

# BAB I

## PENDAHUALUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Penyakit asam urat atau biasa dikenal dengan Gout Arthritis merupakan suatu penyakit yang diakibatkan karena penimbunan kristal monosodium urat di dalam tubuh. Gout arthritis merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Peningkatan kadar asam urat dapat mengakibatkan gangguan pada manusia seperti perasaan nyeri di daerah persendian dan sering disertai timbulnya rasa nyeri yang teramat sangat bagi penderitanya.

Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 memperkirakan penderita penyakit sendi mencapai 335 juta orang. Prevalensi penyakit gout di dunia menurut WHO mencapai 20% dari jumlah penduduk dunia. Prevalensi di Indonesia penyakit arthritis yang diagnosis tenaga kesehatan atau nakes mencapai 11,9% dan berdasarkan diagnosis dan gejala sekitar 24,7%, sedangkan berdasarkan daerah diagnosis nakes tertinggi di Nusa Tenggara Timur sebesar 33,1%, diikuti Jawa Barat 32,1% dan Bali 30% (Jaliana, 2018). Di Indonesia, 35% gout terjadi pada pria dengan usia <35 tahun.

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) prevalensi di Indonesia Tahun 2018 didapat prevalensi penyakit gout arthritis yang masuk golongan penyakit sendi berdasarkan tanda dan gejalanya mencapai 7,3% dari total populasi di Indonesia. Hasil RISKESDAS tahun 2018 juga didapatkan data bahwa di Jawa Tengah prevalensi penyakit sendi yang di dalamnya termasuk gout arthritis mencapai 7%.

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada penderita asam urat meliputi farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi pada asam urat dapat berupa Analgesik, Antiinflamasi non steroid, Colchine, Diuretik, Allupurinol, dan Kortekosteroid, selama episode akut (Junaedi, 2012).

Penatalaksanaan non farmakologi dengan aktivitas fisik atau olah raga yang teratur memperbaiki kondisi kekuatan dan kelenturan sendi serta memperkecil resiko terjadinya kerusakan sendi akibat radang sendi. Beberapa contoh olahraga yang dapat dilakukan yaitu jalan kaki, olah raga yang bersifat reaktif dan senam. Senam bermanfaat menghindari penumpukan lemak pada tubuh (Komariah, 2015).

Senam Ergonomis merupakan kombinasi gerakan otot dan teknik pernafasan. Teknik pernafasan yang dilakukan secara sadar dan menggunakan diafragma, memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik pernafasan 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 keginjal dan usus besar untuk dikeluarkan dalam bentuk urine dan feses. Senam ergonomik merupakan senam yang dapat langsung membuka, membersihkan dan mengaktifkan seluruh sistem-sistem tubuh seperti sistem kardiovaskuler, perkemihan, sistem reproduksi, sistem pembakaran (asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, Kristal oxalate), sistem konversi karbohidrat, sistem pembuatan elektrolit dalam darah, sistem kesegaran tubuh dan sistem kekebalan tubuh dari energi negatif/virus, sistem pembuangan energi negative dari dalam tubuh Intervensi diberikan setiap hari selama 7 hari (Wratsongko, 2015).

Dapat disimpulkan bahwa masalah yang ditemukan adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang Senam Ergonomis untuk menurunkan kadar asam urat pada penderita Gout Arthritis.

Salah satu upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat pada umumnya yaitu dengan metode KIE ( Komunikasi, Informasi, dan Edekasi ) yaitu berupa luaran media Booklet. Booklet adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar. Booklet efektif untuk penyampaian informasi kepada masyarakat, karena media booklet mengutamakan pesan-pesan visual, dan umumnya terdiri dari gambar atau foto dalam tata warna sehingga mudah dipahami oleh masyarakat. Istilah booklet berasal dari buku dan *leaflet* artinya media *booklet* merupakan perpaduan antara *leaflet* dan buku dengan format (ukuran) yang kecil seperti *leaflet*. Struktur isi *booklet* menyerupai buku (pendahuluan, isi, penutup), hanya saja cara penyajian isinya jauh lebih singkat dari pada buku (Rizqie, 2019).

Luaran yang dapat dihasilkan pada laporan Tugas Akhir ini adalah media *booklet*. Media *booklet* ini berisi tentang pengertian senam ergonomis , manfaat senam ergonomis, dan langkah-langkah melakukan senam ergonomis yang baik dan benar. Selain itu dalam media *booklet* juga akan disertai gambar langkah-langkah dalam melakukan senam ergonomis.

Manfaat dari media *booklet* ini adalah memberikan informasi kepada masyarakat khususnya manfaat Senam Ergonomis untuk menurunkan kadar asam urat pada penderita Gout Arthritis.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk membuat KIE berupa luaran Booklet dengan judul “ Peningkatan Pengetahuan Senam Ergonomis Untuk Menurunkan Kadar Asam Urat pada Penderita Gout Arthritis dengan Media Booklet”.

