



**EFEKTIVITAS SENAM ERGONOMIK DAN PEMBERIAN JUS NANAS SEBAGAI
PENURUN KADAR ASAM URAT DI DESA PULEREJO, KELURAHAN LANJARAN,
KECAMATAN TAMANSARI, KABUPATEN BOYOLALI, PROVINSI JAWA TENGAH**

Sri Sayekti Heni Sunaryanti*, Fadila Jihan Afanin, Tina Safitri, Wahyu Fitri F, Rizky Anhari
STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Jalan Ringroad Utara, Mojosongo, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57127,
Indonesia

*ss.heni.s29@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit asam urat merupakan penyakit yang sering ditemukan di Indonesia dan tersebar di seluruh dunia. Peningkatan kadar asam urat lebih dari 7,0 ml/dl (laki-laki) dan 6,0 mg/dl pada perempuan. Dusun Pulerejo merupakan salah satu Dusun yang berada di Kecamatan Tamansari, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan hasil survey keluarga dengan pendekatan Indonesia Sehat didapatkan hasil bahwa di Dusun Pulerejo terdapat beberapa permasalahan kesehatan, seperti peningkatan kadar asam urat. Metode yang digunakan adalah edukasi kepada masyarakat dengan mengaplikasikan senam ergonomik dan pembuatan jus nanas sebagai penurun kadar asam urat bersama masyarakat dengan pendampingan tim pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemeriksaan kesehatan seperti cek tekanan darah dan asam urat. Edukasi yang dilakukan menggunakan media leaflet, video, ceramah serta praktikum (praktik secara langsung senam ergonomik dan pembuatan jus nanas). Kegiatan pengabdian masyarakat ini 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 leaflet serta disampaikan dengan ceramah. Pendidikan Kesehatan yang diberikan mampu dipahami dengan baik oleh masyarakat, 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 ergonomik, peserta mampu melakukan gerakan-gerakan senam ergonomik secara urut baik gerakan kaki ataupun tangan dengan pendampingan tim pengabdian masyarakat. Masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan, mampu meningkatkan pengetahuan seputar asam urat, mampu melakukan senam ergonomik secara mandiri, kegiatan senam ergonomik ini dapat dilaksanakan seminggu 2 kali dengan durasi waktu 5 – 7 menit. Masyarakat mampu mempraktikkan pembuatan jus nanas dengan cara yang benar dan diminum setiap 1x sehari disaat pagi.

Kata kunci: jus nanas; kadar asam urat; senam ergonomik

***EFFECTIVENESS OF ERGONOMIC EXERCISES AND ADMINISTRATION OF
PINEAPPLE JUICE AS REDUCING URIC ACID LEVELS IN PULEREJO VILLAGE,
LANJARAN KELURAHAN, TAMANSARI DISTRICT, BOYOLALI DISTRICT, CENTRAL
JAVA PROVINCE***

ABSTRACT

Gout is a disease that is often found in Indonesia and is spread throughout the world. Increased uric acid levels more than 7.0 ml/dl (men) and 6.0 mg/dl in women. Pulerejo Hamlet is one of the hamlets in Tamansari District, Boyolali Regency, Central Java Province. Based on the results of a family survey using the Healthy Indonesia approach, it was found that in Pulerejo Hamlet there were several health problems, such as increased uric acid levels. The method used is education to the community by applying ergonomic exercises and making pineapple juice to reduce uric acid levels together with the community with the

assistance of the community service team. Implementation of activities begins with health checks such as checking blood pressure and uric acid. Education is carried out using leaflets, videos, lectures and practicums (direct practice of ergonomic exercises and making pineapple juice). These community service activities include: Health checks, education (delivering material regarding the meaning, causes, signs and symptoms, complications, efforts that can be taken to prevent increased uric acid levels). The media used were leaflets and delivered through lectures. The health education provided can be well understood by the public, activities are proven by active interaction during implementation, from the feedback given, participants are able to state the meaning, causes, signs, symptoms and complications of gout. Ergonomic gymnastics, participants are able to carry out ergonomic gymnastics movements in sequence, both foot and hand movements with the assistance of the community service team. The community is very enthusiastic about taking part in the activity, able to increase knowledge about gout, able to do ergonomic exercises independently, this ergonomic exercise activity can be carried out twice a week with a duration of 5 - 7 minutes. People are able to practice making pineapple juice in the correct way and drink it once a day in the morning.

Keywords: ergonomic exercises; pineapple juice; uric acid levels

PENDAHULUAN

Penyakit asam urat dalam medis disebut dengan penyakit Gout (Arthritis Gout) merupakan penyakit pada sendi yang disebabkan karena tingginya kadar asam urat dalam tubuh. Hal ini yang menyebabkan penumpukan asam urat dalam persendian dan mengakibatkan nyeri peradangan pada daerah sendi. Kondisi penderita yang semakin parah dapat mengakibatkan susah berjalan, sulit beraktivitas, kerusakan sendi dan cacat. (Sevilia & Dwinin gtyas, 2016 dalam Salsa dkk, 2021). Asam urat merupakan salah satu penyakit yang sebagian besar terjadi pada laki-laki dan perempuan pada masa usia lanjut. Penyakit ini disebabkan oleh penumpukan monosodium urate monohydrate crystals pada sendi dan jaringan ikat. Asam urat dibagi menjadi dua bagian yaitu akut dan kronik. (Wiraputra, 2017). Ada beberapa faktor yang menyebabkan tingginya asam urat yaitu karena mengkonsumsi makanan tinggi purin seperti (jeroan hati, limpa, usus babat, otak, daging, kaldu daging yang kental, seafood) selain itu terdapat juga faktor lain seperti mengkonsumsi alkohol, obesitas, kurang beristirahat serta aktivitas yang berat. (Yuliangraini, 2019).

Senam ergonomik merupakan suatu teknik senam untuk mengembalikan posisi dan kelenturan system saraf serta melancarkan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen sampai ke otak, membuka system kecerdasan, keringat, termoregulasi, pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, Kristal oksalat, kesegaran tubuh dan imunitas. Senam ergonomik adalah senam yang gerakan dasarnya terdiri dari lima gerakan yang memiliki manfaat berbeda tapi saling terkait satu sama lain (Wratsongko, 2015). Senam ergonomis adalah gerakan yang efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakannya sering dilakukan manusia sejak dulu sampai saat ini (Sagiran. 2012 dalam saragih ddk,2020). Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2013, sebesar 81 % penderita asam urat yang ada di Indonesia hanya 24 % yang memeriksakan 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 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% (Risesdas,2018).

METODE

Metode yang digunakan adalah edukasi kepada masyarakat tentang pemberian jus nanas serta mengaplikasikan senam ergonomik bersama warga desa pulerejo dengan pendampingan oleh tim pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dimulai dari pemeriksaan kesehatan seperti cek tekanan darah, gula darah dan asam urat. Edukasi yang dilakukan menggunakan media leaflet, video, ceramah serta praktikum (dengan mempraktikkan cara membuat jus nanas dan senam ergonomik secara langsung).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini yaitu diikuti oleh 60 orang, dari Desa Pulerejo Rt02/Rw01, dengan melakukan kegiatan pengecekan asam urat dengan pemberian jus nanas sebagai penurun kadar asam urat dan senam ergonomik.

Tabel 1.

Hasil evaluasi ketercapaian tahap persiapan kegiatan

Nama	Umur	Hasil Pemeriksaan
Ny. P	55 tahun	8,2 dL
Tn. W	45 tahun	8,0 dL
Ny. H	62 tahun	7,9 dL
Ny. S	54 Tahun	8,9 dL
Ny. S	47 tahun	7,2 dL
Ny. P	60 tahun	7,9 dL
Ny. S	31 tahun	8,1 dL
Ny. T	43 tahun	7,5 dL
Ny. R	36 tahun	7,1 dL
Ny. S	62 tahun	8,1 dL
Ny. R	57 tahun	10,6 dL
Tn. R	34 tahun	8,9 dL
Tn. S	65 tahun	7,3 dL

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini mendapat respon baik dari masyarakat Desa Pulerejo khususnya Rt02/Rw01. Ada beberapa persiapan yang dilakukan hingga pelaksanaan kegiatan diantaranya:

Pemeriksaan Kesehatan

Meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan asam urat. Dari 60 orang terdapat 13 orang yang memiliki kadar asam urat tinggi meliputi laki-laki (diatas 7mg/dl) sejumlah 3 dan perempuan (diatas 6 mg/dl) sejumlah 10.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Edukasi

Penyampaian materi seputar pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi yang dapat dilakukan dalam pencegahan peningkatan kadar asam urat. Media yang digunakan adalah lembar leaflet, video , praktikum dan disampaikan dengan ceramah.



Gambar 2. Pemberiann edukasi

Pemberian Jus Nanas

Jus Nanas sebanyak 200 ml di berikan selama 7 hari berturut-turut setiap pagi setelah makan. Proses pembuatan jus nanas dengan cara diblender dengan takaran 150-200 mg buah nanas yang sudah matang, ditambahkan air kurang lebih 50 ml dan gula satu sendok makan dan diminum satu kali sehari.



Gambar 3. Pemberian Jus Nanas

Senam Ergonomik

Dilaksanakan dengan duduk dan berdiri:

Gerakan pertama duduk simpu dan kaki sebagai alas, putar pergelangan tangan kearah dalam dan luar sebanyak 20x. badan membungkuk kedepan wajah di rendahkan dan tangan tarik ke belakang. Gerakan kedua duduk simpu dan jari-jari di tekuk sebagai tumpuan tangan sejajar dengan mata kemudian putar pergelangan tangan kanan dan kiri sebanyak 5x. Gerakan ketiga berdiri tegak tangan diputar kebelakang semaksimal mungkin saat tangan diatas posisi tangn jingjit. Gerakan keempat berdiri tegak kemudian bungkukkan badan sampai tangan menyentuh pergelangan kaki lakukan minimal 5x. Gerakan kelima duduk pembakaran dengn posisi duduk sipu dan kedua tangan disimpan diatas paha kemudian bungkukkan badan. Gerakan keenam duduk perkasa dengan posisi duduk sipu dan 5 jari ditekuk dengan 2 tangan menggenggam 2 kaki kemudian bungkukkan badan saat membungkuk pantat jangan sampai menungging. Gerakan ketujuh posisi kaki duduk pembakaran dilanjutkan berbaring pasrah punggung menyentuh alas.



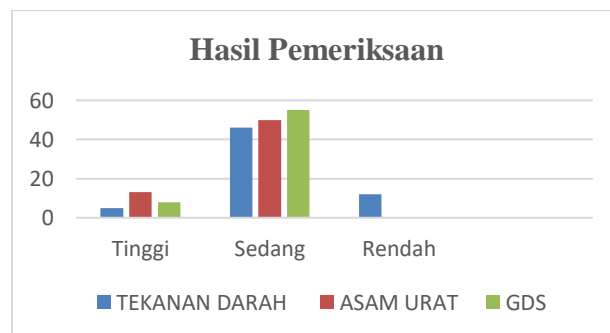
Gambar 4. Senam Ergonomik

Pelaksanaan pendidikan kesehatan berjalan dengan lancar, antusias dari masyarakat juga bagus. Semoga dengan diadakan pendidikan kesehatan ini dapat meningkatkan kewaspadaan masyarakat tentang bahaya penyakit asam urat dan pencegahannya. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dan pemberian jus nanas sebagai penurun kadar asam urat di Desa Pulerejo, maka hari berikutnya dilakukan pemeriksaan asam urat kembali untuk mengetahui berapa persentase penderita asam urat yang asam uratnya turun. Dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 2.
 Menunjukkan penurunan asam urat

Nama	Umur	Pemeriksaan Awal	Pemeriksaan Akhir
Ny. P	55 tahun	8,2 dL	8,2 dL
Tn. W	45 tahun	8,0 dL	8,0 dL
Ny. H	62 tahun	7,9 dL	7,9 dL
Ny. S	54 tahun	8,9 dL	7 dL
Ny. S	47 tahun	7,2 dL	7,2 dL
Ny. P	60 tahun	7,9 dL	7,9 dL
Ny. S	31 tahun	8,1 dL	8,1 dL
Ny. T	43 tahun	7,5 dL	7 dL
Ny. R	36 tahun	7,1 dL	6,4 dL
Ny. S	62 tahun	8,1 dL	8,1 dL
Ny. R	57 tahun	10,6 dL	7,8 dL
Tn. R	34 tahun	8,9 dL	7,1 dL
Tn. S	65 tahun	7,3 dL	7,3 dL

Setelah dilakukan pengecekan kembali oleh mahasiswa yang melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ditemukan hasil penurunan asam urat setelah diberikan jus nanas ada 5 orang yang mengalami penurunan dari 13 orang yang memiliki asam urat tinggi.



Grafik 1. Hasil Pemeriksaan

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat pada tanggal 8 Oktober 2023 didapatkan hasil : dari 63 masyarakat yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh mahasiswa STIKESMUS, 5 orang dengan peningkatan tekanan darah tinggi, 46 orang dengan tekanan darah sedang, dan 12 orang dengan tekanan darah rendah, dan 13 orang dengan asam urat yang tinggi, 50 orang dengan asam urat sedang, dan GDS 8 orang dengan gula darah sewaktu yang tinggi, dan 55 orang dengan gula darah sewaktu yang sedang.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat efektivitas senam ergonomik dan pemberian jus nanas sebagai penurun kadar asam urat di Desa Pulerejo, Boyolali memiliki kesimpulan sebagai berikut: Masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini, semua warga mampu meningkatkan pengetahuan seputar asam urat, mampu melakukan senam ergonomik secara mandiri dan mampu mempraktikkan cara membuat jus nanas, kegiatan senam ergonomik ini dapat dilaksanakan seminggu 2 kali dengan durasi waktu 5 –7 menit dan meminum jus nanas 1 hari sekali saat pagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Pratama, SA (2023). Pemberian Jus Nanas kepada Bapak AS dengan Diagnosis Asam Urat di Desa Sungai Asam Kecamatan Karang Intan: Studi Kasus. *Nerspedia*, 5 (3), 265-272. <https://nerspedia.ulm.ac.id/index.php/nerspedia/article/view/187>
- Salsa, M., & Haeriyah, S. (2021). Pengaruh Jus Nanas Madu Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Arthritis Gout Di Wilayah Puskesmas Rajeg Tahun 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 1(6), 91-94. <https://www.nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/index>
- Saragih, M., Gultom, R., & Sipayung, R. (2020). Penanganan asam urat dengan latihan senam ergonomik pada lansia di kelurahan gaharu kecamatan medan timur. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 172-175. <https://jurnal-lp2m.umnaw.ac.id/index.php/AJPKM/article/view/520/426>
- Widiyanto, A., Duarsa, A. B. S., Mubarok, A. S., Prabowo, T. G., Prayoga, W., Aji, R., ... & Putra, N. S. (2022). 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. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 8186 <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/976/710>
- Widiyanto, A., & Alviani, E. L. . (2023). Implementasi Pemberian Sawi Putih Gulung Tahu “Saluhu” Sebagai Terapi Non Farmakologi Pencegahan Osteoporosis Di Dusun Ngablak, Kemuning, Ngargoyoso Karanganyar . *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(01), 8–15. Retrieved from <https://jurnalpengabdiankomunitas.com/index.php/pengabmas/article/view/26>