

EDUKASI DAN SENAM ERGONOMIK SEBAGAI UPAYA MENGONTROL
KADAR ASAM URAT PADA LANSIASepti Viantri Kurdaningsih^{1*}, Rahayu Tri Nuritasari², Elsa Slyvia³, Amrina
Rasyada⁴, Muhlisin⁵, Meri Rosita⁶, Aditya Purbayanti⁷¹⁻⁷STIKES 'Aisyiyah Palembang

Email Korespondensi: septi@stikes-aisyiyah-palembang.ac.id

Disubmit: 07 Maret 2023

Diterima: 09 Mei 2023

Diterbitkan: 01 Juni 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i6.9490>

ABSTRAK

Asam urat adalah salah satu penyakit yang sering terjadi pada lansia. Penanganan asam urat yang tidak tepat dapat menyebabkan kerusakan sendi yang progresif, deformitas, disabilitas, dan kematian. Adapun upaya untuk mengurangi nyeri sendi adalah dengan terapi non farmakologi dengan menggunakan berbagai macam metode seperti senam, *stretching*, dan pemberian latihan rentang gerak aktif. Senam ergonomik merupakan salah satu senam yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia yang menderita asam urat. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memperkenalkan senam ergonomik bagi penderita asam urat agar untuk meningkatkan pengetahuan dan dapat melakukan senam ergonomik secara mandiri di rumah agar terhindar dari kekakuan sendi yang mengakibatkan nyeri sendi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini memberikan edukasi tentang asam urat dan senam ergonomik. Adapun penyampaian materi pengetahuan menggunakan metode ceramah dan Tanya jawab sedangkan senam ergonomik menggunakan metode demonstrasi dan simulasi. Sasaran kegiatan adalah penderita asam urat yang berusia > 40 Tahun yang terdata di Puskesmas Talang Betutu dan masuk wilayah kelurahan Talang Betutu Kota Palembang berjumlah 20 orang. Kuesioner *pre-test* dan *post-test* diberikan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Hasil yang didapatkan yaitu adanya peningkatan pengetahuan disertai keterampilan tentang senam ergonomik bagi responden khususnya serta bagi seluruh masyarakat Kecamatan Talang Betutu Kota Palembang secara umum. Diharapkan kegiatan pengabdian dapat dikembangkan di beberapa kelurahan lainnya di wilayah kerja Puskesmas Talang Betutu dan masyarakat mampu melakukan senam ergonomik secara mandiri di rumah.

Kata Kunci: Senam Ergonomik, Asam Urat, Lansia

ABSTRACT

Gout is a disease that often occurs in the elderly. Improper handling of uric acid can cause progressive joint damage, deformity, disability, and death. The effort to reduce joint pain is non-pharmacological therapy using various methods such as gymnastics, stretching, and active range of motion exercises. Ergonomic gymnastics is one exercise that can be done to reduce joint pain in the elderly who suffer from gout. The purpose of this community service is to

introduce ergonomic exercises for gout sufferers in order to increase knowledge and be able to do ergonomic exercises independently at home to avoid joint stiffness, which causes joint pain. The method used in this activity provides education about gout and ergonomic exercises. The delivery of knowledge material uses the lecture and question and answer methods, while ergonomic exercises use demonstration and simulation methods. The target of the activity was gout sufferers aged > 40 years who were recorded at the Talang Betutu Health Center and entered the Talang Betutu sub-district area of Palembang City, totaling 20 people. Pre-test and post-test questionnaires were given to evaluate the increase in participants' knowledge. The results obtained showed an increase in knowledge accompanied by skills about ergonomic gymnastics for the respondents in particular and for the whole community of Talang Betutu District, Palembang City, in general. It is hoped that service activities can be developed in several other sub-districts in the working area of the Talang Betutu Health Center and that the community will be able to do ergonomic exercises independently at home.

Keywords: *Gout, Elderly, Ergonomic Exercise*

1. PENDAHULUAN

Prevalensi penderita penyakit hiperurisemia atau asam urat di dunia mengalami kenaikan hingga dua kali lipat mulai tahun 1990-2010 (Riswana & Mulyani, 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO), penderita asam urat mencapai 230 juta dan angka tersebut meningkat tajam setiap tahunnya (Purba, Arianto, & Tane, 2021). Indonesia merupakan salah satu negara terbesar di dunia yang penduduknya menderita penyakit asam urat. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 tercatat bahwa prevalensi penyakit asam urat di Indonesia yang didiagnosa 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 asam urat pada usia di bawah 34 tahun yaitu sebesar 32% dan pada usia di atas 34 tahun sebesar 68% (Kemenkes RI, 2018). Di Sumatera Selatan pada tahun 2019 jumlah penyakit pada sistem otot dan jaringan pengikat sebesar 7.917 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2019).

Penyakit asam urat atau yang disebut *arthritis gout* termasuk penyakit degeneratif yang menyerang persendian, paling sering di jumpai di kalangan masyarakat terutama di alami pada lansia (Emiliana & Dkk, 2021). Kejadian tingginya penyakit asam urat baik itu di negara maju maupun di negara berkembang semakin meningkat terutama pada pria yang berusia 40-50 tahun (Saragih, Rumondang Gultom, & Rosetty Sipayung, 2020). Berbagai faktor yang diduga menjadi pencetus terjadinya penyakit asam urat, yaitu faktor umur, dan mengonsumsi makanan ataupun minuman dengan kadar purin yang tinggi. Makanan dengan kadar purin tinggi misalnya seafood, daging, dan jeroan, sedangkan minuman dengan kadar purin tinggi misalnya kopi, teh, dan alkohol. Faktor pencetus lainnya yaitu obesitas, kurang melakukan aktivitas fisik, terapi dengan obat-obatan golongan tertentu, penyakit kardiovaskuler, dan gangguan ginjal (Gunungsari, Madiun, & Madiun, 2020).

Tingginya suatu masalah kesehatan sangat erat kaitannya dengan perilaku Kesehatan, dan perubahan perilaku erat kaitannya dengan

pengetahuan seseorang (Asmiyah, Ramli, & Alam, 2022). Emiliana (2021) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi atau faktor yang mempengaruhi terjadinya perubahan perilaku seseorang. Masalah-masalah kesehatan yang terjadi dalam masyarakat dapat dihindari dengan menerapkan perilaku pencegahan terhadap masalah kesehatan tersebut. Perilaku peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit merupakan bagian dari perilaku sehat yang saling melengkapi satu sama lain dengan tujuan memperoleh kesehatan yang optimal.

Telah diketahui bahwa asam urat 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). Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri sendi yaitu dengan terapi non farmakologi menggunakan berbagai macam metode seperti senam, *stretching*, dan pemberian latihan rentang gerak aktif (Anggraeni & Mujahid, 2020). Salah satu senam yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia yang menderita asam urat yaitu dengan senam ergonomik (Bolon et al., 2022).

Penelitian Pradyka (2019) menyatakan bahwa terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri pada asam urat salah satunya adalah senam ergonomik. Senam ergonomik merupakan gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakan tersebut merupakan rangkaian gerakan sholat dan kombinasi dari gerakan otot dan pernapasan. Ketika gerakan berdiri sempurna, efek yang muncul adalah semua saraf menjadi satu titik kendali di otak, dan kesadaran pikiran mengendalikan pikiran agar sehat dan bugar. Saat tubuh membungkuk, efek yang muncul adalah asupan oksigen ke kepala dan peningkatan aliran darah ke tubuh bagian atas, terutama di kepala, merangsang respons relaksasi tubuh dari semua stres fisik dan mental. Ketika respons relaksasi sudah muncul, terjadi pelepasan endorfin, yang menyebabkan aktivitas sel pemicu terhambat. Penghambatan sel pemicu menyebabkan gerbang zat agar menutup, dan impuls nyeri berkurang atau sedikit ditransmisikan ke otak, menyebabkan pasien dapat menenangkan diri dan rasa sakit atau rasa nyeri berkurang. Beberapa penelitian membuktikan bahwa senam ergonomik mempunyai banyak manfaat. Penelitian Purba (2021) membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam ergonomik terhadap keluhan penurunan kadar asam urat pada lanjut usia.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, penderita penyakit asam urat setiap tahun mengalami peningkatan di Wilayah Puskesmas Talang Betutu, Banyak lansia yang mengalami hambatan fisik atau mengalami kekakuan sendi sehingga sulit melakukan aktivitas kesehariannya. Keadaan ini semakin parah karena banyak lansia ditemukan hanya membiarkan rasa nyeri tersebut tanpa memberikan penanganan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, peneliti melakukan wawancara dan pengisian lembar observasi nyeri sebanyak 10 lansia dengan menggunakan *Visual Analog Scale*. Dari hasil yang didapatkan 6 responden mengeluh nyeri sendi dan kekakuan sendi pada bagian sendi lutut. Nyeri yang dirasakan dalam skala nyeri sedang. 4 diantaranya didapatkan mengeluh nyeri pada pergelangan tangan dengan skala nyeri ringan. Setelah dilakukan wawancara pada lansia yang mengalami nyeri sendi skala sedang tersebut, mereka mengatakan penanganan yang dilakukan adalah minum obat pereda nyeri yang diberikan dari puskesmas, bahkan sebagian dari mereka hanya membiarkan rasa nyeri tanpa memberikan penanganan.

Pegawai puskesmas mengatakan bahwa belum pernah dilakukan senam ergonomik dan ketika lansia mengalami nyeri sendi dan kekakuan sendi lansia tersebut hanya datang ke puskesmas kemudian diberikan obat pereda nyeri oleh dokter. Terapi farmakologi dapat menyebabkan ketergantungan pada lansia dan dalam jangka waktu panjang dapat memperberat kerja ginjal.

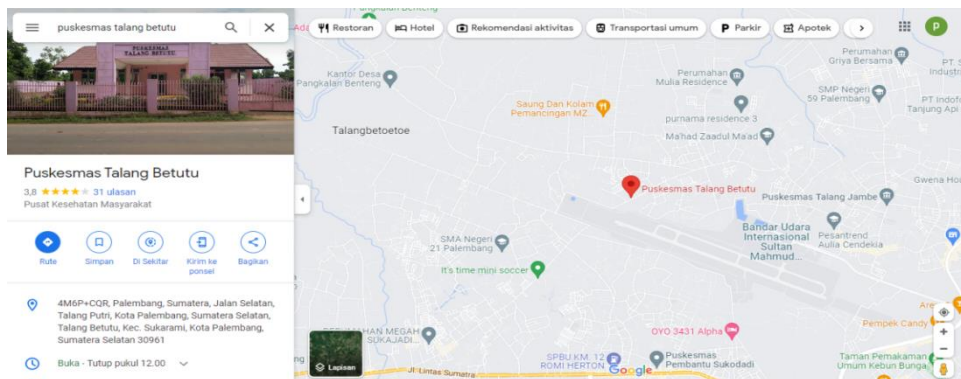
Oleh karena itu perlunya dilakukan latihan senam ergonomik sebagai terapi nonfarmakologi untuk menurunkan nyeri sendi dan meningkatkan rentang gerak pada lansia dengan harapan dapat memahami pentingnya melakukan olahraga untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot serta dapat mencegah ankilosis (kekakuan sendi). Alasan peneliti menggunakan senam ergonomik dalam penelitian ini karena sudah banyak peneliti-peneliti sebelumnya yang membuktikan keefektifan senam ergonomik dalam konsep yang berbeda-beda, selain itu gerakan senam ergonomik merupakan gerakan yang diilhami dari gerakan shalat sehingga lansia mudah mengaplikasikan gerakan senam ini dalam kehidupan sehari-hari.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan survey pendahuluan di Talang Betutu didapatkan data adanya peningkatan jumlah kasus asam urat pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Talang Betutu. Berdasarkan hasil pengkajian diketahui bahwa sebagian besar masyarakat yang mengalami asam urat masih belum mengetahui tentang penyakit asam urat dan cara mengontrol asam urat. Hal ini diperlukannya teknik untuk mengontrol asam urat dengan melakukan senam ergonomik yang diharapkan masyarakat mampu menerapkan senam ergonomik untuk menurunkan nyeri sendi dan meningkatkan rentang gerak pada lansia serta meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot agar dapat mencegah ankilosis (kekakuan sendi).

Rumusan pertanyaan berdasarkan rumusan masalah pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bagaimana edukasi dan senam ergonomik sebagai upaya mengontrol kadar asam urat pada lansia.

Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui senam ergonomik di Kelurahan Talang Betutu. Berikut peta lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Talang Betutu Kota Palembang.



Gambar 1. Lokasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Wilayah Puskesmas Talang Betutu Kecamatan Sukarami Kota Palembang

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Senam Ergonomik

Senam ergonomik adalah tehnik senam untuk mengembalikan atau membetulkan sistem syaraf dan aliran darah, memaksimalkan supply oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pemanasan tubuh, sistem pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, sistem pembuatan elektrolit atau *ozon* dalam tubuh. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh.

b. Tehnik Cara Senam Ergonomik

1) Tehnik

a) Pemanasan (*warning up*)

Gerakan umum (yang melibatkan sebanyak-banyaknya otot dan sendi) dilakukan secara lambat dan hati-hati. Dilakukan bersamaan dengan perengangan (*stretching*). Lamanya kira-kita 8-10 menit. Pada 5 menit terakhir pemanasan dilakukan lebih cepat. Pemanasan dimaksud untuk mengurangi cedera dan mempersiapkan sel-sel tubuh agar dapat turut serta dalam proses metabolisme yang meningkat

b) Latihan Inti

Tergantung pada komponen/ faktor yang dilatih maka bentuk Latihan tergantung pada faktor fisik yang paling buruk. Gerakan senam dilakukan berurutan dan dapat diiringi dengan musik yang disesuaikan dengan gerakan

c) Pendinginan

Dilakukan secara aktif artinya sehabis Latihan ini perlu dilakukan Gerakan umum yang ringan sampai suhu tubuh Kembali normal yang ditandai dengan pulihnya denyut nadi dan terhentinya keringat. Pendinginan dilakukan seperti pemanasan yaitu selama 8-10 menit

2) Cara Senam

a) Gerakan pembuka, berdiri sempurna

Cara : Berdiri tegak, pandangan lurus kedepan, tubuh rileks, tangan di depan dada, telapak tangan kanan di atas telapak tangan kiri menempel di dada, dengan jari-jari sedikit meregang. Posisi kaki meregang sehingga mengangkang kira-kira selebar bahu, telapak dan jari-jari kaki mengarah lurus kedepan.

b) Gerakan lapang dada

Cara : Posisi berdiri sempurna, kedua tangan menjuntai ke bawah, kemudian dimulai dengan Gerakan memutar lengan. Tangan diangkat lurus kedepan, lalu keatas, terus ke belakang, dan Kembali menjuntai kebawah. Satu putaran, disambungkan dengan putaran berikutnya sehingga seperti baling-baling. Posisi kaki diinjitkan- diturunkan, mengikuti irama Gerakan tangan.

c) Geraka Tunduk Syukur

Cara : Dimulai dengan mengangkat tangan lurus ke atas, kemudian tangan membungkuk, tangan kemudian

meraih mata kaki, dipegang kuat, Tarik, cengkeram seakan-akan mau mengangkat tubuh. Posisi kaki tetap seperti semula.

d) Duduk Perkasa

Cara : Dari posisi sebelumnya, jatuhkan kedua lutut ke lantai, posisi kedua telapak kaki tegak berdiri, jari-jari kaki tertekuk mengarah ke depan. Tangan mencengkeram pergelangan kaki. Mulai Gerakan seperti mau sujud tetapi kepala mendongak, pandangan kedepan, jadi dagu hamper menyentuh lantai. Setelah beberapa saat (satu tahanan nafas) kemudian Kembali ke posisi duduk perkasa

e) Gerakan Duduk Membakar

Cara : Dari posisi sebelumnya, kedua telapak kaki dihindarkan ke belakang, sehingga kita duduk beralaskan telapak kaki (bersimpuh; duduk sinden). Tangan berada dipinggang. Mulai Gerakan seperti akan sujud tetapi kepala mendongak, pandangan ke depan, dan dagu hamper menyentuh lantai.

f) Gerakan Berbaring Pasrah

Cara : Dari posisi duduk pembakaran, rebahkan tubuh kebelakang. ini gerakan paling berat meskipun terlihat sepele. berbaring pada tungkai pada posisi menekuk di lutut. ini harus hati-hati, mungkin harus dengan cara bertahap. jika sudah rebah, tangan diluruskan ke atas kepala, kesamping kanan-kiri maupun ke bawah menempel badan. Pada saat itu tangan memegang betis, Tarik seperti mau bangun, dengan rileks, kepala bisa didongakkan dan digerakkan kekanan dan kekiri. Posisi dan gerakan ini dilakukan berulang-ulang sampai mau bangun. Gerakan ini cukup satu kali dipertahankan selama beberapa menit sekuatnya.

c. Asam Urat

Asam Urat merupakan penyakit yang diakibatkan karena gangguan metabolisme purin dan ditandai dengan hiperurisemia. Gangguan ini dikaitkan dengan penumpukan kristal urat monohidrat monosodium serta degenerasi tulang rawan sendi akan terjadi apabila sudah memasuki tahap lanjut (Pribadi, Rahma, & Yulendasari, 2021).

Peningkatan kadar asam urat dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yaitu diet tinggi purin, penurunan filtrasi glomerulus, pemberian obat diuretik, produksi berlebih akibat adanya defek primer pada jalur penghematan purin, minuman beralkohol, olahraga atau aktivitas fisik, dan obat-obatan yang dapat menghambat ekskresi asam urat dan meningkatkan produksi asam urat oleh ginjal (Aspinai, 2014).

4. METODE

Metode kegiatan dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini terdiri dari tahapan:

- a. Metode yang digunakan Pendidikan Kesehatan dan demonstrasi Senam Ergonomik. Jumlah peserta pengabdian kepada masyarakat (PKM) sebanyak 20 orang dengan rentang usia >40 tahun.
- b. Pelaksanaan
 - 1) Pendidikan Kesehatan
Metode penyuluhan atau penyampaian materi dengan menggunakan media leaflet. Metode tanya jawab dilakukan saat pemberian materi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui respon peserta terhadap materi yang telah diberikan. Metode evaluasi dilakukan pada awal dan akhir penyampaian materi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah pemberian materi.
 - 2) Demonstrasi Latihan Senam Ergonomik
Demonstrasi Latihan senam Ergonomik dilakukan setelah penyampaian materi, tahapan demonstrasi yang dilakukan: sebelumnya trainer melakukan pemanasan terlebih dahulu setelah itu trainer memberikan contoh Latihan senam ergonomik yang akan dilakukan, setelah itu trainer meminta pada lansia untuk melakukan senam ergonomik secara bersama-sama.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di puskesmas Talang Betutu kecamatan Sukarami Palembang, dengan jumlah partisipan 20 orang. Yang dinilai pada pengabdian masyarakat adalah pengetahuan partisipan mengenai asam urat, dan keterampilan mengenai senam ergonomik yang disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan mengenai asam urat

No	Kategori	Pre test		Post test	
		Frekuensi	Presentasi	Frekuensi	Presentasi
1	Kurang	16	80 %	0	0 %
2	Cukup	4	20 %	6	30%
3	Baik	0	0 %	14	70 %

Dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwa 80% (16 orang) partisipan dengan pengetahuan kurang mengenai asam urat, dan 20 % (4 orang) partisipan dengan pengetahuan cukup.

Tabel 2. Keterampilan senam ergonomic

No	Kategori	Pre test		Post test	
		Frekuensi	Presentasi	Frekuensi	Presentasi
1	Terampil	0	0 %	20	100 %
2	Tidak terampil	20	100%	0	0 %

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwan 100 % (20 orang), tidak terampil dalam melakukan senam ergonomik.



Gambar 2. (a) Pemeriksaan asam urat sebelum Latihan senam, (b,c,d) Latihan Senam Ergonomik, € Pemeriksaan asam urat setelah Latihan senam

b. Pembahasan

Pada penelitian ini, kegiatan pertama yang dilakukan pada lansia adalah penyuluhan kesehatan yang merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan lansia, khususnya lansia dengan asam urat tinggi, sehingga dapat berdampak pada kemampuan lansia untuk mengontrol kadar asam uratnya. Penyuluhan kesehatan dilakukan kepada 20 orang lansia dengan riwayat asam urat tinggi, peneliti tidak memeriksa kadar asam urat responden. Sebelum dilakukannya penyuluhan, tim peneliti memberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan para lansia (responden) tentang asam urat. Penyuluhan kesehatan berlangsung selama 60 menit (termasuk sesi tanya jawab). Penyuluhan kesehatan dilakukan secara tatap muka dengan menggunakan media *leaflet* yang dibagikan kepada semua responden, materi penyuluhan terdiri dari pengertian asam urat, tanda dan gejala, hal yang dapat menyebabkan peningkatan asam urat, upaya dalam mengatur atau mengontrol kadar asam urat. Selama penyuluhan, para responden sangat antusias dan aktif untuk meningkatkan pengetahuannya. Hal ini dibuktikan dengan hasil *post test*, dimana didapatkan peningkatan pengetahuan responden menjadi pengetahuan

baik sebanyak 70%. Simamora (2018), pada penelitiannya, juga didapatkan lebih dari sebagian responden (80%) dengan pengetahuan baik setelah dilakukan *post test*.

Notoadmodjo (2014), mengatakan bahwa peningkatan pengetahuan yang didapatkan responden setelah diberikannya edukasi berupa penyuluhan kesehatan merupakan bagian dari aspek kemampuan pencapaian responden sebagai akibat proses belajar. Tingkat pengetahuan individu yang baik, dapat memicu individu melakukan berbagai aktivitas positif, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan hal-hal yang baik sehingga dapat menghasilkan sesuatu yang baik pula (Indrayani, Roesmono, & Sulaeman, 2021). Sehingga, peningkatan pengetahuan ini dapat berdampak pada sikap dan perilaku individu ataupun kelompok (Susanti, Astuti, & Muthma, 2022). Individu mampu berpartisipasi secara aktif serta bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, yaitu mengontrol kadar asam uratnya Niman (2017).

Menurut peneliti, edukasi yang diberikan secara langsung yang dilakukan baik secara tatap muka, memanfaatkan media *leaflet*, mampu meningkatkan pengetahuan responden karena kedua metode tersebut melibatkan indera penglihatan, pendengaran klien serta pengalaman klien mengenai penyakit asam urat, sehingga dapat meningkatkan antusias responden untuk belajar, yang akhirnya akan meningkatkan pengetahuan responden dengan harapan dapat merubah perilaku yang lebih baik dalam mengontrol kadar asam urat.

Selain pemberian penyuluhan, peneliti juga melakukan latihan keterampilan senam ergonomik. Senam ergonomik merupakan latihan yang terdiri dari lima gerakan yang dapat mengembalikan posisi serta kelenturam saraf, sehingga dapat memaksimalkan suplai oksigen ke otak, pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, kesegaran tubuh dan imunitas (Irdiansyah, Saranani, & Putri, 2021). Keterampilan senam ergonomik ini merupakan tahap kedua dari proses pengabdian masyarakat yang dilakukan selama 30 menit. Senam ergonomik didemonstrasikan oleh dua orang trainer, kemudian meminta semua responden untuk melakukan gerakan senam ergonomik secara bersama-sama dengan trainer. Setelah istirahat lima menit-10 menit, responden diminta untuk mengulangi gerakan yang telah didemonstrasikan, guna melihat gerakan mana yang masih belum benar. Setelah dilakukan pengulangan, dan responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai senam ergonomik, peneliti melakukan *post test* kepada responden tentang gerakan senam ergonomik. pada *post test* didapatkan semua responden (100%) terampil melakukan senam ergonomik, dimana sebelumnya para responden belum mengetahui senam ergonomik. Terampilnya individu merupakan salah satu faktor predisposisi yang mempengaruhi tindakan seseorang (Notoadmodjo, 2014). Menurut Niman (2017), meningkatnya keterampilan individu mengenai penyakitnya, dapat memperbaiki status kesehatan dan kualitas hidup. Oleh karena itu, dengan terampilnya responden melakukan senam ergonomik. Peneliti sangat berharap kepada para responden, agar dapat melakukan senam ergonomik secara teratur setiap minggunya mengingat banyaknya manfaat bagi tubuh jika dilakukan secara rutin.

Senam ergonomik dapat dilakukan 2-4 x seminggu selama 25 menit. Tujuan dari melakukan senam ergonomik secara rutin, salah satunya yaitu dapat menurunkan kadar asam urat. Selain itu, senam ergonomik juga dapat menurunkan nyeri sendi, meningkatkan rentang gerak pada lansia, meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, serta untuk mencegah kekakuan sendi (Saragih et al., 2020). Saranga & Bongga (2022), pada penelitiannya, dengan memberikan pelatihan senam ergonomik pada lansia yang dilakukan 1x perminggu selama 30 menit, didapatkan 83,3% partisipan dengan kadar asam urat normal, dimana sebelumnya 93,3% dengan kadar asam urat tinggi. Purba et al (2021), pada penelitiannya didapatkan 100% partisipan dengan kadar asam urat normal setelah diberikan perlakuan senam ergonomik selama 30 menit.

Hasina & Khafid (2020), dan Palupi & Widiani (2020), pada penelitiannya didapatkan hasil bahwa senam ergonomik sangat efektif dan berpengaruh kuat dalam menurunkan kadar asam urat. Selain itu, senam ergonomik tidak hanya menurunkan kadar asam urat, tetapi dapat mengembalikan atau membetulkan posisi serta kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan pasokan oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, termoregulasi, kolesterol, asam laktat, gula darah, Kristal oksalat, kesegaran tubuh serta imunitas tubuh (Junardi, 2021). Menurut peneliti, telah terampilnya para responden melakukan gerakan senam ergonomik, dapat memicu semangat responden untuk melakukan gerakan senam ergonomik secara teratur. Selain manfaatnya dapat menurunkan kadar asam urat, manfaat lainnya dapat meningkatkan rasa nyeri pada sendi, meningkatkan rentang pergerakan sendi, serta dapat mencegah kaku sendi. Oleh karena itu, dibutuhkan peran aktif keluarga untuk terus memantau para lansia yang hidup bersamanya, agar melakukan senam ergonomik secara teratur. Para petugas kesehatan, dibutuhkan peran aktifnya dalam memantau kadar asam urat para lansia.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan direspon baik oleh masyarakat, khususnya para lansia yang berperan sebagai partisipan pada pengabdian masyarakat ini. Promosi kesehatan ini merupakan salah satu cara untuk mengatur kadar asam urat agar tetap dalam rentang normal. Hal ini sangat direspon baik oleh para responden, dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan pada kategori baik menjadi 70%, dan semua responden (100%) terampil dalam melakukan senam ergonomik.

Saran

Pemerintah setempat (Puskesmas Talang betutu kecamatan Sukarame), agar memfollow-up para lansia (khususnya para partisipan) untuk selalu melakukan senam ergonomik. Selain itu, secara berkesinambungan dapat memberikan promkes terkait asam urat dan penanganannya, sebagai salah satu bagian dari Gerakan Masyarakat Sehat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya masyarakat Talang betutu kecamatan Sukarami.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, T. A., & Mujahid, I. (2020). Pemberian Senam Ergonomik Berbasis Spiritual Pada Lansia Dengan Prediksi Arthritis Gout Di Wilayah Kerja Puskesmas Sokaraja I. *Urnal Keperawatan Muhammadiyah*, (September), 21-27. Retrieved From [Http://Journal.Um-Surabaya.Ac.Id/Index.Php/Jkm](http://Journal.Um-Surabaya.Ac.Id/Index.Php/Jkm)
- Asmiyah, Ramli, R., & Alam, R. I. (2022). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Skala Nyeri Dan Rentang Gerak Pada Lansia Rheumatoid Arthritis. *Window Of Nursing Journal*, 03(01), 37-48. <https://doi.org/10.2721/3994>
- Aspinai, R. . (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi Nanda, Nic, Dan Noc. Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Buku Kesehatan.
- Bolon, C. M. T., Manurung, R., Silalahi, B., Siregar, S., Medan, U. I., Medan, U. I., ... Medan, U. I. (2022). Peningkatan Pengetahuan Keluarga Tentang Asam Urat Di Dusun li Desa Paku Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang, 2(1), 28-31.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2019). Laporan Provinsi Sumatera Selatan. *Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 19(9), 1-7. Retrieved From [Http://Ejournal2.Litbang.Kemkes.Go.Id/Index.Php/Lpb/Article/View /3665](http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3665)
- Emiliana, & Dkk. (2021). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gouth Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Bone Rombo Kabupaten Buton Utara Iful. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 01(July), 1-7.
- Gunungsari, D., Madiun, K., & Madiun, K. (2020). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Madiun Kabupaten Madiun (The Effect Of Ergonomic Gymnastic On Blood Pressure Change In Elderly Hypertension Patients In Gunungsari Village , Kecamatan Madiun , Madiun Regency) *Sagita Haryati* , Lu, 5(1), 49-55.
- Hasina, S. N., & Khafid, M. (2020). Pengaruh Sleep Hygiene Dan Ergonomic Exercise Berbasis Spiritual Care Terhadap Kadar Asam Urat Dan Kualitas Hidup Penderita Arthritis Gout. *Jurnal Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal*, 12(2), 203-216. <https://doi.org/10.32583/Keperawatan.V12i2.753>
- Indrayani, S., Roesmono, B., & Sulaeman, S. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Lansia Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Gout Atritis. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Dan Kebidanan*, 01(1), 27-33. Retrieved From [https://Stikesmu-Sidrap.E-Journal.Id/Jpkk/Article/Download/229/170](https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/jpkk/article/download/229/170)
- Irdianysah, I., Saranani, M., & Putri, L. A. R. (2021). 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*, 01(July), 1-7.
- Junardi, H. (2021). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Lansia Yang Mengalami Rematik Di Wilayah Kerja Puskesmas Korleko, 2(9), 500-506.
- Kemkes Ri. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemtrian Kesehatan Ri*, 53(9), 1689-1699.
- Notoadmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Palupi, L. M., & Widiani, E. (2020). Perbedaan Pengaruh Senam Ling Tien Kung Dan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia. *Hospital Majapahit*, 10(2), 60-67. <https://doi.org/10.31857/S0320930x20040088>
- Pradyka. (2019). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lanjut Usia. *Pro Ners*, 53(9), 1689-1699.
- Pribadi, T., Rahma, A., & Yulendasari, R. (2021). Pemberian Akupresur Untuk Menurunkan Nyeri Dan Kadar Asam Urat Pada Klien Asam Urat Di Poncowarno Kecamatan Kalirejo Lampung Tengah. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(3), 515-519. <https://doi.org/10.33024/Jkpm.V4i3.2842>
- Purba, R., Arianto, A., & Tane, R. (2021). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lanjut Usia Di Desa Pematang Kuing Kecamatan Sei Suka Kabupaten Batu Bara. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 4(1), 9-16. <https://doi.org/10.36656/Jpkm.V4i1.669>
- Riswana, I., & Mulyani, N. S. (2022). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat Pada Penderita Hiperurisemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe. *Darussalam Nutrition Journal*, 6(1), 29. <https://doi.org/10.21111/Dnj.V6i1.6909>
- Saragih, M., Rumondang Gultom, & Rosetty Sipayung. (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://doi.org/10.32696/Ajpkm.V4i2.520>
- Saranga, J. L., & Bongga, E. (2022). The Effectiveness Of Ergonomic Gymnastics Against Changes In Uric Acid Levels, 100-105.
- Simamora, R. H. (2018). *Aplikasi Media Audiovisual Penyuluhan Kesehatan: Dampak Asam Urat Terhadap Kesehatan Di Wilayah Desa Binaan Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara Tahun 2018*. Medan.