregangan terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata kadar asam urat sebelum diberikan senam peregangan adalah 8,20 dengan standar deviasi 0,424
2. rata-rata kadar asam urat sesudah diberikan senam peregangan adalah 6,12 dengan standar deviasi 0,597.
3. Terdapat pengaruh pemberian intervensi senam peregangan terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia dengan p value 0,001

B. Saran

1. Bagi responden

Bagi lansia diharapkan dapat menerapkan senam peregangan dengan gerakan-gerakan yang baik dan benar secara periodik untuk mengurangi rasa nyeri gout arthritis.

2. Bagi Puskesmas

Peneliti menyarankan bagi petugas untuk mengajarkan gerakan-gerakan senam peregangan, membina lansia saat senam agar lansia mampu untuk senam secara optimal setiap 2 kali dalam 1 minggu. Serta memberikan contoh gambar gerakan senam peregangan dengan menggunakan poster atau gambar senam lansia yang di print.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan melakukan penelitian di tempat yang berbeda tentang pengaruh senam peregangan terhadap penurunan tingkat nyeri gout arthritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. (2015). *Carah mencegah dan mengatasi asam urat dan hipertensi*, jakarta, Rineka cipta.
- Dinkes Provinsi Riau (2018), *Profil kesehatan provinsi riau 2018*
- Debro. (2015). *30 menit untuk bugar dan sehat* jakarta; Bruana ilmu populer
- Darmayanti. (2018). *Panduan lengkap mencegah mengobati asam urat, pinang merah ricidence*
- Fatma. (2010). *Gizi usia lanjut erlangga* jakarta, Gharami
- Indrawati. (2015). *Buku ajar ilmu keperawatan dasar* jakarta, selembang medika
- Kemkes RI,(2018). *Jendelah data dan informasi kesehatan RI*
- Meliana. (2016). *pencegahan asam urat* jakarta ,rapha publisng
- Mumpuni.dkk. (2016). *Cara mengatasi asam urat* jogyakarta, rapha publisng.
- Mubarok. (2017). *Buku ajar keperawatan dasar* jakarta, selempang medika
- Neti. (2014). *herbal sakti asam urat* Depok, mutirah allahah utara
- Nur. (2017). *Damai asam urat* Jakarta ,Tim bumi medika
- Sanggar. (2017). *senam lansia Mengobati asam urat dan hipertensi* jogyakarta
- Sari. (2017). *Berdamai asam urat* jakarta, Tim bumi medika
- Saryono. (2011). *Metode penelitian kesehatan mitra cedika press* jogyakarta
- Sarif. (2012). *asuhan keperawatan gerontik* jogyakarta, Nuha medika
- Sunaryo. (2016). *Asuhan keperawatan gerontik* jogyakarta
- Turana.(2013). *panduan program simulasi otak pada lansia* Jakarta, niha dwi karya

Wahyudi. (2019). *Komunikasi dan keperawatan gerontik* Jakarta EGG

Yekti. (2016). *Cara mengatasi asam urat jogyakarta* raphan publishing