

**UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF ASAM URAT MELALUI SENAM SENDI  
PADA MASYARAKAT DI KELURAHAN PONDOK LABU****Hinin Wasilah<sup>1\*</sup>, Putri Mahardika<sup>2</sup>, Hera Hastuti<sup>3</sup>, Lisnawati Nur Farida<sup>4</sup>, Deny  
Prasetyanto<sup>5</sup>**<sup>1-5</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati

Email Korespondensi: hininwasilah@gmail.com

Disubmit: 13 Juli 2023

Diterima: 28 Juli 2023

Diterbitkan: 01 September 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.10995>**ABSTRAK**

Peningkatan kadar asam urat dalam darah dapat disebabkan oleh tingginya konsumsi purin. Purin yang tinggi dalam darah tidak dapat dikeluarkan oleh ginjal akan mengkristal dan menumpuk pada persendian sehingga menimbulkan pembengkakan serta nyeri sendi. Selain itu, apabila tidak diatasi, kadar asam urat berlebih dapat menyebabkan sumbatan pada pembuluh darah yang mengarah kepada penyakit lainnya misalnya gagal ginjal. Salah satu upaya promotive dan preventif asam urat adalah dengan melakukan senam. Senam yang dilakukan selama minimal 10 menit dipercaya dapat meningkatkan kelenturan pembuluh darah. Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat di RT 02/ RW 03 Pondok Labu mengenai senam asam urat dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya melakukan senam secara rutin untuk mencegah terjadinya asam urat. Tim Pengabdian pada Masyarakat STIKes Fatmawati bekerja sama dengan kader mengundang masyarakat RT 02/ RW 03 Pondok Labu untuk hadir di STIKes Fatmawati pada hari Sabtu, 3 Desember 2022 jam 09.00 untuk memberikan edukasi dan pelaksanaan senam asam urat sebagai upaya pencegahan asam urat. 28 orang berusia 40 sampai 70 tahun telah mengikuti edukasi dan pelaksanaan senam asam urat. Edukasi yang diberikan kepada masyarakat efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai senam asam urat. Berdasarkan hasil pre-test didapatkan 5 orang (17,85 %) memiliki tingkat pengetahuan baik, 17 orang (60,71 %) memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan 6 orang (21,42 %) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Sedangkan, berdasarkan hasil post test jumlah masyarakat yang memiliki pengetahuan baik meningkat menjadi 11 orang (39,28 %) dan cukup 14 orang (50%). Ditemukan 3 orang (39,28 %) tidak mengisi post-test yang diberikan. Selain tingkat pengetahuan, berdasarkan kegiatan tersebut juga dapat dilaporkan bahwa seluruh peserta yang hadir memiliki antusias untuk melaksanakan senam yang diberikan. Edukasi penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Dengan pengetahuan asam urat yang baik, seseorang diharapkan memiliki kesadaran diri untuk melaksanakan senam asam mencegah terjadinya asam urat. Senam diyakini efektif untuk mencegah dan meredakan gejala asam urat seperti nyeri. Senam sendi dapat dilakukan secara rutin minimal selama 10 menit dengan intensitas ringan sampai sedang per sesi latihan

**Kata Kunci:** Asam Urat, Senam Asam Urat, Pencegahan Asam Urat

## ABSTRACT

Increased levels of uric acid in the blood can be caused by the consumption of food which contains high purines. High purines in the blood cannot be excreted by the kidneys and will crystallize and accumulate in the joints, causing swelling and pain. If this condition untreated, excess uric acid levels can cause blockages in the blood vessels that lead to other diseases such as kidney failure. The promotive and preventive action such as exercise for about 10 minutes is needed to prevent gout. According to the theory, exercise can increase the flexibility of blood vessels. The purpose of this activity is to increase the knowledge and the awareness of the community who live in RT 02/ RW 03 Pondok Labu, South Jakarta. STIKes Fatmawati Community Service Team in collaboration with cadres invited the community of RT 02/RW 03 Pondok Labu to come to STIKes Fatmawati on Saturday, December 3, 2022, at 09.00 AM to 12.30 PM. The team provide health education and conducted exercise to prevent gout. 28 people aged 40 to 70 years participated in this activity. According to the results, the level of knowledge of the community about exercise to prevent gout was increased. Researcher found that in the pre-test 5 people (17.85%) had a good level of knowledge, 17 people (60.71%) categorized to sufficient, and 6 people (21.42%) categorized to low. Meanwhile, in the post test the number of people who have good level knowledge increased to 11 people (39.28%) and only 14 people (50%) categorized to sufficient. Besides of that, researcher found that 3 people (39.28%) did not fill the post-test form given by researcher. Based on these activities, it also reported that all participants who attended this activity were enthusiastic to do exercises given by researcher. An education is important to increase an individual's knowledge. With a good knowledge about gout, we hope that our society can implement the exercise to prevent gout. Exercise has benefit to reduce the level of pain. Exercise should be conducted minimum 10 minutes per session.

**Keywords:** Gout, Exercise, Gout's Prevention

### 1. PENDAHULUAN

Asam urat sudah dikenal sejak masa Hippocrates (bapak kedokteran modern) yang hidup antara 460 SM sampai 377 SM (Saragih et al., 2020). Kadar normal asam urat dalam tubuh pada laki laki berkisar antara 3,4 - 7,0 mg/dl, sedangkan pada perempuan berkisar antara 2,0 - 5,5 mg/dl (Hansildaar et al., 2021). Fungsi asam urat dalam tubuh salah satunya adalah sebagai antioksidan. Penyakit asam urat merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan kadar asam urat dalam darah lebih dari normal, yaitu lebih dari 7,0 mg/dl pada laki laki dan lebih dari 5,5 mg/dl pada perempuan. Peningkatan kadar asam urat dalam darah dapat disebabkan oleh tingginya konsumsi purin. Purin yang tinggi dalam darah tidak dapat dikeluarkan oleh ginjal, sehingga akan mengkristal dan menumpuk pada persendian jari seperti jari tangan, tumit, jari kaki, siku, lutut, dan pergelangan tangan menimbulkan pembengkakan serta nyeri sendi (Savitri, 2017).

Selain menumpuk di persendian, purin yang mengkristal juga akan menumpuk di pembuluh darah dan mengakibatkan obstruksi. Saat terjadi obstruksi, maka aliran darah ke organ vital seperti ginjal dan jantung akan

mengalami penurunan. Purin yang mengkristal juga dapat menyumbat tubulus pada nefron dan mengganggu fungsi ginjal sehingga dapat mengakibatkan nephrolithiasis dan gagal ginjal (Hansildaar et al., 2021). Selain itu, obstruksi pembuluh darah dapat meningkatkan tekanan pada pembuluh darah, yang jika berlangsung dalam kurun waktu yang lama dapat menyebabkan hipertensi (Savitri, 2017).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, jumlah masyarakat di Jakarta yang mengalami masalah sendi yang salah satunya disebabkan oleh asam urat cukup tinggi, yaitu sebanyak 11.226 orang. Jumlah tersebut mencakup masyarakat dari umur 15 tahun sampai dengan diatas 75 tahun (Kemenkes, 2018). Prevalensi tertinggi terdapat di Jakarta Timur, disusul oleh Jakarta Barat dan Jakarta Selatan.

Dengan prevalensi yang cukup tinggi, maka penatalaksanaan asam urat merupakan hal yang penting untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Penatalaksanaan asam urat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu penatalaksanaan asam urat secara non-farmakologis adalah dengan melakukan senam. Senam diketahui memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kadar asam urat dalam darah, terlebih jika didukung oleh nutrisi yang sesuai. Senam dapat memberikan manfaat bagi tubuh jika dilakukan minimal 15 menit sehari. Senam dapat membantu aliran darah dalam tubuh menjadi lebih lancar, sehingga nyeri pada sendi akibat asam urat dapat berkurang (Priyoto dan Wahyuning, 2019). Karena tingginya penyakit sendi di Jakarta, maka tim dosen dan mahasiswa program Diploma Tiga Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati tertarik untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) kepada masyarakat di RT 02/ RW 03 Pondok Labu, Jakarta Selatan. Kegiatan PKM berfokus pada penatalaksanaan senam untuk menurunkan kadar asam urat. Diharapkan adanya kegiatan ini dapat menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk melaksanakan senam dalam kehidupan sehari-hari supaya terhindar dari nyeri sendi akibat asam urat.

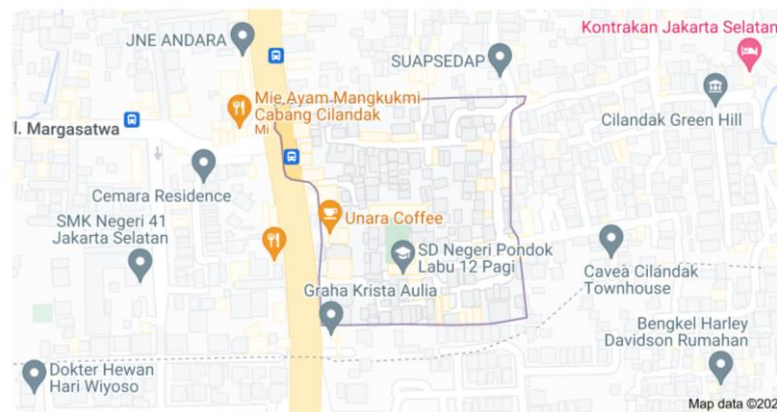
Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat di RT 02/ RW 03 Pondok Labu mengenai senam asam urat dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya melakukan senam secara rutin untuk mencegah terjadinya asam urat

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan data dari Puskesmas Pondok Labu, angka asam urat pada masyarakat di daerah Pondok Labu masih cukup tinggi. Selain itu, kader masyarakat mengungkapkan bahwa kesadaran masyarakat akan pentingnya senam belum terbentuk, sehingga edukasi dan penatalaksanaan senam sangat diperlukan. Masyarakat cenderung malas untuk melakukan senam, padahal senam merupakan salah satu upaya promotif preventif asam urat pada masyarakat.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka rumusan pertanyaan dari kegiatan ini adalah: apakah senam efektif sebagai upaya promotive dan preventif asam urat pada masyarakat di RT 02/ RW 03 Pondok Labu, Jakarta Selatan?

Berikut merupakan peta/map lokasi kegiatan PKM yang dilaksanakan oleh tim dosen dan mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati:

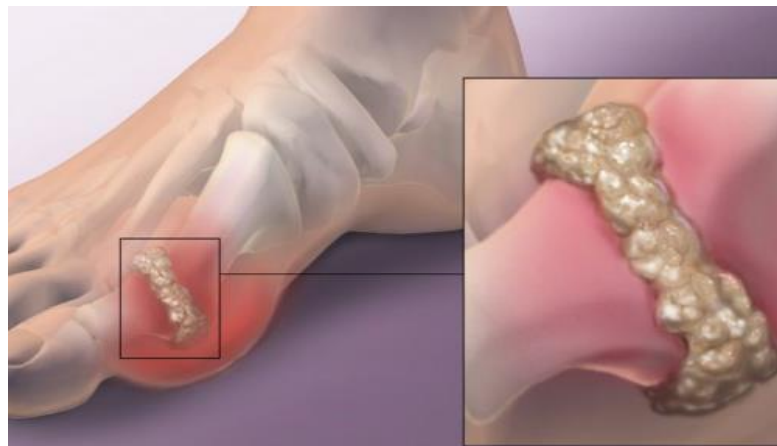


2

RW.3, Pd. Labu, Kec. Cilandak, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta

Gambar 1. Lokasi Pengabdian

### 3. KAJIAN PUSTAKA



Gambar 2

Sekitar 335 juta orang di dunia mengalami gout (Ridwan and Pebriani, 2023). Sedangkan, di Indonesia, penduduk yang berumur 40 tahun keatas hampir 80% mengalami gout, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada laki laki dibandingkan perempuan. Ridwan dan Pebriani (2023) juga mengatakan bahwa gout menempati urutan ketiga penyakit rematik setelah rheumatoid arthritis.

Peningkatan asam urat dalam darah adalah kondisi dimana asam urat lebih dari 7,0 mg/dl pada laki laki dan lebih dari 5,5 mg/dl pada perempuan. Kondisi ini jarang disadari oleh masyarakat. Asam urat dapat mengakibatkan nyeri pada berbagai sendi tubuh seperti sendi jari tangan, jari kaki, tumit, lutut, sikut, dan pergelangan tangan. Selain nyeri, asam urat juga dapat mengakibatkan pembengkakan dan kemerahan pada persendian. Nyeri, bengkak dan kemerahan disebabkan oleh adanya penumpukan kristal monosodium urat dalam sendi. Selain menumpuk dalam

sendi, purin dapat menumpuk di pembuluh darah sehingga meningkatkan resiko gagal ginjal dan hipertensi (Savitri, 2017). Umumnya, masyarakat tidak menyadari asam urat. Gambaran klinis terjadinya asam urat dibagi dalam empat tahap diantaranya adalah:

- 1) Tahap asimtomatik  
Pada saat pemeriksaan sudah menunjukkan adanya peningkatan asam urat, namun belum ada gejala yang dirasakan
- 2) Tahap Akut  
Gejala dapat muncul secara tiba tiba dan lebih sering muncul pada malam hari. Nyeri terasa seperti ditusuk oleh jarum pada satu atau beberapa sendi (lebih sering terjadi pada sendi ibu jari kaki). Timbul peradangan pada persendian ditandai dengan adanya kemerahan, terasa panas, dan pembengkakan.
- 3) Tahap interkritikal  
Pada tahap ini terjadi serangan asam urat yang berulang secara tiba tiba. Namun, secara klinis tidak ditemukan tanda peradangan.
- 4) Tahap kronis  
Pada tahap kronis sudah muncul masalah yang lebih serius. Kristal monosodium urat menumpuk di beberapa persendian dan mengakibatkan cedera ringan. (Kusumayanti et al., 2014).

Faktor resiko terjadinya asam urat diantaranya adalah:

- 1) Mengonsumsi makanan yang mengandung zat purin tinggi diantaranya adalah jeroan hewan, *seafood*, dan daging merah
- 2) Mengonsumsi alkohol
- 3) Mengonsumsi minuman yang mengandung tinggi gula
- 4) Menggunakan obat-obatan tertentu, misalnya: obat kemoterapi, obat pengencer darah, dan lain-lain
- 5) Memiliki riwayat asam urat pada anggota keluarga
- 6) Penyakit Liver
- 7) Diabetes Mellitus
- 8) Obesitas
- 9) Kekurangan nutrisi
- 10) Penyakit pada system integumen
- 11) Kadar trigliseride yang tinggi  
(Dianati, 2015) (Savitri, 2017)

Tingginya kadar asam urat dalam tubuh harus ditangani dengan tepat untuk mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat timbul jika asam urat tidak ditangani adalah:

- 1) Meningkatkan penumpukan kristal monosodium urat di pembuluh darah ginjal yang memicu batu ginjal, gagal ginjal, dll.
- 2) Meningkatkan penumpukan krista monosodium urat di pembuluh darah jantung yang memicu terjadinya gagal jantung
- 3) Resistensi insulin
- 4) Hipertensi
- 5) Trigliserida meningkat
- 6) Aterosklerosis
- 7) Penyakit jantung koroner  
(Savitri, 2017)

Mengingat banyak bahaya yang ditimbulkan, maka pemahaman pencegahan asam urat sangat penting. Pencegahan peningkatan asam urat dapat dilakukan dengan menerapkan gaya hidup yang sehat misalnya dengan berolahraga, menghindari obesitas, mengonsumsi makanan yang

sehat dan rendah purin, menghindari minuman beralkohol dan meningkatkan konsumsi air putih (Dianati, 2015). Pencegahan penting dilakukan untuk menghindari konsumsi obat anti inflamasi non steroid pada masyarakat. Karena terapi farmakologis menimbulkan efek samping dan ketergantungan.

Untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pencegahan asam urat, maka dibutuhkan edukasi untuk membantu setiap individu agar dapat meningkatkan pengetahuan dan menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kualitas hidup. Unit Pengabdian pada Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati melakukan edukasi tentang pencegahan asam urat dan edukasi mengenai penerapan senam sebagai salah satu bentuk olahraga untuk mencegah terjadinya asam urat.

Menurut Margono tahun 2009, senam di definisikan sebagai latihan tubuh yang dilakukan secara berurutan dan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan tubuh (Margono, 2009). Senam yang efektif untuk mencegah dan meredakan gejala asam urat seperti nyeri. Senam sendi dapat dilakukan secara rutin minimal selama 10 menit dengan intensitas ringan sampai sedang per sesi latihan (Wirotoomo, 2013). Senam selama 10 menit dapat memperbaiki kelenturan pembuluh darah (Kusumayanti et al., 2014). Dengan meningkatnya kelenturan pembuluh darah, penumpukan kristal monosodium urat dapat menurun dan mengurangi gejala asam urat yang dirasakan. Pendapat lain menyatakan bahwa supaya tubuh tetap bugar dan terhindar dari asam urat dan penyakit degenerative lainnya dibutuhkan senam minimal 20 menit setiap harinya. Senam yang dilakukan secara rutin juga dapat membantu memelihara daya tahan tubuh, meningkatkan mobilitas, meningkatkan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari (Giriwijoyo and Sidik, 2012). Gerakan senam sendi terdiri dari pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan sebagai berikut:

#### **Pemanasan**

Bagian pemanasan dilakukan dalam posisi berdiri mulai dari:

- 1) Tarik nafas dalam, kepala menoleh ke kanan - depan - kiri
- 2) Lalu menekuk kebawah - lurus - keatas
- 3) Berikutnya kepala ditekuk kesamping kanan - lurus - kiri
- 4) Terakhir kepala di rotasi ke kanan - kiri

#### **Gerakan inti**

Sedangkan Gerakan inti dilakukan dalam posisi duduk dan berdiri.

Pada posisi duduk, gerakan terdiri dari:

- 1) Lengan lurus kedepan, pergelangan tangan dan jari ditekuk kebawah secara lurus
- 2) Lengan lurus kedepan, pergelangan tangan dan jari ditekuk keatas secara lurus
- 3) Lengan lurus kedepan, Pergelangan tangan diputar kearah kanan, lalu ke arah kiri
- 4) Lengan lurus kedepan, Tangan dikepalkan lalu diputar kearah kanan lalu ke arah kiri
- 5) Lengan diluruskan kedepan, Ujung-ujung jari dikuncupkan lalu dibuka dilakukan secara bergantian
- 6) Tangan diletakkan diatas paha lakukan gerakan oposisi (bertemu antara ujung2 jari tangan pada masing-masing tangan)



Selanjutnya lakukan pada posisi berdiri:

- 1) Buka satu lengan kearah luar kanan sejajar bahu lalu tutup
- 2) Buka satu lengan kearah luar kiri sejajar bahu lalu tutup
- 3) Rentangkan tangan kanan lalu tekuk siku lengan kearah dalam dengan ujung jari menyentuh bahu
- 4) Rentangkan tangan kiri lalu tekuk siku lengan kearah dalam dengan ujung jari menyentuh bahu
- 5) Buka dan angkat kaki kanan kesamping sejauh anda bisa lalu tutup Kembali
- 6) Buka dan angkat kaki kiri kesamping sejauh anda bisa lalu tutup Kembali

Lakukan pada posisi Kembali duduk:

- 1) Angkat kedua kaki kedepan dengan posisi telapak kaki kanan bertumpuk diatas telapak kaki kiri
- 2) Angkat kedua kaki kedepan dengan posisi telapak kaki kiri bertumpuk diatas telapak kaki kanan
- 3) Putar pergelangan kaki kanan
- 4) Putar pergelangan kaki kiri

#### **Pendinginan**

Pendinginan terdiri dari:

- 1) Tarik napas dalam sambil diangkat kedua tangan keatas lalu turunkan sambil keluarkan nafas dengan ditiupkan
- 2) Luruskan lengan kedepan lalu tekuk empat jari kearah atas
- 3) Luruskan lengan kedepan lalu tekuk empat jari kearah bawah
- 4) Luruskan lengan kedepan lalu tekuk empat jari kearah bawah
- 5) Tekuk Lengan kanan sambil menyilang didepan dada dengan tangan kanan diatas tangan kiri Luruskan lengan kedepan lalu tekuk empat jari kearah bawah
- 6) Tekuk Lengan kanan sambil menyilang didepan dada dengan tangan kiri diatas tangan kanan
- 7) Tarik napas dalam sambil diangkat kedua tangan keatas lalu turunkan sambil keluarkan nafas dengan ditiupkan

Senam sendi banyak memberikan manfaat baik bagi masyarakat yang mengalami gout maupun masyarakat yang hendak melakukan upaya promotive preventif agar terhindar dari gout. Senam dapat membantu meningkatkan kualitas hidup karena kemampuan peningkatan aktifitas fisik dapat ditingkatkan melalui senam. Selain itu, senam juga dapat menekan salah satu faktor resiko asam urat yaitu obesitas. Seperti yang diketahui bahwa berat badan berlebih berkorelasi dengan tingginya kadar asam urat dalam darah (Kumalasari and Purnawan, 2009). Karena pentingnya peran olahraga khususnya senam, maka kami tertarik melakukan penerapan ini kepada masyarakat.

#### **4. METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan pada Sabtu, 3 Desember 2022 pada pukul 09.00 WIB. Lokasi pelaksanaan di halaman STIKes Fatmawati dengan mengundang masyarakat, Kader Kesehatan RT 02/03, Kelurahan Pondok Labu, beserta Kepala Puskesmas Kelurahan Pondok Labu.

Metode yang dilakukan pada Program Kemitraan Masyarakat ini terdiri dari:

- a. Pemberian penyuluhan kesehatan, dengan metode ceramah dan diskusi

- b. Memberikan pelatihan senam asam urat, dengan metode demonstrasi dan redemonstrasi pada masyarakat

Kegiatan PKM senam asam urat ini diikuti oleh 29 orang masyarakat beserta kader RT 02/03, Kel. Pondok Labu dengan rentang usia 37-74 tahun. Alat yang dipakai dalam kegiatan ini meliputi laptop, LCD, dan *sound system*. Metode yang digunakan metode ceramah dan praktek. Sedangkan, media kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan diantaranya adalah *power point* (ppt) mengenai materi pencegahan asam urat dan mengenali asam urat, *leaflet* (sebagai bahan bacaan bagi pasien dan dapat dibawa pulang untuk dapat dibaca bersama keluarga dirumah), kuesioner tentang pengetahuan asam urat dan senam untuk mencegah asam urat, dan video senam pencegahan asam urat.

Metode edukasi yang digunakan dalam penyampaian materi kepada masyarakat adalah metode ceramah. Ceramah dilakukan sebelum praktek dengan menjelaskan tujuan, manfaat dan gerakan senam asam urat. Sebelum diberikan edukasi tentang asam urat, masyarakat terlebih dahulu mengisi kuesioner yang diberikan oleh tim PKM. Kuesioner berisi beberapa pertanyaan tentang asam urat dan pencegahannya. Tujuan pemberian asam urat adalah untuk mengevaluasi atau menilai level pengetahuan masyarakat mengenai asam urat dan pencegahannya. Setelah kegiatan edukasi dan pengisian kuesioner selesai dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi gerakan senam asam urat dengan memperagakan dan mengajarkan gerakan-gerakan senam asam urat secara perlahan lahan kepada masyarakat. Kemudian dilakukan redemonstrasi oleh peserta yang mengikuti kegiatan supaya diharapkan peserta dapat memahami dan mengingat gerakan-gerakan senam asam urat ini dan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian penyuluhan asam urat ini dilakukan bertujuan untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang senam asam urat. Serta mengevaluasi tingkat pengetahuan masyarakat tentang senam asam urat, juga mengajak masyarakat untuk aktif melaksanakan senam asam urat sebagai upaya pencegahan terjadinya asam urat.

Untuk lebih detail, adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan PKM ini yaitu:

1. Dimulai dengan memberikan kuesioner pre-test kepada masyarakat yang mengikuti kegiatan PKM
2. Dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan tentang senam asam urat
3. Melaksanakan praktek senam asam urat secara Bersama sama. Setelah itu, masyarakat diajak untuk melaksanakan redemonstrasi. Setelah redemonstrasi
4. Pada tanggal 9 desember 2022 kegiatan PKM ini dilanjutkan dengan mengunjungi rumah masyarakat yang mengikuti kegiatan PKM senam asam urat, yang bertujuan untuk mengingatkan kembali dan mengevaluasi gerakan asam urat yang sudah didemonstrasikan.



## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 3. Follow Up/ Pemantauan Hasil Kegiatan Penyuluhan  
Pada tanggal 9 Desember 2022

- a. Profil Masyarakat RT 02/ RW 03 Kelurahan Pondok Labu  
Berdasarkan data yang sudah dikelola oleh tim PKM, didapatkan hasil:
- 1) Sebagian besar peserta kegiatan PKM ini adalah perempuan yakni 25 orang (89,2%), sedangkan jumlah peserta laki laki hanya 4 orang (14,2%).
  - 2) Masyarakat RT 02/ RW 03 Kelurahan Pondok Labu yang mengikuti kegiatan berada pada rentang 37 sampai dengan 74 tahun dengan rata rata umur 51,2 tahun.
- b. Pengetahuan Mengenai Senam Sendi sebagai Upaya Pencegahan Asam Urat  
Berdasarkan data yang diperoleh, didapatkan hasil:
- 1) Sebagian masyarakat belum melakukan senam sendi. Mereka baru terpapar informasi mengenai senam sendi sebagai upaya pencegahan asam urat pada saat dilakukan penyuluhan
  - 2) Berdasarkan hasil kuesioner, didapatkan data mengenai level pengetahuan pasien tentang senam sendi untuk pencegahan asam urat. Untuk lebih detail, bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Level Pengetahuan Pasien

Level Pengetahuan	Jumlah Peserta	Persentase
40	1	3,57%
50	5	17,85%
60	8	28,57%
70	9	32,14%
80	3	10,71%
90	2	7,14%
Total	28 orang	100%

Jumlah kuesioner yang diberikan kepada pasien adalah 10 soal. Kuesioner tersebut mencakup beberapa hal seperti kebiasaan olahraga atau senam dan pengetahuan pasien mengenai asam urat dan senam sendi. Setelah kuesioner diberikan kepada peserta, peserta kemudian diberikan kesempatan untuk mengisi kuesioner tersebut sejujur-jujurnya untuk dapat dinilai level pengetahuan masing masing peserta.

Jawaban dari peserta kemudian di input dalam aplikasi *Microsoft Excel* untuk dapat dilakukan uji statistic menggunakan uji statistic univariat (frekuensi dan persentase), seperti yang tergambar pada tabel 1. Menurut Arikunto (2013) level pengetahuan dapat dikategorikan menjadi 3 yaitu Baik (76%-100%), Cukup (56%-75%) , dan Kurang ( $\leq 55\%$ ) (Arikunto, 2013). Maka, berdasarkan tabel diatas kita dapat menyimpulkan bahwa sebagian besar masyarakat RT 02/ RW 03 Kelurahan Pondok labu memiliki level pengetahuan cukup terkait asam urat dan senam sendi sebagai upaya promotif asam urat, yaitu sebanyak 17 orang (60,71%). Sisanya, sebanyak 5 orang pasien (17,85%) memiliki pengetahuan baik, dan 6 orang (21,42%) memiliki level pengetahuan kurang.

Kita dapat menyimpulkan bahwa sebagian besar masyarakat RT 02/ RW 03 Kel. Pondok labu sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang asam urat dan senam sendi sebagai upaya pencegahannya, namun sebagian kecil masyarakat masih memiliki pengetahuan sedang, bahkan kurang. Maka, diperlukan upaya dari petugas kesehatan untuk meningkatkan

pengetahuan pada masyarakat di kelurahan tersebut agar level pengetahuan lebih merata dan tidak timpang. Selain itu, petugas kesehatan setempat juga dapat melakukan pengkajian terhadap faktor faktor yang mempengaruhi perbedaan pengetahuan di masyarakat.

Berdasarkan penelitian, terdapat faktor yang dapat mempengaruhi level pengetahuan seseorang, diantaranya adalah umur (Sepang et al., 2013). Umur yang muda memungkinkan seseorang untuk dapat mengakses informasi sebanyak banyaknya dengan lebih mudah baik melalui membaca buku, mengakses internet, mendengarkan sumber informasi (radio, tv, dll). Sedangkan, umur yang lebih tua dapat memiliki keterbatasan untuk mengakses sumber informasi. Sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi level pengetahuan seseorang. Pada kegiatan ini, umur peserta dalam rentang 37 tahun sampai dengan 74 tahun. Berdasarkan kategori dari kementerian kesehatan tahun 2016, peserta termasuk kedalam kategori dewasa, pra lansia, dan lansia (Depkes, 2018). Pada rentang umur tersebut, masyarakat dapat memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi, hal ini sejalan dengan hasil yang didapatkan dimana level pengetahuan masyarakat yang belum mencapai kategori baik. Namun, penelitian lain yang dilakukan oleh Badri, Rosita, dan Peratiwi mengatakan bahwa usia dewasa memungkinkan seseorang memiliki pola pikir dan daya tangkap yang baik terhadap suatu informasi yang diberikan. Disebutkan juga bahwa usia yang matang membuat individu lebih mampu berperan di masyarakat dan kehidupan sosial serta akan lebih mempersiapkan diri menuju masa tua dengan banyak belajar hal baru dan membaca informasi (Badri et al., 2020).

Tingginya kadar asam urat dalam darah dapat dipicu oleh makanan tinggi purin dan kurangnya intake cairan dalam tubuh. Kadar asam urat yang tinggi dapat memicu berbagai keluhan seperti nyeri sendi yang dapat menurunkan produktivitas dan kemandirian masyarakat, juga meningkatkan resiko komplikasi seperti urolithiasis, batu ginjal, nefropati ginjal, dll. Oleh karena itu, penanganan yang tepat dan mudah harus dilakukan untuk mencegah terjadinya asam urat dan mengontrol agar komplikasi tidak terjadi (Fatimah, 2018, Komariah, 2015). Tim pengabdian kepada masyarakat STIKes Fatmawati memilih senam sebagai salah satu upaya untuk mencegah terjadinya asam urat karena dengan berolahraga badan akan terasa lebih segar, sensor keringat berfungsi dengan baik, tekanan darah normal, gula darah normal, kadar kolesterol normal, bahkan kadar asam urat pun normal. Hal ini disebabkan karena saat senam, posisi persyarafan akan membaik, aliran darah dalam tubuh menjadi lebih lancar sehingga nutrisi dan oksigen dapat diterima dengan baik dan cukup oleh setiap organ tubuh. Selain itu, kegiatan olahraga juga dapat mengaktifkan kelenjar keringat sehingga pengeluaran keringat lebih maksimal dan mencegah pengendapan asam urat pada tubuh (Purba, 2017). Efektifitas senam untuk menurunkan kadar asam urat telah dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Irdiansyah, Saranani, dan Putri yang melaporkan bahwa setelah dilakukan senam, kadar asam urat menurun dengan rata rata 7,293 dan *p value* 0.000 (Irdiansyah et al., 2022). Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian Irdiansyah adalah penelitian yang dilakukan oleh Prihananto (2021) yang mengatakan bahwa sebelum diberikan senam kadar asam urat masyarakat adalah yang melaporkan bahwa sebelum diberikan Latihan senam, kadar asam urat responden bervariasi dari 8.2 sd

9.6 mg/dl, sedangkan setelah dilakukan senam menurun menjadi 7,2 sampai 7.6 mg/dl (Prihananto et al., 2021).

## 6. KESIMPULAN

Pelaksanaan senam sendi yang dilakukan Bersama masyarakat RT 02/ RW 03 Kel. Pondok Labu merupakan salah satu perwujudan Tri Dharma Perguruan Tinggi oleh dosen di lingkungan STIKes Fatmawati yang sejalan dengan visi misi institusi. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme warga untuk mengikuti kegiatan. Pemberian penyuluhan tentang pentingnya senam sendi dan pelaksanaan senam sendi sebagai upaya promotif dan preventif asam urat dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Dalam pelaksanaannya tentu terdapat beberapa kendala dan keterbatasan. Namun secara keseluruhan acara tetap berjalan dengan baik. Tim PkM STIKes Fatmawati masih harus senantiasa melakukan follow up kepada masyarakat untuk memastikan pelaksanaan senam sendi di masyarakat berjalan secara rutin dan efektif menurunkan tingkat asam urat.

### Rekomendasi

Penulis merekomendasikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan berikutnya berfokus pada implementasi senam sendi di masyarakat untuk mengevaluasi kemampuan masyarakat dalam melaksanakan senam sendi. Selain itu, kegiatan berikutnya juga dapat berfokus pada aspek lain yang dapat mencegah asam urat pada masyarakat, misalnya nutrisi.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Jilid 2. *Jakarta: Bumi Aksara*.
- Badri, P. R. A., Rosita, Y. & Peratiwi, D. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko Hiperurisemia. *Syifa'med J Kedokt Dan Kesehatan*, 10.
- Depkes, R. (2018). Kategori Umur Menurut Who & Depkes.
- Dianati, N. A. (2015). Gout And Hyperuricemia. *Jurnal Majority*, 4.
- Fatimah, N. (2018). Efektifitas Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lanjut Usia Dengan Arthritis Gout. *Jurnal Keperawatan Uin*.
- Giriwijoyo, S. & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*, Pt Remaja Rosdakarya.
- Hansildaar, R., Vedder, D., Baniaamam, M., Tausche, A.-K., Gerritsen, M. & Nurmohamed, M. T. (2021). Cardiovascular Risk In Inflammatory Arthritis: Rheumatoid Arthritis And Gout. *The Lancet Rheumatology*, 3, E58-E70.
- Irdiansyah, I., Saranani, M. & Putri, L. A. R. (2022). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gouth Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Bone Rombo Kabupaten Buton Utara. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 2, 08-12.
- Kemenkes, R. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2018. *Riset Kesehatan Dasar*, 2018, 182-183.



- Komariah, A. (2015). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Gout Di Pos Binaan Terpadu Kelurahan Pisangan Ciputat Timur.
- Kumalasari, T. S. & Purnawan, I. (2009). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Asam Urat Darah Pada Penduduk Desa Banjaranyar Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 4, 119-124.
- Kusumayanti, G. D., Wiardani, N. K. & Sugiani, P. P. S. (2014). Diet Mencegah Dan Mengatasi Gangguan Asam Urat. *Jurnal Ilmu Gizi*, 5, 69-78.
- Margono, A. (2009). Senam. Surakarta. Uns Press.
- Prihananto, D. I., Risnasari, N., Aizah, S. & Hardianto, D. (2021). Penerapan Senam Ergonomis Untuk Menurunkan Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Intoleransi Aktivitas Di Pondok Lansia Ypa An-Nur Kota Kediri. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 5, 22-30.
- Purba, D. (2017). Efektifitas Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lanjut Usia Dengan Arthritis Gout. *Jurnal Keperawatan Flora*, 10, 43-54.
- Ridwan, R. & Pebriani, I. (2023). Menjaring Keluarga Yang Penderita Gout Arthritis Serta Pemberian Kompres Hangat Di Kel Sukabangun Kec. Sukarami Palembang 2022. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2, 15-20.
- 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, 172-175.
- Savitri, D. (2017). *Diam-Diam Mematikan, Cegah Asam Urat Dan Hipertensi*, Anak Hebat Indonesia.
- Sepang, F., Gunawan, S. & Pateda, V. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Pengetahuan Tentang Leukemia Anak Pada Petugas Kesehatan Puskesmas Manado. *Ebiomedik*, 1.
- Wiroto, T. S. (2013). Pengaruh Senam 10 Menit Terhadap Skala Nyeri Pada Penderita Gout. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5, 96485.