



PENGABDIAN MASYARAKAT: INOVASI SENAM PEREGANGAN SENDI SEBAGAI UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF TERHADAP PENINGKATAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DI DUSUN SOKOKEREP, DESA GARANGAN, KECAMATAN WONOSAMODRO KABUPATEN BOYOLALI

Aris Widiyanto¹, Artha Budi Susila Duarsa², Ahmad Syauqi Mubarak¹, Budi Setiawan Manurung¹, Tio Guntur Prabowo¹, Wahyu Prayoga¹, Rio Aji¹, Anita Dina¹, Nike Agustina¹, Sulistyaningsih Miya¹, Tiyas Larasati¹, Meita Putri¹, Wahyu Prayogi¹, Umi Fatonah¹, Rosalinda Permatasari¹, Aliffiyah Dewi¹, Asifa Choiri¹, Nurrul Novianti¹, Sherlita Yossi¹, Ndaru Syukma Putra¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mambaul Ulum Surakarta, Jl. Ring Road No. KM 03, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

²Universitas Islam Al-Azhar Mataram, Jl. Unizar No.20, Turida, Kec. Sandubaya, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat 83232, Indonesia

*widiyanto.aris99@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit asam urat (*gout*) adalah penyakit yang sering ditemukan dan tersebar di seluruh dunia. Gangguan metabolisme yang menjadi dasar *gout* adalah *hiperurisemia* yang didefinisikan sebagai peningkatan kadar asam urat lebih dari 7,0 ml/dl (laki-laki) dan 6,0 mg/dl pada perempuan. Dusun Sokokerep merupakan salah satu Dusun yang berada di Desa Garangan, Kecamatan Wonosamodro, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah. Dusun Sokokerep terdiri dari 96 kepala keluarga, dengan jumlah penduduknya sendiri sebesar 170 orang. Berdasarkan hasil survey keluarga dengan pendekatan Indonesia Sehat didapatkan hasil bahwa di Dusun sokokerep terdapat beberapa permasalahan kesehatan, seperti peningkatan kadar asam urat, tekanan darah tinggi. Metode yang digunakan adalah edukasi kepada masyarakat dan mengaplikasikan senam peregangan sendi bersama peserta (lansia) dengan pendampingan oleh tim pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemeriksaan kesehatan seperti cek tekanan darah, asam urat. Edukasi yang dilakukan menggunakan media lembar balik, video, ceramah serta praktikum (praktik secara langsung senam asam urat). Kegiatan pengabdian masyarakat inovasi senam peregangan sendi meliputi : Pemeriksaan Kesehatan, edukasi (penyampaian materi seputar pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi, upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan peningkatan kadar asam urat). Media yang digunakan adalah lembar balik serta disampaikan dengan ceramah. senam peregangan sendi. Edukasi/Pendidikan Kesehatan yang diberikan mampu dipahami dengan baik oleh peserta kegiatan dibuktikan dengan adanya interaksi aktif saat pelaksanaan, dari umpan balik yang diberikan, peserta mampu menyebutkan pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi dari asam urat. Senam peregangan sendi: peserta mampu melakukan gerakan-gerakan senam peregangan sendi secara urut baik gerakan kaki ataupun tangan dengan pendampingan tim pengabdian masyarakat. Peserta (lansia) antusias dalam mengikuti kegiatan, mampu meningkatkan pengetahuan seputar asam urat, peserta (lansia) mampu melakukan senam peregangan sendi secara mandiri, kegiatan senam peregangan sendi dapat dilaksanakan seminggu 2 kali dengan durasi waktu 15 – 25 menit.

Kata kunci: asam urat; lansia; senam peregangan sendi

COMMUNITY SERVICE: INNOVATION OF JOINT STRETCHING EXERCISE AS A PROMOTIVE AND PREVENTIVE EFFORT TO INCREASE URIC ACID LEVELS IN THE ELDERLY IN SOKOKEREP HAMLET, GARANGAN VILLAGE, WONOSAMODRO DISTRICT, BOYOLALI REGENCY

ABSTRACT

Gout is a disease that is often found and spread throughout the world. The metabolic disorder that is the basis of gout is hyperuricemia, which is defined as an increase in uric acid levels of more than 7.0 ml/dl (men) and 6.0 mg/dl in women. Sokokerep Hamlet is one of the hamlets located in Garangan Village, Wonosamodro District, Boyolali Regency, Central Java Province. Sokokerep hamlet consists of 96 families, with a population of 170 people. Based on the results of a family survey with the Healthy Indonesia approach, it was found that in Sokokerep Hamlet there were several health problems, such as increased uric acid levels, high blood pressure. The method used is educating the community and applying joint stretching exercises with the participants (elderly) with assistance by the community service team. Implementation of activities begins with health checks such as checking blood pressure, uric acid. The education is carried out using flipcharts, videos, lectures and practicums (direct practice of gout exercise). Community service activities for joint stretching exercise innovations include: Health checks, education (delivery of material about the meaning, causes, signs and symptoms, complications, efforts that can be taken to prevent increased uric acid levels). The media used are flipcharts and delivered with lectures. Joint stretching exercises. The health education/education provided was able to be understood well by the activity participants as evidenced by the active interaction during implementation, from the feedback provided Participants were able to state the meaning, causes, signs and symptoms, complications of gout. Joint stretching exercises: participants are able to perform joint stretching exercises sequentially, both foot and hand movements with the assistance of the community service team. Participants (elderly) are enthusiastic in participating in activities, able to increase knowledge about gout, participants (elderly) are able to do joint stretching exercises independently, joint stretching exercises can be carried out 2 times a week with a duration of 15-25 minutes.

Keywords: elderly; gout; joint stretching exercises

PENDAHULUAN

Dusun Sokokerep merupakan salah satu Dusun yang berada di Desa Garangan, Kecamatan Wonosamodro, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah. Dusun Sokokerep terdiri dari 96 kepala keluarga, dengan jumlah penduduknya sendiri sebesar 170 orang. Berdasarkan hasil survey keluarga dengan pendekatan Indonesia Sehat didapatkan hasil bahwa di Dusun sokokerep terdapat beberapa permasalahan kesehatan, seperti peningkatan kadar asam urat, tekanan darah tinggi. Penyakit asam urat (*gout*) adalah penyakit yang sering ditemukan dan tersebar di seluruh dunia. Gangguan metabolisme yang menjadi dasar *gout* adalah *hiperurisemia* yang didefinisikan sebagai peningkatan kadar asam urat lebih dari 7,0 ml/dl (laki-laki) dan 6,0 mg/dl pada perempuan (Widiyanto dkk, 2020). Beberapa faktor yang menyebabkan kenaikan kadar asam urat adalah pola makan yang kurang baik (Dewi & Wiwik, 2014) (Purwandari, 2022). Pola makan yang kurang baik meliputi makan makanan yang mengandung zat purin tinggi seperti jeroan hewan, hidangan laut, dan daging merah (Li et al, 2018). Terlalu banyak mengonsumsi minuman dengan gula tinggi dan minuman beralkohol. Menggunakan obat-obatan dengan jenis tertentu, seperti obat pengencer darah, obat penghambat enzim, dan obat-obatan kemoterapi. Memiliki riwayat penyakit asam urat pada anggota keluarga

Asam urat memiliki gejala sebagai berikut: sendi mendadak terasa sangat sakit, kesulitan untuk berjalan akibat sakit yang mengganggu, khususnya di malam hari, nyeri akan

berkembang dengan cepat dalam beberapa jam dan disertai nyeri hebat, pembengkakan, rasa panas, serta muncul warna kemerahan pada kulit sendi, Saat gejala mereda dan bengkak pun mengempis, tetapi kulit di sekitar sendi yang terkena akan tampak bersisik, terkelupas dan terasa gatal. Meski gejala penyakit ini bisa mereda dengan sendirinya, harus tetap dilakukan pengobatan untuk mencegah risiko kambuh dengan tingkat gejala yang meningkat (Syahadat & Vera, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2013, sebesar 81 % penderita asam urat di Indonesia hanya 24 % yang pergi ke dokter, sedangkan 71 % cenderung langsung mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri yang dijual bebas (WHO, 2015). Prevalensi Penyakit Sendi berdasarkan Diagnosis Dokter pada Penduduk Umur ≥ 15 Tahun menurut Karakteristik, (Riskesdas, 2018) adalah sebagai berikut : kelompok umur 15-24 tahun = 1,23%, 25-34 tahun = 3,10%, 35-44 tahun = 6,27%, 45-54 tahun = 11,08%, 55-64 tahun = 15,55%, 65-74 tahun = 18,63%, 75+ = 18,95%.

Berdasarkan data tersebut diatas lansia memiliki risiko tinggi terhadap peningkatan kadar asam urat yang dapat mengakibatkan timbulnya gejala seperti nyeri khususnya pada persendian. Oleh karena itu diperlukan adanya kegiatan pengabdian masyarakat tentang pencegahan asam urat berupa: Inovasi Senam Peregangan Sendi Sebagai Upaya Promotif Dan Preventif Terhadap Peningkatan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Desa Sokokerep Kecamatan Wonosamodro Kabupaten Boyolali. Sebagai upaya promotif dan preventif peningkatan kadar asam urat. Kegiatan dilakukan sebagai salah satu upaya mendukung penyembuhan bagi penderita asam urat tinggi, menciptakan kemandirian pada lansia, meningkatkan derajat Kesehatan khususnya pada lansia, mencegah terjadinya komplikasi yang ditimbulkan dari peningkatan kadar asam urat berlebih dalam darah.

METODE

Metode yang digunakan adalah edukasi kepada masyarakat dan mengaplikasikan senam peregangan sendi bersama peserta (lansia) dengan pendampingan oleh tim pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemeriksaan kesehatan seperti cek tekanan darah, asam urat. Edukasi yang dilakukan menggunakan media lembar balik, video, ceramah serta praktikum (praktik secara langsung senam asam urat).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat inovasi senam peregangan sendi meliputi :

1. Pemeriksaan Kesehatan

Meliputi pemeriksaan tekanan darah dan asam urat. Dari 30 lansia terdapat 10 lansia dengan peningkatan tekanan darah dan 15 lansia dengan peningkatan kadar asam urat meliputi laki-laki (diatas 7mg/dl) sejumlah 8 dan perempuan (diatas 6 mg/dl) sejumlah 7

2. Edukasi

Penyampaian materi seputar pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi, upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan peningkatan kadar asam urat. Media yang digunakan adalah lembar balik serta disampaikan dengan ceramah.

3. Senam peregangan sendi

Dilaksanakan dengan duduk dikursi:

Gerakan pertama: Mengangkat telapak kaki dalam sepuluh hitungan

Gerakan kedua: mengangkat tumit (jinjit) dalam sepuluh hitungan

Gerakan ketiga: mengangkat kedua kaki dengan lurus dalam sepuluh hitungan

Gerakan keempat: mengangkat satu kaki secara bergantian (kanan dan kiri) dalam sepuluh hitungan

Gerakan kelima: melebarkan kaki secara bergantian (kanan dan kiri) dalam sepuluh hitungan

Gerakan keenam: Mengangkat telapak tangan dalam sepuluh hitungan

Gerakan ketujuh: mengangkat kedua tangan dengan lurus dalam sepuluh hitungan

Gerakan kedelapan: mengangkat satu tangan secara bergantian (kanan dan kiri) dalam sepuluh hitungan

Gerakan kesembilan: melebarkan tangan secara bergantian (kanan dan kiri) dalam sepuluh hitungan

Gerakan kesepuluh: mengangkat kedua tangan secara melingkar

Durasi pelaksanaan: 15-25 menit



Gambar 1: Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2: Pemeriksaan Asam Urat



Gambar 3: Edukasi Asam Urat



Gambar 4 : Senam Peregangan Sendi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat : inovasi senam peregangan sendi sebagai upaya promotif dan preventif terhadap peningkatan kadar asam urat di Desa Sokokerep Kecamatan Wonosamodro Kabupaten Boyolali mendapatkan hasil sebagai berikut:

1. Edukasi/Pendidikan Kesehatan yang diberikan mampu dipahami dengan baik oleh peserta kegiatan dibuktikan dengan adanya interaksi aktif saat pelaksanaan, dari umpan balik yang diberikan Peserta mampu menyebutkan pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi dari asam urat.

2. Senam peregangan sendi

Peserta mampu melakukan gerakan-gerakan senam peregangan sendi secara urut baik gerakan kaki ataupun tangan dengan pendampingan tim pengabdian masyarakat.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat inovasi senam peregangan sendi sebagai upaya promotif dan preventif terhadap peningkatan kadar asam urat di Desa Sokokerep Kecamatan Wonosamodro Kabupaten Boyolali memiliki kesimpulan sebagai berikut: Peserta (lansia) antusias dalam mengikuti kegiatan, mampu meningkatkan pengetahuan seputar asam urat, mampu melakukan senam peregangan sendi secara mandiri, Kegiatan senam peregangan sendi dapat dilaksanakan seminggu 2 kali dengan durasi waktu 15 – 25 menit

UCAPAN TERIMAKASIH

Bapak Jamroji, selaku Kepala Desa di Desa Garangan, Kecamatan Wonosamodro, Kabupaten Boyolali, yang telah memberikan izin kepada kelompok dalam melakukan penelitian tersebut di wilayah kerjanya. Kepala Dusun Bapak Handogo Dusun Sokokerep, Desa Garangan, Kecamatan Wonosamodro, Kabupaten Boyolali, yang telah memberikan izin kepada kelompok dalam melakukan penelitian tersebut di wilayah kerjanya. Joko Tri Atmojo S.Kep., M.K.M, selaku Ketua STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta yang telah memberikan pengarahan dan dukungannya kepada kelompok. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses pembuatan penelitian tersebut.

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. <https://doi.org/10.1155/2019/9896757>
- Nasir, M. (2019). Gambaran Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kampung Selayar Kota Makassar. *Jurnal Media Analisis Kesehatan*, 8(2), 78-82.
- Purwandari, N. P. (2022). Gambaran Pola Makan pada Penderita Asam Urat di Desa Gondang Manis. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 9(1), 34-43.
- Vera, Y. (2020). Penyuluhan Tentang Pemanfaatan Tanaman Obat Herbal Untuk Penyakit Asam Urat Di Desa Labuhan Labo. *JURNAL EDUCATION AND DEVELOPMENT*, 8(1), 424-424.
- Widiyanto, A., Pradana, K. A., Hidayatullah, F., Atmojo, J. T., Putra, N. S., & Fajriah, A. S. (2020). Efektifitas kompres hangat daun kelor terhadap nyeri asam urat pada lansia di desa kenteng, nogosari, boyolali. *Avicenna: Journal of Health Research*, 3(2).
- [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RK_D2018_FINAL .pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RK_D2018_FINAL.pdf) diunduh 29 april 2022 pukul 10.54 WIB.

