



UPAYA DETEKSI DINI ASAM URAT DAN EDUKASI PENCEGAHAN NYERI SENDI PADA LANSIA OSTEOARTHRITIS DI RT 09 KELURAHAN LEBUNG GAJAH PALEMBANG

Italia

STIKES Mitra Adiguna Palembang



Corresponding author:

*Italia

Email : italia.effendi@gmail.com

HP: 0852-150-79422

Kata Kunci:

Lansia;
Asam Urat;
Edukasi Kesehatan;
Pemeriksaan Kesehatan;
Osteoarthritis;

Keywords:

Elderly;
Gout;
Health Education;
Health Check-up;
Osteoarthritis;

ABSTRAK

Di Indonesia, prevalensi osteoarthritis meningkat secara signifikan dengan usia. Angka prevalensi OA bertambah pada usia lanjut: 11,1% pada usia 45–54 tahun, 15,5% pada usia 55–64 tahun, hingga 18,6–18,9% pada usia > 65 tahun. (Riskesda 20218 didalam Yani C, Sudarsono, Nurul F. 2024) *Osteoarthritis* merupakan salah satu penyakit degeneratif yang paling sering dialami oleh lansia dan ditandai dengan kerusakan sendi yang menyebabkan nyeri, kaku, dan keterbatasan aktivitas. Seiring bertambahnya usia, elastisitas tulang rawan menurun sehingga sendi menjadi lebih rentan terhadap peradangan dan nyeri kronis. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk pemeriksaan kadar asam urat serta edukasi kesehatan mengenai osteoarthritis guna meningkatkan pengetahuan lansia, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

ABSTRACT

In Indonesia, the prevalence of osteoarthritis increases significantly with age. OA prevalence rates increase in the elderly: 11.1% at age 45–54 years, 15.5% at age 55–64 years, to 18.6–18.9% at age > 65 years. (Riskesda 20218 in Yani C., Sudarsono, Nurul F., 2024) Osteoarthritis is one of the most common degenerative diseases experienced by the elderly and is characterized by joint damage that causes pain, stiffness, and activity limitations. With age, cartilage elasticity decreases so that joints become more susceptible to inflammation and chronic pain. Therefore, this community service activity was carried out in the form of uric acid level examinations and health education regarding osteoarthritis to increase elderly knowledge, prevent complications, and improve their quality of life.



PENDAHULUAN

Di Indonesia, prevalensi *osteoarthritis* meningkat secara signifikan dengan usia. Riskesdas 2018 menunjukkan angka prevalensi OA bertambah pada usia lanjut: 11,1% pada usia 45–54 tahun, 15,5% pada usia 55–64 tahun, hingga 18,6–18,9% pada usia > 65 tahun.

Osteoarthritis merupakan salah satu penyakit *degeneratif* yang paling sering dialami oleh lansia dan ditandai dengan kerusakan sendi yang menyebabkan nyeri, kaku, dan keterbatasan aktivitas. Seiring bertambahnya usia, elastisitas tulang rawan menurun sehingga sendi menjadi lebih rentan terhadap peradangan dan nyeri kronis.

Salah satu faktor yang dapat memperberat keluhan nyeri sendi pada lansia adalah tingginya kadar asam urat dalam darah. Penumpukan asam urat dapat memicu peradangan pada sendi yang memperparah gejala *osteoarthritis*, sehingga menurunkan kualitas hidup lansia. Di Kota Palembang, *osteoarthritis* merupakan salah satu keluhan kesehatan terbanyak pada kelompok usia lanjut yang sering ditemukan di pelayanan kesehatan masyarakat.

Data pasien di *Dr. Mohammad Hoesin General Hospital* Palembang menunjukkan bahwa *osteoarthritis* lutut merupakan penyakit degeneratif sendi yang sering dijumpai, terutama pada pasien lansia yang dirujuk ke rumah sakit tersebut. Penelitian menggunakan data pasien sepanjang tahun 2023. 2025.

Banyak lansia mengalami nyeri sendi namun belum memahami penyebab, pencegahan, serta cara pengelolaan yang tepat, termasuk pentingnya pemeriksaan kadar asam urat secara rutin. Berdasarkan hasil observasi awal di RT 09 Kelurahan Lebung Gajah, sebagian besar lansia mengeluhkan nyeri lutut, pinggang, dan persendian, namun belum pernah melakukan pemeriksaan asam urat serta belum mendapatkan edukasi kesehatan terkait *osteoarthritis*.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk pemeriksaan kadar asam urat serta edukasi kesehatan mengenai *osteoarthritis* guna meningkatkan pengetahuan lansia, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini dirancang untuk mencapai tujuan utama Kegiatan pengabdian kepada pada lansia Lansia yang mengalami *osteoarthritis* yang berdomisili di RT 09 Kelurahan Lebung Gajah Kecamatan Sematang Borang Palembang, dalam menurunkan nyeri sendi lansia.

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahapan sebagai berikut: Persiapan Kegiatan. Sebelum pelaksanaan kegiatan, dilakukan persiapan yang meliputi: 1.Survei Lokasi: Mengunjungi RT 09 Kelurahan Lebung Gajah Kecamatan Sematang Borang Palembang, untuk mengamati lingkungan, sarana, dan fasilitas pendukung kegiatan. 2.Perizinan: Mengurus izin kepada pihak instansi terkait untuk pelaksanaan kegiatan. 3.Pengadaan Alat dan Bahan 1 set alat tes asam urat digital 4.Penyusunan Materi mengenai konsep lansia dengan *osteoarthritis*, dan Materi mengenai Edukasi tentang pencegahan nyeri sendi dan pola hidup sehat.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 26 Januari 2026 di RT 09 Kelurahan Lebung Gajah Kecamatan Sematang Borang Palembang. Pada tahap pra interaksi peneliti melakukan persiapan kegiatan berupa kegiatan survei tempat pengabdian kepada Masyarakat, mengurus perizinan, pengurusan administrasi, persiapan alat, bahan dan materi. Kemudian masuk ke tahap interaksi, dimulai dengan pembukaan, pada fase ini peneliti menyapa para lansia yang sudah berkumpul di ruang pusandu lansia RT 9 Lebung Gajah Palembang, kemudian masuk pada tahap penyampaian materi dan demonstrasi kegiatan, pada penyampaian materi peneliti memberikan penyuluhan konsep *Osteoarthritis* pada lansia dan tentang nyeri sendi kepada lansia dilanjutkan dengan kegiatan implementasi deteksi dini berupa pemeriksaan asam urat dan edukasi Kesehatan pencegahan nyeri sendi kepada lansia. Kegiatan pada fase ini berlangsung selama 45 menit. Kemudian masuk ke tahap terminasi dengan menanyakan perasaan para lansia setelah mengikuti kegiatan tersebut dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Lansia yang berhasil menjawab akan mendapatkan *reinforcement* dari peneliti.



Gambar 1 Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan kadar asam urat dan edukasi pencegahan nyeri sendi pada lansia *osteoarthritis* pada lansia di RT 09 Kelurahan Lebung Gajah telah berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Pemeriksaan asam urat memberikan gambaran kondisi kesehatan lansia secara langsung, di mana sebagian peserta menunjukkan kadar asam urat di atas normal yang berpotensi memperberat keluhan nyeri sendi.

Melalui kegiatan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan pemahaman lansia mengenai *osteoarthritis*, faktor risiko, hubungan asam urat dengan nyeri sendi, serta pentingnya pola hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Lansia menjadi lebih sadar akan upaya pencegahan nyeri sendi melalui pengaturan pola makan, aktivitas fisik ringan, dan kontrol kesehatan berkala.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku kesehatan lansia, serta mendukung upaya promotif dan preventif dalam menurunkan risiko komplikasi akibat osteoarthritis dan kadar asam urat tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Lawford, B. J., et al. *Osteoarthritis Year In Review 2024: Rehabilitation and Outcomes*. Osteoarthritis Research Journal, 2024 — Review terkini fokus pada rehabilitasi dan hasil terapi OA.
- Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018. *Prevalensi osteoarthritis di Indonesia*. Zona Kedokteran, Vol.14 No.1 Januari 2024 — Menyebut prevalensi penyakit sendi termasuk OA di Indonesia.
- Yani C., Sudarsono, Nurul F., 2024. “ Hubungan Antara Usia Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Osteoarthritis Lutut Pada Perempuan Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Lubuk Baja Kota Batam Periode 2022”