

Senam Sehat (*Ergonomik*) Sebagai Upaya Menurunkan Risiko Asam Urat Pada Lansia

Herawati Harahap*¹, Raisah Dewi², Nila Handayani³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral

*e-mail:herawatiharahap90@gmail.com, raisahdewi139@gmail.com, nilahandayani90nila@gmail.com
081260737340

Abstrak

Penuaan merupakan proses alami yang akan dialami oleh setiap individu, ditandai dengan perubahan anatomis dan fisiologis yang berdampak pada penurunan kualitas hidup. Salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh lansia adalah peningkatan kadar asam urat (*hiperurisemia*), yang dapat memicu nyeri sendi dan gangguan gerak. Senam ergonomik merupakan salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang dapat dilakukan lansia untuk meningkatkan kesehatan fisik dan menurunkan risiko asam urat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai senam ergonomik serta mendorong mereka melakukan aktivitas fisik yang terstruktur dan mudah diterapkan. Kegiatan dilakukan pada tanggal 1 Februari 2025 di Kelurahan Arse Nauli, Kecamatan Arse, dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi senam ergonomik yang diikuti oleh para lansia. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta serta peningkatan pemahaman terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah dan mengurangi gejala asam urat. Senam ergonomik terbukti menjadi alternatif yang sederhana, murah, dan efektif dalam menjaga kebugaran dan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: lansia, asam urat, senam *ergonomik*, kesehatan fisik

Abstract

Aging is a natural process experienced by every individual, marked by anatomical and physiological changes that contribute to a decline in quality of life. One of the common health problems among the elderly is increased uric acid levels (hyperuricemia), which can trigger joint pain and mobility disorders. Ergonomic exercise is a form of non-pharmacological intervention that elderly individuals can perform to improve physical health and reduce the risk of uric acid buildup. This community service activity aimed to increase the knowledge of the elderly regarding ergonomic exercises and to encourage them to engage in structured and easily applicable physical activity. The activity was conducted on February 1, 2025, in Arse Village, Arse Subdistrict, using lectures, discussions, and demonstrations of ergonomic exercises, with active participation from the elderly. The results showed high enthusiasm from participants and improved understanding of the importance of physical activity in preventing and alleviating uric acid-related symptoms. Ergonomic exercise proved to be a simple, affordable, and effective alternative for maintaining physical fitness and improving the quality of life of the elderly.

Keywords: elderly, uric acid, ergonomic exercise, physical health, community service

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 bisa diperkirakan UHH (usia harapan hayati) menjadi 71,7 tahun serta WHO memperkirakan bahwa kurang lebih 335 juta orang di dunia menderita penyakit arthritis gout, jumlah ini sesuai data asal Kemenkes RI 2019. Proses penuaan pada lanjut usia akan mengakibatkan berbagai masalah pada kesehatan akibat rentana terkena penyakit yang salah satu misalnya peningkatan asam urat. Asam urat juga dapat terjadi karena terhambatnya proses sekresi akibat penurunan enzim uriknase (Kusumawardani et al., 2018).

Asam urat merupakan suatu masalah cukup dominan yang disebabkan adanya penumpukan kristal-kristal yang merupakan hasil akhir dari metabolisme purin. Pada setiap orang yang menderita penyakit asam urat tidak boleh melebihi kadar normalnya. Kadar normal asam urat pada pria berkisar antara 3-7.2. mg/dl sedangkan pada wanita 2-6 mg/dl (Erman et al., 2021).

Lanjut usia (lansia) adalah mereka yang telah berusia 60 tahun keatas (UU No. 13 1998). Populasi usia lanjut mengalami peningkatan secara global, proporsi penduduk berusia 65 tahun atau lebih meningkat dari 6 (PBB) dunia memperkirakan akan berlipat ganda dari 600 juta menjadi 1,2 miliar pada tahun 2025 dan akan menjadi dua miliar pada tahun 2050 (WHO, 2018)

Indonesia mempunyai 9,92 persen lansia di tahun 2020. Di Provinsi NTB, berdasarkan hasil Sensus Penduduk 2020 yang dilakukan BPS, jumlah lansia sekitar 436 ribu jiwa atau 8,21 persen dari seluruh penduduk di tahun 2020, persentasi jumlah Jumlah lansia di Lombok barat 54 ribu. Jumlah ini meningkat dibandingkan dengan tahun sebelumnya yaitu 429 ribu jiwa (BPS NTB, 2021). Jumlah lansia di Kecamatan labuapi pada tahun 2017 sejumlah 3.120

ribu lansia, dengan jumlah 307 lansia di Desa Perampuan (BPS NTB, 2021).

Menjadi tua semua orang akan mengalami karena disebabkan semakin bertambahnya usia maka akan ditandai dengan adanya perubahan anatomis dan fisiologis yaitu merupakan proses menua dan akan menyebabkan penurunan kualitas hidup sehingga status lansia dalam kondisi sehat sakit. Selain itu kualitas hidup yang kurang baik biasanya dapat dilihat berkurangnya kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial dan aspek lingkungan (Manangkot, Sukawana, and Witarsa 2016).

Senam sehat adalah serangkaian gerakan fisik yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kebugaran tubuh, melancarkan peredaran darah, serta menjaga kesehatan sendi dan otot. Bagi lansia, senam sehat dirancang dengan gerakan yang lebih ringan dan aman agar tidak menyebabkan cedera. Senam ergonomik merupakan salah satu metode yang mudah dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh, gerakan yang terkandung pada senam ergonomis adalah gerakan yang sangat efektif, efisiensi, serta logis karena rangkaian gerakannya ialah rangkaian gerak yang dilakukan manusia sejak dulu. Gerakan yang mengoptimalkan posisi tubuh di ruang kerja dengan tujuan mengurangi atau menghilangkan kelelahan. Senam *ergonomik* ini mempunyai aktivitas yang sangat penting untuk dikembangkan dan diterapkan kepada pasien penderita asam urat, karena secara fisik pasien bisa melakukan dengan mandiri, selain itu senam ini juga sangat sederhana, mudah, serta tidak membutuhkan biaya apapun (Ketut et al., 20210)

Apakah Lansia memahami tentang Senam Sehat (*Ergonomik*) sebagai upaya menurunkan Resiko Asam Urat.

Tujuan Kegiatan adalah Meningkatkan Pengetahuan Lansia: Memberikan edukasi mengenai asam urat, penyebab, gejala, dan

pencegahannya. Mendorong Aktivitas Fisik: Mengajarkan dan mempraktikkan senam ergonomik yang dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia. Menurunkan Kadar Asam Urat: Melalui rutinitas senam, diharapkan terjadi penurunan kadar asam urat pada peserta.

Manfaat Pengabdian Masyarakat Hasil pengabdian kepada masyarakat ini dapat menambah pengetahuan terhadap Lansia tentang senam sehat (*Ergonomik*) bias mengurangi resiko asam urat.

2. METODE

Tahapan kegiatan ini terdiri dari tahapan persiapan dan tahapan pelaksanaan. Tahapan persiapan yaitu memberikan informasi kepada Ibu kader, supaya para lansia berkumpul di Gedung Lurah di Kelurahan Arse Nauli untuk melaksanakan senam sehat dimana tujuannya untuk mengurangi resiko asam urat pada Lansia tersebut.

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilakukan di Kelurahan Arse Nauli Kecamatan Arse. Penyuluhan dan Pelaksanaan Senam Sehat *Ergonomik* pada Lansia ini dilaksanakan 01 Februari 2025, pada pukul 14.00 WIB sampai dengan selesai dengan melibatkan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral sebanyak 3 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilakukan di Kelurahan Arse Nauli Kecamatan Arse. Penyuluhan dan Pelaksanaan Senam Sehat *Ergonomik* pada Lansia ini dilaksanakan 01 Februari 2025, pada pukul 14.00 WIB sampai dengan selesai dengan melibatkan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral sebanyak 3 orang.

Tahapan kegiatan ini terdiri dari tahapan persiapan dan tahapan

pelaksanaan. Tahapan persiapan meliputi identifikasi masalah, yang dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi ke lansia di Kelurahan Arse Nauli. Tahapan pelaksanaan meliputi penyampaian materi tentang Pelaksanaan Senam Sehat *Ergonomik* pada Lansia. Metode yang digunakan dalam menyampaikan materi adalah dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi. Dan langsung praktek senam sehat Lansia. Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Arse Nauli. Kegiatan ini dilaksanakan oleh Herawati Harahap sebagai ketua tim dan Nila Handayani Raisah Dewi dan Khoirunnisah sebagai anggota, serta Windi dan Sri Wahyuni sebagai anggota tim.

Kegiatan ini meliputi pemberian informasi mengenai Senam Sehat *Ergonomik* pada Lansia Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi. Media yang digunakan berupa MC dan Speaker. Penyuluhan dimulai dengan menjumpai para Lansia di kelurahan Arse, kemudian mengumpulkan Lansia di Kantor Kelurahan Arse Nauli.

Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan penyuluhan ini adalah sebagian besar peserta menyadari dan memahami tentang senam sehat yang dapat dilakukan untuk mengatasi asam urat.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan ini berjalan lancar dan diterima antusias oleh peserta yang terlihat dari banyaknya lansia yang bertanya seputar informasi mengenai asam urat, para lansia juga bersemangat melaksanakan senam sehat, dimana ini bertujuan untuk mengurangi resiko asam urat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ade, U. S. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer di Pondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta. Hal 6.
- Anisa, M. V. (2015). The Effect of Exercises on The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea. *J Majority*, 4(2), 60–65.
- \Anurogo, D., Wulandari, A., & Hermita, P. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: Andi. Bulechek, G., Butcher, H., Dochterman, J. M., & Wagner, C. (2016). *Nursing Interventions Classification (NIC) 6th Edition*. Retrieved from <https://books.google.so/books?id=ikuYc&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>
- Hasanah, O., Lestari, W., Novayelinda, R., & Deli, H. (2020). Efektifitas Combo Accupresure Point Pada Fase Menstruasi Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1, 1–11. Retrieved from <https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JINI/article/download/9226/5483>
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktorfaktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja di sma pemuda banjaran bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 132–142. Retrieved from <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/262>
- Iacovides, S., Avidon, I., & Baker, F. C. (2015). What we know about primary dysmenorrhea today: A critical review. *Human Reproduction Update*, 21(6), 762–778. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmv039>
- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8.
- Kemenkes. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes, R. (2014). *Pedoman Akupresur Untuk Pengobatan Sehari-hari*. Jakarta: Kemenkes RI. Kostania, G.,
- Kuswati, & Fitriyani, A. (2019). Akupresure Pada Titik Hegu Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 50–59.
- Kristianingsih, A., Utami, V. W., & Yanti, D. E. (2016). Risiko Dismenore Primer Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Yayasan Badrul Latif (YBL) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 3(1), 54–61.
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika. Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Revianti, I. D., Kasus, S., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 2808–2095. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.nomor>
- Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2023). PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA.
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One, 1–181.
- Sumiaty, S., Dupa, A. V. M., Suryani, L., & Ramadhan, K. (2021). Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhoe) dengan Kompres

