

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam bab ini akan dibahas dan dijelaskan beberapa konsep dasar yang berkaitan dengan penelitian antara lain : 1) Konsep *Gout Arthritis*, 2) Konsep Kualitas Hidup, 3) Konsep Senam Tera, 4) Konsep Dzikir, 5) Pengkombinasian SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) 6) Kerangka konsep 7) Hipotesis.

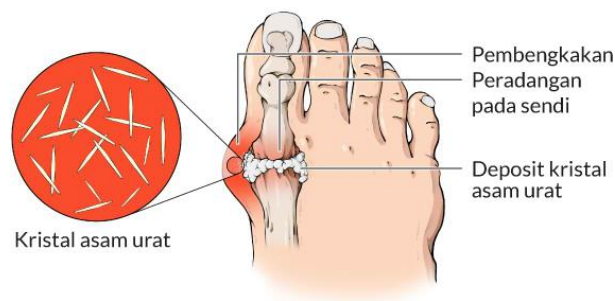
2.1 Konsep *Gout Arthritis*

2.1.1 Definisi *Gout Arthritis*

Gout arthritis merupakan hasil metabolisme akhir dari purin, salah satu dari komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh manusia. *Gout arthritis* yang memiliki hubungan erat dengan gangguan metabolisme purin yang dapat memicu terjadinya peningkatan kadar asam urat dalam darah, kadar asam urat dalam darah dikatakan tinggi apabila kadar asam urat lebih dari 7 mg/dl pada laki – laki sedangkan pada perempuan dikatakan tinggi jika lebih dari 6 mg/dl. Peningkatan kadar asam urat ini dapat menyebabkan gangguan pada tubuh, seperti rasa nyeri yang teramat sangat bagi penderita pada daerah persendihan yang sering muncul (Marlinda & Putri, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) *gout arthritis* merupakan bagian dari metabolisme purin, namun apabila metabolisme terjadi secara tidak normal akan terjadi sebuah proses penumpukan kristal dari asam urat pada persendihan yang akan menyebabkan rasa sakit yang cukup tinggi. Lalu pada keadaan normal, kadar asam urat dalam tubuh terutama pada laki – laki mulai

meningkat setelah pubertas sedangkan kadar asam urat pada perempuan tidak mengalami peningkatan tetapi pada saat setelah menopause karena disebabkan pada estrogen meningkat ekskresi asam urat melalui ginjal. Setelah menopause, kadar asam urat pada perempuan akan mengalami peningkatan seperti yang dialami laki – laki (Uud, 2019).



Gambar 2.1
Gout Arthritis

2.1.2 Klasifikasi Gout Arthritis

Menurut (Fabiana Meijon Fadul, 2019) klasifikasikan *gout arthritis* ada dua yaitu:

1) *Gout arthritis* primer

Penyebab *gout arthritis* secara primer belum diketahui secara pasti tetapi, sebagian besar disebabkan oleh faktor genetik dan ketidakseimbangan hormonal didalam tubuh. Penyebab faktor tersebut menjadikan gangguan pada metabolisme yang dapat menjadikan peningkatan pada kasar asam urat.

2) *Gout arthritis* sekunder

Terjadinya *gout arthritis* secara sekunder berkaitan dengan asupan makanan yang banyak mengandung purin merupakan penyebab utama terjadinya peningkatan kadar asam urat secara sekunder.

2.1.3 Etiologi Gout Arthritis

Menurut (Silaban, 2018), penyebab peningkatan kadar asam urat dipengaruhi oleh :

1) Faktor genetik

Salah satu penyebabnya yaitu gen. Kelainan genetik FJHN adalah kelainan yang diturunkan secara *autosomal dominant* sering terjadi pada usia muda. Selain itu kelainan penurunan FUAC yang dapat menurunkan fungsi ginjal secara cepat.

2) Usia

Lebih banyak dialami oleh pria yang memiliki hiperurisemia lebih banyak dibandingkan pada perempuan. Hal tersebut yang menyebabkan meningkatnya kadar asam urat setelah bertambahnya usia pada laki – laki. Sedangkan pada perempuan peningkatan asam urat setelah menopause.

3) Jenis kelamin

Laki – laki cenderung memiliki kadar asam urat yang tinggi dari pada perempuan karena berkaitan dengan hormon estrogen.

4) Konsumsi purin

Pola makan yang berlebihan dapat meningkatkan kadar asam urat didalam darah. Salah satu makanan yang banyak purin berasal dari makanan jeroan, kacang – kacangan, daging merah, bayam, brokoli, dan sebagainya.

5) Konsumsi alkohol

Selain mengandung purin serta etanol, alkohol dapat menghambat ekskresi asam urat. Yang dapat menjadikan pirai dengan *hiperurisemia asimtomatis*. Minuman yang mengandung fruktosa tinggi seperti soda yang dapat meningkatkan resiko *gout*.

6) Obesitas

Salah satu penyebabnya karena indeks masa tubuh (IMT) terjadinya peningkatan yang menyebabkan obesitas yang berpengaruh pada peningkatan asam urat.

7) Peningkatan pergantian asam nukleat

Dapat mempengaruhi meningkatnya kadar asam urat seperti *anemia hemolisis* dan *telesemia*. Dikarenakan *hiperurisemia* disebabkan oleh adanya kerusakan jaringan berlebih.

8) Aktifitas fisik

Salah satu dari faktor yang mempengaruhi kadar asam urat dalam tubuh adalah kurangnya aktivitas fisik seperti olahraga. Dimana tersebut dapat meningkatkan risiko mengalami berat badan lebih atau obesitas, karena hal tersebut pemicu *gout arthritis*. Selain itu olahraga dapat mencegah kenaikan berat badan dan memperlancar aliran darah.

9) Penyakit dan Obat – obatan

Yang salah satu pemicu peningkatan kadar asam urat, hal tersebut terjadinya hiperurisemia.

2.1.4 Patofisiologi *Gout Arthritis*

Kondisi *gout arthritis* yang meningkat menyebabkan terjadinya penumpukan kristal – kristal *monosodium* urat yang berbentuk seperti jarum ujungnya yang sangat tajam. Kondisi tersebut akan terjadi respon inflamasi dan kemudian akan terjadi serangan *gout*. Terjadi secara terulang – ulang, penumpukan kristal monosodium urat yang disebut *thopi* yang akan mengendap dibagian perifer tubuh pada bagian pergelangan tangan, ibu jari kaki, dan telinga. Dikarenakan akibat dari penumpukan *Nefrolitiasis* urat (batu ginjal) disertai dengan penyakit ginjal kronis jika tidak ditangani dengan tepat dan segera (Economics et al., 2020).

2.1.5 Tanda dan Gejala *Gout Arthritis*

Menurut (Fabiana Meijon Fadul, 2019) gejala *gout arthritis* atau asam urat yang paling utama dan sering dialami yaitu

1) Tahap pertama hiperuridemia asimtomatik

Nilai normal kadar asam urat pada wanita 2,4 -6,0 mg/dl sedangkan pada laki – laki 3,4 – 7,0 mg/dl setelah itu jika seseorang terkena *gout arthritis* akan menjadi 9 -10 mg/dl. Pada tahap awal ini pasien tidak memiliki gejala – gejala tertentu selain peningkatan kadar asam urat.

2) Tahap kedua *gout arthritis* akut

Pada tahap ini mulai muncul tanda dan gejala seperti: pembengkakan, nyeri yang sangat sakit pada sendi, serta ibu jari kaki.

3) Tahap ketiga adalah tahap interkritis

Sudah tidak ada gejala – gejala pada tahap ini berlangsung dari beberapa bulan sampai tahun. Tetapi kebanyakan akan muncul gejala tersebut pada 1 tahun jika tidak segera diobati.

4) Tahap keempat adalah tahap *gout* kronik

Peradangan kronik ini akan mengakibatkan kristal – kristal *gout* yang mengakibatkan nyeri, sakit, kaku, penonjolan sendi serta bengkak. Serangan akut *gout arthritis* ini dapat terjadi yang terus menerus dan akan bertambah pada setiap tahunnya jika tidak segera diobati.

2.1.6 Pemeriksaan Kadar Asam Urat

Menurut (Uud, 2019), pemeriksaan kadar asam urat dapat dilakukan dengan tiga metode yaitu

1) Metode kimia

Metode ini lebih akurat, lebih baik dibandingkan yang lain, akan tetapi harganya cenderung lebih mahal.

2) Metode enzimatik

Metode pemeriksaan dengan cara asam urat dioksidasi oleh uricase kemudian menjadi allatoxin dan hydrogen peroksida, kelebihan dari metode pemeriksaan ini adalah lebih spesifik, akan tetapi dibutuhkannya pengondisian yang tidak mudah.

3) Metode Stik

Menggunakan dengan alat UA *Sure Blood Uric Meter*. Penggunaan strip ini sangat mudah dengan cara menteteskan darah pada zona reaksi dari strip, karena katalisator asam urat dapat memicu oksigen asam urat dalam darah, kemudian dalam waktu singkat hasil bisa langsung dilihat.

Tabel 2.1 Nilai kadar Asam Urat

Jenis Kelamin	Nilai Normal
Laki – Laki	3,4 – 7,0 mg/dl
Perempuan	2,4 – 6,0 mg/dl

Sumber : Kemenkes 2022

2.1.7 Komplikasi Gout Arthritis

Menurut (Uud, 2019), komplikasi yang diakibatkan oleh *gout arthritis* diantaranya sebagai berikut:

1) Kencing batu dan kerusakan ginjal

Pembentukan batu atau kristal didalam tubuh tersebut tergantung pada kadar asam urat dalam darah. Jika semakin tinggi dan semakin lama asam urat didalam darah sehingga akan timbul batu ginjal semakin banyak. Penyebabnya Karena

hiperusemia yang mengedap didalam ginjal dan saluran kemih yang akan terbentuk menjadi kristal dan batu.

2) Kerusakan jantung dan pembuluh darah

Kerusakan jantung dan pembuluh darah akan menyebabkan terjadinya kelainan katup jantung, hipertensi aterosklerotik, dan penyakit jantung coroner. Penyebab tersebut dikarenakan adanya aktifitas peningkatan xanthine oxidase, seperti enzim yang merubah xanthine menjadi gout arthritis, kemudian akan menghasilkan radikal bebas serta kerusakan oksidatif pada dinding arteri.

3) Pembentukan tofus

Pembentukan tofus merupakan gumpalan – gumpalan kristal yang terkumpul dibawah kulit didaerah persendihan pada daerah tepi. Dikarenakan pada bagian tersebut lebih ringan dibandingkan pada posisi tengah. *Gout arthritis* akan lebih sering terjadi pengkristalan pada saat cuaca dingin, akan terbentuk pada daerah lutut, siku pergelangan tangan serta ibu jari kaki yang bisa menjadikan pembengkakan.

2.1.8 Penatalaksanaan *Gout Arthritis*

Menurut (Efendi, 2017), penatalaksanaan *gout arthritis* terdapat dua terapi meliputi:

1) Terapi Farmakologi

Terapi ini menggunakan obat yang diperoleh dari resep – resep dokter. Obat – obatnya yaitu:

a. Obat Anti Inflamasi Non – Steroid (OAINS)

Berfungsi untuk mengatasi nyeri pada sendi akibat dari proses peradangan.

b. Kortikosteroid

Berfungsi untuk sebagai anti radang dan menekan reaksi imun.

c. Imunosupresif

Berfungsi untuk menekan reaksi imun. Obat tersebut jarang digunakan karena memiliki efek samping yang cukup kuat yaitu akan menimbulkan penyakit kanker dan racun bagi hati serta ginjal.

d. Suplemen antioksidasi

Berfungsi untuk mengobati asam urat yang didapat dari vitamin serta mineral. Yang diperoleh dengan mengkonsumsi sayur segar atau berwarna oranye, dan buah.

e. Alopurinol

Berfungsi untuk menghambat produksi asam urat yang akan menghambat xanthine oksidase, mencegah meningkatnya kadar asam urat.

2) Terapi Non Farmakologi

Menurut (Efendi, 2017), terapi non – farmakologi meliputi:

a. Edukasi

Edukasi kesehatan pada penderita *gout arthritis* merupakan edukasi tentang pengetahuan dan keterampilan pasien mengenai *gout arthritis*. Pengetahuan tersebut mengenai tentang pemantauan kadar asam urat, tanda dan gejala serta cara mengatasinya.

b. Pola hidup sehat

Makan – makanan yang mengandung rendah purin, minuman yang mengandung alkohol, serta melakukan olahraga atau senam.

c. Olahraga atau senam

Dengan melakukan olahraga secara rutin dapat memberikan manfaat bagi tubuh seperti melemaskan otot – otot serta tulang persendian, memperlancar peredaran darah dan akan menurunkan produksi purin penyebab *gout arthritis*.

d. Terapi komplementer

Dalam melakukan dzikir doa – doa yang diucapkan akan menimbulkan rasa ketenangan atau relaksasi. Lalu pada saat tubuh dalam keadaan rileks, hormon – hormon stress akan menurun, sehingga kadar asam urat dapat dipertahankan dalam kondisi normal. Salah satu dari terapi komplementer seperti : Benson, Murrokotal, hidroterapi, dan dzikir.

e. Pengobatan tradisional (herbal)

Dengan menggunakan tanaman obat digunakan untuk penyakit *gout arthritis* berfungsi untuk penghilang rasa sakit, anti radang, peluruh kemih (diuretic) sehingga akan menambah urin yang keluar, dan membersihkan darah dari zat toksik.

2.1.9 Pencegahan *Gout Arthritis*

Menurut (Karina, 2018) *gout arthritis* bisa dicegah dengan cara sebagai berikut :

- 1) Pencegahan *gout arthritis* bisa dilakukan dengan cara menghindari makanan makanan tinggi purin, seperti jeroan, kacang – kacang, bayam, dan brokoli. Selain itu minuman yang mengandung purin seperti minuman beralkohol, selain itu obesitas juga dapat mempengaruhi penyebab tingginya kadar asam urat, karena itu sangat dianjurkan untuk menjaga pola makan untuk pengontrolan berat badan.
- 2) Olahraga atau senam yang teratur salah satu pencegahan *gout arthritis*, dikarenakan olahraga memiliki manfaat yang banyak yang dapat memperbaiki kondisi kekuatan dan kelenturan sendi dan mencegah terjadinya resiko kerusakan sendi akibat dari peradangan sendi. Selain itu, manfaat olahraga juga dapat memberikan efek menghangatkan tubuh sehingga akan dapat mengurangi rasa sakit dan mencegah pengendapan *gout arthritis*.
- 3) Mengkonsumsi air putih yang lebih banyak karena dengan minum air putih akan memperlancar sekresi purin melalui saluran urin pada tubuh.

2.2 Konsep Kualitas Hidup

2.2.1 Definisi Kualitas Hidup

Menurut World Health Organization Quality of Life (WHOQoL), kualitas hidup merupakan kondisi yang fungsional meliputi kesehatan fisik seperti aktivitas sehari-hari, kebutuhan istirahat, gangguan tidur, penyakit, energi serta kelelahan, mobilitas fisik. Kesehatan psikologis, meliputi perasaan positif atau negatif,

gambaran jasmani, pikiran, konsentrasi, kepercayaan individu. Hubungan sosial meliputi hubungan pribadi, aktivitas seksual. Kondisi lingkungan yang meliputi lingkungan rumah, lingkungan kebebasan, keamanan, kesehatan, dan kepedulian (Anggraini, 2018).

Konsep kualitas hidup secara luas merupakan bagaimana seseorang menilai dan mengukur dari berbagai aspek kehidupan seperti mencakup rasa emosional seseorang dalam menghadapi permasalahan hidupnya rasa pemenuhan rasa kepuasan hidup dan disposisi serta hubungan pribadi seseorang (Saftiana, 2019).

2.2.2 Faktor – Faktor yang mempengaruhi Kualitas Hidup pasien *Gout Arthritis*

Menurut (Anggraini, 2018), beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup yaitu:

1) Usia

Menurut penelitian yang dilakukan oleh faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pasien penderita *gout arthritis* salah satunya yaitu usia yang mempunyai kualitas hidup menurun dikarenakan pada usia tersebut sudah memasuki masa untuk melakukan perubahan dalam hidupnya.

2) Jenis Kelamin

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada penderita *gout arthritis* adalah jenis kelamin hal ini dikarenakan ditemukannya adanya perbedaan antara kualitas hidup antara perempuan dan laki-laki di mana kualitas hidup laki-laki

cenderung lebih baik dibandingkan dengan kualitas hidup perempuan pada penderita.

3) Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup. Karena seseorang jika berpendidikan tinggi akan lebih siap dalam menghadapi masalah dikarenakan mempunyai pengalaman yang banyak dan ilmu, sedangkan pada penderita dengan pendidikan yang rendah adanya kurang pengetahuan yang bisa membuat kualitas hidupnya memburuk.

4) Status pernikahan

Pada penelitian yang dilakukan oleh empiris di Amerika bahwa adanya hubungan kualitas hidup yang mempunyai pasangan lebih baik dibandingkan kualitas hidup pada individu yang tidak menikah, bercerai, ataupun janda. Hal ini dibuktikan dengan menggunakan kuesioner SF-36 terhadap 145 perempuan dan laki-laki yang sudah memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan belum menikah. Dikarenakan adanya dukungan sosial dari pasangannya tersebut.

5) Sistem dukungan

Suatu sistem dukungan merupakan dukungan dari masyarakat, lingkungan keluarga, tempat tinggal atau rumah serta fasilitas-fasilitas yang memadai sehingga dapat menunjang kualitas hidup dari penderita *gout arthritis*.

2.3 Konsep Senam Tera

2.3.1 Definisi Senam Tera

Senam tera adalah olahraga dengan gerakan pernafasn, arti tera berarti terapi (penyembuhan) secara non farmakologi. Senam tera ini dari senam *Tai Chi* yang berasal dari Negara China (Herman et al., 2019).

Menurut komunitas senam tera Indonesia Jakarta Barat dalam Eriyanti, 2020 pergerakan senam tera yang paling diutamakan adalah gerakan persendihan, dimana gerakan tersebut disinkronkan atau diutamakan dengan pola meridian dengan titik – titik kesehatan menurut teori alkupuntur. Selain itu senam tera ini dilakukan dengan cara yang baik dan benar serta teratur dalam jangka waktu yang panjang memberikan banyak manfaat untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan dan kebugaran baik jasmani maupun rohani. Senam tera ini terdiri atas tiga komponen dasar, antara lain seperti : gerakan peregangan, gerakan persendihan, dan gerakan pernapasan (Marleni, 2023).

2.3.2 Manfaat Senam Tera pada Penderita Gout Arthritis

Menurut (Indriani, 2023) senam tera memiliki manfaat bagi penderita *gout arthritis* yang terbagi menjadi 2, yaitu :

1) Manfaat umum

Secara umum, senam tera bermanfaat untuk meningkatkan derajat kesehatan jasmani dan rohani tubuh penderita *gout arthritis*.

2) Manfaat khusus

Secara khusus, senam tera bertujuan untuk meningkatkan serta memperbaiki kondisi serta fungsi organ – organ didalam tubuh secara fisik, seperti : kekuatan otot, kelenturan otot, kelenturan sendi, sirkulasi darah, sistem pernapasan, sistem saraf, pencernaan, kelenjar endokrin, serta keseimbangan tubuh. Selain itu senam tera bermanfaat secara rohani yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi stres, menjaga stabilan emosi, dan memupuk rasa kebersamaan serta kekeluargaan. Dengan demikian manfaat senam tera terbukti dalam memperbaiki kondisi dalam tubuh dan fungsi berbagai aspek kesehatan tubuh, kekuatan serta daya tahan otot, kelenturan otot dan kelenturan sendi.

2.3.3 Kontrak Indikasi Senam Tera

Olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan. Dan memiliki banyak berbagai manfaat yang didapat, akan tetapi olahraga juga memiliki kontrak indikasi seperti kontrak indikasi absolut dan relatif yaitu (Kana, 2022):

1) Kontrak indikasi absolut

Meliputi aritma jantung dengan hemodinomika kompromi, gejala stenosis aorta akut, emboli paru akut, thrombosis vena dalam, diseksi aorta akut, dan kecacatan fisik yang dapat mengganggu dalam latihan.

2) Kontrak indikasi relatif

Meliputi arkiaritmia ventrikel tidak terkontrol, stroke, gangguan mental sehingga sulit untuk kooperatif, anemia berat, nyeri muskuloskeletal akut, cidera pada sendi.

2.3.4 Prinsip – Prinsip Senam Tera

Menurut (Kana, 2022), ada prinsip – prinsip yang mendasari gerakan dari senam tera yaitu: Gerakan lentur, gerakan melinkar, serta gerak tidak putus. Dilakukan 4 kali dalam 2 minggu pada pagi dan sore hari dengan jangka waktu 2 hari (istirahat). Hal tersebut dikarenakan tubuh memerlukan jangka waktu tertentu (waktu istirahat) agar tubuh dapat mengadaptasi seluruh beban selama proses latihan atau senam tersebut (Sukadiyanto, 2011).

2.3.5 Teknik Senam Tera

Menurut (Candra, 2019), prinsip senam tera ada 3 yaitu gerakan peregangan, gerakan persendian, dan gerakan pernafasan.

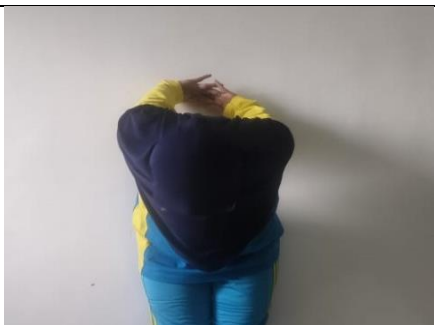
1) Gerakan peregangan senam tera

Gerakan perengangan senam tera ini terdiri dari 14 gerakan, pergerakan ini bertujuan untuk meningkatkan aliran darah ke otot – otot, kelenturan otot dan sendi serta tahap untuk mencegah terjadinya cedera. Gerakan peregangan senam ini memakan waktu 5 menit. (Indriani, 2023).

Tabel 2.3 Geraka Perengangan Senam Tera

No.	Gerakan	Gambar Gerakan
1.	Dorong tangan keatas	

2. Dorong tangan kekiri	
3. Dorong tangan kekanan	
4. Dorong tangan kedepan	
5. Rentangkan tangan kesamping	
6. Buka siku tangan kebelakang	

7.	Putar kekiri	
8.	Putar kekanan	
9.	Bungkuk lengan keatas	
10.	Lenturkan badan kebelakang	
11.	Tekuk lutut kekiri	

12. Lutut kiri kedepan



13. Lutut kanan kedepan



14. Tekuk lutut



2) Gerakan Persendian

Gerakan persendian terdiri dari 25 gerakan dilakukan dengan lembut sesuai dengan iringan musik. Selain itu tujuan dari gerakan persendihan ini unruk mengerjakan sendi otot, merangsang sel – sel tulang baru sehingga dapat mempengaruhi massa tulang yang mengakibatkan tulang akan lebih kuat, secara keseluruhan senam tera ini bersifat aerobik low impact dengan durasi sekitar 7 menit (Candra, 2019).

Tabel 2.3 Gerakan persendian senam tera

No.	Gerakan	Gambar Gerakan
1.	Menoleh kekiri dan kekanan	
2.	Tundukan kepala	

3. Miringkan kepala



4. Putar kepala



5. Lengan ke depan



6. Telapak tangan ke arah badan



7. Telapak tangan ke arah depan



8. Putar bahu depan



9. Putar bahu kebelakang



10. Busungkan badan dan tangan melebar



11. Telapak tangan ke bawah



12. Rentangkan tangan



13. Dorong tangan keatas	
14. Putarkan pinggang	
15. Seperti bermain piano	
16. Kaki kiri kedepan	
17. Kaki kiri kebelakang	

18. Mengangkat lutut	
19. Tumit kedepan dan angkat tangan	
20. Tumit kesamping dan angkat tangan	
21. Kaki kebelakang tangan didepan	
22. Tangan lipat	

23. Tepuk tangan	
24. Tumit diangkat	
25. Jalan ditempat	

3) Gerakan pernafasan senam tera

Gerakan Pernafasan pada senam tera gabungan dari beberapa gabungan gerak tubuh, pernafasan dan konsentrasi dilakukan secara berkesinambungan mengikuti alunan musik. Dalam gerakan ini akan berimajinasi sesuai dengan gerakan senam yang dilakukan, gerakan ini dilakukan selama 30 - 40 menit (Pradana, 2017).

Tabel 2.3 Gerakan Pernafasan senam tera

No.	Gerakan	Gambar Gerakan
1.	Mengatur nafas	
2.	Melapangkan dada	
3.	Mengayung pelangi serti huruf C	
4.	Membelah awan	

5. Mengayun lengan



6. Mengayun didanau



7. Mengangkat bola dari belakang keatas



8. Memandang rembulan sambil kaki ditekuk



9. Mendorong telapak tangan kedepan



10. Membela mega



11. Meraup air dari bawah keatas



12. Mendorong ombak



13. Membentang sayap dan kaki dibukak



14.	Menjulurkan tinju	
15.	Terbang melayang kaki dibukak	
16.	Memutar roda	
17.	Memantulkan bola sambil kaki diangkat	
18.	Mengosok telapak tangan sampil membukak kaki	

Sumber : YouTube Senam Tera (2023).

2.3.6 Mekanisme Senam Tera dengan Kadar Asam Urat dan Kualitas Hidup Penderita *Gout Arthritis*

Senam tera merupakan metode terapi secara non- farmakologi yang bisa dilakukan secara teratur akan memberikan manfaat bagi tubuh meningkatkan secara jasmani yang meliputi memperbaiki dan meningkatkan fungsi saraf, memperlancar darah, serta melenturkan sendi – sendi. Sedangkan manfaat secara rohani untuk mengurangi stress, untuk kestabilan kepercayaan diri, dan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien (Marleni, 2023).

Teori yang dikemukakan oleh Marleni (2023), pada penelitian senam tera terhadap nyeri sendi menyatakan bahwa senam tera adalah salah satu metode terapi non farmakologi karena dengan gerakan persendian, peregangan, pernafasan akan memicu fungsi kerja organ, otot dan persendian memperlancar peredaran darah, karena pada gerakan serta fungsi – fungsi tersebut yang dapat menurunkan metabolisme purin yang mempengaruhi menurunkan kadar asam urat.

Sedangkan itu teori yang dikemukakan oleh Siti Aisyahzanta (2017), pada penelitian senam tera dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia menyatakan bahwa senam tera adalah salah satu yang dapat menyebabkan tubuh menjadi lebih rileks, merasa bahagia, merasa nyaman. Hal tersebut lah yang akan menyebabkan penurunan tingkat kecemasan.

2.3.7 Penelitian Terkait

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Marleni Eka Putri (2023) berjudul “Pengaruh senam tera terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di wilayah kerja

pukesmas bantal 2023” “Pengaruh senam tera terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia”. Metode penelitian quasi eksperimental dengan rancangan one – grup pretest – posttest. Dengan jumlah sampel 18 orang. Responden diberikan senam tera selama 2 kali seminggu dilakukan pada pagi hari. Hasil uji menunjukkan adanya pengaruh senam tera terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia.

- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Kurdaningsih et al (2023) berjudul “Pengaruh senam tera terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia”. Metode penelitian quasi eksperimental dengan rancangan one – grup pretest – posttest. Dengan jumlah responden 20 orang. Responden diberikan edukasi tentang asam urat dan senam tera, kemudian diminta untuk melakukan senam tera secara mandiri dirumah selama 2 minggu 2 kali. Hasil uji terdapat pengaruh peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang senam tera, serta penurunan kadar asam urat pada responden.
- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Yusnita Meyka Candra (2019), berjudul “ pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia usia 60 -74 tahun 2019”. Metode penelitian quasi eksperimen dengan rancangan one – grup pretest – posttest. dengan jumlah responden 15 orang, pemberian intervensi senam tera diberikan selama 1 kali pertemuan. Hasil uji menunjukkan adanya pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia usia 60 – 74 tahun 2019.
- 4) Penelitian yang dilakukan oleh Siti Aisyah Zanta Pradana (2017), berjudul “Pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan (ansietas) pada

lansia dipanti tresna werdha hargo dedali Surabaya”. Metode penelitian quasi eksperimen dengan one – grup pretest – posttest. Dengan jumlah responden 51 lansia. Pemberian intervensi senam tera terhadap tingkat kecemasan diberikan selama 1 kali pertemuan. Hasil uji menunjukkan adanya pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan (ansietas) pada lansia dipanti tresna werdha hargo dedali Surabaya.

2.4 Konsep Dzikir

2.4.1 Definisi Dzikir

Dzikir merupakan ibadah yang mudah untuk diucapkan dan mendapatkan pahala sekaligus dapat menjadi salah satu terapi non farmakologi berbasis islami yang mempunyai manfaat sangat banyak untuk berbagai penyakit baik penyakit fisik maupun penyakit psikis seperti stres kecemasan depresi dzikir hakikatnya suatu perbuatan yang baik untuk mendekatkan atau mengingat Allah SWT (Purwaningsih, 2022).

Dzikir ditinjau secara etiologi bermula dari kata “ *dzakara*” yang berarti sebagai menyebut, mensucikan, menjaga, mengerti, dan nasehat. Dengan dzikir berarti mensucikan yang juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah swt atau mengingat. Selain itu menurut Al-Ghazali, pengertian dzikir secara bahasa adalah menggigit, adapun secara istilah dzikir adalah ikhtiar sungguh – sungguh untuk mengalirkan gagasan, dan pikiran manusia menuju ke Allah SWT (Adlany, 2022).

2.4.2 Manfaat Dzikir

Manfaat dzikir menurut Syamsuddin Noor dalam Doa, wirid dan Dzikir (2018) yaitu:

- 1) Akan membuat ketenangan batin
- 2) kemantapan jiwa
- 3) Menimbulkan ketenangan
- 4) Kemantapan dan semangat dalam menghadapi masalah
- 5) Untuk lebih mendekatkan kepada Allah SWT dan mendapatkan rahmad.

Manfaat tersebut dijelaskan dalam Al –Qur'an surat Ar –Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “ Wahai orang – orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingat nama Allah – lah hati menjadi tentram” (QS. Ar- Ra'd 28).

2.4.3 Keutamaan Dzikir

Menurut Saiful Ghofur (2018) dalam karya rahasia Dzikir dan Doa keutamaan dzikir secara umum banyak sekali diantaranya berikut :

- 1) Tidak mudah menyerah dan putus asa

Hidup di dunia penuh dengan cobaan dan permasalahan. Untuk menguji sejauh mana tingkat keimanan hambahnya. Bagi yang tidak kuat setiap ada permasalahan langsung berputus asa. Padahal, berputus asa adalah perbuatan yang dilarang islam.

2) Memberi ketenangan jiwa dan hati

Ketidaktenangan timbul akibat perbuatan dosa, kemungkinan muncul adalah suasana resah dan gelisah yang artinya tidak tenang, karena itu, untuk meraih ketenangan jiwa dan hati dianjurkan untuk memperbanyak dzikir.

3) Terlindung dari bahaya godaan setan

Setan tidak pernah berhenti untuk menjerumuskan atau menggoda manusia untuk perbuatan dosa dan agar lalai serta terlena. Karena itu, dengan berdzikir memohon kepada Allah agar terlindungi dari godaan setan yang terkutuk.

4) Mendapatkan cinta dan kasih sayang Allah

Allah memiliki sifat Ar – Rahim dan Ar Rahman. Yang berarti kasih sayang. Oleh karena itu kasih sayang Allah terhadap hamba – hamba-Nya sangat luas. Karena itu raih kasih sayang Allah dengan memperbanyak dzikir.

2.4.4 Penatalaksanaan Dzikir

Dzikir yang berarti mengingat Allah SWT bacaan kalimat Allah SWT seperti:

1) Istighfar

Istighfar merupakan meminta ampun kepada Allah SWT kalimat istighfar yaitu “*Astaghfirullahaladzim*” ucapan istighfar dalam dzikir harus dengan sepenuh hati karena keadaan salah dan lupa. Karena hanya Allah yang maha benar dan tidak pernah salah ataupun lupa.

Kalimat istighfar seperti:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ...

2) Takbir

Takbir memiliki arti Allah maha besar yang semuanya bisa terjadi sesuai kehendaknya. Tidak ada yang tidak mungkin bagi Allah SWT.

Kalimat tasbih yaitu

اللَّهُ أَكْبَرُ.....

3) Tahlil

Tahlil yang artinya membaca kalimat tahlil berbunyi “*la ilaha illallah*” yang artinya tiada Tuhan selain Allah SWT. Salah satu kewajiban seorang hambanya untuk menyembahnya, mentaati segala perintah-perintahnya, dan menjauhi segala larangan-larangannya.

Kalimat tahlil yaitu:

لا إله إلا الله.....

4) Tasbih

Tasbih yang merupakan kesempurnaan Allah dari segala sifat kurang dan kotor tasbih berbunyi subhanallah yang artinya allah maha suci tanpa salah, tanpa dosa, tanpa kekurangan.

Kalimat tasbih yaitu:

سُبْحَانَ اللَّهِ.....

5) Tahmid

Alhamdulillah yang artinya segala puji hanyalah untuk Allah SWT semesta. Dengan demikianlah segala sesuatu tidak bukan dan tidak lain adalah nikmat Allah SWT yang berupa kesehatan.

Kalimat Tahmid yaitu:

الْحَمْدُ لِلَّهِ.....

2.4.5 Pengaruh Dzikir dengan Kadar Asam Urat dan Kualitas Hidup Penderita *Gout Arthritis*

Salah satu terapi kesehatan dengan ibadah yang berkaitan antara Allah SWT yang akan memberi kesembuhan atas penyakit yang diderita. Menurut penelitian Purwaningsih (2022) dijelaskan bahwa dengan dzikir dapat mempengaruhi kualitas hidup penderita *gout arthritis* yang lebih baik. Hal tersebut karena dengan dzikir akan dapat meningkatkan keseimbangan hormon endorfin, serotonin, dan dopamin yang dapat memberikan efek relaksasi, rileks, serta dapat menurunkan stres. Pada saat tubuh keadaan rileks produksi hormon kortisol yang merupakan salah satu pemicu menurunkan kadar asam urat sehingga kadar asam urat dapat dalam kondisi normal (Purwaningsih, 2022).

Terapi dzikir dapat mempengaruhi hormon endorfin yang dapat menimbulkan rasa nyaman, dan tenang. Rasa nyaman dan tenang yang dirasakan akan dapat berpengaruh pada fisiologis yang akan mempengaruhi kualitas hidup penderita *gout arthritis*.

2.4.6 Penelitian Terkait

Beberapa penelitian mengenai pengaruh terapi dzikir terhadap kadar asam urat dan kualitas hidup penderita *gout arthritis* :

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Amalia Widya (2021), dengan judul “Pengaruh terapi dzikir dan kompres bawang merah terhadap penurunan nyeri penderita asam urat di Desa Pohijo Kabupaten Ponorogo”. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain one group pretest – posttest. Sampel penelitian sebanyak 45 responden. Hasil penelitian nyeri asam urat pretest terapi dzikir dan kompres bawang merah adalah 4,09 dengan nyeri 6 - 3, sedangkan post test terapi dzikir dan kompres bawang merah rata – rata 1,64 dengan nyeri 4 – 2. Terdapat pengaruh terapi dzikir dan bawang merah terhadap nyeri asam urat pada penderita asam urat di Desa Pohijo Kabupaten Ponorogo.
- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Idris (2023) dengan judul “ Terapi dzikir dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung”. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain one group pretest – posttest. Sampel penelitian adalah sebanyak 29 responden yang diberikan terapi dzikir selama 4 minggu. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah dilakukan intervensi dzikir. Hasil uji diperoleh ($p=0,000$)

dengan besar pengaruh 86,2%. Hal ini disimpulkan bahwa melakukan terapi dzikir selama 4 minggu dapat berpengaruh pada peningkatan kualitas hidup lansia.

- 3) Penelitian yang dilakukan Agustin et al. (2023) dengan judul “ Pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia”. Metode penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan desain non – equivalent control grup. Sampel penelitian adalah 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberikan terapi dzikir selama 8 minggu dan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi dzikir. Hasil uji diperoleh ($p,0,05$). Hal ini disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada tekanan darah dan kualitas hidup pada lansia.
- 4) Penelitian yang dilakukan Purwaningsih et al. (2022) dengan judul “ Pengaruh dzikir terhadap kualitas hidup lansia yang menderita asam urat”. Metode penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan desain pretest – posttest tanpa kelompok kontrol. Sampel penelitian adalah sebanyak 10 responden yang diberikan intervensi dzikir 4 minggu. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah dilakukan intervensi dzikir. Hasil uji diperoleh ($p=0,000$). Hal ini disimpulkan bahwa melakukan terapi dzikir selama 4 minggu dapat berpengaruh pada kualitas hidup lansia.

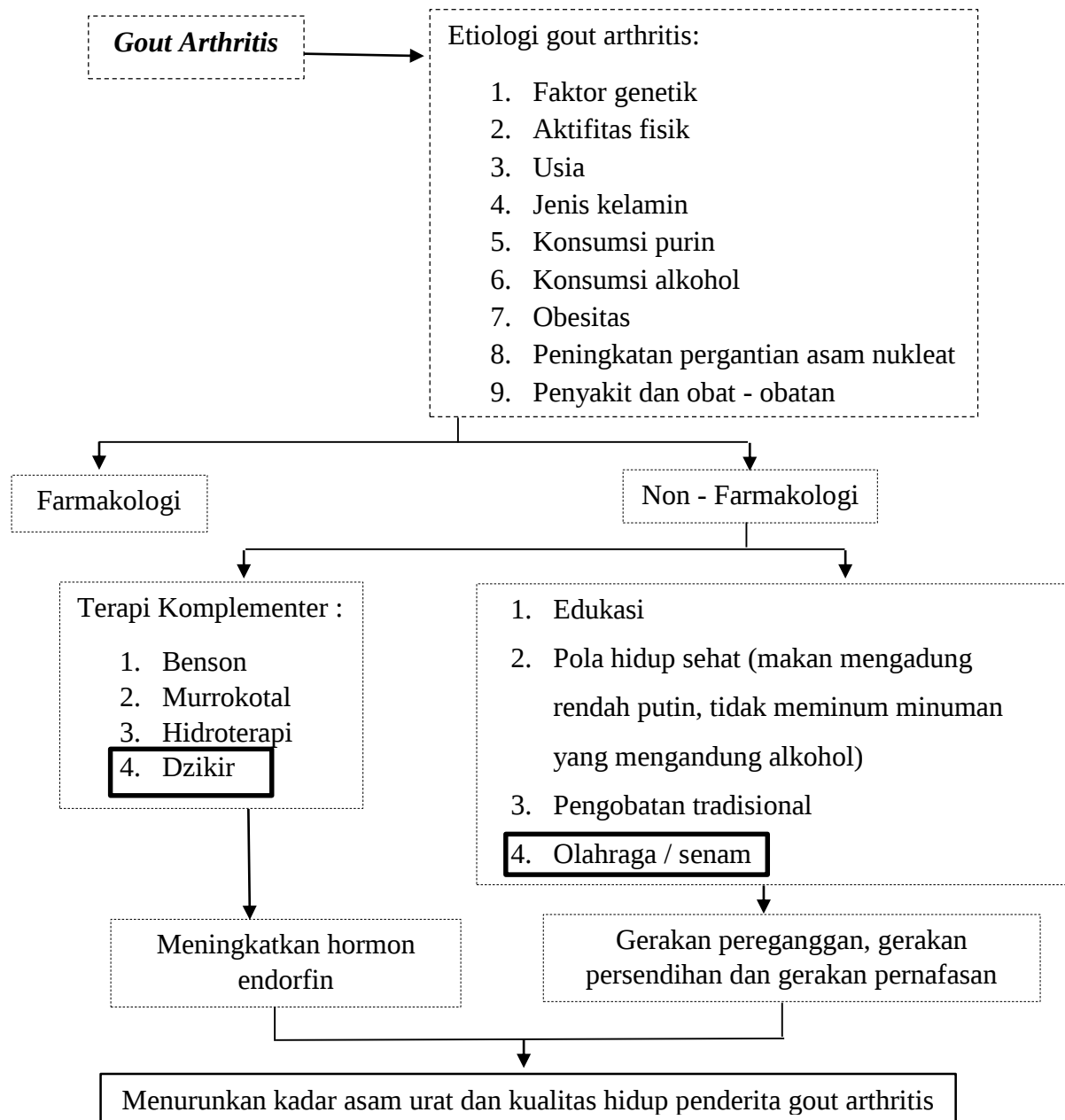
2.5 Kombinasi Terapi SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) terhadap Penurunan Kadar Asam Urat dan Kualitas Hidup penderita *Gout Arthritis*

Dalam penelitian yang dilakukan Sumartyawati (2018), yang berjudul “Efektivitas pemberian senam tera terhadap perubahan kadar asam urat pada lansia dengan *gout arthritis* di BSLU Mandalika” menyatakan bahwa senam tera jika dilakukan secara rutin akan dapat memperbaiki kelenturan otot dan sendi, melancarkan peredaran darah. Hal tersebut dapat menghambat produksi purin dalam darah yang akan menstabilkan hiperurisemia. Penelitian lain yang dilakukan Amalia Widya (2021) dengan judul “Pengaruh dzikir terhadap kualitas hidup lansia” menyatakan bahwa dzikir memberikan efek relaksasi menenangkan akan menghambat kortisol yang akan menstabilkan kadar asam urat serta dapat mempengaruhi kualitas hidup penderita *gout arthritis*.

Dari hasil penelitian tersebut, tentunya kedua pengobatan ini bermanfaat dalam proses pengendalian kadar asam urat dan memperbaiki kualitas hidup penderita *gout arthritis*, disamping itu belum ada penelitian yang membahas terkait dengan kombinasi tersebut. Penelitian ini sebagai keterbaruan yang membahas terkait dengan pengaruh senam tera dan dzikir terhadap penurunan kadar asam urat dan kualitas hidup penderita *gout arthritis*.

2.6 Kerangka Konsep

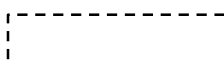
Kerangka konsep merupakan abstraksi dari suatu realitas sehingga dapat dikomunikasikan atau dijelaskan dan terbentuk teori yang menjelaskan keterkaitan antara variabel yang akan diteliti (Nursalam, 2017).



Keterangan:



: Variabel yang dideliti



: Variabel yang tidak dideliti

Gambar 2.1 : Kerangka Konsep Pengaruh SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) terhadap Kadar Asam Urat dan Kualitas Hidup Penderita *Gout Arthritis* di Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan kerangka konsep diatas, terdapat 9 etiologi *gout arthritis* yang pertama faktor genetik, kedua faktor aktifitas fisik, ketiga usia, keempat jenis kelamin, kelima konsumsi purin, keenam konsumsi alkohol, ketujuh obesitas, kedelapan peningkatan pergantian asam nukleat, kesembilan penyakit dan obat – obatan.

Terapi senam tera dapat melemaskan otot – otot serta sendi – sendi, memperlancar aliran darah sehingga mempercepat ekskresi asam urat melalui urine yang mampu menurunkan kadar asam urat. Memperlancar aliran darah lancar dalam tubuh relaksasi dzikir juga mampu menekan pengeluaran hormon kortisol (stres) yang salah satunya pemicu serangan gout dan akan memperburuk kualitas hidup penderita.

2.7 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian (Nursalam,2017).

Berdasarkan dari tinjauan masalah dan kerangka konsep maka dikemukakan hipotesis penelitian sebagai berikut :

H1 : Diterima yang artinya ada pengaruh SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) terhadap penurunan kadar asam urat penderita *gout arthritis* di Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

H1 : Diterima yang artinya ada pengaruh SETENZI (Senam Tera dan Dzikir) terhadap kualitas hidup penderita *gout arthritis* di Desa Geger Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.