

Skrining Kesehatan dan Pelatihan Senam Ergonomis untuk menurunkan Kadar Asam Urat pada Lansia di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri

Dhian Ika Prihananto^{1*}, Endah Tri Wijayanti², Norma Risnasari³, Muhammad
Mudzakkir⁴, Susi Erna Wati⁵, Septi Dewi Aisyah⁶, Qothrunnada Naqiyyah⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI
Kediri, Indonesia

*Corresponding author: dhianre2@yahoo.com

ABSTRAK

Penyakit asam urat adalah penyakit yang disebabkan oleh tumpukan asam urat atau kristal pada jaringan, terutama pada jaringan sendi. Upaya untuk mencegah penyakit asam urat bisa dilakukan dengan cara besifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat seperti diet purin dan juga upaya lain. 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. Tujuan pegabdian masyarakat ini adalah melakukan skrining kesehatan pada lansia dan melakukan pelatihan senam ergonomis untuk menurunkan kadar asam urat pada lansia. Langkah-langkah kegiatan yaitu skrining kesehatan dan pratik senam ergonomis. Hasil skrining kesehatan menunjukkan bahwa lansia yang tekanan darah Sistol rendah tidak ada, Lansia yang tekanan darah Sistol normal sebanyak 19 lansia dan lansia yang tekanan darah Sistol tinggi sebanyak 6 lansia. Lansia yang tekanan darah Diastol rendah tidak ada, Lansia yang tekanan darah Diastol normal sebanyak 11 lansia dan lansia yang tekanan darah Diastol tinggi sebanyak 14 lansia. Lansia yang kadar gula darah normal sebanyak 16 lansia, Lansia yang Pre Diabetes sebanyak 2 lansia dan lansia yang Diabetes sebanyak 7 lansia. lansia berjenis kelamin laki-laki yang memiliki kadar asam urat tinggi sebanyak 7 lansia, Lansia berjenis kelamin laki-laki yang memiliki kadar asam urat normal sebanyak 4 lansia. Lansia berjenis kelamin Perempuan yang memiliki kadar asam urat tinggi sebanyak 10 lansia, Lansia berjenis kelamin Perempuan yang memiliki kadar asam urat normal sebanyak 4 lansia. lansia berjenis kelamin laki-laki yang memiliki kadar asam urat tinggi setelah melakukan senam ergonomis selama 1 minggu sebanyak 2 lansia, Lansia berjenis kelamin laki-laki yang memiliki kadar asam urat normal setelah melakukan senam ergonomis selama 1 minggu sebanyak 9 lansia. Lansia berjenis kelamin perempuan yang memiliki kadar asam urat tinggi setelah melakukan senam ergonomis selama 1 minggu sebanyak 5 lansia, lansia berjenis kelamin perempuan yang memiliki kadar asam urat normal setelah melakukan senam ergonomis selama 1 minggu sebanyak 9 lansia. Simpulannya bahwa Senam ergonomis efektif dalam menurunkan kadar asam urat pada lansia baik lansia laki-laki dan lansia perempuan.

Kata kunci: kadar asam urat lansia, senam ergonomis, skrining kesehatan

Received: July 8, 2022

Revised: August 11, 2022

Accepted: September 12, 2022



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Penyakit asam urat merupakan penyakit yang disebabkan oleh tumpukan asam urat atau kristal pada jaringan, terutama pada jaringan sendi¹. Penyakit asam urat berhubungan dengan tingginya kadar asam urat dalam darah. Serangan bersifat mendadak, berulang terasa sangat sakit pada bagian sendi yang menyebabkan terganggunya aktivitas fisik pada seseorang².

Badan Kesehatan Dunia menjelaskan bahwa penderita penyakit asam urat di dunia pada tahun 2018 mengalami kenaikan dengan jumlah penderita sebanyak 47.150 jiwa dengan Indonesia menjadi Negara ke 4 di dunia yang penduduknya menderita asam urat³. Berdasarkan hasil diagnosis tenaga kesehatan penderita penyakit asam urat di Indonesia pada tahun 2007 sebesar 14,1%, lalu pada tahun 2013 sebesar 11,9%, selama 5 tahun pada tahun 2018 penderita asam urat mengalami kenaikan dengan jumlah prevalensi sebesar 18,9%⁴. Di Jawa Timur, prevalensi asam urat pada tahun 2007 sebesar 13,3%, lalu pada tahun 2013 sebesar 11,1% dan pada tahun 2018 di Jawa Timur mengalami kenaikan dengan jumlah prevalensi sebesar 17%⁴. Pada tahun 2018, penderita asam urat pada lansia di Kota Kediri sebesar 9,3%⁴.

Kadar asam urat dalam tubuh dihasilkan dari pembentukan purin yang merupakan salah satu unsur dari asam nukleat. Penumpukan kristal di persendian disebabkan oleh meningkatnya kandungan asam urat dalam darah⁵. Rasa sakit akibat serangan asam urat juga bisa mengganggu jalan kaki, pekerjaan rumah dan aktivitas sehari-hari lainnya. Faktor yang mempengaruhi peningkatan produksi asam urat ialah obesitas, penggunaan obat, aktivitas fisik dan penyakit tertentu dalam darah⁶. Gangguan tersebut terjadi karena rendahnya aktivitas fisik seseorang⁷. 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 protein⁸. Terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang tinggi kandungan nukleotida purin seperti sarden, jeroan akan meningkatkan produksi asam urat. Lansia yang memiliki asupan purin tinggi lebih beresiko mempunyai kadar asam urat yang tinggi dibandingkan dengan lansia yang memiliki asupan purin yang normal⁹. Selain itu jika kerusakan sendi akibat serangan asam urat tidak segera ditangani akan menimbulkan efek sakit berulang kali yang dapat menyebabkan kecacatan permanen. Masalah seperti tophi, deformitas sendi, penyakit ginjal, penyakit jantung, serta kondisi lain seperti katarak, sindrom mata kering, dan kristal asam urat di paru-paru¹⁰.

Upaya untuk mencegah penyakit asam urat ini bisa dilakukan dengan cara bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat seperti diet purin dan juga upaya lain. Aktivitas fisik atau olah raga 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. Lansia yang mengalami penyakit asam urat juga dapat juga melakukan olahraga seperti, jalan kaki, olahraga yang bersifat reaktif dan senam yang bermanfaat mengurangi atau menghindari penumpukan lemak di dalam tubuh¹¹.

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 pernapasan tersebut mampu memperlancar pengangkutan sisa dari pembakaran seperti halnya asam urat oleh plasma darah dari sel ke ginjal dalam bentuk feses dan urin¹².

METODE

Metode Pelaksanaan Kegiatan Skrining Kesehatan dan Pelatihan Senam Ergonomis pada lansia yaitu Skrening kesehatan dilakukan dengan tujuan untuk mendeteksi secara dini masalah kesehatan yang dihadapi oleh lansia sehingga bisa segera dilakukan pengobatan yang tepat. Skrening kesehatan yang dilakukan seperti pemeriksaan Asam urat, Pemeriksaan gula darah dan Pemeriksaan tekanan darah. Praktik senam Ergonomis diberikan dengan tujuan untuk menurunkan kadar asam urat, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kemampuan fungsional, menurunkan masalah muskulusskeletal.

HASIL DAN DISKUSI

a. Gambaran Umum Masyarakat Sasaran

Sukorejo merupakan Desa yang berada di Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. Desa sukorejo memiliki jumlah penduduk sebesar 3.647 Jiwa yang terdiri dari 1.811 jiwa berjenis kelamin laki-laki dan 1.836 jiwa berjenis kelamin perempuan. Jumlah lansia yang menjadi Responden dalam pengabdian

masyarakat dapat dilihat pada diagram 4.1.

Diagram 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



Diagram 4.1. Menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 lansia atau sebesar 56%, sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 lansia atau sebesar 44%.

b. Potensi Pengembangan (Pemberdayaan) Masyarakat

Adanya posyandu lansia yang ada di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri, maka membuka peluang kerjasama yang akan dilakukan secara konsisten disetiap semester dengan tema-tema yang berbeda, tentunya sebagai pemecah dari masalah yang dihadapi oleh lansia di wilayah tersebut. Kegiatan kerjasama dalam bidang pengabdian masyarakat diharapkan mampu meningkatkan wawasan lansia sehingga lansia tergerak untuk mengikuti setiap kegiatan yang diadakan oleh posyandu lansia. Sumber daya yang dimiliki oleh lansia di posyandu lansia bagas waras adalah banyaknya lansia yang aktif dalam kegiatan posyandu lansia, sehingga akan mampu mengajak lansia yang belum aktif untuk mengikuti kegiatan yang diadakan posyandu lansia dan aktif dalam melakukan senam ergonomis.

A. SOLUSI PENGEMBANGAN (PEMBERDAYAAN) MASYARAKAT

Keaktifan kader posyandu untuk tetap mengajak lansia yang belum aktif dalam kegiatan posyandu dan aktif dalam kegiatan melakukan senam ergonomis

B. TINGKAT KETERCAPAIAN SASARAN PROGRAM

D.1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah pada Lansia

D.1.1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Sistol pada Lansia

Diagram 4.2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Sistol pada lansia

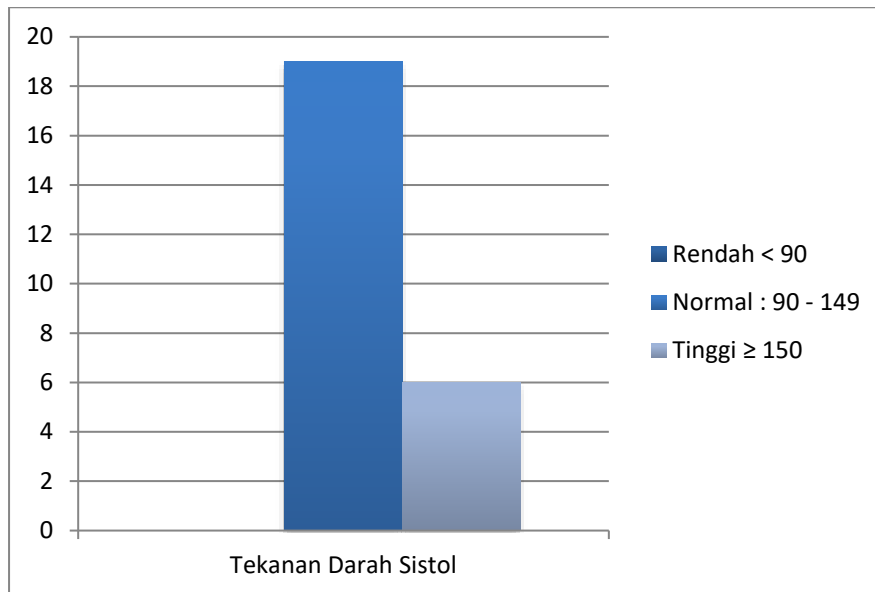


Diagram 4.2. Menunjukkan bahwa lansia yang tekanan darah Sistol rendah tidak ada, Lansia yang tekanan darah Sistol normal sebanyak 19 lansia dan lansia yang tekanan darah Sistol tinggi sebanyak 6 lansia. Hal ini menunjukan bahwa mayoritas lansia di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri memiliki tekanan darah sistol Normal.

D.1.2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Diastol pada Lansia

Diagram 4.3. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Diastol pada lansia

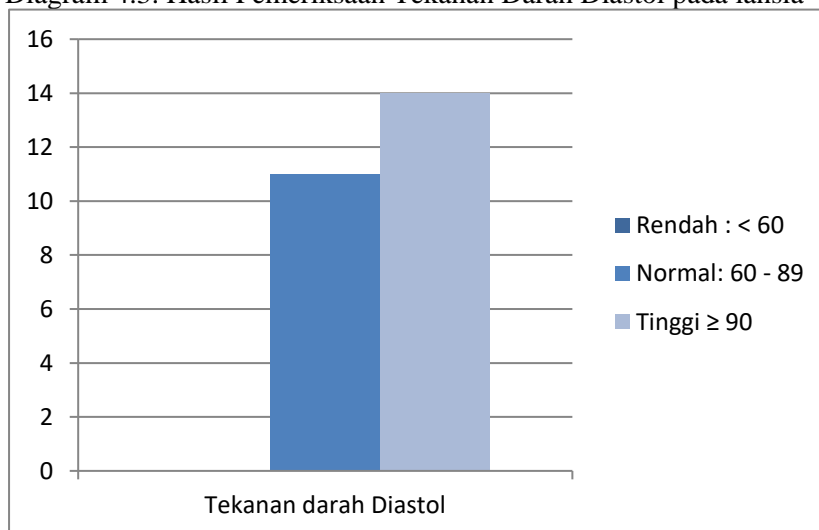


Diagram 4.3. Menunjukkan bahwa lansia yang tekanan darah Diastol rendah tidak ada, Lansia yang tekanan darah Diastol normal sebanyak 11 lansia dan lansia yang tekanan darah Diastol tinggi sebanyak 14 lansia. Hal ini menunjukan bahwa mayoritas lansia di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri memiliki tekanan darah Diastol Tinggi.

D.2. Hasil Pemeriksaan Gula Darah pada Lansia

Diagram 4.4. Hasil Pemeriksaan Gula Darah pada Lansia

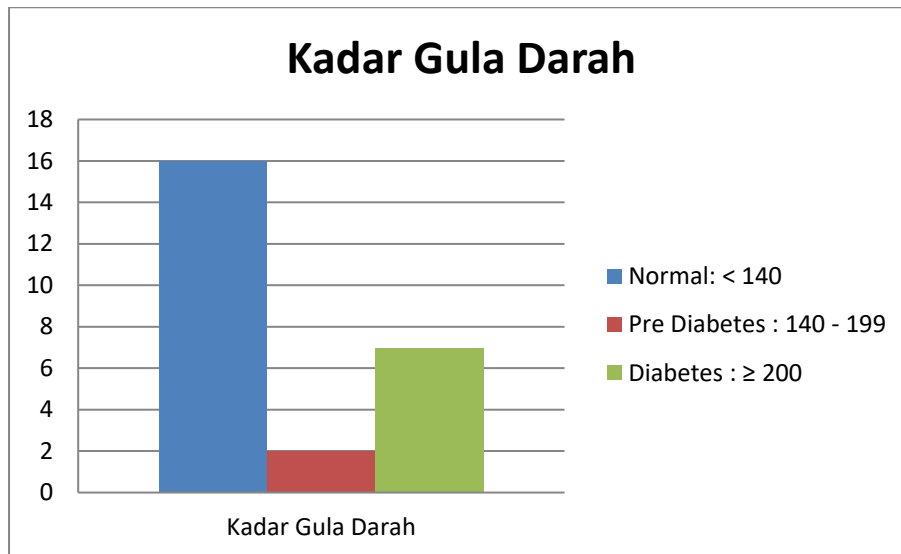


Diagram 4.4. Menunjukkan bahwa lansia yang kadar gula darah normal sebanyak 16 lansia, Lansia yang Pre Diabetes sebanyak 2 lansia dan lansia yang Diabetes sebanyak 7 lansia . Hal ini menunjukan bahwa mayoritas lansia di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri memiliki kadar gula darah normal.

D.3. Hasil Pemeriksaan Asam Urat pada Lansia

D.3.1. Hasil Pemeriksaan Asam Urat pada Lansia Berjenis Kelamin Laki-Laki

Diagram 4.5. Hasil Pemeriksaan Asam Urat pada Lansia Berjenis Kelamin Laki-Laki

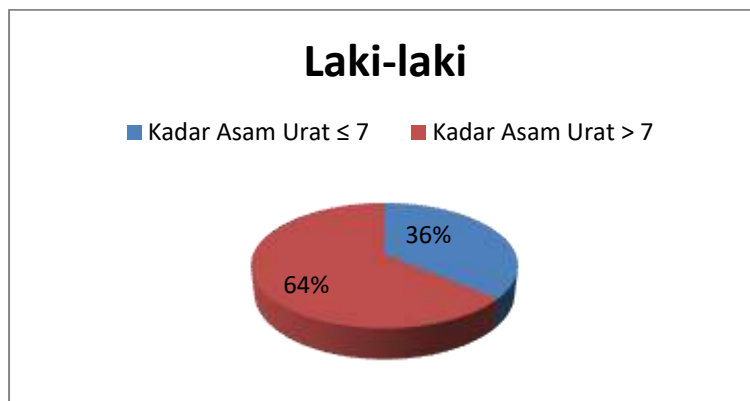


Diagram 4.5. Menunjukkan bahwa lansia berjenis kelamin laki-laki yang memiliki kadar asam urat tinggi sebanyak 7 lansia atau sebesar 64%. Sedangkan lansia berjenis kelamin laki-laki yang memiliki kadar asam urat normal sebanyak 4 lansia atau sebesar 36%. Hal ini menunjukan bahwa mayoritas lansia berjenis kelamin laki-laki di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri memiliki kadar asam urat tinggi.

D.3.2. Hasil Pemeriksaan Asam Urat pada Lansia Berjenis Kelamin Perempuan

Diagram 4.6. Hasil Pemeriksaan Asam Urat pada Lansia Berjenis Kelamin Perempuan

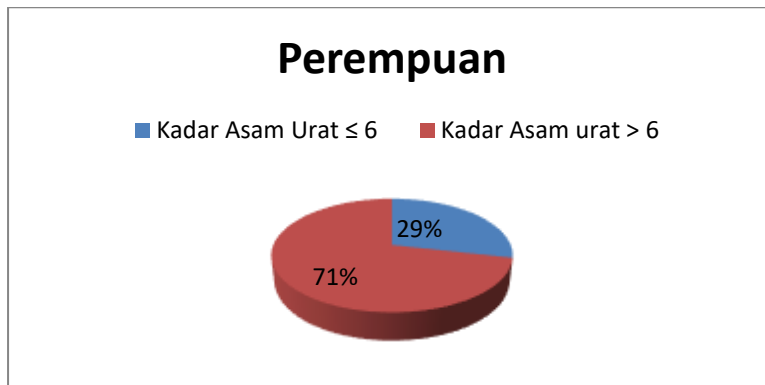


Diagram 4.6. Menunjukkan bahwa lansia berjenis kelamin Perempuan yang memiliki kadar asam urat tinggi sebanyak 10 lansia atau sebesar 71%. Sedangkan lansia berjenis kelamin Perempuan yang memiliki kadar asam urat normal sebanyak 4 lansia atau sebesar 29%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia berjenis kelamin Perempuan di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri memiliki kadar asam urat tinggi.

D.4. Hasil Pemeriksaan Asam Urat pada Lansia Setelah melakukan senam Ergonomis selama 1 minggu

D.4.1. Hasil Pemeriksaan Asam Urat pada Lansia Berjenis Kelamin Laki-Laki Setelah melakukan Senam Ergonomis Selama 1 minggu

Diagram 4.7. Hasil Pemeriksaan Asam Urat pada Lansia Berjenis Kelamin Laki-Laki Setelah melakukan Senam Ergonomis selama 1 minggu

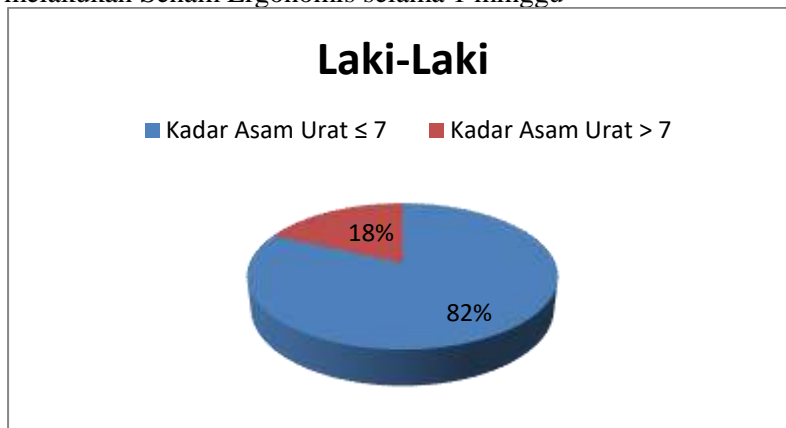


Diagram 4.7. Menunjukkan bahwa lansia berjenis kelamin laki-laki yang memiliki kadar asam urat tinggi setelah melakukan senam ergonomis selama 1 minggu sebanyak 2 lansia atau sebesar 18%. Sedangkan lansia berjenis kelamin laki-laki yang memiliki kadar asam urat normal setelah melakukan senam ergonomis selama 1 minggu sebanyak 9 lansia atau sebesar 82%.

D.4.1. Hasil Pemeriksaan Asam Urat pada Lansia Berjenis Kelamin Perempuan Setelah melakukan Senam Ergonomis Selama 1 minggu

Diagram 4.8. Hasil Pemeriksaan Asam Urat pada Lansia Berjenis Kelamin Perempuan Setelah melakukan Senam Ergonomis selama 1 minggu

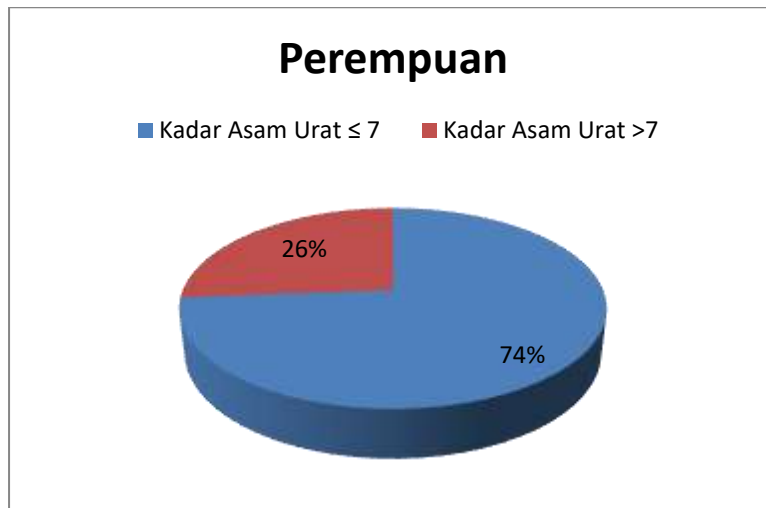


Diagram 4.8. Menunjukkan bahwa lansia berjenis kelamin perempuan yang memiliki kadar asam urat tinggi setelah melakukan senam ergonomis selama 1 minggu sebanyak 5 lansia atau sebesar 26%. Sedangkan lansia berjenis kelamin perempuan yang memiliki kadar asam urat normal setelah melakukan senam ergonomis selama 1 minggu sebanyak 9 lansia atau sebesar 74%.

KESIMPULAN

Lansia yang berjenis kelamin laki-laki setelah melakukan senam ergonomis selama 1 minggu yang kadar asam uratnya normal mengalami peningkatan sebesar 46%, Sedangkan Lansia yang berjenis kelamin perempuan setelah melakukan senam ergonomis selama 1 minggu yang kadar asam uratnya normal mengalami peningkatan sebesar 45%. Senam ergonomis efektif dalam menurunkan kadar asam urat pada lansia baik lansia laki-laki dan lansia perempuan. Sebaiknya lansia secara rutin melakukan senam ergonomis karena senam ergonomis mudah, ringan untuk dilakukan oleh lansia dan efektif dalam menurunkan kadar asam urat lansia

REFERENSI

- Darmawan, P. S., Kaligis, S. H. M., dan Assa, Y. A. (2016). *Gambaran Kadar Asam Urat Darah Pada Pekerja Kantor*. Jurnal EBiomedik, 4(2).
- Damayanti, D. 2012. *Mencegah Dan Mengobati Asam Urat*. Yogyakarta: Araska.
- Jaliana, Suhadi, dan Sety, L. O. M. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Usia 20-44 Tahun di RSUD Batheramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017*. Jimkesmas, 3(2), 1–13.
- Junaidi, I. (2012). *Rematik dan Asam Urat*. Jakarta: PT Bhuna Ilmu Populer.
- KEMENKES, RI. 2018. *Riset kesehatan dasar*. Jakarta, Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kusumayanti, G. A. D., Ni, :, dan Dewantari, M. (2017). *The Influence of Low Purine Diet and Physical Activity on Changing of Uric Acid Levels in Hyperuricemia*. *International Journal of Health Sciences*, 1(3), 1–9.
- Natania dan Malinti. 2020. *Hubungan Aktivitas Fisik Dngan Kadar Asam Urat Di RW 13 Kampung Mokla Kecamatan Parongpong*, (online) tersedia di <http://www.ejournal.unklab.ac.id.com>.
- Pranatahadi., Suharjana., Warsito, A.A. (2012). *Pelatihan Instruktur Senam Lansia Bugar di Desa Wijirejo Pandak*.
- Seran, R. Bidjuni, H. dan Onibala, F. (2016). *Hubungan Antara Nyeri Gout Arthritis Dengan Kemandirian Lansia Di Puskesmas Towuntu Timur Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara*, *ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 4 Nomor 1*, Februari 2016.
- Syarifah, A. (2018). *Hubungan Pengetahuan Dan Budaya Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia*. 8(2), 92–98.
- Wenda, dkk. 2019. *Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Artritis di Wilayah Kerja Puskesmas Ranotana Weru*. Jurnal

Keperawatan. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

Wratsongko, M. (2014). *Mukjizat Gerakan Shalat & Rahasia 13 Unsur Manusia Sehat Tanpa Obat Kimia untuk Generasi Unggul Berbudi Luhur*. Jakarta : Mizania.