



SENAM ERGONOMIK SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA LANSIA DENGAN GOUT ARTRITIS DI POSYANDU BINA SEJAHTERA PALEMBANG

Evi Royani

STIKES Mitra Adiguna Palembang



Corresponding author:

*Evi Royani

Email : eviroyani73@gmail.com

HP: 0823-73220563

Kata Kunci :

Senam Ergonomik;

Lansia;

Gout Arthritis;

Keywords

Ergonomic Gymnastic;

Elderly;

Gout Arthritis;

ABSTRAK

Gout Arthritis merupakan penyakit sendi yang ditandai dengan hiperurisemia atau peningkatan kadar asam urat dalam darah (Fidiya, 2020). Gangguan metabolisme yang berdasarkan gout adalah hiperurisemia yang didefinisikan sebagai peningkatan kadar asam urat lebih dari 7,0 ml/dl dan 6,0 mg/dl (Ilham, 2020). Gout Arthritis sering terjadi pada lansia, hal ini ditandai dengan hiperurisemia atau peningkatan asam urat di dalam badan seseorang. Indonesia termasuk negara dengan jumlah penderita Gout Arthritis terbanyak, dan penyakit ini banyak diderita oleh lanjut usia menurut (Fidiya, 2020) dalam buku (Arifuddin et al., 2024).. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Sena Ergonomis terhadap Nyeri sendi pasien Gout di Posyandu Bina Sejahtera Palembang. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode observasi partisipatif. Hasil PKM menunjukkan bahwa terapi Senam ergonomis memberikan dampak positif, seperti peningkatan fleksibilitas, koordinasi, dan kekuatan tangan setelah dilakukan secara rutin selama satu minggu.

ABSTRACT

Gout Arthritis characterized by hyperuricemia or increased uric acid levels in the blood (Fidiya, 2020). Metabolic disorders based on gout are hyperuricemia which is defined as an increase in uric acid levels of more than 7.0 ml/dl and 6.0 mg/dl (Ilham, 2020). Gout Arthritis often occurs in the elderly, this is characterized by hyperuricemia or increased uric acid in a person's body. Indonesia is one of the countries with the highest number of Gout Arthritis sufferers, and this disease is often suffered by the elderly according to (Fidiya, 2020) in the book (Arifuddin et al., 2024). This study aims to determine the effect of Ergonomic Sena therapy on joint pain in Gout patients at Posyandu Bina Sejahtera Palembang. Using a



quantitative approach with a participatory observation method. The results of the PKM show that ergonomic exercise therapy has a positive impact, such as increased flexibility, coordination, and hand strength after being done regularly for one week.

PENDAHULUAN

Gout Arthritis merupakan penyakit sendi yang ditandai dengan hiperurisemia atau peningkatan kadar asam urat dalam darah (Fidiya, 2020). Gangguan metabolisme yang berdasarkan gout adalah hiperurisemia yang didefinisikan sebagai peningkatan kadar asam urat lebih dari 7,0 ml/dl dan 6,0 mg/dl (Ilham, 2020). Gout Arthritis sering terjadi pada lansia, hal ini ditandai dengan hiperurisemia atau peningkatan asam urat di dalam badan seseorang. Indonesia termasuk negara dengan jumlah penderita Gout Arthritis terbanyak, dan penyakit ini banyak diderita oleh lanjut usia menurut (Fidiya, 2020) dalam buku (Arifuddin et al., 2024)

Menurut *World Health Organization* (WHO), penderita gout arthritis mencapai 230 juta dan angka tersebut meningkat tajam setiap tahunnya (Purba, et al, 2021). Prevalensi gout arthritis di Indonesia diperkirakan 12%-34% dari 18,3 juta orang penduduk Indonesia. Prevalensi ini meningkat seiring dengan meningkatnya umur dan cukup bervariasi antara satu daerah dengan daerah lain. (Erman et al., 2021) Hasil Riskesdas tahun 2018 tercatat bahwa prevalensi penyakit gout arthritis di Indonesia yang didignosa 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 gout arthritis pada usia di bawah 34 tahun yaitu sebesar 32% dan pada usia diatas 34 tahun sebesar 68% (Arifuddin et al., 2024).

Penyakit gout arthritis berdampak mendalam pada setiap aspek kehidupan seseorang adapun dampak yang terjadi dari penyakit ini antara lain rasa sakit yang sedang berlangsung, keterbatasan fisik, dan depresi dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk terlibat dalam aktivitas sosial, komunitas, dan pekerjaan. Nyeri pada Arthritis Gout biasanya muncul pada satu sendi yang terjadi pada malam hari sampai pagi hari. Sendi lain juga bisa terkena, terutama di kaki, pergelangan kaki, pergelangan tangan, lutut dan siku (Tandra, 2022) (Fadilla & Puspita, 2025).

Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2018, stroke adalah penyebab utama demensia dan kerusakan otak. Data lebih lanjut, berdasarkan Organisasi Stroke Dunia (WSO) untuk tahun 2019, menunjukkan bahwa setiap tahun terdapat sekitar 13,7 juta kasus stroke baru dan sekitar 5,5 juta kematian terkait stroke. Seiring bertambahnya usia populasi, kejadian stroke meningkat. Sekitar 60% dari semua jenis stroke terjadi pada orang yang berusia di atas 70 tahun, sementara 8% terjadi pada mereka yang berusia di bawah 44 tahun. (Lindsay et al., 2019). Berdasarkan data dari studi berbasis populasi di Indonesia, prevalensi stroke tertinggi terdapat pada orang Indonesia yang berusia 55–64 tahun (33,3%) dan terendah pada mereka yang berusia 15–24 tahun (1,21%). Ketika dibandingkan dengan wanita, pria lebih mungkin mengalami stroke daripada wanita. Data mengacu pada laki-laki.(Ardiansyah et al., 2024)

Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan penyakit Gout arthritis sebesar 9.212 orang (14,83%). Sedangkan di kota Palembang tahun 2020 sebanyak 10.228 pasien dan pada tahun 2021 jumlah kasus Gout arthritis di Kota Palembang sebanyak 11.874 pasien menurut (Dinkes Kota Palembang, 2022) didalam jurnal (Fadilla & Puspita, 2025)

Faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya peningkatan produksi asam urat ialah obesitas, penggunaan obat, aktivitas fisik dan penyakit tertentu dalam darah. Gangguan tersebut terjadi karena rendahnya aktivitas fisik seseorang. Hal ini menyebabkan terjadinya kondisi insulin yang tidak bekerja secara normal yang mengakibatkan terhambatnya pengeluaran asam urat melalui urin. Selain itu, adanya faktor makanan dan senyawa lain yang mengandung purin dalam semua makanan yang mengandung protein. (Ika Prihananto et al., 2022)

Pada lanjut usia terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit salah satunya seperti peningkatan kadar asam urat (hiperurisemia). Hal ini disebabkan oleh menurunnya fungsi kerja ginjal sehingga mengakibatkan penurunan ekskresi asam urat dalam tubulus ginjal dalam bentuk urin. Selain itu, akibat proses penuaan terjadi penurunan produksi enzim urikinas sehingga pembuangan asam urat menjadi terhambat. (Pradyka et al., 2020)

Upaya untuk mencegah penyakit asam urat ini bisa dilakukan dengan cara besifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat seperti diet purin dan juga upaya lain. Aktivitas fisik atau olahraga bagi setiap lanjut usia berbeda-beda, disesuaikan dengan kondisi fisik mereka masing - masing. Olahraga yang teratur memperbaiki kondisi kekuatan dan kelenturan sendi serta memperkecil risiko terjadinya kerusakan sendi akibat radang sendi. Penatalaksanaan non farmakologis untuk menurunkan kadar asam urat pada penderita penyakit asam urat salah satunya adalah melakukan senam ergonomis yang merupakan kombinasi gerakan otot dan teknik pernafasan. Teknik pernafasan tersebut mampu memperlancar pengangkutan sisa dari pembakaran seperti halnya asam urat oleh plasma darah dari sel ke ginjal dalam bentuk feses dan urin (Ika Prihananto et al., 2022)

Senam ergonomis merupakan kombinasi gerakan otot dan teknik pernafasan. Teknik pernafasan yang dilakukan secara sadar dan menggunakan diafragma, memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik pernafasan tersebut, mampu memberikan pijatan pada jantung akibat dari naik turunnya diafragma, membuka sumbatan- sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung dan aliran darah ke seluruh tubuh. Sehingga memperlancar pengangkutan sisa pembakaran seperti asam urat oleh plasma darah dari sel ke ginjal dan usus besar untuk dikeluarkan dalam bentuk urine dan feses (Pradyka et al., 2020)

Kegiatan pengabdian mengambil Lokasi di Posyandu Bina Sejahtera Palembang. Berdasarkan hasil survei didapatkan bahwa para lansia belum memahami tentang Gout Arthritis dan juga terapi Senam Ergonomis. Pada saat ini jumlah peserta yang terkena Gout Arthritis di Posyandu Harapan Kita Palembang adalah berjumlah 20 orang. Kegiatan yang dilakukan di Posyandu Bina Sejahtera Palembang ini selain pemeriksaan kesehatan bagi para lansia juga adanya kegiatan penyuluhan dan demonstrasi untuk Kesehatan.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot pada lansia yang mengalami Gout Arthritis. Diharapkan dengan kegiatan ini akan meningkatkan

kualitas hidup mitra. Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah dengan demonstrasi Senam Ergonomis. Penilaian kegiatan dilakukan pre-test dan post-test.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan survei lapangan ke Posyandu Harapan Kita Palembang untuk mendapatkan gambaran situasi mitra dan mengetahui permasalahan yang dialami oleh mitra terkait dengan kemampuan fisik para lansia. Berdasarkan hasil survei sebagian didapatkan bahwa sebagian besar lansia berusia diatas 60 tahun, dan juga didapatkan hasil juga sebagian besar mengalami nyeri kaki dan sendi saat melakukan aktivitas. Berkaitan dengan hal ini perawat sebagai pemberi pelayanan kesehatan juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan para lansia. Tim pelaksana pengabdian berasal dari program studi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang.

Setelah dilakukan survei tersebut selanjutnya ditentukanlah permasalahan yang menjadi prioritas untuk dilakukan asuhan keperawatan yang berupa peningkatan kekuatan otot pada lansia dengan Gout Arthritis. Metode pendekatan yang dilakukan dengan penyuluhan dan demonstrasi ini diharapkan dapat meningkatkan kekuatan otot pada lansia yang memiliki masalah kesehatan yang kompleks. Waktu yang dilakukan untuk kegiatan ini lebih kurang selama 1 bulan mulai persiapan hingga evaluasi kegiatan. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan kekuatan otot pada lansia di wilayah Posyandu Harapan Kita Palembang.

Pada pelaksanaan kegiatan ini para lansia sangat berperan aktif untuk mengikuti kegiatan ini guna menyelesaikan masalah kesehatan yang ditemukan. Luaran yang didapatkan setelah pengabdian ini antara lain berupa leaflet dan video Terapi ergonomis yang dapat diputar di Posyandu Harapan Kita Palembang tersebut, sehingga para lansia dapat latihan secara mandiri.

Secara garis besar kegiatan pengabdian ini akan dilakukan seperti sebagai berikut :

1. Pengurusan administrasi
2. Persiapan peralatan, bahan dan materi kegiatan
3. Persiapan tim dan susunan acara
4. Pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan
5. Evaluasi kegiatan
6. Pembuatan laporan

Sedangkan susunan acara yang akan dilakukan saat pengabdian antara lain :

1. Pembukaan
2. Pemeriksaan kesehatan
3. Pemeriksaan kekuatan otot
4. Pelatihan Terapi Genggam Bola Karet
5. Pemeriksaan kekuatan otot
6. Evaluasi kegiatan
7. penutup

Program Unggulan

Kegiatan pengabdian ini terdiri dari penyuluhan langsung ke para lansia diikuti dengan demonstrasi Terapi Senam Ergonomis untuk meningkatkan keseimbangan para lansia untuk meningkatkan kekuatan otot pada lansia Gout Arthritis. Diharapkan dengan kegiatan ini selain terjadinya peningkatan pengetahuan para lansia, kualitas hidup lansia itu juga akan meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan keseimbangan gerak dan fungsi lansia. Keunggulan program kegiatan ini adalah Latihan yang diberikan teknik baru yang belum pernah mereka dapatkan sebelumnya. Diharapkan dengan kegiatan ini dapat meningkatkan kualitas hidup para lansia.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan PKM ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 6 November 2025 di Posyandu Harapan Kita Palembang dengan target sasarannya adalah semua lansia Gout Arthritis yang hadir pada hari itu. Lansia yang hadir pada hari itu berjumlah 20 orang dengan rentang usia 55 – 70 tahun, sedangkan yang lain tidak hadir dengan alasan sakit. Para lansia yang hadir sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut dari awal sampai dengan selesai. Sebelum penyampaian dan demonstrasi terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan nyeri otot pada lansia yang hadir saat itu. Untuk pemeriksaan kekuatan otot kita menggunakan kuesioner. Kita melakukan tanya jawab dengan para lansia terkait dengan kekuatan otot.

Berdasarkan data yang didapatkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi tentang Terapi Genggam Bola Karet dari 3 lansia yang hadir pada saat diadakannya pengabdian semua memiliki pengetahuan yang baik tentang kekuatan otot dan juga dapat meredemonstrasikan kembali terapi Terapi Senam Ergonomis. Senam ergonomik dinilai efektif untuk menurunkan kadar asam urat. Penurunan ini disebabkan karena senam ergonomik sangat menekankan bagian pernafasan yang memberikan sensasi pijatan pada jantung sehingga membuka sumbatan-sumbatan dan memperlancar proses metabolisme pada tubuh. Selain itu senam ini juga membuat tubuh menjadi rileks sehingga menyebabkan peningkatan proses penyerapan kembali asam urat pada tubuh. (Arifuddin et al., 2024)

Manfaat utama dari Gerakan senam ergonomik ialah menarik ujung-ujung urat saraf, mengembalikan posisi saraf, memberi tekanan lebih ke pembuluh darah halus di kepala, mensirkulasi oksigen melalui aliran darah ke otak, mengaktifkan kelenjar keringat, system pemanas tubuh, dan system saraf lainnya. (Rhona et al., 2022)

Di akhir penyampaian materi, tim PkM didampingi Petugas Panti mengajak para lansia secara aktif untuk melakukan Terapi Senam Ergonomis. Senam ergonomik juga membuat individu dapat memahami dengan tepat setiap perubahan-perubahan jiwa, timbul tenggelamnya kombinasi faktor-faktor jiwa yang sehat dan tidak sehat, kemudian berusaha memunculkan faktor-faktor jiwa yang sehat sehingga menekan faktor-faktor jiwa yang tidak sehat. (Aldoran & Situmorang Trinita, 2023). Dengan stimulasi yang teratur, terapi ini dapat meningkatkan kemampuan pasien untuk melakukan aktivitas sehari-hari, mengurangi kekakuan, dan memperbaiki kontrol gerakan pada tangan yang terdampak



Gambar 1. Pelatihan Senam Ergonomis

Tahapan Evaluasi dan Monitoring

Hasil pengukuran kekuatan otot sebelum dan sesudah terapi Senam Ergonomik ada peningkatan walaupun belum signifikan. Diharapkan dengan bertambahnya pengetahuan dan ketrampilan para lansia maka kualitas hidup lansia akan meningkat. Berdasarkan hasil kegiatan ini diharapkan kegiatan ini bisa berkesinambungan untuk menjamin perubahan kualitas hidup para lansia tersebut dan mencegah munculnya permasalahan yang lain. Berdasarkan hasil monitoring lansia belum dapat melakukan Latihan dengan baik dan benar, maka perlu dijadwalkan kembali untuk melatih para lansia agar dapat melakukan Senam Ergonomik dengan baik

SIMPULAN DAN SARAN

Edukasi dan demonstrasi terapi Senam Ergonomik merupakan salah satu solusi yang penting dan perlu mendapatkan perhatian bagi perawat sebagai tenaga kesehatan. Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan pada tanggal 6 November 2025 mulai pukul 9.00 s.d 10.00 WIB, kegiatan ini membuat lansia merasa tertarik, walaupun berdasarkan hasil monitoring yang dilakukan setelah kegiatan para lansia belum mampu melakukan latihan yang diberikan dengan baik dan benar. Maka perlu dilakukan penjadwalan ulang untuk memberikan demonstrasi ulang agar para lansia tersebut dapat melakukannya dengan baik. Melalui kegiatan ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan bagi semua kalangan baik bagi mahasiswa, lansia dan masyarakat umum. Saran bagi anggota kader dan para lansia adalah menghindari hal-hal yang dapat menurunkan kekuatan otot.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldoran, J. P., & Situmorang Trinita. (2023). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Gout Diwilayah Kerja Puskesmas Guting Saga Desa Sidua Dua. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan Dan Kesehatan (Bikes)*, 2(3), 19–23. <https://doi.org/10.51849/j-bikes.v2i3.40>
- Amrullah, A. A., Fatimah, K. S., & Nandy, N. P. (2023). *Gambaran Asam Urat pada*

- Lansia di Posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur.*
- Anggraini, D. (2022). Aspek Klinis Hiperurisemia. *Scientific Journal*, 1(4), 299–308. <https://doi.org/10.56260/sciena.v1i4.59>
- Arifuddin, M., Noorratri, D. E., & 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*, 02(02), 70–78.
- Arlinda, P. S., Putri, G., & Nurwidyaningtyas, W. (2021). Profil karakteristik individu terhadap kejadian hiperurisemia. 10(April), 28–33.
- Astuti, Y., Riani, N., & Safari, U. dkk. (2022). Pelatihan Senam Ergonomik Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Pondok Ranggan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(1), 26–31.
- Epy, M., Mardiana, M., & Andriyani, U. R. dkk. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Dewasa Sistem Pencernaan dan Perkemihan*. Yayasan Kita Menulis.
- Erman, I., Ridwan, R., & Putri, R. D. (2021). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Kota Palembang. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 232–239. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1006>
- Fadilla, R., & Puspita, R. D. (2025). Pengaruh Kompres Bawang Merah Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Gout Arthritis Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 1910–1917. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.28720>
- Fitriani, R., Azzahri, L. M., & Nurman, M. dkk. (2021). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KADAR ASAM URAT (GOUT ARTRITIS) PADA USIA DEWASA 35-49 TAHUN. 5(23), 20–27.
- Ika Prihananto, D., Tri Wijayanti, E., & Risnasari Norma, dkk. (2022). Skrining Kesehatan dan Pelatihan Senam Ergonomis untuk menurunkan Kadar Asam Urat pada Lansia di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 199–206. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.307>
- Ikhfa, H. F., Resina, P. A., & Nugroho, S. (2022). 3 1,2,3. *Terapi Wicara Dan Bahasa*, 1(1), 137–150.
- Lestari, S., & Dewi, N. E. (2024). Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Kadar Asam Urat Lansia di Puskesmas Mlati 1 Sleman. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(4), 69–78. <https://doi.org/10.55606/jig.v2i4.3198>
- Liliana, R., Fitri Aprianti, & Heryanti. (2025). Gambaran Asam Urat Pada Lansia Di Puskesmas Celikah Kayuagung. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 15(2), 157–162. <https://doi.org/10.52047/jkp.v15i2.411>
- Magfira, N., & Adnani, H. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Riwayat Genetik Dengan Kadar Asam Urat Di Posyandu Cinta Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(2), 396–403. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i2.1033>
- Mardhiyah, Afni, D. N., & Yona, A. dkk. (2025). Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan: Memahami Perbedaan, Implikasi, dan Strategi Pemilihan yang Tepat. *Katalis Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Matematika*, 2(2), 208–218. <https://doi.org/10.62383/katalis.v2i2.1670>
- Melin, M. A., & Baskoro, E. (2021). Pengaruh Harga, Pelayanan Dan Promosi Pnline Terhadap Keputusan Pembelian Pada Rumah Makan Gubuk Tiwul. 1(3), 6.



- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). Bab 1 Topik 2: Proses menua. In E. D. Kartiningrum (Ed.), *Buku ajar keperawatan gerontik*. Stikes Majapahit Mojokerto.
- Ningrum, A. P. W., Ismoyowati, T. W., & Intening, V. R. (2023). Studi Kasus Asuhan Keperawatan Pasien Asam Urat Pada Masalah Keperawatan Nyeri Akut. *SBY Proceedings, Volume 2*, 147–160.