

**PENGUATAN KETRAMPILAN KADER DALAM OPTIMALISASI RENTANG GERAK  
LANSIA ARTHRITIS GOUT MELALUI SENAM ERGONOMIS & KOMPRES JAHE****Ninda Ayu Prabasari P<sup>1\*</sup>, Linda Juwita<sup>2</sup>**<sup>1,2</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Email Korespondensi: nindaayu@ukwms.ac.id

Disubmit: 12 Desember 2025

Diterima: 07 Januari 2026

Diterbitkan: 01 Februari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i2.24018>**ABSTRAK**

Perubahan sistem muskuloskeletal lanjut usia menyebabkan perubahan rentang gerak yang berdampak pada *activity daily living*, jika dibiarkan berlanjut mempengaruhi kualitas hidup lansia dan peningkatan kebutuhan perawatan lansia. Masalah persendian dengan keluhan nyeri sendi paling banyak ditemukan pada lansia. Arthritis gout merupakan penyakit tidak menular tetapi memiliki prevalensi yang tinggi di Indonesia seiring pertambahan usia. Pengabdian masyarakat bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang arthritis gout, pelatihan melakukan senam ergonomis dan kompres jahe untuk mengurangi nyeri sendi. Sejumlah 53 kader lansia yang mengikuti kegiatan ini dengan mayoritas berusia 46-55 tahun, lama menjadi kader 2-10 tahun. Hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan peningkatan jumlah pengetahuan kategori baik sebanyak 35.84% menjadi 86.79%. Edukasi tentang asam urat, pemberian pelatihan senam ergonomis dan kompres jahe menunjukkan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader, hal tersebut memberikan dampak positif pada lansia yaitu dapat membantu mengurangi nyeri sendi yang dirasakan, sehingga optimalisasi rentang gerak lansia dapat tercapai dan aktivitas sehari-hari lansia tidak terganggu.

**Kata Kunci:** Arthritis Gout, Kompres Jahe, Lansia, Senam Ergonomis.**ABSTRACT**

*Changes in the musculoskeletal system in older adults cause changes in range of motion, which impact daily activities. If left untreated, this can impact quality of life and increase the need for care. Joint problems, including pain, are most common in older adults. Gout arthritis is a non-communicable disease but has a high prevalence in Indonesia with increasing age. This community service program aims to provide knowledge about gout arthritis, training in ergonomic exercises, and ginger compresses to reduce joint pain. Fifty-three elderly cadres participated in this activity, the majority aged 46-55, with 2-10 years of experience. Pre test and post test results showed an increase in knowledge in the good category, from 35.84% to 86.79%. Education about gout, ergonomic exercise training, and ginger compresses demonstrated an increase in the knowledge and skills of the cadres. This has a positive impact on the elderly, helping to reduce joint pain, optimizing their range of motion and ensuring their daily activities are not disrupted.*

**Keywords:** Gout Arthritis, Ginger Compress, Elderly, Ergonomic Exercise.

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit sendi pada lansia merupakan penyebab terjadinya keterbatasan aktivitas pada lansia. Nyeri menjadi salah satu penyebab terjadinya keterbatasan aktivitas dan penurunan rentang gerak lansia (Malo, Ariani, & Yasin, 2019) (Asmiyah, Ramli, & Alam, 2022). Kondisi tersebut mempengaruhi kesehatan dan berdampak pada *Activity of daily living* (ADL) lansia (Andri, Karmila, Padila, J, & Sartika, 2019). Arthritis gout salah satu penyakit sistem metabolik karena pembentukan kristalisasi urat sendi/deposisi kristal monosodium urat pada jaringan akibat gangguan metabolisme berupa hiperurisemia. Pembentukan dan pengendapan kristal monosodium urat (MSU) monohidrat pada sendi-sendi dan jaringan perifer sekitarnya dapat menyebabkan reaksi inflamasi dan menimbulkan rasa nyeri. Peradangan terjadi pada persediaan di ibu jari kaki, pergelangan kaki dan kaki bagian tengah, jari tangan, pergelangan tangan dan siku. Manifestasi klinik berupa akumulasi kristal di jaringan yang merusak tulang (tofus) (Hati, et al., 2023), (Kistimbar, et al., 2024). Gejala yang dirasakan adalah nyeri pada malam hari, pembengkakan sendi, kulit kemerahan, rasa panas dan benjolan pada sendi. Tingginya kadar asam urat jika tidak diatasi dengan segera akan menimbulkan kecacatan, deformitas sendi dan nefropati (Fatmawati, Prihatin, & Albayani, 2024).

Salah satu penyakit degeneratif pada persendian yang sering terjadi pada pralansia dan lansia adalah arthritis gout. Resiko lebih besar 5x terjadi pada Usia >70 tahun (Fatmawati, Prihatin, & Albayani, 2024). Prevalensi arthritis gout di Indonesia meningkat seiring dengan meningkatnya usia, pada usia diatas 34 tahun sebesar 68% (Arifuddin, Noorratri, & Harwanto, 2024). Menurut Riskesdas prevalensi kelompok usia 55-64 tahun 15.55%, usia 65-74 tahun 18.63%, dan usia  $\geq 75$  tahun 18.95%. Hasil tersebut nyeri memiliki dampak terjadi gangguan pada aktivitas (Sowwam, Sudaryanto, & Widyastuti, 2022), (Azizah & Nurhidayati, 2023), (Bahtiar, Diati, Nopriyanto, & Aminuddin, 2023). Hasil wawancara dengan perawat penanggungjawab lanjut usia di Puskesmas Kenjeran bahwa arthritis gout merupakan 5 besar penyakit terbanyak yang melakukan kunjungan ke puskesmas dan mayoritas dengan keluhan nyeri sendi. Tim abdimas juga melakukan wawancara dengan koordinator kader pada 2 posyandu lansia yang berbeda didapatkan data 80 lansia dengan arthritis gout dan mayoritas mengalami nyeri sendi.

Nyeri merupakan hal yang paling sering dikeluhkan, sangat mengganggu dan menyebabkan seseorang mencari pertolongan medis. Nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual dan potensial (Listyarini, Riyana, Prastiani, & Adyani, 2022). Terapi non farmakoterapi dapat membantu dalam mengatasi nyeri dengan diberikan latihan gerak/fisik (Malo, Ariani, & Yasin, 2019). Latihan gerak dapat membantu dalam meningkatkan fungsi tubuh dan memudahkan melaksanakan aktivitas harian. Latihan mampu mempertahankan dan meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot serta dapat mencegah perburukan sendi. Latihan ini dapat dilakukan sendiri secara mandiri. Setelah diberikan latihan gerak terdapat penurunan skala nyeri sendi (Antoni & Lubis, 2018). Senam yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia yang menderita arthritis gout yaitu senam ergonomik. Pemberian senam ergonomis dapat menurunkan tingkat nyeri dan peningkatan pada rentang gerak (Asmiyah, Ramli, & Alam, 2022).

Sebanyak 45 responden lansia dengan keluhan nyeri >1 tahun yang mengganggu aktivitas sebanyak 100%, mengalami nyeri pada sendi jari tangan lutut sebanyak 53.3% dengan keluhan nyeri berat terkontrol sebanyak 33.3% dan nyeri berat tidak terkontrol sebanyak 64.4% setelah dilakukan senam ergonomis mengalami perubahan menjadi tidak nyeri sebanyak 71.1% dan nyeri ringan 24.4% serta tidak ada yang mengalami nyeri berat (Malo, Ariani, & Yasin, 2019). Penurunan kadar asam urat dapat terjadi setelah 3 hari berturut turut melakukan senam ergonomis selama 10 menit (Arifuddin, Noorratri, & Harwanto, 2024). Hasil penelitian pada lanjut usia didapatkan hasil terdapat pengaruh terapi aktivitas senam ergonomis terhadap peningkatan kemampuan fungsional pada lanjut usia (Andri, Karmila, Padila, J, & Sartika, 2019).

Pemberian kompres hangat memakai parutan jahe merah (*Zinger Officinale Roscoe var Rubrum*) lebih berpengaruh terhadap intensitas nyeri gout arthritis dibandingkan dengan kompres hangat biasa. Jahe merah mudah ditemukan dan dibudidayakan, memiliki sifat anti-inflamasi sehingga dapat digunakan mengobati peradangan dan mengurangi rasa sakit yang disebabkan asam urat. Jahe merah dapat mengurangi peradangan dan asam urat yang menumpuk dan melancarkan sirkulasi darah (Bahtiar, Diati, Nopriyanto, & Aminuddin, 2023).

Setelah dilakukan pemberian kompres jahe merah dan kompres hangat dari 39 responden mengalami penurunan skala nyeri dari skala nyeri sedang ke nyeri ringan 89.7% (35 responden), nyeri ringan ke tidak ada nyeri 5.1% (2 responden) (Listyarini, Riyana, Prastiani, & Adyani, 2022). Skala nyeri sebelum diberikan perlakuan kompres jahe sebagian besar (70%) mengalami nyeri sedang dan setelah diberikan tindakan kompres jahe menunjukkan perubahan yaitu 9 responden (90 %) skala nyeri ringan (Sowwam, Sudaryanto, & Widyastuti, 2022). Jika asam urat menurun, rasa nyeri yang dirasakan akan menghilang secara bertahap. Kompres jahe merah yang rutin dilakukan dapat menurunkan skala nyeri secara bertahap (Bahtiar, Diati, Nopriyanto, & Aminuddin, 2023).

Kader kesehatan merupakan individu yang dipilih dari masyarakat untuk berperan sebagai pelaksana program kesehatan ditingkat komunitas. Peran kader penting dalam membentuk dan mengelola masyarakat melalui pembentukan kelompok, pelatihan, monitoring dan evaluasi. Strategi pembentukan kelompok masyarakat dapat dilakukan dengan *peer group support*, edukasi dan pelatihan serta monitoring dan evaluasi. Hasil yang diperoleh yaitu peningkatan pengetahuan, peningkatan sikap dan meningkatnya partisipasi masyarakat (Marni, et al., 2024). Keberadaan kader lansia sangat penting untuk terlaksananya program pelayanan kesehatan lansia di masyarakat. Kader berperan dalam kegiatan posyandu lansia yang memiliki tujuan meningkatkan derajat kesehatan lansia untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat (Rauf, Malawat, & Makayaino, 2021). Hasil penelitian (Sandra, Sari, Morik, Harmawati, & Marlinda, 2023) menyarankan pihak Puskesmas dapat menjadikan dalam program kegiatan lansia, pemberian senam ergonomis sebagai kegiatan rutin dan terjadwal yang dapat membantu lansia dalam mengurangi asam urat yang tinggi.

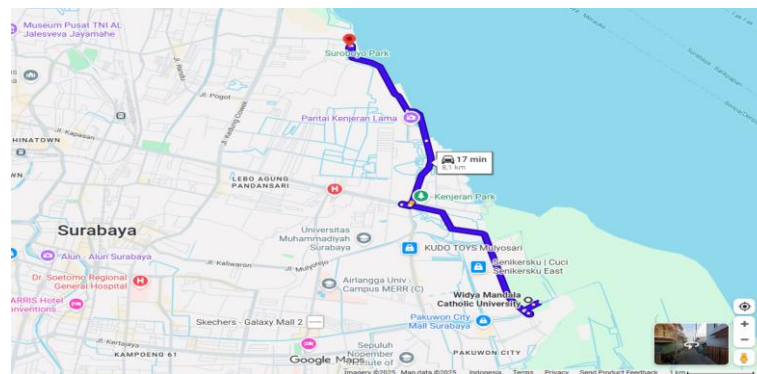
Berdasarkan penjelasan diatas, pentingnya peranan kader lansia untuk lansia maupun keluarga lansia dalam mengatasi masalah kesehatan yang ada dikomunitas. Hal itu yang membuat tim abdimas memiliki tujuan kegiatan

abdimas yaitu ingin melakukan penguatan ketrampilan kader dalam pengoptimalisasi rentang gerak lansia dengan dilakukan edukasi, pelatihan dan pemberdayaan kemampuan kader dengan memberikan materi arthritis gout, pelatihan senam ergonomis dan kompres jahe.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Permasalahan mitra yang didapat sebagai berikut

- a. Keluhan lansia dengan arthritis gout yaitu merasakan nyeri pada sendi-sendi dan terganggunya rentang gerak atau aktivitas fisik.
- b. Pemberdayaan kader belum optimal terkait ketrampilan dan kemampuan kader dalam penatalaksanaan nonfarmakologi untuk mengatasi asam urat maupun nyeri yang diakibatkan karena asam urat.
- c. Pemberdayaan kader belum optimal dalam mengaplikasikan senam ergonomis dan kompres jahe sebagai pelengkap pengobatan asam urat.
- d. Belum maksimalnya kader dalam pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di komunitas



Gambar 1. Jarak Lokasi Mitra dengan Lokasi Kampus Pelaksana Kegiatan pengabdian Masyarakat

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Proses menua menyebabkan penurunan produksi cairan sinovial pada persendian dan tonus otot, kartilago sendi menjadi tipis, ligamentum menjadi lebih kaku serta terjadi penurunan kelenturan (fleksibilitas), sehingga mengurangi gerakan persendian. Kemunduran dan penurunan kemampuan fungsional pada sistem muskuloskeletal terjadi pada lanjut usia sering kali ditandai dengan nyeri persendian. Nyeri yang terjadi karena dampak dari penurunan fleksibilitas sendi yang diakibatkan karena perubahan kolagen. Erosi pada kapsul persendian menyebabkan pada perubahan rentang gerak sendi pada lansia (Malo, Ariani, & Yasin, 2019) (Asmiyah, Ramli, & Alam, 2022).

Arthritis gout merupakan salah satu penyakit degeneratif. Arthritis gout bukan penyakit mematikan tetapi masalah utama yaitu komplikasi yang ditimbulkan. Arthritis gout selain mengganggu aktivitas dalam jangka waktu yang lama tetapi juga dapat menimbulkan batu ginjal. Asam urat terbentuk dari pemecahan purin dan dikeluarkan melalui urine, peningkatan asam urat disebabkan karena produksi asam urat berlebih, pembuangan asam urat

berkurang, jika ada kelebihan asam urat yang diproduksi dapat membentuk kristal kecil pada sendi dan jika masuk dalam ruang sendi terjadi radang, bengkak dan nyeri (Pangaribuan, et al., 2023). Gangguan aktivitas pada sistem muskuloskeletal seperti asam urat, yang akan mempengaruhi pasien melakukan aktivitasnya secara mandiri atau dengan bantuan. Pemeriksaan fisik didapatkan nyeri sendi, perubahan rentang gerak sendi. Dibutuhkan penatalaksanaan yang komprehensif yang berfokus pada pemulihan dan peningkatan kualitas hidup (Purba, Leniwita, Ilham, Anggraini, & Subandiyo, 2025).

Kader Posyandu lansia merupakan individu yang sukarela diambil dari, oleh dan untuk masyarakat bertugas membantu kelancaran pelayanan kesehatan terkait dengan kesejahteraan lanjut usia yang keberadaan kader penting untuk terlaksananya program kesehatan lansia dimasyarakat memiliki tugas sebelum hari buka, saat dan setelah posyandu (Rauf, Malawat, & Makayaino, 2021). Kader posyandu lansia adalah kader yang bertugas di posyandu lansia dengan kegiatan rutin setiap bulannya memiliki pengetahuan dan ketrampilan. Kader lansia memiliki fungsi mengenal masalah yang ada di masyarakat, mencari alternatif pemecahan masalah kesehatan (Harni, 2023).

Senam ergonomis dapat menurunkan skala nyeri sendi dikarenakan dilakukan untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan asupan oksigen ke otak, sistem muskuloskeletal, sistem pembakaran asam urat, dan kekebalan tubuh. Ketika dilakukan senam ergonomis akan timbul ketenangan dalam pikiran (Wratsongko, 2015). Manfaat senam ergonomik yakni gerakan pertama adalah lapang dada bermanfaat untuk menjaga kebugaran dada. Gerakan kedua adalah tunduk syukur manfaatnya dapat menguatkan struktur anatomis-fungsional otot, ligament dan tulang belakang. Gerakan yang ketiga adalah duduk perkasa bermanfaat pada pasien asam urat dan rematik. Gerakan yang keempat bermanfaat untuk membakar asam urat, racun tubuh di jaringan telapak kaki (Wratsongko, 2015). Gerakan menarik ujung-ujung urat saraf, mengembalikan posisi saraf, memberi tekanan lebih ke pembuluh darah halus di kepala, mensirkulasi oksigen melalui aliran darah ke otak. Senam ergonomik sangat efektif memelihara kesehatan karena gerakan sangat anatomis, simple, dan tidak berbahaya sehingga dapat dilakukan semua orang dari anak-anak sampai orang tua. Melakukan secara rutin dapat menambah elastisitas/ kelenturan jaringan. Rentang gerak dapat diperbaiki dengan melakukan penambahan cairan pelicin dengan memperbanyak menggunakan sendi (Arifuddin, Noorratri, & Harwanto, 2024).

Jahe merah mengandung komponen minyak atsiri lebih banyak dari jahe lainnya bersifat hangat, sebagai anti radang, dan analgesik. Olerasin atau zingeron berguna menghambat sintesis prostaglandin hingga mampu mengurangi nyeri sendi ataupun ketegangan otot (Listyarini, Riyana, Prastiani, & Adyani, 2022). Jahe merah memiliki kandungan Zingeron, Shogaol, Gingerol dan minyak atsiri memiliki efek farmakologis anininflamasi, analgesic. Ekstra etanol jahe merah dapat menurunkan asam urat. (Putra, Fitri, & Resmiati, 2023). Rimpang jahe merupakan tanaman herbal yang sudah digunakan sebagai pengobatan tradisional. Jahe memiliki kemampuan mengurangi kadar asam urat dalam darah (anti urisemia) terutama gingerol dan shogaol yang memiliki sifat anti inflamasi membantu meredakan peradangan (Yusmaniar, Hasbi, & Rubiyanti, 2024).

#### 4. METODE

Kegiatan ini dilakukan pada bulan November 2025 dengan detail kegiatan berikut ini

- a. Melakukan perijinan ke Dinas Kesehatan Kota Surabaya dan Puskesmas Kenjeran.
- b. Melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas, PIC Puskesmas untuk kegiatan kader di wilayah kerja puskesmas terkait dengan tanggal pelaksanaan, waktu kegiatan dan rencana kegiatan.
- c. Melakukan persiapan materi, video senam ergonomis, video kompres jahe dan kuesioner.
- d. Melaksanakan kegiatan tahap 1 dengan memberikan pre test, memberikan materi edukasi, memberikan video, melakukan demonstrasi dan diakhiri dengan post test.
- e. Melaksanakan kegiatan tahap 2 dengan bertemu kader untuk melakukan rekapitulasi tanaman TOGA.
- f. Evaluasi kegiatan dilaporkan pada puskesmas.

#### 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### a. Hasil

**Tabel 1. usia kader Kesehatan**

Usia	Frekuensi	%
20 - 25 tahun	1 orang	1.89
26 - 35 tahun	3 orang	5.67
36 - 45 tahun	18 orang	33.96
46 - 55 tahun	23 orang	43.39
56 - 65 tahun	8 orang	15.09

Sumber data primer 2025

**Tabel 2. Pendidikan Kader Kesehatan**

Pendidikan	Frekuensi	%
SD	3 orang	5.67
SMP	12 orang	22.64
SMA	32 orang	60.37
D3	4 orang	7.55
S1	2 orang	3.77

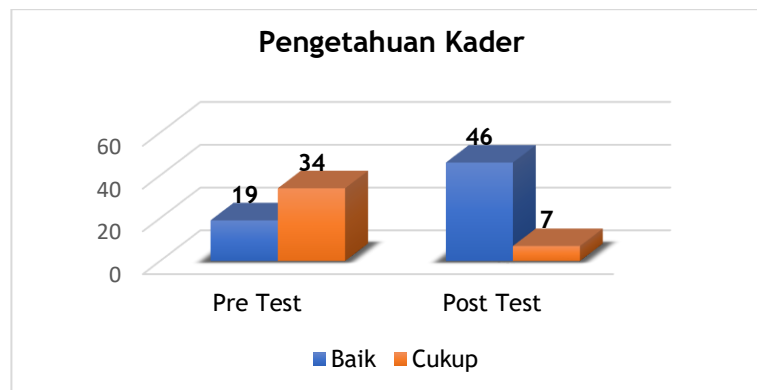
Sumber data primer 2025

**Tabel 3. Lama menjadi Kader Kesehatan**

Lama menjadi kader	Frekuensi	%
0-1 tahun	4 orang	7.55
2-5 tahun	21 orang	39.62
6-10 tahun	18 orang	33.96
11-15 tahun	4 orang	7.55
16-20 tahun	6 orang	11.32

Sumber data primer 2025

53 orang kader yang mengikuti kegiatan ini 100% memiliki jenis kelamin Perempuan. Mayoritas kader sejumlah 43.39% berusia 46-55 tahun, memiliki Pendidikan SMA 60.37% dan lama menjadi kader 2-25 tahun sejumlah 39.62 %



Gambar 2. Diagram Nilai Pre test dan post test kader

Berdasarkan gambar diagram diatas pengetahuan kader sebelum dilakukan pemberian pendidikan kesehatan didapatkan data mayoritas memiliki pengetahuan cukup sebesar 34 kader (64.15%) dan mayoritas pengetahuan setelah diberikan memiliki kategori pengetahuan baik sebanyak 46 kader (86.79%).



Gambar 3. Foto Senam ergonomis, Pembuatan parutan jaje, kegiatan dan Toga Kader

#### b. Pembahasan

Kader Kesehatan komunitas berperan strategis dalam penyebaran informasi serta pelaksanaan intervensi preventif secara langsung kepada masyarakat. Kader yang dilatih terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku. Kegiatan pemberdayaan kader mencakup pelatihan, keterlibatan kader mampu secara signifikan mengurangi insiden penyakit di komunitas (Simanullang, Aridamayanti, Rustandi,

Rumbo, & Yaman, 2025). Salah satu program yang dilakukan posyandu lansia adalah deteksi dini penyakit yang dialami lansia; melakukan pengecekan asam urat; penyuluhan kesehatan; meningkatkan kesehatan tubuh lansia dengan senam untuk masalah kesehatan asam urat (Siregar, et al., 2024).

Hasil pengabdian masyarakat pada 53 orang kader kesehatan didapatkan rincian data demografi sebagai berikut seluruh kader 100% berjenis kelamin perempuan, usia responden mayoritas 36-55 tahun sejumlah 41(77.35%) orang, memiliki Pendidikan SMA sejumlah 32 (60.37%) kader, lama menjadi kader 2-10 tahun sejumlah 39 (73,58%) kader. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini kader diberikan edukasi tentang konsep arthritis gout, diberikan pelatihan pemberian terapi komplementer sebagai pendamping farmakologi yaitu pemberian senam ergonomis dan kompres jahe merah.

Sebelum kegiatan kader diberikan pre test dan setelah seluruh kegiatan diberikan post test. Hasil pretest mayoritas kader memiliki pengetahuan cukup sebanyak 34 (64.15%) dan hasil post test kategori pengetahuan baik sebanyak 46 kader (86.79%). Terdapat peningkatan yang signifikan sebanyak 50.94% memiliki pengetahuan baik. Sejalan dengan hasil pengabdian tersebut, Pemberdayaan kader lansia tentang asam urat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan sebelumnya dilakukan pre test, terdapat peningkatan nilai seluruh responden pada hasil post test terkait dengan materi asam urat. Pemberian materi diberikan booklet, sebanyak 73 orang memiliki peningkatan nilai pengetahuan asam urat (Ni'mah, Pratiwi, Bakar, & Hidayati, 2020). Pelatihan kader, pemberdayaan kader dilakukan kepada 90 kader, pengetahuan kader lansia sebelum dilatih mayoritas kurang sebesar 45.19% dan sesudah dilatih mayoritas cukup sejumlah 54.82% dan baik 31.11%. Hal ini juga mempengaruhi sikap kader terdapat perubahan yaitu penurunan sikap kurang dari 33.33% menjadi 14.07 %, peningkatan sikap baik dari 24.44% menjadi 31.11% serta kategori cukup mayoritas sebelum dan sesudah. Penurunan Tindakan kader mengalami perbaikan yaitu sebelum kurang 31.11% menjadi 14.07% dan baik mengalami peningkatan 31.11% dari 17.78%. Pengetahuan menjadi dasar seseorang untuk bersikap dan bertindak, semakin banyak pengetahuan/ informasi yang didapat semakin ditunjukkan dengan perilaku yang berubah. Semakin banyak pengalaman, semakin luas wawasan akan berpengaruh terhadap sikap seseorang. Tindakan ada kecenderungan karena sikap (Mustika, Sudiantara, Gama, & Purnama, 2024).

Data demografi pada kegiatan pengabdian masyarakat yang meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan dan lama menjadi kader menjadi salah satu faktor yang meningkatkan hasil post test kader. Menurut opini tim abdimas faktor yang berhubungan dengan pengetahuan kader diantaranya adalah umur, pendidikan dan lama menjadi kader sedangkan ketrampilan adalah pendidikan dan lama menjadi kader. Semakin cukup umur tingkat kematangan berpikir juga semakin meningkat, pendidikan mempengaruhi cara pandang dan perilaku, lama menjadi kader semakin banyak pengalaman melayani masyarakat. Pelatihan merupakan salah satu kegiatan pengembangan sumber daya kader dalam hal pengetahuan, ketrampilan, kemampuan dan sikap. Pembinaan yang diberikan ke kader diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan. Selaras

dengan hal tersebut penelitian berikut menyebutkan data demografi kader sebanyak 85 kader kesehatan yang meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan dan lama menjadi kader hasil analisis data bivariate berhubungan signifikan terhadap keterampilan deteksi dini masalah kesehatan berbasis masyarakat. (Sulistiyanto, Jauhar, Lestari, Rahmawati, & Suwandie, 2023). Hasil Penelitian pada 69 kader didapatkan data karakteristik responden mayoritas usia kader 25->35 tahun sebanyak 82.6%, Pendidikan menengah 63.8%, lama menjadi kader 5->10 sejumlah 82.6%. Hasil uji statistik pada usia, Pendidikan dan lama menjadi kader memiliki hasil terdapat perbedaan pada ketrampilan kader. Hal tersebut karena usia dewasa merupakan masa berkomitmen, memiliki tanggungjawab. Pendidikan semakin tinggi akan memudahkan seseorang menerima informasi. Lama menjadi kader yaitu memiliki pengalaman kerja sehingga menjadi lebih terampil (Sulianty, Suseno, Hamidiyanti, & Faiqah, 2022).

Evaluasi dilakukan pada kegiatan edukasi dengan penilaian hasil pre test dan post test. Hasil tersebut menunjukkan mayoritas pengetahuan kader dari kategori cukup ke baik. Pemberian demonstrasi senam ergonomis dan kompres jahe dapat diterapkan oleh kader yang mengikuti abdimas untuk di redemonstrasikan kepada kader yang belum dapat hadir pada kegiatan ini dan kepada lanjut usia yang menjadi binaan kader. Evaluasi yang lain yaitu pendataan pemanfaatan lahan yang dimiliki dengan tanaman obat keluarga yang ditanam sebagai pendukung pengobatan untuk penyakit lansia. Hasil evaluasi tersebut juga sejalan dengan kegiatan pemberdayaan kader kesehatan hasil yang didapatkan sudah sesuai dengan tujuan yang diharapkan yaitu adanya peningkatan skor pengetahuan, sikap, dan ketrampilan kader dalam melakukan pemeriksaan fisik sederhana dan mampu mendemonstrasikan manajemen komplementer sederhana dengan relaksasi, dan pemanfaatan tanaman TOGA. Pengetahuan post mayoritas baik 68% sikap mayoritas baik 74% dan ketrampilan baik 62% (Basri, Maurid, & Silvanasari, 2022). Pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader dalam mengoptimalkan rentang gerak lansia.

## 6. KESIMPULAN

Secara keseluruhan pemberdayaan kader dalam optimalisasi kesehatan lanjut usia di komunitas berjalan dengan lancar. Kegiatan pertama berupa edukasi yang diawali dengan pre test, penyampaian materi, demonstrasi senam ergonomis dan kompres jahe merah, serta post test berjalan dengan lancar, aktif dan penuh antusias dari kader. Penyampaian pengalaman kader dalam penemuan kasus, tanda gejala dan pengobatan arthritis gout yang selama ini sudah dilakukan, tanya jawab dan diskusi terkait dengan materi dan ketrampilan yang diberikan. Pada tahap berikutnya yaitu pendataan jumlah tanaman yang dimiliki dan pemanfaatan lahan di rumah yang dimiliki untuk penanaman tanaman obat keluarga. Saran untuk kegiatan selanjutnya adalah tetap konsisten dalam memberikan pengetahuan, ketrampilan dalam bentuk edukasi, pelatihan atau sejenisnya agar kader dapat secara dini menemukan masalah kesehatan pada lansia di komunitas. Sehingga diharapkan terjadi peningkatan status kesehatan lansia yang akan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Karmila, R., Padila, J. H., & Sartika, A. (2019). Terapi Aktivitas Senam Ergonomi terhadap peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal Of Telenursing(Joting)*, Vol 1, No 2, Hal 304-313
- Antoni, A., & Lubis, N. (2018). Pengaruh Latihan Gerak Aktif Terhadap Intensitas Nyeri Rematik Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, Vol 3, No 2, Hal 18-21
- Arifuddin, M., Noorratri, E. D., & Harwanto, T. (2024). Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Gout Arthritis Di Kelurahan Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta. *Ijoh: Indonesian Journal Of Public Health*, Vol 2, No 2, Hal. 265-276.
- Asmiyah, Ramli, R., & Alam, R. I. (2022). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap skala Nyeri Dan Rentang Gerak Pada Lansia Rheumatoid Arthritis. *Window Of Nursing Journal*, Vol. 03, No. 01, Hal 37 -48
- Azizah, F. A., & Nurhidayati, T. (2023). Penurunan Intensitas Nyeri Sendi Pasien Lansia Dengan Gout Arthritis Menggunakan Kompres Jahe. *Ners Muda*, Vol 4 No 2, Hal 229-234.
- Bahtiar, B., Diati, N. S., Nopriyanto, D., & Aminuddin, M. (2023). Penerapan Kompres Jahe Merah Terhadap tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Gout Arthritis di Kota Samarinda, Kalimantan Timur. *Journal Of Nursing Innovation*, Vol 1, No 1, Hal 20-27.
- Basri, A. A., Maurid, N., & Silvanasari, I. A. (2022). Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Sebagai Upaya Mengontrol Penyakit Tidak Menular Pada Lansia. *Dedikasi Saintek: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol 1, Issu 1 Hal 28-36.
- Fatmawati, B. R., Prihatin, K., & Albayani, M. I. (2024). Efektifitas Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis. *Jurnal Ilmiah Stikes Yarsi Mataram*, Vol. Xiv, No.2, Hal 76-84.
- Harni, S. Y. (2023). *Asuhan Keperawatan Gastritis Pada Lansia*. Bantul : Cv Mitra Edukasi Negeri.
- Hasibuan, M. T., Simatupang, L. L., Yunita, S., Sinaga, R. M., & Rosidi, S. H. (2024). *Pengelolaan Pelayanan Posyandu Lansia Dan Pembinaan Kader Kesehatan Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Kader Kesehatan, Meningkatkan Status Kesehatan Dan Kualitas Hidup Lansia*. Sukabumi: Cv Jejak
- Hati, Y., Heryani, N., Ainun, K., Laoh, J. M., Arna, Y. D., Mutmainnah, M., . . . Rahayu, S. (2023). *Bunga Rampai Patofisiologi Muskuloskeletal*. Cilacap: Pt Media Pustaka Indo
- Kistimbar, S., Kumala, A. P., Syah, J., Ranti, I. N., Arwati, K. L., Siswati, S., . . . Harikedua, V. T. (2024). *Bunga Rampai Dietetika Penyakit Tidak Menular*. Cilacap: Pt Media Pustaka Indo
- Kurniawan, A., & Mustofa, A. Z. (2019). *Kumpulan Artikel: Kesehatan Masyarakat Di Daerah Terpencil, Perbatasan, Dan Kepulauan*. Yogyakarta: Pt Leutika Nouvalitera
- Listyarini, A. D., Riyana, D., Prastiani, D. B., & Adyani, S. A. (2022). Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Asam Urat Di Desa Ketanjung. *Jurnal Profesi Keperawatan*, Vol 9, No 2, Hal 98-109.

- Malo, Y., Ariani, N. L., & Yasin, D. D. (2019). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Skala Nyeri Sendi Pada Lansia Wanita. *Nursing News*, Vol 4, No 1, Hal 190-199.
- Marni, Soares, D., Husna, P. H., Firdaus, I., Eflin, M. F., Kurniawan, M., . . . Kristina, S. M. (2024). *Buku Panduan Pemberdayaan Masyarakat Terhadap Pencegahan Dan Penanggulangan Penyakit Hipertensi*. Pekalongan : Nasya Expanding Management (Nem)
- Mustika, I. W., Sudiantara, K., Gama, I. K., & Purnama, T. (2024). Pemberdayaan Kader Dalam Pengelolaan Asam Urat Pada Lansia di Desa Megati Kabupaten Tabanan. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 4, No 2 Hal 185-192
- Nimah, L., Pratiwi, I. N., Bakar, A., & Hidayati, L. (2020). Pemantauan Dan Pemberdayaan Kader Lansia Tentang Asam Urat Dengan Media Bodesera Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya Jawa Timur . *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal Of Public Service)*, Vol 4, No 1, Hal 78-83
- Pangaribuan, S. M., Pannyiwi, R., Sinaga, A., Retnani, C. T., Akbar, M. A., Yuningsih, E., . . . Astuti, V. W. (2023). *Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Dengan Berbagai Masalah Kesehatan*. Jakarta : Nuansa Fajar Cemerlang
- Purba, H. F., Leniwita, H., Ilham, R., Anggraini, Y., & Subandiyo. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Ii*. Jakarta: Pt Optimal Untuk Negeri.
- Putra, A., Fitri, W. E., & Resmiati. (2023). *Kasiat Tanaman Pekarangan Berobat Dipekarangan Sendiri*. Sumedang : Cv Mega Press Nusantara.
- Rauf, S., Malawat, & Makayaino, Z. (2021). *Pandu Lansia ( Buku Pegangan Posyandu Lansia)*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini .
- Rekawati, E., Hamid, A. Y., Sahar, J., Widyatuti, & Sari, N. L. (2019). Model Keperawatan Keluarga Santun Lansia Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Asuhan Keluarga Pada Lansia: A Literature Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, Vol 10, No 3, Hal 173-177
- Sandra, R., Sari, P. M., Morik, H. D., Harmawati, & Marlinda, R. (2023). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadarasamurattpada Lansia Di Puskesmas Siulak Mukai Kabupatenkerinci. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, Vol 6, No 1, Hal 177-184.
- Sulianty, A., Suseno, M. R., Hamidiyanti, B. Y., & Faiqah, S. (2022). Perbedaan Ketrampilan Kader Dalam Pemantauan Pertumbuhan Balita Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Lama Menjadi Kader Dan Jenis Posyandu Di Wilayah Puskesmas Cakranegara Kota Mataram Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan* , Vol 11, No 1, Hal 63-69.
- Sulistiyanto, A. D., Jauhar, M., Lestari, D. T., Rahmawati, A. M., & Suwandie, E. W. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan Deteksi Dini Sunting Berbasis Masyarakat Pada Kader Kesehatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* , Vol.14 No.2 Hal 425-436.
- Wratsongko, M. (2015). *Senam Ergonomik*. Jakarta: Gramedia.
- Yusmaniar, Hasbi, F., & Rubiyanti, R. (2024). *Buku Referensi Khasiat Jamu Berbasis Tinjauan Komprehensif*. Yogyakarta: Deepublish Digital.