



Pengenalan Senam Ergonomis sebagai Terapi Non-Farmakologi untuk Penderita Asam Urat pada Masyarakat Desa Bolon

**Haikal Afdal Naufal Bintang^{a*}, Putri Azzahra Namora^a, Rosalia Dina Carera^a,
Dimas Ria Angga Pribadi^a, Wita Oktaviana^a**

^aFakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: hmps1kepums@gmail.com*

ABSTRACT

Bolon Village is one of the villages in the Colomadu neighborhood, Karanganyar. This village is our choice for conducting research and ormlawa service on gout because from the results of our observations with the partners to find out the condition of uric acid in the elderly in Bolon Village, Karanganyar. Because the village does not know for sure about the condition of gout in the elderly in Bolon Village, Karanganyar. Partners also do not know how to prevent gout and how to handle it. The purpose of this community service is so that people in Bolon Village, Karanganyar can know and understand about gout, understand ergonomic gymnastics as a non-pharmacological terpai, and can understand how to control gout. The method of implementing activities is carried out in various stages, including: (1) observation, (2) preparation, (3) implementation, (4) evaluation. Uric acid examination was carried out with a GCU tool to determine the results of uric acid in the elderly in Bolon Village, Karanganyar. Then in order to support community knowledge, education is given about the meaning, causes, prevention of gout with lecture methods and using leaflets and giving prizes. This activity went well and had a positive impact on the people of Bolon Village, Karanganyar, especially being able to provide a lot of knowledge about gout. The author hopes that the partners can continue this activity regularly.

Keywords: Uric Acid, Elderly, Bolon Village, Karanganyar

ABSTRAK

Desa Bolon merupakan salah satu desa yang ada di lingkungan Colomadu, Karanganyar. Desa ini menjadi pilihan kami untuk melakukan penelitian dan pengabdian ormawa tentang asam urat karena dari hasil observasi kami bersama pihak mitra juga belum mengetahui bagaimana cara pencegahan asam urat dan cara penanganannya. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini agar masyarakat di Desa Bolon, Karanganyar dapat mengetahui dan memahami tentang asam urat, memahami senam ergonomis sebagai terapi non-farmakologi, dan dapat memahami bagaimana cara pengendalian penyakit asam urat. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan berbagai tahap, diantaranya yaitu; (1) observasi, (2) persiapan, (3) pelaksanaan, (4) evaluasi. Pemeriksaan asam urat dilakukan dengan alat GCU (Glucose, Cholesterol, Uric Acid) untuk mengetahui hasil asam urat pada lansia di Desa Bolon, Karanganyar. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan sebagai upaya peningkatan pengetahuan masyarakat dengan memberikan edukasi mengenai pengertian, penyebab, pencegahan asam urat dengan metode ceramah serta menggunakan leaflet dan pemberian hadiah. Kegiatan ini berjalan lancar dan berdampak positif bagi masyarakat Desa Bolon, Karanganyar khususnya dapat memberikan banyak pengetahuan mengenai asam urat.

Kata kunci: Asam Urat, Desa Bolon, Karanganyar, Lansia

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara berkembang dengan mayoritas penduduknya masih berada pada status ekonomi menengah ke bawah dan saat ini menghadapi beban penyakit ganda, yaitu penyakit menular dan tidak menular. Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit atau kondisi medis yang tidak dapat ditularkan dari individu ke individu. Perubahan pola penyakit sangat dipengaruhi oleh perubahan lingkungan, perilaku masyarakat, perubahan demografi, teknologi, ekonomi, dan sosial budaya. Meningkatnya beban PTM dibarengi dengan peningkatan faktor risiko seperti peningkatan tekanan darah, kadar gula darah, BMI atau obesitas, kebiasaan makan yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik, merokok dan alkohol (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 68% kematian global pada tahun 2012 disebabkan oleh penyakit tidak menular (Adhania 2016). Setiap tahunnya, penyebab utama kematian di seluruh dunia adalah penyakit tidak menular (PTM) yang berhubungan dengan penyakit kardiovaskular. Penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, hipertensi, dan stroke merupakan penyakit yang disebabkan oleh gangguan fungsi jantung dan sistem pembuluh darah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Penyakit Gout Arthritis atau yang biasa disebut penyakit Asam Urat adalah salah satu jenis penyakit tidak menular (PTM). PTM biasanya berkembang dalam waktu lama dan dengan durasi yang panjang. Penimbunan kristal monosodium atau biasa dikenal dengan gout arthritis, Data yang menunjukkan penyakit sendi banyak dialami oleh mereka dengan usia produktif, yang akan memberikan dampak pada masalah ekonomi dan sosial. Asam urat terbentuk sebagai hasil atau sisa dari proses metabolisme dan pemecahan senyawa urin dalam tubuh. Pada konsentrasi normal, asam urat justru memiliki fungsi menguntungkan sebagai zat antioksidan dalam darah. Namun, jika kadar asam urat terlalu tinggi maka dapat mengkristal atau memiliki bentuk struktur padatan kristal, yang menyebabkan penyakit radang sendi gout, serta berperan sebagai pro-oksidan untuk merusak sel dan jaringan. Terkait dalam mengetahui apakah seseorang memiliki kadar asam urat yang normal atau tidak, dapat dilakukan pemeriksaan melalui sampel darah dan urin (Martsiningsih 2016). Metabolisme nukleotida purin dalam tubuh manusia berakhir pada asam urat

(UA). Hiperurisemia merujuk pada tingkat asam urat yang tinggi dalam darah, sedangkan hipourisemia mengindikasikan tingkat asam urat yang rendah dalam darah. Rentang normal dalam darah untuk kadar asam urat yang dianggap normal bagi pria berkisar antara 3,5 hingga 7 miligram per desiliter sedangkan untuk wanita, nilai normalnya sedikit lebih rendah yakni 2,6 sampai 6 miligram per desiliter (Madyaningrum dkk, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO), penderita gout arthritis mencapai 230 juta dan angka tersebut meningkat tajam setiap tahunnya (Purba, et al, 2021). Indonesia merupakan salah satu negara terbesar di dunia yang penduduknya menderita penyakit gout arthritis. Hasil Riskesdas tahun 2018 tercatat bahwa prevalensi penyakit gout arthritis di Indonesia yang didignosa tenaga kesehatan (Nakes) sebesar 11,9%, prevalensi berdasarkan jenis kelamin yang didiagnosis dokter lebih tinggi pada perempuan (8.5%) dibanding laki-laki (6.1%) prevalensi ini meningkat, seiring dengan meningkatnya usia. Penderita gout arthritis pada usia di bawah 34 tahun yaitu sebesar 32% dan pada usia diatas 34 tahun sebesar 68% (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan survei Indonesia WHO tahun 2004, indonesia merupakan Negara Terbesar ke-4 di dunia yang penduduknya menderita asam urat, di Indonesia penyakit asam urat 35% terjadi pada pria diatas usia 34 tahun. Kadar asam urat normal pada pria berkisar 3,5-7 mg/dl dan pada perempuan 2,6-6 mg/dl. Kadar asam urat diatas normal di sebut Hiperurisemia. Insiden gout di Indonesia menduduki urutan kedua setelah osteoarthritis (Sustrani, 2006). Prevalensi penyakit sendi pada usia 55-64 tahun 45,0%, usia 65-74 tahun 51,9, usia ≥ 75 tahun 54,8%. Penyakit sendi yang sering dialami oleh golongan lanjut usia yaitu penyakit artritis gout, osteo arthritis dan artritis reumatoid. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung purin 200mg/hari akan meningkatkan risiko artritis gout tiga kali lebih besar dibandingkan dengan orang yang tidak mengkonsumsi purin (Herliana, 2013).

Pada dewasa ini penyakit tidak menular kurang lebih mempunyai kesamaan dengan beberapa sebutan lainnya seperti salah satunya penyakit degeneratif (Bustan, 2007; Hariyani, & Satria, 2015). Disebut penyakit degeneratif karena angka kejadiannya bersangkutan dengan proses degenerasi pada usia lanjut yang
JURNAL ABDIMAS KESOSI Vol. 8 No. 01 Januari 2025 pp. 13-22

berlangsung sesuai waktu dan umur (Irianto, 2014). Penyakit degenerative umumnya menyerang system saraf, pembuluh darah, otot, dan tulang manusia. Contoh penyakit yang menyerang pembuluh darah, persendian, dan tulang salah satunya adalah asam urat (Vitahealth, 2007). Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukelat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Peningkatan kadar asam urat dapat mengakibatkan gangguan pada tubuh manusia seperti perasaan linu-linu di daerah persendian dan sering disertai dengan timbulnya rasa nyeri yang teramat sangat bagi penderitanya. Penyakit ini sering disebut penyakit gout atau lebih dikenal dengan asam urat (Tahta, Saryono, & Upoyo, 2009).

Di Indonesia, penyakit asam urat juga cukup umum terjadi. Menurut hasil survei kesehatan rumah tangga tahun 2018, sekitar 4,4% orang Indonesia menderita asam urat. Selain itu, prevalensi penyakit asam urat di Indonesia juga meningkat dari tahun ke tahun, terutama di kotakota besar dan di kalangan lansia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018). Hal ini menunjukkan bahwa penyakit asam urat merupakan penyakit yang memiliki jumlah populasi yang besar di Indonesia. Penyuluhan masyarakat ini akan di titik beratkan kepada masyarakat di Desa Bolon Kecamatan Colomadu, karena masyarakat di Desa Bolon memiliki frekuensi tinggi yang terjangkau asam urat. Dengan adanya pemberian informasi tentang penyakit asam urat dan bagaimana pencegahan terhadap penyakit ini diharapkan dapat menambah wawasan lanjut usia tentang penyakit asam urat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Masyarakat yang dipilih adalah masyarakat umum, hal ini digunakan sebagai wadah pengabdian masyarakat sehingga diharapkan informasi Kesehatan baik berupa informasi penyakit maupun pencegahan asam urat yang diberikan lengkap. Sedangkan Riskesdas tahun 2018 menyatakan prevalensi penyakit gout arthritis yang di diagnosis dokter pada penduduk umur lebih dari 15 tahun Kota Surakarta sebesar 4,96 % dari total tertimbang sebanyak 1.069 orang, prevalensi penyakit arhtritis gout di Puskesmas Kratonan sebanyak 129 lansia yang menderita arhtritis gout (Riskesdas, 2018). Gout arthritis merupakan penyakit kronik dan fluktuatif sehingga apabila tidak dilakukan

penanganan yang tepat dan cepat akan menyebabkan kerusakan sendi yang progresif, deformitas, disabilitas, dan kematian (Junardi, 2021).

Senam ergonomic merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat membantu meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko penyakit pada lansia, termasuk gout. Yang dilakukan dengan gerakan-gerakan yang memperhatikan prinsip ergonomis. Senam ergonomis juga memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem pemanasan tubuh, sistem pembakaran (asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, kristal konversi oxalate). Gerakan yang terkandung dalam senam ergonomis merupakan gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakannya merupakan rangkaian gerakan yang sering dilakukan manusia sejak dulu sampai saat ini. Tindakan senam ergonomik ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Suariana (2014) bahwa senam berpengaruh terhadap perubahan nyeri yang ditimbulkan oleh gout.

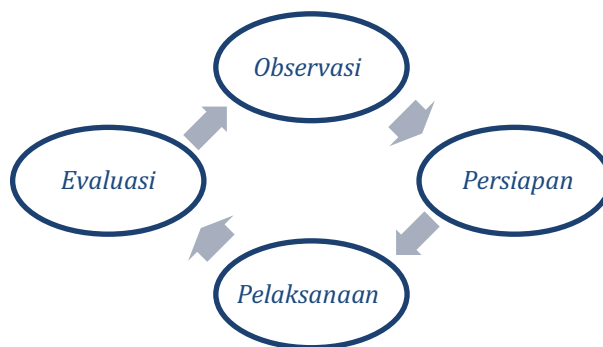
Penyuluhan tentang Pengenalan Senam Ergonomis sebagai Terapi Non Farmakologi untuk Penderita Asam Urat pada Masyarakat Desa Bolon ini bertujuan untuk menambah pengetahuan masyarakat Desa Bolon mengenai penyakit Asam Urat serta dapat mengaplikasikan Senam Ergonomis untuk menurunkan nyeri sehingga tidak terjadi komplikasi penyakit yang berbahaya. Berdasarkan hasil wawancara dengan Bidan Desa Bolon bahwa masalah kesehatan dengan kasus tertinggi salah satunya yaitu Asam Urat, kemudian disusul dengan Hipertensi dan Diabetes mellitus. Terdapat pula Stunting pada anak dan kasus Orang Dalam Gangguan Jiwa (ODGJ) namun hanya beberapa saja.

2. METODE

Metode pelaksanaan pada kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan mengenai asam urat dan senam ergonomik, kemudian dilakukan juga pengecekan asam urat pada masyarakat Desa Bolon, Karanganyar dengan berbagai tahapan tersebut diantaranya yaitu: (1) observasi, (2) persiapan, (3) pelaksanaan, (4) evaluasi. Adapun urutan tahapan dalam pelaksanaan dapat dilihat pada Gambar 1.

Tahap kegiatan observasi dilakukan pada tanggal 18 September 2024. Pada tahap ini fokus yang dilakukan yaitu pengamatan permasalahan yang terdapat di
JURNAL ABDIMAS KESOSI Vol. 8 No. 01 Januari 2025 pp. 13-22

sekitar Desa Bolon, Karanganyar, dan sesi tanya jawab dengan mitra mengenai rencana yang akan dilakukan ditempat mitra sehingga pelaksanaan kegiatan dapat diketahui oleh dua belah pihak. Pada tahap ini juga dilakukan perizinan terkait agenda dan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap pelaksanaan kegiatan di Desa Bolon.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan

Tahap kegiatan persiapan dilakukan setelah observasi selesai. Pada tahap ini fokusnya adalah menindak lanjuti dari rumusan sosial dan target luaran yang telah ditentukan berdasarkan hasil pengamatan terhadap permasalahan yang ada. Pada tahap ini dilakukan pembuatan leaflet edukasi untuk memaksimalkan pengetahuan mengenai asam urat di Desa Bolon. Selain itu pada tahap ini juga dilakukan persiapan materi dan alat yang akan digunakan pada pelaksanaan kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilakukan pada hari Minggu, 06 Oktober 2024 di Balai Desa Bolon, Karanganyar pada pukul 09.00 WIB dengan total peserta 52 peserta. Penyuluhan materi tentang asam urat dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab, kemudian dengan membagikan leaflet mengenai asam urat. Kemudian dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan asam urat dengan menggunakan tensimeter, alat GCU, power point. Pelaksananya yaitu dilakukan registrasi terlebih dahulu kemudian peserta mendengarkan materi yang disampaikan, setelah materi tersampaikan dan sesi tanya jawab selesai, peserta langsung dilakukan pengecekan tekanan darah kemudian dilanjutkan dengan pengecekan asam urat. Selanjutnya yaitu observasi hasil. Berdasarkan survei Indonesia WHO, merupakan Negara Terbesar ke-4 di dunia yang penduduknya menderita asam urat, di Indonesia penyakit asam urat 35% terjadi pada pria diatas usia 34 tahun. Kadar asam urat normal pada pria berkisar 3,5-7 mg/dl dan pada perempuan 2,6-6 mg/dl. Setelah sesi berakhir, kegiatan ini diakhiri dengan dokumentasi dengan mitra dan peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan asam urat didapatkan hasil dengan laki-laki sejumlah 3 orang dengan 2 orang normal dan 1 orang berisiko. Dan perempuan 40 orang dengan 35 orang normal dan 15 orang berisiko. Hal tersebut dapat dijadikan mengapa Perempuan lebih berisiko memiliki asam urat yang berisiko yang dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan pada tubuh.



Gambar 2. Pemeriksaan Asam Urat

Tabel. 1 Hasil Pemeriksaan Asam Urat

Jenis Kelamin	Asam Urat	Total
Laki-laki (3)	Normal	2
	Berisiko	1
Perempuan (40)	Normal	25
	Berisiko	15
Jumlah		43

Berdasarkan hasil pemeriksaan asam urat didapatkan hasil sebanyak 15 orang yang banyaknya dialami oleh Perempuan. Gaya hidup dan pola makan dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh. Pada Perempuan lebih memungkinkan untuk mengalami nyeri sendi yang lebih lambat dan memengaruhi beberapa sendi sekaligus daripada pria. Sendi-sendi ini meliputi lutut, jari kaki, pergelangan tangan, dan jari.



Gambar 3. Latihan Senam Ergonomik

Tujuan diberikan senam ergonomik adalah untuk mengedukasi masyarakat jika sedang mengalami gejala-gejala asam urat maka masyarakat dapat melakukan senam tersebut secara mandiri. Dan dapat dijadikan juga sebagai olahraga sehari-hari serta dapat mengurangi risiko penyakit pada lansia. Selain itu harapannya Latihan senam ergonomic ini juga dapat dilakukan sehari-hari di rumah secara mandiri. Banyak sekali gerakan-gerakan yang dapat mencegah risiko penurunan keseimbangan tubuh.

Efektifitas kegiatan pengabdian masyarakat ini dilihat dari antusias masyarakat dari awal kegiatan sampai akhir. Hal ini didasari dengan pemberian edukasi disajikan dengan semenarik mungkin dan memberikan suasana pemeriksaan yang menyenangkan.

4. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini bahwa ada pengaruh pemberian senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia. Sehingga hasil

penelitian ini menjadi salah satu pilihan alternatif non farmakologi yang efektif menurunkan kadar asam urat pada lansia. Asam urat ini tidak bisa sembuh total bagi penderita, karena termasuk jenis penyakit kronis yang akan ada pada tubuh selama hidup si penderita, namun hal itu dapat kita control kadar asam uratnya dengan cara mengubah gaya hidup yang buruk ke lebih baik, serta sering mengecek kadar asam urat diambang batas normal atau tidak.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami selaku tim peneliti dan pengabdian masyarakat berterima kasih kepada pihak terkait, khususnya pada pihak Universitas Muhammadiyah Surakarta atas dukungannya agar kami bisa menjalankan program pengabdian masyarakat pada Desa Bolon. Tidak lupa juga kami ucapkan terima kasih kepada pihak Himpunan Mahasiswa Prodi Keperawatan FIK UMS yang telah membantu kami dalam menjalankan program pengabdian masyarakat ini, serta kami ucapkan terima kasih pula kepada pihak mitra yang sudah menjalankan kerjasama dengan pihak kami HMP Keperawatan FIK UMS untuk melakukan penelitian dan menjalankan pengabdian masyarakat di Desa Bolon, Karanganyar.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Chen, P. E., Liu, C. Y., Chien, W. H., Chien, C. W., & Tung, T. H. (2019). Effectiveness of Cherries in Reducing Uric Acid and Gout: A Systematic Review. Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM, 2019, 9896757.
- Erman, dkk., (2021)., Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Kota Palembang. Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM), Volume 1 Nomor 2, November 2021. Page 232-239.
- Hariawan, H., Tidore, M., & Rahakbau, G. Z. (2020). Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Ambon. Jurnal Keperawatan Terpadu, 2(1), 15–21.
- Kemendes RI. 2019. Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Sumber <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>).
- Mubarak & Astuti. (2022). Hubungan Konsumsi Makanan yang Mengandung Purin d Asam Urat. Borneo Student Research, 3(3), 2659–2663.

- Purwandari, N. P. (2022). Gambaran Pola Makan pada Penderita Asam Urat di Desa Gondang Manis. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 9(1), 34-43.
- Saragih, M. Gultom, R., & Sipayung, R (2020). Penanganan Asam Urat Dengan Latihan Senam Ergonomik Pada Lansia di Kelurahan Gaharu Kecamatan Medan Timur.
- Siswanto, Y., & Lestari, I. P. (2020). Pengetahuan Penyakit Tidak Menular dan Faktor Risiko Perilaku pada Remaja. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 1-6.
- Tidore, M., & Rahakbau, G. Z. (2020). Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Ambon. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 2(1), 15-21.