



Manuskrip Pengaruh Terapi Kombinasi Rebusan Daun Sirsak Dan Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Hiperurisemia Di UPTD Puskesmas Ciranjang Tahun 2024

Manuscript of the Effect of Combination Therapy of Soursop Leaf Decoction and Ergonomic Gymnastics on Uric Acid Levels in the Elderly with Hyperuricemia at the Ciranjang Health Center Uptd in 2024

Dina Yulianti¹, Susaldi², Siti Kamillah³

Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Email : dinayulianti2303@gmail.com¹ , susaldi@uima.ac.id² ,
sitikamillah0402@gmail.com³

Abstract

Article Info

Article history :

Received : 06-03-2025

Revised : 08-03-2025

Accepted : 10-03-2025

Published: 12-03-2025

Elderly people experience various physiological changes that can increase the risk of hyperuricemia due to purine metabolism disorders. Untreated hyperuricemia can develop into gouty arthritis that interferes with daily activities. Non-pharmacological therapies, such as soursop leaf decoction containing flavonoids and ergonomic gymnastics, are known to have the potential to reduce uric acid levels. This study aims to analyze the effect of combination therapy of soursop leaf decoction and ergonomic gymnastics on uric acid levels in elderly people with hyperuricemia. This study used a quantitative design with a pretest-posttest control group design. The sampling technique used was purposive sampling with a total of 64 respondents divided into experimental and control groups. The experimental group was given an intervention in the form of a combination of soursop leaf decoction and ergonomic gymnastics, while the control group was only given ergonomic gymnastics. Uric acid levels were measured before and after the intervention using the Elvasense device. In the experimental group, the majority of respondents experienced high uric acid levels before the intervention. After being given combination therapy of soursop leaf decoction and ergonomic gymnastics, there was a significant decrease in uric acid levels. The control group also had a significant decrease in uric acid. The statistical test used was the Wilcoxon test, with the results obtained in the experimental group and the control group with each value obtained $p\text{-value} = 0.000$. Therefore, it shows a significant effect of the combination therapy on the elderly. Conclusion: The combination therapy of soursop leaf decoction and ergonomic gymnastics has a significant effect on reducing uric acid levels in the elderly with hyperuricemia. Therefore, this therapy can be used as a non-pharmacological alternative in the management of hyperuricemia in the elderly.

Keywords: *Hyperuricemia, Soursop Leaf Decoction, Ergonomic Gymnastics.*

Abstrak

Lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang dapat meningkatkan risiko hiperurisemia akibat gangguan metabolisme purin. Hiperurisemia yang tidak ditangani dapat berkembang menjadi gout arthritis yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Terapi non-farmakologis, seperti rebusan daun sirsak yang mengandung flavonoid dan senam ergonomis, diketahui memiliki potensi dalam menurunkan kadar asam urat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis terhadap kadar asam urat pada lansia dengan hiperurisemia. Penelitian ini menggunakan desain



kuantitatif dengan rancangan *pretest-posttest control group*. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan total 64 responden yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis, sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan senam ergonomis. Pengukuran kadar asam urat dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan alat *Elvasense*. Pada kelompok eksperimen, mayoritas responden mengalami kadar asam urat tinggi sebelum intervensi. Setelah diberikan terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis, terdapat penurunan signifikan kadar asam urat. Kelompok kontrol juga terdapat penurunan signifikan asam urat. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon*, dengan hasil yang didapatkan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing nilai diperoleh $p\text{-value} = 0,000$. Maka dari itu menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari terapi kombinasi tersebut pada lansia. Kesimpulan: Terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis berpengaruh signifikan terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia dengan hiperurisemia. Oleh karena itu, terapi ini dapat dijadikan alternatif non-farmakologis dalam manajemen hiperurisemia pada lansia.

Kata Kunci : Hiperurisemia, Rebusan Daun Sirsak, Senam Ergonomis.

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai umur 60 tahun ke atas (Wibowo, 2018). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 menyatakan sebagai berikut: Lansia adalah mereka yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Putri, 2019). Penuaan bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu proses yang menyebabkan akumulasi perubahan secara bertahap dan penurunan daya tahan tubuh terhadap rangsangan internal dan eksternal. WHO membagi lansia menjadi 4 kelompok berdasarkan usia kronologis dan usia biologis: lansia paruh baya berusia 45 hingga 59 tahun (*middle-age*), lanjut usia (*elderly*) berusia antara 60-74 Tahun, usia tua (*old*) berusia antara 75-90 Tahun. (Amrullah, 2023)

Menurut World Health Organization (WHO) mengalami kenaikan dengan jumlah 33,3%. Peningkatan kejadian asam urat tidak hanya terjadi di negara maju. Tetapi peningkatan juga terjadi dinegara berkembang salah satunya Indonesia. Prevalensi penyakit asam urat di Indonesia sebesar 32% terjadi pada usia dibawah 34 tahun, dan diatas 34 tahun sebesar 68%.

Asam urat (*gout*) adalah suatu kondisi yang umum terjadi pada orang lanjut usia dan ditandai dengan peningkatan kadar asam urat dalam darah (*hiperurisemia*) dan serangan nyeri sendi secara tiba-tiba. Hiperurisemia terjadi ketika kadar asam urat melebihi batas normal, dan kristal monosodium urat dapat terbentuk di persendian.(Apria et al., 2024)

Faktor yang menyebabkan hiperurisemia, termasuk pola makan tinggi purin, obesitas, dan penurunan fungsi ginjal terkait usia. Mengonsumsi makanan tinggi purin, seperti daging merah, jeroan, dan makanan laut, bisa memperburuk kondisi ini.(Marda Prawata, 2023)

Salah satu terapi non-farmakologis untuk menurunkan nilai kadar asam urat dengan hiperurisemia adalah dengan cara terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis, Daun sirsak merupakan daun yang mempunyai banyak khasiat dalam menyembuhkan penyakit asam urat. Menurut (Nursoleha,2019) salah satu tanaman yang dapat digunakan untuk mengobati asam urat adalah rebusan daun sirsak. Dan senam ergonomis untuk Asam Urat melibatkan perbaikan postur, fleksibilitas, dan sirkulasi untuk mengobati gejala asam urat secara efektif. Latihan ini bermanfaat bagi penderita arthritis gout karena menargetkan kelompok otot tertentu, meningkatkan mekanisme tubuh yang baik, dan meningkatkan kesehatan fisik secara keseluruhan.



Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di puskesmas ciranjang didapatkan dari hasil wawancara bahwa lansia menderita asam urat, mulai dari usia 50-60 Tahun keatas. Kebanyakan penderita asam urat (Gout Arthritis) disebabkan oleh faktor riwayat genetik atau keluarga, obesitas, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung, usia, kelebihan berat badan, dan kurang minum. Sehingga ketika kadar asam urat dalam darah terjadi peningkatan maka disebut hiperurisemia.

Maka dari itu pernyataan diatas peneliti akan mengambil judul dengan “Pengaruh Terapi Kombinasi Rebusan Daun Sirsak Dan Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Hiperurisemia Di UPTD Puskesmas Ciranjang.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pre-test – post-test with control group yang terdiri dari dua kelompok berdasarkan karakteristik. 01 : pre-test eksperimen 02 : post-test kelompok eksperimen X : pemberian intervensi kelompok eksperimen terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam 03 : hasil pre-test kelompok kontrol 04 : hasil post-test kelompok kontrol ergonomis X : pemberian intervensi kelompok kontrol senam ergonomis.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Usia Responden di UPTD Puskesmas Ciranjang

Usia	Frekuensi	Persentase(%)
60 - 69	40	62%
70 - 79	20	31%
80	4	6%
Total	64	100,0%

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 60-69 tahun yaitu sebanyak 40 orang atau 63%, sedangkan sebagian kecil responden berada pada rentang usia 80 tahun sebanyak 4 orang atau 6%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin di UPTD Puskesmas Ciranjang

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase%
Laki - Laki	32	50%
Perempuan	32	50%
Total	64	100%

Sumber : SPSS



Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 34 orang atau 53% sedangkan sebagian kecil responden jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 30 orang atau 47%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lamanya Riwayat Asam Urat

Lama Riwayat Asam Urat	Frekuensi	Persentase
1 - 5 tahun	48	75%
> 5 tahun	16	25%
Total	64	100%

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 3 menunjukan bahwa sebagian besar responden berdasarkan riwayat asam urat yaitu 1-5 tahun sebanyak 48 orang atau 75%. Sedangkan sebagian kecil yaitu > 5 tahun sebanyak 16 orang atau 25%.

Tabel 4. Nilai Asam Urat Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kombinasi Rebusan Daun Sirsak dan Senam Ergonomis

Nilai Kadar Asam Urat	Frekuensi	Persentase
5,0	6	18,8%
5,3	10	31,3%
5,4	7	21,9%
5,8	2	6,3%
6,6	5	15,6%
6,8	2	6,3%
Total	32	100,0%

Nilai Kadar Asam Urat	Frekuensi	Persentase(%)
6,1	6	18,8%
6,4	7	21,9%
6,5	10	31,3%
6,8	2	6,3%
7,1	5	15,6%
8,2	2	6,3%

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 4 menunjukan tingkat nilai kadar asam urat sebelum diberikan intervensi pemberian terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis yaitu terdapat nilai Asam Urat 6,1 sebanyak 6 orang (18,8%) nilai Asam Urat 6,4 sebanyak 7 orang (21,9%) nilai Asam Urat 6,5 sebanyak 10 orang (31,3%) nilai Asam Urat 6,8 sebanyak 2 orang (6,3%) nilai Asam Urat 7,1 sebanyak 5 orang (15,6%) dan nilai Asam Urat 8,2 terdapat 2 orang (6,3%). Sedangkan responden yang mengalami penurunan nilai kadar asam urat terdapat nilai Asam Urat 5,0 terdapat 6 orang (18,8%) Nilai Asam Urat 5,3 sebanyak 10 orang (31,3%) nilai Asam Urat 5,4



sebanyak 7 orang (21,9%) nilai Asam Urat 5,8 sebanyak 2 orang (6,3%), nilai Asam Urat 6,6 sebanyak 5 orang (15,6%) nilai Asam Urat 6,8 sebanyak 2 orang (6,3%).

Tabel 5. Nilai Asam Urat Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Senam Ergonomis

Nilai Kadar Asam Urat	Frekuensi	Persentase
6,30	12	37,5%
6,90	20	62,5%
Total	32	100,0%

Nilai Kadar Asam Urat	Frekuensi	Presentase
5,50	13	40,6%
5,80	19	59,4%
Total	32	100,0%

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan tingkat nilai kadar asam urat sebelum diberikan intervensi pemberian senam ergonomis terdapat nilai asam urat 6,3 sebanyak 12 orang dan nilai Asam Urat 6,9 terdapat jumlah 20 orang. Sedangkan responden yang mengalami penurunan nilai kadar asam urat terdapat nilai Kadar Asam Urat Sesudah Diberikan Senam Ergonomis terdapat nilai asam urat 5,5 sebanyak 13 orang dan nilai Asam Urat 5,8 terdapat jumlah 19 orang.

2. Analisis Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Kalmogorov-Smirnov*, karena responden dalam penelitian ini berjumlah lebih dari 50 sampel (>50 sampel).

Tabel 6. Uji Normalitas Kadar Asam Urat Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Terapi Kombinasi Rebusan Daun Sirsak dan Senam Ergonomis di UPTD Puskesmas Ciranjang

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov		
		Statistik	df	Sig.
Pre Test	32	,312	32	,000
Pos Test	32	,345	32	,000

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan hasil uji normalitas *Kalmogorov-Smirnov* dengan hasil yang didapat yaitu untuk nilai variabel *pre-test* sebesar 0,001 dan untuk variabel *post-test* sebesar 0,013 dimana nilai sig pada uji normalitas *Kalmogorov-Smirnov* yaitu sig > 0.05. Hal ini dibuktikan bahwa data sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$). maka dari itu, perlu dilakukan pengujian data hipotesis yang berdistribusi tidak normal menggunakan uji *Wilcoxon* yang merupakan uji non parametrik dan alternatif dari uji t berpasangan.



Tabel 7. Uji Normalitas Kadar Asam Urat Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Senam Ergonomis di UPTD Puskesmas Ciranjang

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov		
		Statistik	df	Sig.
		k		
Pre Test	32	,402	32	,000
Pos Test	32	,386	32	,000

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan hasil uji normalitas *Kalmogorov-Smirnov* dengan hasil yang didapat yaitu nilai data *pre-test* sebesar 0,00 dan untuk variabel *post-test* sebesar 0,000 dimana nilai sig pada uji normalitas *Kalmogorov-Smirnov* yaitu $\text{sig} > 0.05$. Hal ini dibuktikan bahwa data sebelum dan sesudah dilakukan pemberian senam ergonomis berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$). maka dari itu, perlu dilakukan pengujian data hipotesis yang berdistribusi tidak normal menggunakan uji *Wilcoxon* yang merupakan uji non parametik dan alternatif dari uji t berpasangan.

3. Analisis Bivariat

Tabel 8. Perbedaan Rerata Nilai Kadar Asam Urat Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Terapi Kombinasi Rebusan Daun Sirsak dan Senam Ergonomis di UPTD Puskesmas Ciranjang

Variabel	N	Median	Std.	Maksimum	P-Value
			Deviation	-	
				Minimum	
Pre Test	32	6,500	,5179	6,1 – 8,2	,000
Post Test	32	5,350	,6037	5,0 – 6,8	

Sumber : SPSS

Pada tabel 8 menunjukkan hasil rerata nilai kadar asam urat pada kelompok eksperimen antara *pre-test* dan *post-test* menggunakan analisis uji *Wilcoxon* dengan hasil yang didapatkan yaitu terdapat *significance* 0,000 ($P < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh dari intervensi pemberian terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat dengan hiperurisemia pada responden yang merupakan lansia yang mempunyai kadar asam urat hiperurisemia. Maka dari itu dapat disimpulkan, bahwa “terdapat perbedaan nilai kadar asam urat antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat hiperurisemia kepada lansia di UPTD Puskesmas Ciranjang”.

Tabel 9. Perbedaan Rerata Nilai Kadar Asam Urat Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Senam Ergonomis di UPTD Puskesmas Ciranjang

Variabel	N	Median	Std.	Maksimum	P-Value
			Deviation	-	
				Minimum	
Pre Test	32	6,900	,2951	6,3 – 6,9	,000
Post Test	32	5,800	,1497	5,5 – 5,8	

Sumber : SPSS



Pada tabel 9 menunjukkan hasil rerata nilai kadar asam urat pada kelompok eksperimen antara *pre-test* dan *post-test* menggunakan analisis uji *Wilcoxon* dengan hasil yang didapatkan yaitu terdapat *significance* 0,000 ($P < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh dari intervensi pemberian senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat dengan hiperurisemia pada responden yang merupakan lansia yang mempunyai kadar asam urat hiperurisemia. Maka dari itu dapat disimpulkan, bahwa “terdapat perbedaan nilai kadar asam urat antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat hiperurisemia kepada lansia di UPTD Puskesmas Ciranjang”.

PEMBAHASAN

1. Pembahasan Hasil Analisa Univariat

a. Nilai Kadar Asam Urat Kelompok Eksperimen Sebelum Pemberian Terapi Kombinasi Rebusan Daun Sirsak dan Senam Ergonomis di UPTD Puskesmas Ciranjang

Sebelum Diberikan Terapi Kombinasi Rebusan Daun Sirsak dan Senam Ergonomis terdapat nilai Asam Urat 6,1 sebanyak 6 orang (18,8%) nilai Asam Urat 6,4 sebanyak 7 orang (21,9%) nilai Asam Urat 6,5 sebanyak 10 orang (31,3%) nilai Asam Urat 6,8 sebanyak 2 orang (6,3%) nilai Asam Urat 7,1 sebanyak 5 orang (15,6%) dan nilai Asam Urat 8,2 terdapat 2 orang (6,3%). Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa responden yang merupakan lansia sebelum diberikan intervensi terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis terdapat nilai Asam Urat, Penelitian yang dilakukan sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lasido & Firgita, 2023) bahwa rebusan air daun sirsak mengalami penurunan kadar asam urat, dimana responden berada pada tingkat kadar asam urat laki laki <7 mg/dl dan perempuan <6 mg/dl sebanyak 15 orang (100%). Sedangkan senam ergonomis (Salsabilla & Mulyaningsih, 2024) didapatkan kesimpulan bahwa senam ergonomis efektif menurunkan kadar asam urat pada lansia penderita asam urat.

b. Nilai Kadar Asam Urat Kelompok Eksperimen Sesudah Pemberian Terapi Kombinasi Rebusan Daun Sirsak dan Senam Ergonomis di UPTD Puskesmas Ciranjang

Data yang diperoleh dari hasil penelitian setelah diberikan intervensi terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis didapatkan nilai kadar asam urat menurun dengan nilai kadar asam urat 5,0 terdapat 6 orang (18,8%) Nilai Asam Urat 5,3 sebanyak 10 orang (31,3%) nilai Asam Urat 5,4 sebanyak 7 orang (21,9%) nilai Asam Urat 5,8 sebanyak 2 orang (6,3%), nilai Asam Urat 6,6 sebanyak 5 orang (15,6%) nilai Asam Urat 6,8 sebanyak 2 orang (6,3%). Penelitian yang dilakukan sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lasido & Firgita, 2023) bahwa rebusan air daun sirsak mengalami penurunan kadar asam urat, dimana responden berada pada tingkat kadar asam urat laki laki <7 mg/dl dan perempuan <6 mg/dl sebanyak 15 orang (100%). Sedangkan senam ergonomis (Salsabilla & Mulyaningsih, 2024) didapatkan kesimpulan bahwa senam ergonomis efektif menurunkan kadar asam urat pada lansia penderita asam urat.

Asam urat merupakan metabolisme purin dalam tubuh dan terbentuk ketika tubuh memecah zat purin yang berasal dari makanan atau yang diproduksi secara alami di dalam tubuh. Zat ini diangkut melalui darah ke ginjal untuk diekskresikan. Namun bila produksi



asam urat melebihi kapasitas ekskresi ginjal, maka kadar asam urat dalam darah meningkat dan dapat disimpan di persendian dalam bentuk kristal monosodium urat. Hal ini dapat menyebabkan peradangan dan nyeri yang dikenal sebagai asam urat atau artritis gout. (Aminah, 2022)

Menurut Sumariono Efendi (2019) kejadian gout meningkat pada laki-laki dewasa berusia ≥ 30 tahun, pada usia tersebut laki-laki memiliki resiko lebih besar terkena penyakit asam urat dari pada perempuan. Pada perempuan, biasanya penyakit ini berisiko menyerang setelah menopause atau berusia ≥ 40 tahun, karena hilangnya estrogen pada periode menopause dan perubahan siklus menstruasi.

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan penelitian yang dilakukan nilai kadar asam urat sebelum diberikan intervensi terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis. Hal ini dikarenakan faktor keturunan, jenis kelamin, konsumsi makanan tinggi purin, penggunaan obat tertentu yang dapat meningkatkan kadar asam urat. Asupan purin merupakan faktor utama yang berhubungan dengan kadar asam urat darah yang dimana, semakin tinggi pemasukan zat purin, maka asam urat juga semakin meningkat. Untuk itu maka perlu dilakukan pemberian terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis karena dapat menurunkan kadar asam urat, dan dapat mengurangi penggunaan obat-obatan, selain itu mengkonsumsi rebusan daun sirsak dan melakukan senam ergonomis juga mudah didapatkan dan dilakukan secara ekonomis.

c. Nilai Kadar Asam Urat Kelompok Kontrol Sebelum Pemberian Terapi Senam Ergonomis di UPTD Puskesmas Ciranjang

Penelitian ini menunjukan hasil bahwa responden yang merupakan lansia sebelum diberikan intervensi senam ergonomis terdapat nilai asam urat 6,3 sebanyak 12 orang (37,5%) dan nilai Asam Urat 6,9 terdapat jumlah 20 orang (62,5%). Penelitian yang dilakukan sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Marhamah & Emah, 2023) pada kelompok intervensi yang telah melakukan senam ergonomis menunjukkan bahwa hasil penelitian kadar asam urat mengalami penurunan dalam penelitian tersebut.

d. Nilai Kadar Asam Urat Sesudah Pemberian Terapi Senam Ergonomis Kepada Kelompok Kontrol di UPTD Puskesmas Ciranjang

Data yang diperoleh dari hasil penelitian setelah diberikan intervensi senam ergonomis nilai kadar asam urat menurun, terdapat nilai kadar asam urat 5,5 sebanyak 13 orang (40,6%) dan nilai Asam Urat 5,8 terdapat jumlah 19 orang (59,6%). Penelitian yang dilakukan sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Marhamah & Emah, 2023) pada kelompok intervensi yang telah melakukan senam ergonomis menunjukkan bahwa hasil penelitian kadar asam urat mengalami penurunan dan penelitian yang dilakukan oleh (Rhona & Sandra, 2024) Hal ini sesuai dengan penelitian pada penerapan senam ergonomis terhadap lansia dengan gout arthritis di Puskesmas Siulak Mukai, Kabupaten Kerinci pada tahun 2022. Menunjukkan bahwa setelah melakukan senam ergonomic selama tiga hari rata-rata penurunan asam urat sebesar 2,925 mg/dl. ini menunjukkan senam ergonomis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kadar asam urat pada lansia (Sandra, 2022) dalam penelitian tersebut.



Asam urat adalah hasil akhir dari metabolisme purin yang berasal dari makanan atau hasil pemecahan sel dalam tubuh. Normalnya, asam urat dikeluarkan melalui ginjal dalam urin, tetapi jika produksinya berlebihan atau ekskresinya terganggu, kadar asam urat dalam darah dapat meningkat (hiperurisemia). Jika kadar asam urat terlalu tinggi, dapat terjadi penumpukan kristal asam urat di persendian dan jaringan lain, yang menyebabkan peradangan dan nyeri, kondisi ini dikenal sebagai gout (arthritis gout). Asam urat juga dapat mengendap di ginjal, membentuk batu ginjal dan meningkatkan risiko gangguan ginjal. (Selpi Nofiani, n.d.)

Salah satu faktor penyebab asam urat adalah asupan purin yang berlebihan. Purin adalah senyawa yang terdapat dalam makanan seperti jeroan, daging merah, makanan laut, dan beberapa jenis kacang-kacangan. Ketika tubuh memecah purin, hasil akhirnya adalah asam urat. Jika produksi asam urat meningkat atau ekskresi melalui ginjal terganggu, maka kadar asam urat dalam darah bisa meningkat, menyebabkan hiperurisemia dan risiko penyakit gout (arthritis gout). (Riswana et al., 2022)

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan penelitian yang dilakukan nilai kadar asam urat sebelum diberikan intervensi senam ergonomis. Hal ini dikarenakan faktor keturunan, jenis kelamin, konsumsi makanan tinggi purin, penggunaan obat tertentu yang dapat meningkatkan kadar asam urat. Asupan purin merupakan faktor utama yang berhubungan dengan kadar asam urat darah yang dimana, semakin tinggi pemasukan zat purin, maka asam urat juga semakin meningkat. Untuk itu maka perlu dilakukan pemberian senam ergonomis merupakan kombinasi gerakan otot dan teknik pernapasan yang dirancang untuk meningkatkan kelenturan sistem saraf dan aliran darah. Latihan ini efektif dalam menurunkan kadar asam urat pada penderita gout arthritis. Gerakan dalam senam ergonomis membantu melancarkan sirkulasi darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, dan mempercepat proses pembuangan asam urat melalui urin dan feses. Selain itu, teknik pernapasan yang digunakan memberikan pijatan pada jantung akibat naik turunnya diafragma, yang membantu membuka sumbatan dan memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh. Hal ini mempercepat pengangkutan sisa asam urat dari sel ke ginjal untuk dikeluarkan dari tubuh dan dapat menurunkan kadar asam urat, selain itu senam ergonomis juga mudah untuk dilakukan.

Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat keterbatasan terkait desain penelitian yang menggunakan *pre-test and post-test design with control group*. Salah satu kelemahan dari desain ini adalah potensi perbedaan karakteristik awal antar kelompok, terutama karena pemilihan sampel dilakukan menggunakan *Purposive Sampling*, yang bersifat subjektif dan tidak acak. Meskipun jumlah sampel telah ditentukan menggunakan aplikasi *G*Power* untuk memastikan kecukupan daya statistik, teknik *Purposive Sampling* tetap memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi hasil penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan pembahasan pengaruh pemberian terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis terhadap penurunan kadar



asam urat hiperurisemia pada lansia di UPTD Puskesmas Ciranjang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil berdasarkan karakteristik dari 64 responden mulai dari usia rata-rata 60-80 tahun. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 32 responden atau 50% dan laki-laki yaitu sebanyak 32 responden atau 50% dan berdasarkan karakteristik lamanya riwayat penyakit asam urat dengan rata-rata 1 – 5 tahun dan > 5 tahun.
2. Hasil penelitian bahwa nilai kadar asam urat sebelum diberikan terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis pada lansia di UPTD Puskesmas Ciranjang sebagian besar terdapat nilai kadar asam urat 6,1 sebanyak 6 orang (18,8%) nilai Asam Urat 6,4 sebanyak 7 orang (21,9%) nilai Asam Urat 6,5 sebanyak 10 orang (31,3%) nilai Asam Urat 6,8 sebanyak 2 orang (6,3%) nilai Asam Urat 7,1 sebanyak 5 orang (15,6%) dan nilai Asam Urat 8,2 terdapat 2 orang (6,3%). Sedangkan hasil penelitian sesudah diberikan terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis pada lansia di UPTD Puskesmas Ciranjang sebagian besar terdapat nilai kadar asam urat 5,0 terdapat 6 orang (18,8%) Nilai Asam Urat 5,3 sebanyak 10 orang (31,3%) nilai Asam Urat 5,4 sebanyak 7 orang (21,9%) nilai Asam Urat 5,8 sebanyak 2 orang (6,3%), nilai Asam Urat 6,6 sebanyak 5 orang (15,6%) nilai Asam Urat 6,8 sebanyak 2 orang (6,3%). Terdapat penurunan nilai kadar asam urat dengan hiperurisemia.
3. Hasil penelitian bahwa nilai kadar asam urat sebelum diberikan intervensi senam ergonomis di UPTD Puskesmas Ciranjang pada kelompok kontrol, sebagian besar terdapat nilai asam urat 6,3 sebanyak 12 orang (37,5%) dan nilai Asam Urat 6,9 terdapat jumlah 20 orang (62,5%). Sedangkan hasil penelitian sesudah diberikan intervensi senam ergonomis pada lansia di UPTD Puskesmas Ciranjang sebagian besar terdapat nilai kadar asam urat 5,5 sebanyak 13 orang (40,6%) dan nilai Asam Urat 5,8 terdapat jumlah 19 orang (59,6%). Terdapat penurunan nilai kadar asam urat dengan hiperurisemia.
4. Adanya pengaruh intervensi pemberian terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis terhadap asam urat hiperurisemia pada lansia di UPTD Puskesmas Ciranjang. Hal ini di buktikan dari hasil uji statistic yaitu uji *Wilcoxon* dengan hasil *p-Value* 0,000 atau ($p < 0,05$). Sedangkan intervensi pemberian senam ergonomis terhadap asam urat hiperurisemia pada lansia di UPTD Puskesmas Ciranjang. Hal ini dibuktikan dari hasil uji statistic yaitu uji *Wilcoxon* dengan hasil *p-Value* 0,000 atau ($p < 0,05$).

SARAN

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian yang telah peneliti lakukan, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi tenaga kesehatan dalam menurunkan atau pencegahan kadar asam urat hiperurisemia. Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya pengetahuan terkait alternatif terapi non-farmakologis, khususnya melalui pemberian terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis sebagai intervensi yang sederhana, terjangkau, dan aman. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi acuan dalam pengembangan keterampilan tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan keperawatan holistik



dan edukasi kepada pasien yang mengalami kadar asam urat hiperurisemia. Penerapan intervensi ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan dengan pendekatan berbasis bukti (*evidence-based practice*).

2. Bagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemberian terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis pada lansia di UPTD Puskesmas Ciranjang diharapkan lansia dapat mengaplikasikan bagaimana cara menanggulangi atau pencegahan asam urat hiperurisemia dengan mengkonsumsi atau melakukan terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis sebagai salah cara alternatif terapi non-farmakologis untuk mengurangi penurunan kadar asam urat hiperurisemia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk lebih memperdalam yang berkaitan dengan asam urat hiperurisemia pada lansia, khususnya pada pemberian terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas dan mengembangkan variabel yang diteliti dengan metode intervensi yang berbeda, sehingga pemberian terapi non-farmakologis terhadap penurunan asam urat hiperurisemia dapat lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldoran Purba. (2023). *Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Gout Diwilayah Kerja Puskesmas Guting Saga Desa Sidua Dua The Effect of Ergonomic Exercise on Uric Acid Levels in Elderly with Gout in the Working Area of Guting Saga Health Center, Sidua Dua Village*. 2(3), 19–23. <https://doi.org/10.51849/j-bikes.v%0vi%i.40>
- Amin Fadilah, N. G., Sabaruddin, A. K. (2023). KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14, 15–31.
- Aminah, dkk. (2022). EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PENDERITA GOUT ARTHRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANDEGLANG BANTEN. In *Jurnal Keperawatan* (Vol. 10, Issue 1).
- Amrullah. (2023). *Gambaran Asam Urat pada Lansia di Posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur*. 162–175. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i2.317>
- Apria et al. (2024). *HUBUNGAN KONSUMSI MENGANDUNG TINGGI PURIN DENGAN PENYAKIT ASAM URAT DI DESA AIR PAOH KABUPATEN OKU TAHUN 2024* Apria Wilinda Sumantri.
- Arianto et al. (2021). PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA LANJUT USIA DI DESA PEMATANG KUING KECAMATAN SEI SUKA KABUPATEN BATU BARA. In *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik* (Vol. 4). <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>
- Ayuthia Andini, M., Purborini, N., Studi Ilmu Keperawatan, P. D., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Magelang, U., & Studi Profesi Ners, P. (2023). Borobudur Nursing Review Penerapan Pemberian Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis. *Borobudur Nursing Review*, 03(02). <https://doi.org/10.31603/bnur.9642>



- Eliza. (2022). PEMBERIAN DAUN SIRSAK (*ANNONA MURICATA* LINN) DAN EDUKASI GIZI UNTUK PENDERITA HIPERURISEMIA. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(3), 2096. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i3.8162>
- Erman. (2021). PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MERDEKA KOTA PALEMBANG. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* (Vol. 1, Issue 2).
- Erman & Imelda et al. (2021). PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MERDEKA KOTA PALEMBANG. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* (Vol. 1, Issue 2).
- Fadilla R Annisa, & Wulandari A Putri. (2023). LITERATURE REVIEW ANALISIS DATA KUANTITATIF : TAHAP PENGUMPULAN DATA. *MITITA JURNAL PENELITIAN*, 1(3).
- Fauziyah Anisa, Sakinah As Zahro, Mariyanto, & Juansah Erwin Dase. (2023). INSTRUMEN TES DAN NON TES PADA PENELITIAN. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(3).
- Hansen, S. (2023). Etika Penelitian: Kajian Rektraksi Artikel Ilmiah Teknik Sipil. *JURNAL Teoretis Dan Terapan Bidang Rekayasa Sipil*, 30(1). <https://doi.org/10.5614/jts.2023.30.1.15>
- Hulshof, dkk. (2021). The prevalence of occupational exposure to ergonomic risk factors: A systematic review and meta-analysis from the WHO/ILO Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Injury. In *Environment International* (Vol. 146). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2020.106157>
- Irfan Syahroni, M. (2023). ANALISIS DATA KUANTITATIF. *Jurnal Al-Musthafa STIT Al-Aziziyah Lombok Barat*, 1(3).
- Ismail, S. (2022). Pengaruh Penggunaan Model Pembelajaran Berbasis Proyek “Project Based Learning” Terhadap Hasil Belajar Fisika Peserta Didik Kelas X IPASMA Negeri 35 Halmahera. 8.
- Jepisa. (2021). JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan) Pengaruh Senam Ergonomis pada Lansia Menderita Gout. *Jurnal Ilmu Kesehatan* | Oktober, 5(2). <https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.365.g175>
- Juliana & Niva et al. (2023). Pengaruh Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lansia Dengan Gout Arthritis Mamat Supriyono. 3. <http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/klinikHalamanUTAMAJurnal>:<http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php>
- Kemenkes RI. (2023). *BUKU ASAM URAT*.
- Kosasih, R., Kurniawan, J., Kenzie, ;, Ramadhani, R., & Dzakwan, ; Muhammad. (2024). Kegiatan Pemeriksaan Asam Urat Guna Mencegah Hiperurisemia Beserta Komplikasinya Pada Populasi Lanjut Usia Di Panti Werda Hana. *JURAI: Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 2(2), 83–87. <https://doi.org/10.59841/jurai.v2i2.1298>
- Kusumaningrum et al. (2023). Pengaruh Air Rebusan Daun Sirsak (*Annona muricata* Linn). *The Journal Of Muhammadiyah Medical Laboratory Technologist*, 6(6), 52–58.
- Lasido & Firgita. (2023). *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN SIRSAK TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT LANSIA DI DESA ILOHELUMA KEC.BOLIYOHUTO*. 3(1).
- M. Syahran Jailani, H. S. (2023). *Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif*.



- Marda Prawata, dkk. (2023). *THE EFFECT OF HONEY CONSUMPTION ON URIC ACID LEVELS ON GOUT ARTHRITIS PATIENTS IN THE WORKING AREA SURANTIH PUSKESMAS*. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Marhamah & Emah. (2023). *SENAM ERGONOMIK DENGAN PERUBAHAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA GOUT ARTHRITIS*. 9(2), 44–58. <https://doi.org/10.56186/jkkb.120>
- Marta et al. (2020). Pathophysiology of hyperuricemia and its clinical significance – a narrative review. In *Reumatologia* (Vol. 58, Issue 5, pp. 312–323). Termedia Publishing House Ltd. <https://doi.org/10.5114/reum.2020.100140>
- Marvida. (2024). PENDEKATAN KUANTITATIF DALAM PENELITIAN UNTUK MENGGALI STRATEGI YANG EFEKTIF. In *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin* (Vol. 8, Issue 7).
- Muhammad Arifuddin. (2024). *PENERAPAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DENGAN GOUT ARTHRITIS DI KELURAHAN JOYOTAKAN KECAMATAN SERENGAN KOTA SURAKARTA*.
- Nadia et al. (2018). *PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP TINGKAT KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DI POSYANDU WERDHA PRATAMA KALIRANDU BANGUNJIWO KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA NASKAH PUBLIKASI*.
- Nurani Alawiah, D., Badrujamaludin, A., Ilmu dan Teknologi Kesehatan, F., & Jenderal Achmad Yani Cimahi, U. (2024). Pengaruh Air Rebusan Daun Salam Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Hiperurisemia : Systematic Literature Review. In *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic* (Vol. 2, Issue 1).
- Patra dkk. (2023). *PENGARUH AIR REBUSAN DAUN SIRSAK TERHADAP KADAR ASAM URAT PADA LANSIA*. 429–437. <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/>
- Prihananto. (2023). *PENERAPAN SENAM ERGONOMIS UNTUK MENURUNKAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DENGAN INTOLERANSI AKTIVITAS DI PONDOK LANSIA YPA AN-NUR KOTA KEDIRI*.
- Retnaningsih, D., & Amalia, R. (2022). Penerapan Mengkonsumsi Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia: Case Study. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(2), 1–5.
- Rhona & Sandra. (2024). Penerapan Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lansia di Desa Pondok Sukoharjo. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 249–259. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.753>
- Riswana et al. (2022). Faktor risiko yang mempengaruhi kadar asam urat pada penderita hiperurisemia di wilayah kerja Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe. *Darussalam Nutrition Journal*, 6(1), 29. <https://doi.org/10.21111/dnj.v6i1.6909>
- Ruli Fatmawati. (2024). *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram Efektifitas Senam Ergonomik terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Penderita Gout Arthritis: Vol. XIV (Issue 2)*. <http://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik>
- Salsabilla &, & Mulyaningsih. (2024). Penerapan Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lansia di Desa Pondok Sukoharjo. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 249–259. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.753>
- Saputra Harahap, C., Fantanty Jawak, E., & Matua Harahap Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua, S. (2020). *PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN SIRSAK TERHADAP PENURUNAN NYERI ASAM URAT PADA PENDERITA GOUT ATRITIS DI WILAYAH KERJA*



- PUSKESMAS DELI TUATAHUN 2020. In *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik* (Vol. 3). <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>
- Selpi Nofiani. (n.d.). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ASAM URAT PADA PASIEN RAWAT JALAN DI RUMAH SAKIT STROKE NASIONAL BUKITTINGGI TAHUN 2015*.
- Siti Aysah et al. (2022). *Efektifitas Air Rebusan Daun Sirsak t Posyandu. sop-senam-ergonomis*. (n.d.).
- Suparman, T., Giri Prawiyogi, A., Endah Susanti, R., Buana Perjuangan Karawang, U., & Barat, J. (2020). *PENGARUH MEDIA GAMBAR TERHADAP HASIL BELAJAR IPA PADA SISWA SEKOLAH DASAR* (Vol. 4, Issue 2). <https://jbasic.org/index.php/basicedu>
- Thalib. (2023). *EFEKTIFITAS SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA LANJUT USIA DENGAN ARTHRITIS GOUT*.
- Titi Handayani. (2022). *FAKTOR DOMINAN PENINGKATAN KADAR ASAM URAT PADA ARHTRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DI KABUPATEN JEMBER*.
- Widiastuti. (2022). Efforts to Reduce Pain Through Ergonomic Exercise and Provision of Soursop Leaves Decovation to Arthritis Patient in Sekaran Village. *Indonesian Journal on Medical Science*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.55181/ijms.v9i1.361>
- Wujorso, R., Sumardi, B., & Pitoyo, S. B. (2023). *METODE PENELITIAN BISNIS PENDEKATAN JUANTITATIF*.
- Yohana Adelina. (2024). *IMPLEMENTASI PENERAPAN SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA GOUT ARTHRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARTINI PEMATANGSIANTAR*. *Indonesian Journal of Science*, 1(3).