

PENGARUH VIDEO EDUKASI DAN DEMONSTRASI SENAM *THAI CHI* TERHADAP PENURUNAN NYERI DAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DI PUSKESMAS LAREN.

DINDA DEVITA SETIA ROHMA

Pembimbing: (1) Dr. Virgianti Nur F., S.Kep., Ns., M.Kep dan Pembimbing (2) Suhariyati, S.Kep., Ns., M.Kep

ABSTRAK

Pendahuluan: Penyakit gout arthritis pada lansia sering dirasakan karena adanya faktor pencetus diantaranya adalah pola makan, kegemukan dan suku bangsa dan penyakit tersebut lebih sering mengenai lansia dibandingkan dengan usia dewasa dan usia muda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Video Edukasi dan Demonstrasi Senam *Thai Chi* Terhadap Penurunan Nyeri dan Kadar Asam Urat Pada Lansia di Puskesmas Laren. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Eksperimental Design* dengan pendekatan *One Group Pre-Post Test Design.*, menggunakan *Simple Random Sampling* dengan Populasi 27 responden dan sampel 25 responden.. Variabel independent senam *thai chi* dan variabel dependent nyeri dan gout arthritis. Instrumen penelitian menggunakan SAP dan SOP. Analisa data menggunakan *Uji Wilcoxon*. dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian ini setelah dilakukan intervensi senam *thai chi* terdapat penurunan nyeri dari sebelumnya nyeri sedang 13 (52,0%) menjadi nyeri sedang 10 (40,0%) dan nyeri ringan 15 (60,0%). Selanjutnya setelah dilakukan intervensi senam *thai chi* terdapat penurunan kadar asam urat dari sebelumnya tinggi 25 (100,0%) menjadi tinggi 1 (4,0%), normal 23 (92,0%) dan rendah 1 (4,0%). Sedangkan dari uji statistic didapatkan nilai signifikasi $p\ sign = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya ada Pengaruh Video Edukasi dan Demonstrasi Senam *Thai Chi*. Terhadap Penurunan Nyeri dan Kadar Asam Urat Pada Lansia di Puskesmas Laren Maka guna mencegah terjadinya tingginya status gout arthritis pada lansia diperlukan adanya kegiatan senam *thai chi* secara rutin 2x dalam 1 minggu

Kata Kunci: *Gout Athritis, Nyeri, Senam Thai Chi*

ABSTRACT

Introduction : *Gout arthritis in the elderly is often felt because of the precipitating factors including diet, obesity and ethnicity and the disease is more common in the elderly than adults and young people. The purpose of this study was to determine the effect of educational videos and demonstrations of Thai Chi Gymnastics on reducing pain and uric acid levels in the elderly at Laren Health Center. The research design used is Pre-Experimental Design with One Group Pre-Post Test Design approach, using Simple Random Sampling with a population of 27 respondents and a sample of 25 respondents. The independent variable is thai chi exercise and the dependent variable is pain and gout arthritis. The research instrument uses SAP and SOP. Data analysis using Wilcoxon test. with a significance level of < 0.05 . The results of this study after the intervention of thai chi exercise there was a decrease in pain from moderate pain 13 (52.0%) to moderate pain 10 (40.0%) and mild pain 15 (60.0%). Furthermore, after the thai chi exercise intervention there was a decrease in uric acid levels from previously high 25 (100.0%) to high 1 (4.0%), normal 23 (92.0%) and low 1 (4.0%). Meanwhile, from the statistical test, it was found that the significance value of $p\ sign = 0.000$ ($p < 0.05$), meaning that there was an effect of educational videos and demonstrations of Thai Chi Gymnastics. To Reduce Pain and Uric Acid Levels in the Elderly at Laren Health Center So in order to prevent the occurrence of high status of gout arthritis in the elderly, it is necessary to have thai chi exercise routines 2x in 1 week.*

Keywords: *Gout Athritis, Nyeri, Senam Thai Chi*

PENDAHULUAN

Penyakit *gout arthritis* pada lansia sering di rasakan dikarenakan adanya faktor pencetus diantaranya pola makan, kegemukan dan suku bangsa. Penyakit *gout arthritis* lebih sering

mengenai Lansia dibandingkan dengan usia dewasa dan usia muda. Lansia sering mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung purin terutama terdapat pada jerohan, cumi, kerang, udang dan ikan teri. Lansia sering mengalami gout arthritis karena

adanya penumpukan kristal-kristal diperoleh dari hasil metabolisme purin yang mengenai sendi perifer di bagian jari kaki dan tangan serta sendi lutut (Humaira & Novianty, 2017). Usia seseorang yang bertambah akan berpengaruh terjadinya penurunan kapasitas fungsional baik tingkat seluler maupun tingkat organ yang mengakibatkan degenerasi sejalan dengan proses menua. Menua selalu dikaitkan dengan lansia, dimana keluhan pada lansia yang sering disampaikan adalah nyeri sendi. Nyeri sendi erat kaitannya dengan penyakit asam urat karena penumpukan kristal monosodium urat pada sendi (Susilo, 2019)

Penyakit asam urat (arthritis gout) merupakan penyakit yang sering ditemukan di seluruh dunia yang ditandai dengan nyeri berulang-ulang disebabkan adanya endapan kristal monosodium urat yang terkumpul di dalam sendi sebagai akibat tingginya kadar asam urat dalam darah (Widiyanto et al., 2018). Nyeri adalah segala sesuatu yang dikatakan seseorang tentang nyeri tersebut dan terjadi kapan saja saat seseorang mengatakan merasakan nyeri (Tri Sakti Wirotomo, 2013). Menurut WHO (2017) menyatakan prevalensi asam urat di dunia sebanyak 34,2%, Asam urat sering terjadi di negara maju seperti Amerika dengan prevalensi 26,3% dari total penduduk. Negara Indonesia sendiri pada tahun 2018 prevalensi penderita asam urat berdasarkan umur yaitu umur 45-54 tahun berdasarkan diagnosis yaitu 11,1%, umur 55-64 tahun 15,5%, umur 65-74 tahun 18,6% dan umur 75 tahun atau lebih yaitu mencapai 18,9% (Riskesdas, 2018) Prevalensi di Jawa Timur sebanyak 28% dari 4.2099.817 atau sekitar 1.178.748 Lansia menderita penyakit asam urat (Depkes RI, 2015). Lansia di Indonesia rata-rata 44% mengalami penyakit *gout arthritis*. 39% hipertensi, 28% lansia yang terkena penurunan pendengaran, 27% mengalami penyakit jantung. Indonesia memiliki jumlah penduduk mencapai 267.663.435 juta jiwa dengan rata-rata pertumbuhan penduduk mencapai 1,49% per tahun. Sebagai salah satu negara dengan jumlah penduduk terbanyak di dunia, Indonesia memiliki tantangan besar yaitu struktur umur penduduk mulai menua (*population aging*). Ada sekitar 23,4 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia tahun 2017 atau sekitar 8,97% dari total populasi. Jumlah ini akan terus meningkat setiap tahun dan diperkirakan akan menjadi sekitar 15% pada tahun 2035 (BPS, 2018). Indonesia merupakan negara terbesar keempat di dunia yang penduduknya menderita *gout*, di Indonesia diperkirakan bahwa *gout* terjadi pada 840 orang setiap 100000 orang (Ridhalla Fruhazi, 2019).

Prevalensi *gout* di Jawa Timur sebesar 17% hasil Riskesdas Jawa Timur 2018, proporsi tingkat ketergantungan lansia usia ≥ 60 tahun berdasarkan

penyakit Nyeri sendi tertinggi pada tingkat ketergantungan mandiri (67,51%). Di Kabupaten Lamongan, *gout arthritis* masuk ke dalam 10 penyakit utama pada tahun 2016. Keterangan verbal dari pihak Dinkes Kabupaten Lamongan pada tanggal 25 Maret 2019, menyebutkan bahwa masyarakat melakukan pemeriksaan asam urat hanya jika sudah merasa gejala nyeri persendian sehingga data diagnosa hiperurikemia belum dapat dilaporkan dengan spesifik (Mardhani, 2019).

Faktor penyebab orang terserang penyakit asam urat, adalah genetik atau riwayat keluarga, apapun senyawa purin berlebihan, kegemukan (obesitas), hipertensi, gangguan fungsi ginjal dan obat-obat tertentu (terutama diuretika) mereka yang memiliki keluarga penderita asam urat merupakan salah satu faktor resiko serangan asam urat, Hubungan antara keturunan dengan kadar asam urat diduga karena adanya metabolisme yang berlebihan dari purin merupakan salah satu hasil residu metabolisme tubuh terhadap makanan yang mengandung purin kondisi ini secara teoritis dapat diturunkan (Sukarmin, 2015). Apabila asam urat melebihi batas aman, maka bahaya akan terjadi pada ginjal dan jantung, mereka yang menderita hiperurikemia beresiko meningkatkan pembentukan batu asam urat di ginjal dan batu kalsium oksalat kedua batu ini akan menyebabkan tingginya tekanan di batu ginjal dan pembuluh darah, sehingga dinding pembuluh darah semakin tebal dan aliran darah ke ginjal pun semakin berkurang inilah yang menyebabkan terjadinya kerusakan ginjal (Dina Savitri, 2021). Untuk menurunkan risiko jatuh pada lanjut usia dilakukan program latihan yang bertujuan meningkatkan tonus otot, kekuatan, ketahanan, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh. Latihan fisik merupakan aspek penting dari pencegahan dan terapi, aktivitas fisik sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan atau Health Related Quality of Life (HRQOL).

Penelitian yang selama ini dilakukan seperti *tai chi*, *stay safe-stay active* latihan fisik yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot, mengatur posisi, dan latihan rentang gerak. Keseimbangan dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan proyeksi pusat tubuh pada landasan penunjang baik itu berdiri, duduk, transit dan berjalan (Supriyono, E, 2015). Penanganan Penyakit Nyeri dan Asam Urat secara garis besar dibagi menjadi dua, yaitu pengobatan secara farmakologis atau dengan obat dan pengobatan non farmakologis atau tanpa obat. Pengobatan secara farmakologis bermanfaat menurunkan kejadian penyakit asam urat. Tidak hanya dengan satu jenis obat saja melainkan bisa dengan obat kombinasi (Purnama, 2018). Pengobatan secara non farmakologis atau tanpa obat terbukti dapat

mengontrol mencegah penyakit kronik sehingga pengobatan dengan obat dapat dikurangi (Purnama, 2018). Penanganan secara non farmakologis yang bias dilakukan pada penyakit kronis dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur misalnya senam, jalan kaki, angkat beban, push up, dan latihan pernapasan. Gangguan kesehatan tersebut dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup padalansia. Latihan fisik tersebut bertujuan untuk menurunkan kadar asam urat dan terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup (Purnama, 2018).

(Sutanto, 2015) menyatakan *Tai Chi* merupakan gabungan gerakan lembut dan lambat, dimana gerakan ini harus terkontrol untuk mempertahankan badan dalam gerakan konstan, senam *Tai Chi* ini dapat dilakukan oleh mereka yang tua maupun muda, wanita maupun pria yang berkeinginan untuk menjaga kesehatan, mempertahankan kualitas hidup yang prima serta nantinya dapat mencapai *successful aging* yaitu usia bertambah dengan badan yang sehat dan hidup berkualitas. Adapun manfaat senam *Tai Chi* yang telah terbukti apabila *Tai Chi* ini dilakukan secara teratur antara lain meningkatkan kesehatan, mengurangi stress, menambah energi, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan fungsi hati dan paru-paru, menstabilkan tekanan darah, memperkuat tulang dan otot, mencegah osteoporosis dan yang terakhir efektif untuk mengontrol rasa sakit dan meningkatkan fungsi fisik pada pasien dengan nyeri. Senam *Tai Chi* ini merupakan senam yang memiliki gerakan yang lembut dan lambat ini mudah diakses dan ekonomis. Dapat dilakukan setiap saat, di setiap tempat dan tanpa peralatan yang khusus. (Feby, 2019).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pre-eksperimental design dengan pendekatan one group pre-post test design. Rancangan ini tidak menggunakan kelompok kontrol, tetapi Peneliti sudah melakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen.

Tidak diberi skor 0 dan pemberian skor motivasi belajar adalah dengan 10 pertanyaan, jika jawaban Ya diberi skor 1 dan jika jawaban Tidak diberi skor 0. Kemudian dianalisa menggunakan uji *spearman (rho)*.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin lansia.

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Laren didapatkan hasil sesuai dengan tabel 4.1 berikut :

Tabel 4.1 Hasil Distribusi Responden Berdasarkan Umur di Puskesmas Laren

No	Jenis Kelamin	Frekuensi(n)	Presentase(%)
1	Perempuan	18	72%
2	Laki-Laki	7	28%
Total		25	100%

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat dijelaskan bahwa Sebagian besar (72 %) lansia berjenis kelamin perempuan dan sebagian kecil laki-laki (28%).

Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Laren didapatkan hasil sesuai dengan tabel 4.2 berikut :

Tabel 4.2 Hasil Distribusi Responden Berdasarkan Usia Lansia di Puskesmas Laren.

No	Umur	Frekuensi(n)	Presentase(%)
1	60-74	17	68%
2	75-90	8	32%
Total		25	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat dijelaskan bahwa Sebagian besar (68 %) lansia berusia antara 60-74 tahun dan hampir sebagian berusia 75-90 tahun (32.0%).

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Nyeri

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Laren didapatkan hasil sesuai dengan tabel 4.3 berikut :

Tabel 4.3 Hasil Distribusi Responden Berdasarkan Lama Nyeri Lansia di Puskesmas Laren

No	Lama Nyeri	Frekuensi(n)	Presentase(%)
1	0-6 bulan	10	40%
2	>6 bulan	15	60%
Total		25	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat dijelaskan bahwa Lansia yang bersedia menjadi responden sebagian besar (60 %) mengalami nyeri asam urat selama lebih dari 6 bulan.

Data Khusus

1) Mengidentifikasi skala nyeri pada lansia di Puskesmas Laren sebelum di berikan video edukasi dan demonstrasi senam *thai chi*

	Pengetahuan	N	Mean	Min- Max	Std.Deviation	P value
Pre test		25	2.4800	2-3	50990	0.000
Pro test		25	1.4000	1-2	50000	0.000

Berikut adalah hasil dari distribusi frekuensi pengaruh senam *thai chi* terhadap penurunan nyeri pada lansia.

Tabel 4.4 Hasil distribusi frekuensi indikator Pengaruh Senam *Thai chi* terhadap penurunan Nyeri pada lansia

Pre Test nyeri			
No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase
1	Ringan	0	00.0%
1	Sedang	13	52.0%
2	Berat	12	48.%
	Jumlah	25	100%

Berdasarkan Tabel 4.4 Hasil distribusi frekuensi sebagian besar (52.0%) Lansia mengalami nyeri dengan kategori sedang dengan nilai yaitu 4-6 dari 10 dan hampir sebagian mengalami nyeri dengan kategori berat (48.0%).

2 Mengidentifikasi skla nyeri pada lansia di Puskesmas Laren sesudah diberikan video edukasi dan demonstrasi senam *Thai Chi*

Berikut adalah hasil dari distribusi frekuensi distribusi frekuensi indikator penurunan nyeri dan kadar asam urat pada lansia sesudah di berikan demonstrasi dan Video Edukasi Senam *Thai Chi*.

Tabel 4.5 Hasil distribusi frekuensi indikator distribusi frekuensi indikator penurunan Nyeri Pada lansia sesudah di berikan Demonstrasi Dan Video Edukasi Senam *Thai Chi*.

Post Test nyeri			
No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase
1	Ringan	15	60.0%
2	Sedang	10	40.0%
3	Berat	0	00.0%
	Jumlah	25	100%

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan demonstrasi senam *thai chi* sebagian besar lansia mengalami Nyeri dengan kategori ringan (60.0%) dan hampir sebagian mengalami nyeri dengan kategori sedang (40.0%).

3) Menganalisis Pengaruh Video Edukasi dan Demonstrasi Senam *Thai Chi* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Lansia di Puskesmas Laren

Tabel 4.6 Hasil Analisis Pengaruh Video Edukasi dan Demonstrasi Senam *Thai Chi* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Lansia di Puskesmas Laren

Berdasarkan table 4.6 dapat diketahui bahwa setelah di lakukan intervensi senam *thai chi* terdapat penurunan nyeri dari yang sebelumnya nyeri sedang sejumlah 13 responden (52.0%) menjadi nyeri sedang sejumlah 10 responden (40.0%) dan nyeri ringan sejumlah 15 responden (60.0%). Berdasarkan hasil pengujian statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon signed ranks test dengan bantuan SPSS didapatkan tingkat signifikasi $\alpha = 0,05$ dan didapatkan nilai p value = 0,000 yang artinya $p < 0,05$ yaitu H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada Pengaruh senam *thai chi* terhadap penurunan nyeri di Puskesmas laren.

Mengidentifikasi kadar Asam Urat pada Lansia Sebelum diberikan Demonstrasi dan Video Edukasi Senam *Thai Chi*

Berikut adalah hasil dari distribusi frekuensi Distribusi Frekuensi Indikator Kadar Asam Urat Pada lansia sesudah di berikan Demonstrasi dan Video Edukasi Senam *Thai Chi*.

Tabel 4.7 Hasil distribusi frekuensi indikator Pengaruh Senam *Thai chi* terhadap penurunan Kadar Asam Urat pada lansia

Pre asam urat			
No	Kadar Asam Urat	Frekuensi	Presentase
1	Tinggi	25	100%
2.	Normal	0	00.0%
3.	Rendah	0	00.0%
	Jumlah	25	100%

Berdasarkan table 4.7 hasil distribusi frekuensi didapatkan seluruh lansia (100%) memiliki kadar asam urat tinggi.

Mengidentifikasi kadar Asam Urat Pada Lansia Sesudah di Berikan Demonstrasi dan Video Edukasi Senam *Thai Chi*

Berikut adalah hasil dari distribusi frekuensi Distribusi Frekuensi Indikator Penurunan Nyeri dan Kadar Asam Urat Pada lansia sesudah di berikan Demonstrasi dan Video Edukasi Senam *Thai Chi*.

Tabel 4.8 Hasil distribusi frekuensi indikator Distribusi Frekuensi Indikator Penurunan Kadar Asam Urat Pada lansia sesudah diberikan Demonstrasi Dan Video Edukasi Senam *Thai Chi*.

Post Test asam urat			
No	Kadar Asam Urat	Frekuensi	Presentase

1	Tinggi	1	4.0%
2	Normal	23	92.0%
	Rendah	1	4.0%
	Jumlah	25	100%

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa sesudah diberikan demonstrasi senam *thai chi* seluruh Lansia mengalami tinggi kadar asam urat.

Menganalisis Pengaruh Video Edukasi dan Demonstrasi Senam Thai Chi Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat di Puskesmas Laren

Tabel 4.9 Hasil Analisis Pengaruh Video Edukasi dan Demonstrasi Senam Thai Chi Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia di Puskesmas Laren

Pengetahuan	N	Mean	Min - Max	Std.Deviation	P value
Pre test	2	1.000	1-1	00000	0.00
Pro test	5	0	1-3	28868	0
	2	2.000			
	5	0			

Berdasarkan table 4.9 dapat di ketahui bahwa setelah di lakukan intervensi senam *thai chi* terdapat penurunan Kadar Asam Urat dari yang sebelumnya tinggi sejumlah 25 responden (100.0%) menjadi tinggi sejumlah 1 responden (4.0%), kemudian normal sejumlah 23 responden (92.0%) dan rendah sejumlah 1 responden (4.0%)

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi Skala Nyeri Sebelum Diberikan Video Edukasi dan Demonstrasi Senam Thai Chi.

Hasil penelitian yang di dapatkan dari data pengaruh video edukasi dan demonstrasi senam *thai chi* terhadap penurunan nyeri pada lansia di puskesmas laren bahwa seuruh lansia mengalami nyeri sebelum di berikan senam *thai chi*. Hal ini menunjukkan bahwa selama penelitian berlangsung Lansia banyak yang mengalami nyeri dibagian persendian saat melakukan kegiatan sehari-harinya, sehingga dengan diberikan senam *thai chi* pada responden sendi akan mudah digerakkan yang bertujuan untuk menurunkan tingkat nyeri akibat *gout arthritis* pada lansia.

Hal tersebut didukung oleh Riskesdas Jawa Timur (2018), yang menyatakan bahwa prevalensi *gout* di Jawa Timur sebesar 17% proporsi tingkat ketergantungan lansia usia ≥ 60 Tahun berdasarkan penyakit nyeri sendi tertinggi pada tingkat

ketergantungan mandiri (67,51%). Nyeri merupakan tanda peringatan bahwa terjadi kerusakan jaringan, yang harus menjadi pertimbangan utama perawat saat mengkaji nyeri (S.Andarnoyo, 2013). Skala nyeri terdiri dari: Nyeri ringan 1-3, Nyeri sedang 4-6, Nyeri berat 7-9 dan Nyeri sangat berat 10 (Bourbanis). Menurut (Reni, 2016) dengan terjadinya proses lansia terjadi perubahan pada system reproduksi, frekuensi seksual pada lansia menurun secara bertahap, mengecilnya ovarium dan uterus, atropi payudara, selaput lender vagina menurun, menurunnya produksi hormone estrogen dan progesteron. Pada laki-laki adanya perubahan hormone testostosteron yang mengakibatkan penurunan produksi spermatozoa.

Berdasarkan data diatas maka peneliti berpendapat bahwa nyeri merupakan perasaan yang tidak menyenangkan terjadi karena adanya kerusakan jaringan pada organ tubuh yang mengganggu saat melakukan aktivitas sehari-hari. dan adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan mengakibatkan perubahan system reproduksi pada lansia yang berpengaruh pada nyeri *gout arthritis*.

Mengidentifikasi Skala Nyeri Sesudah Diberikan Video Edukasi dan Demonstrasi Senam Thai Chi.

Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa skala nyeri *gout arthritis* yang di rasakan lansia nyeri ringan dan nyeri sedang. Perlakuan pemberian terapi senam *thai chi* 2 kali dalam 1 minggu selama 3 minggu menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri setelah di berikan video edukasi dan demonstrasi senam *thai chi* terhadap penurunan nyeri dan kadar asam urat pada lansia di puskesmas laren .

Hal ini menunjukkan bahwa pemberian senam *thai chi* memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat nyeri *gout arthritis* pada lansia.. Nyeri kronis merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual maupun fungsional dengan waktu yang mendadak atau lambat dengan intensitas ringan hingga berat dan konstan yang berlangsung selama lebih dari 3 bulan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016). Senam *thai chi* adalah kombinasi dari meditasi, pengaturan pernapasan dan latihan peregangan secara menyeluruh yang meliputi berbagai gerakan olah tangan dan kaki dengan kecepatan tetap dimana melibatkan otot-otot besar. Tidak hanya membina kaki, tangan, dan tubuh saja melalui berbagai gerakan, tetapi juga memperkuat organ-organ dalam dan sistem saraf pusat dengan menggunakan pernapasan perut yang lambat dan dalam, serta pemusatan pikiran. Olahraga ini terdiri dari berbagai urutan gerakan untuk melatih koordinasi tubuh, keseimbangan, fleksibilitas, dan pernapasan. (komang tri adi,2016)

Nyeri yang dialami lansia dipengaruhi oleh usia, kebanyakan lansia hanya menganggap nyeri yang dirasakan sebagai bagian proses dari menua yang dapat mempengaruhi bagaimana mereka bereaksi terhadap nyeri. Nyeri *gout arthritis* bisa diatasi dengan menggunakan metode non farmakologis yaitu senam *thai chi*., dimana metode ini dapat menurunkan dan mengurangi rasa nyeri.

Menganalisis Pengaruh Video Edukasi dan Demonstrasi Senam Thai Chi Terhadap Penurunan Nyeri pada Lansia di Puskesmas Laren.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan intervensi senam *thai chi* sebagian besar lansia terdapat penurunan nyeri dari yang sebelumnya nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Berdasarkan hasil pengujian statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon signed ranks test dengan bantuan SPSS didapatkan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan didapatkan nilai p value = 0,000 yang artinya $p < 0,05$ yaitu H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada Pengaruh senam *thai chi* terhadap penurunan nyeri di Puskesmas laren.

Senam *thai chi* adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan, tidak membentakan dan dapat di terapkan pada lansia. Aktivitas olahraga akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar (anggriana, 2015). Menurut (Debra, 2015) nyeri *gout arthritis* bisa dikurangi dengan melakukan olahraga salah satunya yaitu dengan melakukan senam *thai chi*. Senam yang di lakukan secara teratur dapat memperkuat otot-otot di sekitar sendi, mengurangi rasa nyeri atau sakit, memperbaiki keseimbangan dan memberikan lebih banyak energi dalam tubuh.

Peneliti berpendapat efek relaksasi yang ditimbulkan dari gerakan senam *thai chi* bertujuan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi nyeri. Tekni relaksasi gerakan senam *thai chi* yang sederhana terdiri atas nafas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama. Dengan senam *thai chi* seseorang yang mengalami nyeri *gout arthritis* akan menggerakkan bagian sendi dan tubuhnya untuk mengurangi rasa nyeri. Hal ini di karenakan dengan menggerakkan tubuhnya dapat meningkatkan produksi cairan yang ada di sendi yang berguna untuk memberikan pelumas pada sendi. Semakin banyak produksi cairan dalam sendi lansia akan lebih mudah untuk menggerakkan bagian persendiannya. Dengan menggerakkan bagian sendi maka akan memberikan dampak pada pemecahan nya Kristal-kristal asam urat yang ada di sendi. Apabila Kristal-kristal itu pecah dan berkurang akan menurunkan tingkat nyeri *gout arthritis* yang di alami lansia.

PENUTUP

1) Kesimpulan

1. Hampir sebagian peran orang tua di SDN Jatipayak 2 pada kategori kurang
2. Hampir sebagian motivasi belajar anak di SDN Jatipayak 2 pada kategori tinggi
3. Terdapat hubungan peran orang tua dengan motivasi belajar anak usia sekolah pada program PJJ masa pandemi covid-19 di SDN Jatipayak 2.

2) Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka ada beberapa upaya yang perlu diperhatikan antara lain :

1) Bagi Akademik

Disarankan bagi akademik untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi, sumbangan ilmiah dalam bidang keperawatan anak tentang hubungan peran orang tua dengan motivasi belajar anak usia sekolah dan sebagai sumber materi pembelajaran maupun sebagai sumber bacaan di perpustakaan.

2) Bagi Praktisi

(1) Bagi Responden

Berusaha meningkatkan pengetahuan tentang motivasi belajar melalui penjelasan dari guru maupun sumber informasi lainnya seperti majalah, internet dan televise serta menyediakan waktu untuk belajar dan mengikuti proses belajar mengajar dengan baik.

(2) Bagi Orang Tua

Berusaha untuk memberikan arahan, bimbingan, dukungan dan motivasi kepada anak dalam belajar.

(3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya penelitian ini dikembangkan dengan tempat penelitian yang berbeda dengan menggunakan responden yang lebih banyak, menambahkan variabel atau instrumen lain untuk mendapatkan data yang lebih akurat.

Mengidentifikasi Kadar Asam Urat Sebelum Diberikan Video Edukasi dan Demonstrasi Senam Thai Chi.

Hasil penelitian yang di dapatkan dari data pengaruh video edukasi dan demonstasi senam *thai chi* terhadap penurunan nyeri dan kadar asam urat pada lansia di puskesmas laren bahwa seuruh lansia mengalami tinggi kadar asam urat sebelum diberikan senam *thai chi*.

Hal ini sejalan dengan penelitian WHO (2017), yang menyatakan bahwa pravelensi asam urat di Dunia sebanyak 34,2 %. Negara Indonesia pravelensi jawa timur sebanyak 28% dari 4.2099.817 atau sekitar 1.178.748 lansia menderita penyakit asam urat (Depkes RI, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa selama penelitian berlangsung responden memang mengalami nyeri kadar asam

urat yang tinggi. Lansia yang mengalami gout disebabkan karena terjadi penurunan produksi beberapa enzim dan hormone didalam tubuh yang berperan dalam proses eksresi asam urat. Enzim urikinase merupakan enzim yang berfungsi untuk merubah asam urat menjadi bentuk altonin yang akan dieksresikan melalui urin. Sehingga terganggunya produksi enzim urikinase mempengaruhi proses pengeluaran asam urat yang menimbulkan gout. Berolahraga secara teratur akan dapat memberi rangsangan kepada semua system tubuh sehingga dapat mempertahankan tubuh tetap dalam keadaan sehat. Olahraga yang baik adalah olahraga yang dilakukan secara teratur dengan memperhatikan kemampuan tubuh dan sesuai dengan takaran berolahraga (Adiputra, 2008).

Lansia yang mengalami *gout Arthritis* akan mengalami nyeri di karenakan tidak mau melakukan senam *thai chi* 2 kali dalam 1 minggu. Sendi apabila tidak di gerakkan untuk aktivitas maka akan mengalami kekakuan dan akan menimbulkan rasa nyeri pada persendian lansia. Dari pernyataan di atas maka lansia di berikan senam *thai chi* dengan tujuan agar menurunkan kadar asam urat.

Mengidentifikasi Kadar Asam Urat Sesudah Diberikan Video Edukasi dan Demonstrasi Senam Thai Chi.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah di berikan senam *thai chi* 2 kali dalam 1 minggu selama 3 minggu hampir seluruh lansia mengalami kadar asam urat normal. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian senam *thai chi* memberikan dampak positif terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia.

Sejalan dengan penelitian Ridhalla Fruhazi (2019), yang menyatakan bahwa Indonesia merupakan negara terbesar ke empat di Dunia yang penduduknya menderita gout, di Indonesia diperkirakan bahwa gout terjadi pada 840 orang setiap 10.000 orang. Gout arthritis merupakan penyakit metabolik yang ditandai oleh penumpukan asam urat yang menyebabkan nyeri pada sendi (Reny,2015) Gout Arthritis merupakan asam yang berbentuk kristal-kristal yang merupakan hasil akhir dari metabolisme purin (bentuk turunan nukleoprotein), yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat pada inti sel-sel tubuh (Salif, 2012)

Berdasarkan fakta penelitian di atas peneliti berpendapat bahwa Kadar asam urat bisa diturunkan dengan penanganan secara non farmakologis seperti melakukan aktivitas fisik secara teratur misalnya senam, jalan kaki, angkat beban dan latihan pernafasan. Oleh karena itu senam *thai chi* bertujuan untuk menurunkan kadar asam urat.

Menganalisis Pengaruh Video Edukasi dan Demonstrasi Senam Thai Chi Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Puskesmas Laren.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan intervensi senam *thai chi* hampir sebagian besar seluruh lansia terdapat penurunan kadar asam urat dari yang sebelumnya tinggi menjadi normal sejumlah 23 responden. Berdasarkan hasil pengujian statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon signed ranks test dengan bantuan SPSS didapatkan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,000$ yang artinya $p < 0,05$ yaitu H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada Pengaruh senam *thai chi* terhadap penurunan Kadar Asam Urat di Puskesmas laren.

Asam urat merupakan hasil pengolahan atau metabolisme zat-zat dalam tubuh, yang kadarnya tidak boleh berlebihan. Setiap orang memiliki asam urat di dalam tubuh, karena pada setiap proses pengolahan suatu zat yang bernama purin. Purin adalah bentuk turunan nukleoprotein, yaitu salah satu komponen asam nukleat dalam tubuh manusia, purin ini di olah oleh tubuh dan hasilnya berupa asam urat (Umar,2012). Menurut (andry, 2009) gout sering di jumpai pada orang dengan usia lanjut, lansia yang mengalami gout disebabkan karena terjadi penurunan produksi beberapa enzim dan hormone didalam tubuh yang berperan dalam proses exresi asa urat. Enzim purikinase merupakan enzim yang berfungsi untuk merubah asam urat menjadi bentuk alatonin yang akan di exresikan melalui urin. Sehingga terganggunya produksi enzim purikinase mempengaruhi proses pengeluaran asam urat yang menimbulkan gout. Senam *thai chi* itu sendiri merupakan suatu teknik senam dan pernapasan untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan system saraf dan aliran darah. Senam *thai chi* juga memaksimalkan suplay oksigen ke otak, membuka system kecerdasan, system keringan, system pemanas tubuh, system pembakaran (asam urat), kolestrol. Gerakan yang terkandung dalam senam *thai chi* merupakan gerakan yang sangat efektif efisien (Sagiran, 2012).

Peneliti berpendapat bahwa dari data pemeriksaan sebelum dan sesudah senam *thai chi* tiap tiap minggunya, menunjukkan bahwa pengaruh senam *thai chi* yang dilakukan selama 3 minggu terhadap kadar asam urat darah menunjukkan adanya perubahan dan pengaruh yang signifikan

DAFTAR PUSTAKA

Noviyanti. (2015). *Hipertensi* : Kenali, Cegah, dan Obati. Yogyakarta : Notebook

Adityo Susilo, C, dkk (2020). *Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini*. Jurnal.

- Penyakit Dalam Indonesia. Vol.7 No.1 Maret 2020.
- Afnuhazi, R. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Lansia (45 – 70 Tahun)*. Human Care Journal. Departemen Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2015. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2016
- Pangestu, R., Bakar, A., & Nimah, L. (2019). *Status Menopause Dapat Meningkatkan Kadar Asam Urat*. Journal Of Ners Community, Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya, 10(02) 140-156.
- Sukarmin. (2012). *keperawatan pada sistem pencernaan*. yogyakarta: pelajar. *Taringan Almira Rospitaria, Zuhaida Lubis, Syarifah Pagaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016* [Journal] //Kesehatan. - 2018. - pp. 10-11.
- Aditya, D., & Supriyono, E. (2015). *Pengaruh Profitabilitas Dan Kepemilikan Institusional Terhadap Nilai Perusahaan Dengan Kebijakan Dividen Sebagai Variabel Intervening Pada Perusahaan Manufaktur Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Periode 2010-2014*. Jurnal Manajemen Bisnis, 6(1), 307-326.
- https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2015&q=dinda+aditya+pengaruh+profitabilitas+dan+kepemilikan+institusional+terhadap+nilai+perusahaan&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DJF04Mvrit_YJ.
- Ardiansyah, W., & Purnama I. 2018. *Hubungan lama konsumsi minuman terhadap kadar enzim SGOT dan SGPT di desa orawa kabupaten kolaka timur*. Jurnal Medilab Mandala Waluya Kendari. 2 (2) : 15-16.
- Ahmad Susanto. 2015. *Teori Belajar & Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana Penamedia Group.
- Gan, Yongtao, & Sude Bilige. 2019. *Parental Involvement in home Based Education And Children's Academic Achievement in China*". Social Behavior And Personality : An International Journal 47, 12 : 1-15. Doi : 10, 2224/sbp. 8491
- Hamalik, Oemar. 2007. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo Id.shvoong.com/social-sciences/education/2115321-ciri-ciri-motivasi
- Hamdu dan Agustina. (2011). *Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar IPA di Sekolah Dasar (Studi Kasus Terhadap Siswa kelas IV SDN Tarumanegara Kecamatan Tawang Kota Tasik Malaya)*. Jurnal Pendidikan Luar Sekolah.
- Hapsari, Fitri. 2020. " *Hubungan antara Relasi Guru-Anak dengan Kemampuan Keasaraan Anak Usia 5-6 tahun*". Jurnal Kumara Cendekia. Vol.8, No.3
- Hatmo, S. H. D. (2021). *Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh Secara Daring*. Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan, 11(2), 115-122.
- Istiqomah, H & Suyadi, S. (2019). *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Sekolah Dasar dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus di SD Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta)*. El Midad, 11 (2), 155-168
- Keller, J. M. (2010). *Motivational Design for Learning and Performance*. The ARSC Mode Approach. Springer.
- Kemendikbud, 2012. " *Penyelenggaraan Pendidikan Jarak Jauh pada Pendidikan Tinggi*. No.24
- Latif, Abdul. " *Peran Literasi Teknologi Informasi dan Komunikasi pada Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19*", Vol.1, No. 2, Juni 2020
- Lestari, Sri. 2012. *Psikologi Keluarga*. Jakarta : Kencana Preanada Media Group
- Lilawati, Agustien. (2020). *Peran Orang Tua dalam Mendukung Kegiatan Pembelajaran di Rumah pada Masa Pandemi*. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini.
- Lutfiana, Nur. 2016. " *Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Motivasi Belajar pada Siswa Mi Ma'arif Nu 02 Babakan Kecamatan Karanglewas Kabupaten Banyumas* ". Agustus 2016
- Munir, *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*, Bandung: Alfabeta, 2015.
- Nirwana, Ade Benih. 2011. *Psikologi Ibu, Bayi dan Anak*. Yogyakarta : Nuha Medika

- Novianti, Nur. 2011. " *Kontribusi Pengelolaan Laboratorium dan Motivasi Belajar Siswa terhadap Efektifitas Proses Pembelajaran*
- Novrinda, dkk. 2015. *Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Usia Dini Ditinjau Dari Latar Belakang Pendidikan. Jurnal Potensia*. PG.PAUD FKIP UNIB. Vol.2 No.1.2017.
- Nursalam. (2016). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Ed. 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Owusu Amponsah., Mark, Eugene Yaw Milledzi., Eric Twom Ampofo., & Martin Gyambah. 2018. *Relationship Between Parental Involvement And Academic Performance Of Senior High School Students : The Case Of Ashanti Mampong Municipality Of Ghana*". American Journal Of Educational Research 6, 1:1-8.doi:10.12691/education -6-1-1
- Rachmatian, Astrid Natasya dan Khasanah. 2019. *Hubungan antara Pemanfaatan E-Journal dan Motivasi Belajar dengan Kemampuan Pengetahuan Kepustakaan. Jurnal Akademika Teknologi Pendidikan* Vol. 8 No. 2. doi : <https://doi.org/10.34005/akademika.1/8i02.545>
- Ratna, Nigrum .W. 2016. *Pengaruh Peranan dan Pola Asuh orang tua terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) di kecamatan Bogor Barat. Jurnal pendidikan*,17(2), 129-137)
- Riswanto, Ari, & Sri Aryani. 2017. *Learning Motivation And Student Achievement : Description Analysis And Relations hips Both* ". Couns-EDU : The International Journal Of Counseling And Education 2, 1 : 42. Doi : 10, 23916/002017026010
- Emerging Technologies in Learning*, 20-26.
- Sanjaya, Wina. (2010). *Kurikulum dan Pembelajaran, Teori dan Praktek Pengembangan Kurikulum KTSP*. Jakarta: Kencana .
- Schunk dan Usher. (2012). *Social Cognitive Theory and Motivation The Oxford Handbook of Human Motivation (In RM Ryan)*. Oxford University Press.
- Sinem Genc., Zubeyde, & Fulya Aydin. 2017. *An Analysis of Learners' Motivation And Attitudes to Ward Learning English Language At Tertiary Level in Turkish EFL Context*. Canadian Center Of Science And Education 10,4 :35-44. doi : 10.5539/elt.V10n4p35
- Siregar, Eveline & Hartini Nara. 2014. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Galia Indonesia.
- Slameto, 2013. *Peranan Ayah dalam Pendidikan Anak*. Salatiga: Satya Wiydya
- Slameto. 2015. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Suhana, Cucu. *Buku: Konsep Strategi Pembelajaran*.PT. Refika Aditama. Juni 2014
- Triwiyati, W. (2017). *Penerapan Metode Diskusi Sebagai Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa dalam Menulis Wacana Sederhana Menggunakan Aksara Jawa pada Siswa Kelas X TIK-A di SMK Negeri 5 Surakarta Tahun Pelajaran 2013/2014*. Surakarta: Dwija Utama.
- Uno, B, Hamzah. 2017. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Winingsih, Endang. 2020. *Peran Orang Tua dalam Pembelajaran Jarak Jauh*. Oktober 20,2020. Poskita. co : <https://poskita.co/2020/10/20/peran-orangtua-dalam-pembelajaran-jarak-jauh/>
- Xie, Kui. Dkk. (2006). *Extending The Traditional Classroom Through Online Discussion: The Role of Student Motivation*. Journal Educational Computing Research, 67-89.
- Yamin, Martinis. 2016. *Strategi Pembelajaran Berbasis Kompetensi*. Ciputat : Gaung Persada Press
- Yulianingsih, Wiwin, dkk. (2020). *Keterlibatan Orang Tua dalam Pendampingan Belajar Anak Selama Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. 5 (2), 1138-1150.
- Yusuf, M. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Gabungan*. Jakarta : Kencana