



EDUKASI SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA PENDERITA *GOUT ARTHRITIS* DI POSYANDU LANSIA

Pandu Adi Prakoso*, Indri Heri Susanti, Wasis Eko Kurniawan

Program Studi Keperawatan, Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*Panduap450@gmail.com

ABSTRAK

Gout arthritis (GA) merupakan salah satu bentuk penyakit sendi yang umum terjadi pada lansia akibat gangguan metabolisme purin yang memicu peningkatan kadar asam urat dalam darah (*hiperurisemia*). Asam urat yang menumpuk dapat membentuk kristal monosodium urat pada jaringan sendi sehingga menimbulkan gejala klinis berupa nyeri hebat, bengkak, kemerahan, kekakuan, dan keterbatasan gerak. Jika tidak ditangani, kondisi ini berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti kerusakan ginjal, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Penyebab *gout arthritis* dipengaruhi oleh faktor internal (misalnya usia, jenis kelamin, genetik, dan fungsi ginjal) maupun faktor eksternal (pola makan tinggi purin, konsumsi alkohol, obesitas, serta kurang aktivitas fisik). Kurangnya pengetahuan lansia tentang pengelolaan *gout arthritis*, termasuk pentingnya aktivitas fisik dan pengendalian kadar asam urat, sering menjadi kendala dalam upaya pencegahan komplikasi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman lansia mengenai *gout arthritis*, melatih keterampilan dalam melakukan senam ergonomik sebagai terapi nonfarmakologis, serta mengukur kadar asam urat sebelum dan sesudah intervensi. Program dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Ciberem Sumbang dengan melibatkan 20 responden lansia berusia ≥ 60 tahun yang memiliki kadar asam urat tinggi. Metode pelaksanaan mencakup edukasi mengenai *gout arthritis*, pemeriksaan kadar asam urat, pelatihan senam ergonomik, serta evaluasi dengan desain pre-post test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perbedaan kadar asam urat sebelum dan sesudah intervensi, serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola *gout arthritis*. Dengan demikian, senam ergonomik terbukti dapat menjadi salah satu upaya efektif nonfarmakologis untuk menurunkan kadar asam urat, meningkatkan kualitas hidup, serta mencegah komplikasi serius pada lansia penderita *gout arthritis*.

Kata kunci: *gout arthritis*, lansia, senam ergonomik

ERGONOMIC EXERCISE EDUCATION FOR ELDERLY PEOPLE WITH GOUT ARTHRITIS AT THE ELDERLY POSYANDU

ABSTRACT

Gout arthritis (GA) is a common joint disease in the elderly caused by purine metabolism disorders that trigger increased uric acid levels in the blood (*hyperuricemia*). Accumulated uric acid can form monosodium urate crystals in joint tissue, causing clinical symptoms such as severe pain, swelling, redness, stiffness, and limited movement. If left untreated, this condition carries the risk of serious complications such as kidney damage, hypertension, and cardiovascular disease. The causes of *gout arthritis* are influenced by internal factors (e.g., age, gender, genetics, and kidney function) and external factors (a high-purine diet, alcohol consumption, obesity, and lack of physical activity). Lack of knowledge among the elderly about *gout arthritis* management, including the importance of physical activity and controlling uric acid levels, often hinders efforts to prevent complications. Therefore, this community service activity aims to increase the elderly's understanding of *gout arthritis*, train skills in performing ergonomic exercises as a non-pharmacological therapy, and measure uric acid levels before and after the intervention. The program was implemented at the Elderly Posyandu (Hospital for the Elderly) in Ciberem Sumbang Village, involving 20 elderly respondents aged ≥ 60 years with high uric acid levels. The

implementation method included education about gout arthritis, uric acid level checks, ergonomic exercise training, and evaluation using a pre-post test design. The results showed a difference in uric acid levels before and after the intervention, as well as an increase in the knowledge and skills of older adults in managing gout arthritis. Thus, ergonomic exercise has been proven to be an effective non-pharmacological effort to lower uric acid levels, improve quality of life, and prevent serious complications in older adults with gout arthritis.

Keywords: elderly; ergonomic gymnastics; gout arthritis

PENDAHULUAN

Peningkatan angka kesakitan dan kecacatan pada kelompok lanjut usia (lansia) merupakan tantangan besar dalam sistem pelayanan kesehatan di Indonesia. Seiring dengan bertambahnya usia harapan hidup, jumlah lansia di Indonesia terus meningkat, dan hal ini berimplikasi langsung terhadap beban kesehatan masyarakat. Salah satu kondisi kronis yang umum dialami oleh lansia adalah *gout arthritis*, yaitu jenis peradangan sendi akibat penumpukan kristal monosodium urat di jaringan sendi akibat kadar asam urat yang tinggi dalam darah. Menurut dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 menunjukkan bahwa sekitar 20% populasi global mengalami *gout arthritis*, dengan jumlah penderita mencapai sekitar 33 juta orang di seluruh dunia (Pradyka et al., 2019). Prevalensi *gout arthritis* di Indonesia sangat tinggi, menempatkan negara ini pada posisi keempat secara global dalam jumlah kasus. Secara nasional, penyakit ini menjadi jenis arthritis terbanyak kedua setelah osteoarthritis (Saragih et al., 2020).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gangguan sendi di Indonesia menunjukkan tren peningkatan seiring bertambahnya usia. Pada kelompok usia 45–54 tahun, prevalensinya tercatat sebesar 11,1%. Angka ini meningkat menjadi 15,5% pada kelompok usia 55–65 tahun, dan terus naik hingga mencapai 18,6% pada kelompok usia 65–74 tahun. Kelompok usia 75 tahun ke atas mencatat prevalensi tertinggi, yakni sebesar 18,9%, menunjukkan bahwa lanjut usia merupakan kelompok yang paling rentan terhadap penyakit sendi (Kemenkes RI, 2018). Faktor risiko utama yang memicu kambuhnya *gout arthritis* di antaranya pola makan tinggi purin, obesitas, penggunaan obat-obatan tertentu, serta gaya hidup sedentari. Kondisi ini diperparah dengan minimnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia, yang seringkali disebabkan oleh rasa takut cedera, keterbatasan fisik, atau ketidaktahuan tentang pentingnya olahraga ringan yang aman untuk sendi (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Kurangnya pengetahuan lansia tentang cara menjaga kesehatan sendi secara mandiri menjadi faktor yang memperburuk keadaan. Banyak lansia tidak menyadari bahwa *gout arthritis* dapat dikendalikan melalui kombinasi antara pengelolaan pola makan, konsumsi air yang cukup, pemantauan kadar asam urat, serta aktivitas fisik ringan yang teratur. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang sangat direkomendasikan adalah senam ergonomik, yaitu rangkaian gerakan senam yang dirancang secara khusus untuk meningkatkan kelenturan otot, menjaga keseimbangan tubuh, memperbaiki postur, dan mengurangi tekanan pada sendi. Senam ini sangat sesuai dengan kondisi lansia karena bersifat ringan, aman, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan alat khusus (Wahyuni & Nugroho, 2020).

Upaya edukatif yang terlaksana dengan baik menjadi sangat penting untuk diterapkan sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam pelayanan kesehatan lansia. Edukasi mengenai manfaat senam ergonomik dapat menjadi sarana pemberdayaan lansia agar lebih memahami kondisi kesehatan mereka dan mengambil langkah aktif dalam mengelolanya. Senam ergonomik merupakan salah satu bentuk intervensi yang terbukti efektif dalam meningkatkan kelenturan, mengurangi nyeri sendi, serta memperbaiki postur tubuh lansia (Yanti et al., 2021). Edukasi senam ergonomik yang dilakukan secara terstruktur dapat membantu lansia memahami pentingnya menjaga fungsi sendi dan mobilitas, serta

mencegah komplikasi yang lebih serius. Penelitian Fajri & Bahrum, (2022) menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis aktivitas fisik mampu meningkatkan pengetahuan dan motivasi peserta untuk menerapkan gaya hidup sehat.

Hasil observasi awal di Posyandu Lansia Desa Ciberem mengungkapkan bahwa sebagian besar lansia penderita *gout arthritis* belum memiliki pemahaman memadai mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam mengelola penyakit mereka. Terdapat 20 lansia yang aktif, hanya 4 orang yang mengetahui bahwa senam dapat menjadi bagian dari terapi non-farmakologis untuk meredakan nyeri dan meningkatkan fungsi gerak sendi. Bahkan, sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka cenderung menghindari gerakan atau aktivitas tertentu karena khawatir akan memperparah kondisi sendi mereka, padahal dengan edukasi dan gerakan yang tepat, senam justru dapat menjadi solusi. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan informasi dan kebutuhan mendesak akan intervensi edukatif yang terstruktur dan aplikatif. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi senam ergonomik yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan lansia, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan praktis dalam menjaga kesehatan sendi. Program ini diharapkan mampu meningkatkan kemandirian, memperbaiki kualitas hidup, dan mengurangi beban pelayanan kesehatan yang berkepanjangan akibat komplikasi penyakit sendi kronis pada lansia.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Posyandu Lansia Desa Ciberem dengan judul “*Edukasi Senam Ergonomik pada Lansia Penderita Gout Arthritis di Posiyandu Lansia desa ciberem Sumbang*” dilaksanakan secara sistematis dengan tahapan yang mencerminkan pendekatan promotif dan preventif terhadap penanganan penyakit *gout arthritis* pada lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran lansia terhadap pentingnya aktivitas fisik ringan dalam pengelolaan *gout arthritis* secara mandiri. Berikut tahapan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan:

1. Persiapan dan Koordinasi

Langkah pertama adalah persiapan dan koordinasi. Ini melibatkan penyusunan rencana kegiatan, penetapan jadwal, pengadaan materi penyuluhan, serta koordinasi antara tim yang terlibat, termasuk tenaga kesehatan di Posyandu Lansia Desa Ciberem. Adapun Persiapan dan Koordinasi dilakukan pada 1 Juli 2025 – 30 Oktober 2025. Kegiatan ini mencakup penyusunan rencana edukasi, pengembangan materi tentang *gout arthritis* dan senam ergonomik, serta penyusunan instrumen evaluasi berupa pretest dan posttest. Selain itu, dilakukan juga perencanaan teknis pelaksanaan seperti penjadwalan kegiatan, pengadaan alat bantu senam, serta pencetakan media edukasi seperti buku saku. Dalam pengabdian masyarakat ini persiapan dan koordinasi dilakukan dengan:

Tabel 1.

Persiapan dan koordinasi pengabdian kepada masyarakat

Tahap Kegiatan	Hari/ Tanggal	Jam	Tempat	Kegiatan
Persiapan dan Koordinasi	1 Agustus 2025	09.00–12.00	Posyandu Lansia Desa Ciberem Sumbang	Pra survei non formal dengan bidan yang bertanggung jawab terhadap Posyandu Lansia Desa Ciberem Sumbang
	8 Agustus 2025	16.00–17.00	Posyandu Lansia Desa Ciberem Sumbang	Koordinasi perizinan PKM dengan ketua kader dan penanggung jawab kesehatan (bidan desa), membahas tempat, waktu pelaksanaan, dan kebutuhan untuk kegiatan PKM
	15 Agustus 2025	16.00–17.00	Posyandu Lansia Desa Ciberem Sumbang	Lanjutan koordinasi teknis pelaksanaan PKM dengan pihak terkait.
Skrining Peserta	23 Agustus 2025	09.00–12.00	Posyandu Lansia Desa Ciberem	Pelaksanaan skrining peserta lansia untuk memastikan kesesuaian kriteria: usia ≥ 60 tahun,

berdomisili di wilayah Posyandu Lansia Desa Ciberem, dan memiliki riwayat/diagnosis *gout arthritis* berdasarkan rekam medis atau wawancara kesehatan awal. Skrining dilakukan oleh tenaga kesehatan dan kader secara humanis. Peserta menandatangani surat kesediaan mengikuti kegiatan secara sukarela. Asesmen meliputi kondisi fisik, mobilitas, tingkat nyeri, dan keterbatasan gerak. Hasil: 20 lansia dengan kadar asam urat tinggi.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Tabel 2.
Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Tahap Kegiatan	Hari/Tanggal	Jam	Tempat	Kegiatan
Pelaksanaan	02 Februari 2026	08.00-selesai	Posyandu Lansia Desa Ciberem Sumbang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengisi daftar hadir. 2. Mengukur kadar asam urat sebelum diberikan tindakan senam ergonomik pada lansia. 3. Mengukur tingkat pengetahuan dengan kuesioner <i>pre test</i> dan setiap kuesioner <i>pre test</i> diberi kode penomoran 4. Memberikan edukasi tentang <i>gout arthritis</i> dilanjutkan dengan edukasi terkait senam ergonomik. 5. Mendemonstrasikan teknik senam ergonomik. 6. Mengukur tingkat pengetahuan dengan kuesioner <i>post test</i> dan setiap kuesioner <i>post test</i> sesuai kode penomoran yang sama dengan kuesioner <i>pre test</i>.
Evaluasi	09 Februari 2026	08.00-selesai	Posyandu Lansia Ciberem	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengukur kadar asam urat sesudah diberikan tindakan senam ergonomik pada lansia. 2. Evaluasi keterampilan atau kemampuan setelah diberikan edukasi senam ergonomik pada lansia penderita <i>gout arthritis</i>. 3. Mengidentifikasi minat untuk melakukan edukasi senam ergonomic pada lansia penderita <i>gout arthritis</i>.

HASIL DAN PEMBAHASAN

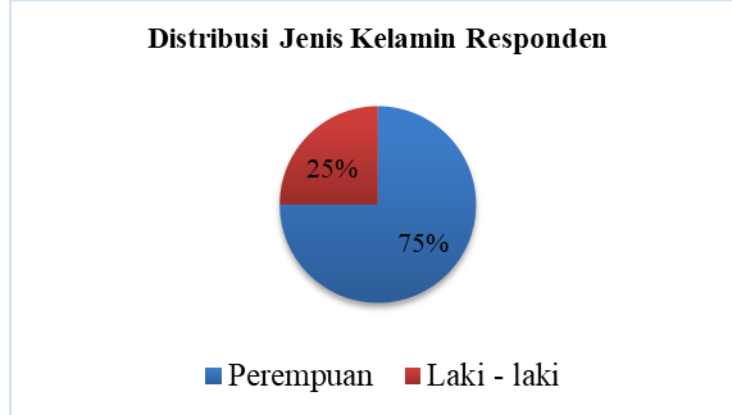
Program intervensi dilakukan melalui dua kali pertemuan yang dilaksanakan secara terstruktur, dimulai dari tahap identifikasi masalah kesehatan, pemberian edukasi kesehatan, praktik aktivitas fisik berupa senam ergonomik, hingga tahap evaluasi hasil. Pendekatan ini sejalan dengan konsep keperawatan komunitas yang menekankan pada pemberdayaan masyarakat agar mampu mengenali, mencegah, serta mengelola masalah kesehatan secara mandiri (Nies & McEwen, 2019).

Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan pada Senin, 2 Februari 2026 pukul 08.00 – 10.00 WIB dengan jumlah peserta sebanyak 20 lansia. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan suasana yang kondusif dan partisipatif. Sebagian besar peserta hadir lebih awal karena memiliki ketertarikan terhadap pemeriksaan kesehatan yang jarang dilakukan secara rutin.

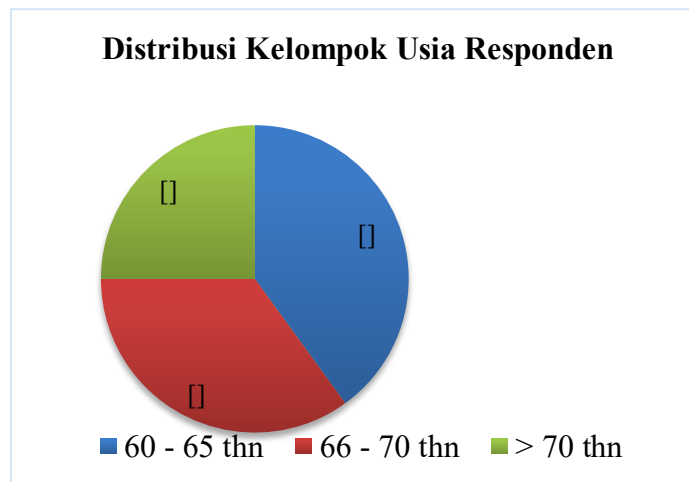
a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merupakan perempuan dengan usia di atas 60 tahun. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian epidemiologi yang menyebutkan bahwa perempuan lansia memiliki risiko lebih tinggi mengalami peningkatan kadar asam urat setelah memasuki masa menopause akibat penurunan hormon estrogen yang berperan dalam membantu ekskresi asam urat melalui ginjal (Roddy & Doherty, 2018).



Gambar 1. Distribusi Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan grafik di atas, mayoritas peserta adalah perempuan sebesar 75%, sedangkan laki-laki sebesar 25%.

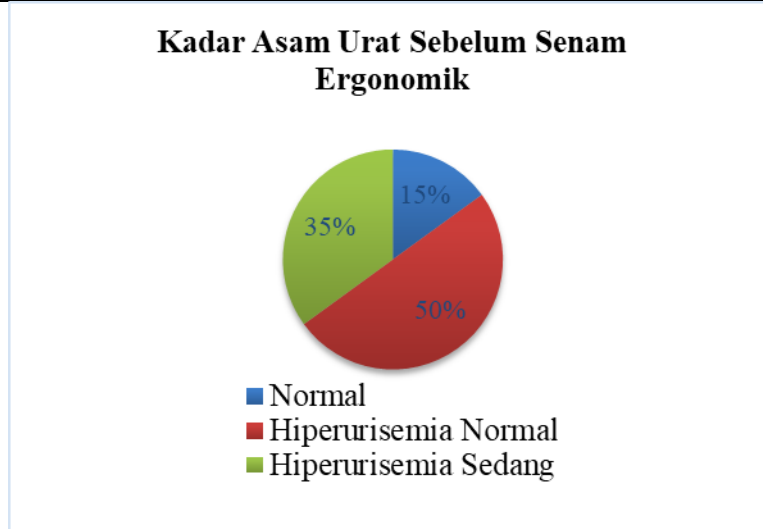


Gambar 1. Distribusi Kelompok Usia Responden

Grafik menunjukkan bahwa kelompok usia terbanyak berada pada rentang 60–65 tahun (40%), diikuti usia 66–70 tahun (35%), dan usia >70 tahun (25%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa kelompok lansia awal mendominasi partisipasi kegiatan.

b. Kadar Asam Urat Sebelum Senam Ergonomik

Hasil pemeriksaan awal menunjukkan bahwa kadar asam urat responden berada pada rentang 6,0 mg/dL hingga 8,8 mg/dL dengan rata-rata sebesar 7,45 mg/dL. Nilai tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori hiperurisemia ringan hingga sedang.

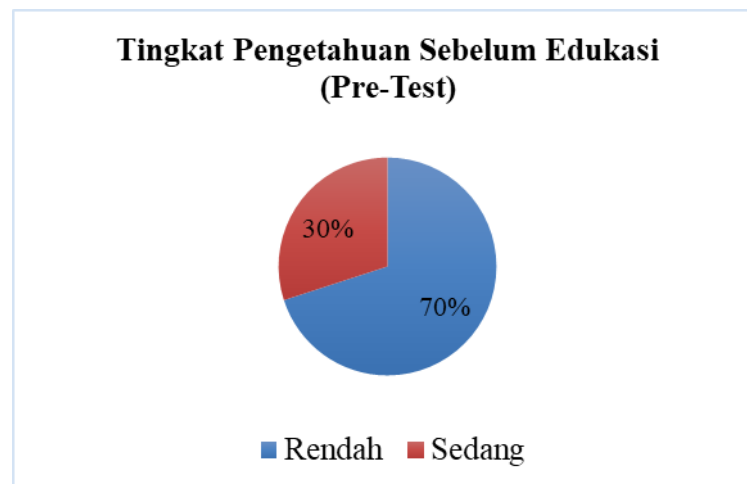


Gambar 2. Distribusi Kadar Asam Urat Sebelum Intervensi

Grafik menunjukkan bahwa: 50% mengalami hiperurisemia ringan, 35% hiperurisemia sedang, 15% dalam kategori normal. Hal ini menunjukkan mayoritas lansia mengalami peningkatan kadar asam urat

c. Tingkat Pengetahuan Sebelum Edukasi (Pre-Test)

Nilai pre-test peserta berada pada rentang 20 hingga 60 dengan rata-rata sebesar 36. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia mengenai gout arthritis masih rendah. Sebagian besar peserta belum memahami hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan peningkatan kadar asam urat.



Gambar 4. Tingkat Pengetahuan Sebelum Edukasi di Posyandu Lansia

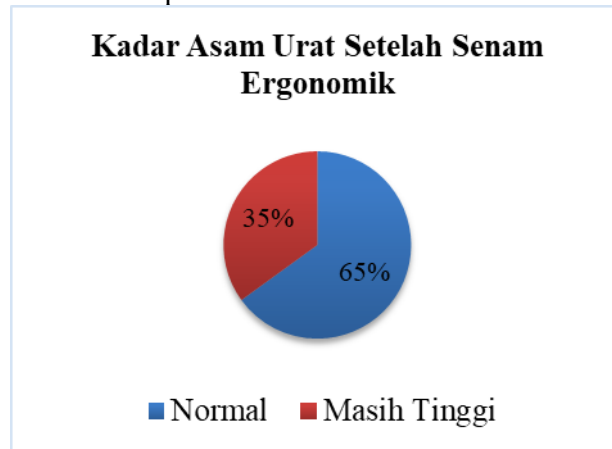
Sebanyak 70% peserta berada pada kategori pengetahuan rendah dan 30% kategori sedang.

Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada Senin, 9 Februari 2026 pukul 08.00–10.00 WIB dengan fokus pada evaluasi hasil intervensi. Peserta terlihat lebih aktif dan percaya diri dibandingkan pertemuan pertama. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran telah terjadi dan peserta mulai memahami manfaat kegiatan yang dilakukan.

a. Kadar Asam Urat Setelah Senam Ergonomik

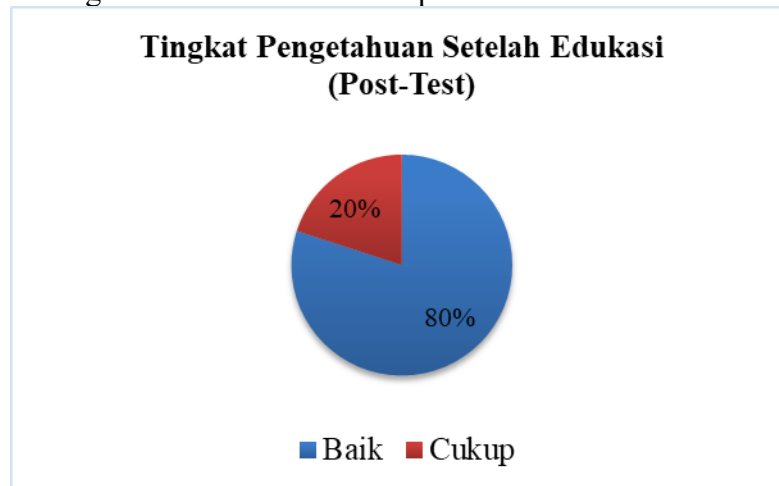
Hasil pemeriksaan ulang menunjukkan adanya penurunan kadar asam urat dengan rata-rata sebesar 5,93 mg/dL. Penurunan rata-rata sebesar 1,52 mg/dL menunjukkan bahwa aktivitas fisik berupa senam ergonomik memberikan dampak positif terhadap metabolisme tubuh lansia.



Gambar 3. Distribusi Kadar Asam Urat Setelah Intervensi di Posyandu Lansia
Sebanyak 65% peserta berada dalam kategori normal dan 35% masih dalam kategori tinggi. Penurunan ini menunjukkan efektivitas senam ergonomik sebagai terapi nonfarmakologis.

b. Tingkat Pengetahuan Setelah Edukasi (*Post-Test*)

Nilai post-test menunjukkan peningkatan rata-rata menjadi 79. Peningkatan sebesar 43 poin menunjukkan efektivitas metode edukasi yang digunakan. Edukasi yang melibatkan interaksi langsung dan praktik terbukti mampu meningkatkan retensi informasi pada lansia.



Gambar 4. Tingkat Pengetahuan Setelah Edukasi di Posyandu Lansia
Sebanyak 80% peserta berada dalam kategori baik dan 20% kategori cukup. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan.

c. Evaluasi Keterampilan Senam Ergonomik

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan motorik peserta dalam melakukan senam ergonomik. Sebagian besar lansia mampu melakukan gerakan secara mandiri dengan koordinasi yang lebih baik dibandingkan saat demonstrasi awal. Peserta terlihat lebih percaya diri, tidak mudah berhenti di tengah latihan, serta mampu mengikuti instruksi dengan lebih tepat. Sebanyak 75% lansia dinilai mampu melakukan senam secara mandiri, sedangkan 25% peserta masih memerlukan pendampingan terutama pada gerakan yang membutuhkan fleksibilitas sendi yang lebih tinggi.

Peningkatan keterampilan ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran motorik pada lansia dapat berkembang melalui latihan berulang dan dukungan lingkungan yang positif.

d. Keterampilan Melakukan Senam Ergonomik

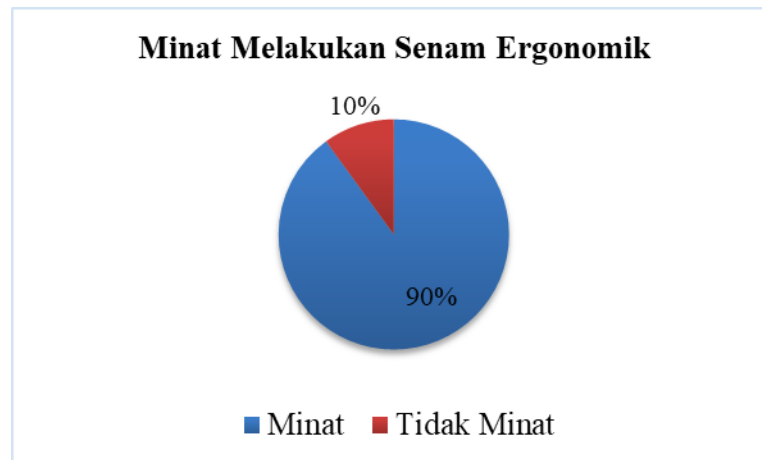
Evaluasi keterampilan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu melakukan gerakan senam ergonomik dengan baik setelah latihan berulang. Peningkatan keterampilan ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis praktik lebih efektif dalam kelompok lansia.



Gambar 5. Keterampilan Melakukan Senam Ergonomik di Posyandu Lansia
Sebanyak 75% mampu melakukan senam secara mandiri dan 25% masih memerlukan pendampingan.

e. Minat Melakukan Senam Ergonomik

Peningkatan minat ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis praktik lebih efektif dalam kelompok lansia.



Gambar 6 Minat Melakukan Senam Ergonomik di Posyandu Lansia
Sebanyak 90% minat melakukan senam secara mandiri dan 10% masih tidak berminat.

Karakteristik Responden

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan sebanyak 20 responden yang merupakan lansia di Posyandu. Berdasarkan data yang diperoleh, karakteristik responden didominasi oleh perempuan, yaitu sebanyak 13 orang (65%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 7 orang (35%). Dominasi responden perempuan ini menunjukkan bahwa partisipasi lansia perempuan dalam kegiatan kesehatan

di posyandu cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan lansia laki-laki. Hal ini sejalan dengan pendapat Utami dan Setiawan (2021) yang menyatakan bahwa perempuan memiliki kesadaran kesehatan yang lebih baik dibandingkan laki-laki, sehingga lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pelayanan kesehatan masyarakat, termasuk posyandu lansia. Perempuan juga lebih terbuka terhadap edukasi kesehatan dan lebih kooperatif dalam mengikuti program promotif dan preventif. Menurut Nugroho (2020), lansia memiliki risiko lebih tinggi mengalami gout arthritis karena kombinasi antara faktor usia, pola makan, dan rendahnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, kelompok lansia merupakan sasaran yang tepat untuk dilakukan intervensi edukasi kesehatan dan aktivitas fisik seperti senam ergonomik sebagai upaya pengendalian kadar asam urat. Dengan demikian, karakteristik responden dalam kegiatan ini sesuai dengan kelompok yang berisiko tinggi mengalami masalah asam urat, sehingga intervensi yang diberikan baik berupa edukasi maupun senam ergonomik menjadi sangat relevan dan tepat sasaran.

Perubahan Kadar Asam Urat

Penurunan kadar asam urat setelah senam ergonomik menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif. Aktivitas fisik meningkatkan aliran darah dan mempercepat metabolisme tubuh sehingga membantu proses ekskresi asam urat. Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar asam urat pada 20 responden, diperoleh nilai rata-rata kadar asam urat sebelum dilakukan senam ergonomik sebesar 7,45 mg/dL dan setelah dilakukan senam ergonomik sebesar 5,93 mg/dL. Dengan demikian, terjadi penurunan rata-rata sebesar 1,52 mg/dL. Penurunan ini menunjukkan bahwa senam ergonomik memberikan efek positif dalam menurunkan kadar asam urat pada lansia. Setelah dilakukan senam ergonomik secara rutin, sebagian besar responden mengalami penurunan kadar asam urat. Bahkan beberapa responden menunjukkan penurunan yang cukup drastis, seperti pada responden Bu Siti dari 7,5 mg/dL menjadi 3,8 mg/dL dan Bu Lailah dari 8,1 mg/dL menjadi 4,6 mg/dL. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam membantu proses metabolisme dan ekskresi asam urat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Lestari dkk. (2022) yang menyatakan bahwa lansia yang melakukan senam ringan secara rutin selama 2–4 minggu mengalami penurunan kadar asam urat yang signifikan dibandingkan dengan lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik terbukti efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam pengelolaan gout arthritis.

Perubahan Tingkat Pengetahuan

Peningkatan pengetahuan peserta menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan komponen penting dalam perubahan perilaku kesehatan. Pengetahuan yang baik akan memengaruhi sikap dan tindakan individu dalam menjaga kesehatan. Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan 20 responden lansia, diperoleh nilai rata-rata tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi (pre-test) sebesar 36 dan setelah diberikan edukasi (post-test) sebesar 79. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 43 poin atau sekitar 119%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan memberikan dampak yang signifikan terhadap pemahaman lansia mengenai gout arthritis dan penanganannya. Rendahnya tingkat pengetahuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa lansia seringkali memiliki keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan yang akurat, sehingga penanganan penyakit lebih banyak didasarkan pada pengalaman atau informasi nonmedis (Stanhope & Lancaster, 2020). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), tingkat literasi kesehatan pada kelompok lansia cenderung lebih rendah dibandingkan kelompok usia produktif, sehingga lansia membutuhkan metode edukasi yang lebih sederhana, komunikatif, dan berulang agar informasi dapat dipahami dengan baik. Selain itu, proses penuaan juga berdampak pada fungsi kognitif seperti daya ingat dan kecepatan memahami informasi baru. Setelah dilakukan edukasi melalui metode ceramah, diskusi, dan pemberian leaflet, terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada nilai post-test. Sebagian besar responden memperoleh nilai antara 70–100,

bahkan beberapa responden mencapai nilai maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu meningkatkan pemahaman lansia secara efektif. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Wulandari (2021) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dengan media visual dan komunikasi langsung mampu meningkatkan pengetahuan lansia hingga lebih dari 50%. Edukasi yang disertai contoh konkret dan bahasa sederhana lebih mudah diterima oleh lansia dibandingkan dengan penyampaian materi secara teoritis. Peningkatan pengetahuan ini sangat penting karena pengetahuan merupakan dasar terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan. Lansia yang memiliki pengetahuan baik diharapkan mampu menerapkan pola hidup sehat, mengatur pola makan, serta rutin melakukan aktivitas fisik untuk mengontrol kadar asam urat. Hal ini sesuai dengan teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa perubahan perilaku diawali dari peningkatan pengetahuan, kemudian membentuk sikap, dan akhirnya diwujudkan dalam tindakan nyata.

Keterampilan Senam Ergonomik

Peningkatan keterampilan menunjukkan bahwa pembelajaran motorik pada lansia masih dapat berkembang melalui latihan berulang. Hal ini penting karena aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat mencegah penurunan fungsi fisik lebih lanjut. Berdasarkan hasil kegiatan, dapat dilihat bahwa peningkatan pengetahuan lansia diikuti dengan penurunan kadar asam urat. Hal ini menunjukkan adanya hubungan tidak langsung antara edukasi kesehatan dan perubahan kondisi fisiologis. Edukasi meningkatkan pemahaman lansia mengenai penyakit dan cara pencegahannya, sehingga lansia lebih termotivasi untuk melakukan perilaku sehat seperti mengatur pola makan dan melakukan senam secara rutin. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan intervensi aktivitas fisik berupa senam ergonomik merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan sekaligus menurunkan kadar asam urat pada lansia penderita gout arthritis. Intervensi ini bersifat sederhana, murah, aman, dan mudah diterapkan dalam kegiatan posyandu lansia sebagai upaya promotif dan preventif.

Minat Senam Ergonomik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden menunjukkan minat yang tinggi untuk melakukan senam ergonomik secara mandiri. Sebanyak 90% lansia menyatakan berminat melakukan senam ergonomik secara mandiri, sedangkan 10% responden masih menyatakan tidak berminat untuk melakukannya secara mandiri. Minat yang kuat menjadi faktor penting dalam keberhasilan suatu program kesehatan. Lansia yang memiliki minat tinggi cenderung lebih konsisten mengikuti kegiatan, lebih antusias saat praktik, serta lebih termotivasi untuk menerapkan latihan secara rutin di rumah. Hal ini berdampak positif terhadap peningkatan keterampilan gerak, kebugaran fisik, dan pengendalian kadar asam urat.

Efektivitas Demonstrasi Edukasi Senam Ergonomik

Dalam kegiatan ini, demonstrasi senam ergonomik terbukti mampu meningkatkan kesiapan lansia dalam melakukan aktivitas fisik. Latihan berulang yang dilakukan pada dua pertemuan memungkinkan terjadinya adaptasi neuromuskular sehingga lansia lebih mudah menguasai gerakan. Selain itu, keberhasilan melakukan gerakan secara bertahap meningkatkan kepercayaan diri lansia serta menurunkan rasa takut terhadap aktivitas fisik. Dengan demikian, demonstrasi tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi tetapi juga sebagai strategi perubahan perilaku kesehatan yang efektif dalam program promotif dan preventif pada kelompok lansia.

Monitoring dan Evaluasi

Berdasarkan hasil monitoring, terlihat adanya perubahan positif baik dari aspek kognitif maupun aspek fisiologis pada peserta. Pada aspek kognitif, lansia menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai

penyakit gout arthritis, faktor risiko, serta pentingnya menjaga pola makan rendah purin dan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Hal ini terlihat dari peningkatan skor pengetahuan pada post-test yang secara rata-rata meningkat cukup signifikan dibandingkan dengan pre-test. Pada aspek fisiologis, hasil pemeriksaan kadar asam urat menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata kadar asam urat setelah dilakukan senam ergonomik. Penurunan ini mengindikasikan bahwa senam ergonomik memberikan dampak positif terhadap kondisi kesehatan lansia, khususnya dalam membantu mengontrol kadar asam urat darah. Lansia juga melaporkan secara subjektif bahwa tubuh terasa lebih ringan, nyeri sendi berkurang, serta merasa lebih bugar setelah mengikuti senam. Dengan demikian, hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa program edukasi dan senam ergonomik yang dilaksanakan dapat dikategorikan berhasil karena mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta memberikan dampak positif terhadap kondisi kesehatan lansia.

Keterbatasan Kegiatan

Meskipun kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan hasil yang positif, namun terdapat beberapa keterbatasan yang perlu menjadi bahan evaluasi untuk perbaikan program di masa mendatang. Salah satu keterbatasan utama adalah keterbatasan waktu intervensi. Kegiatan hanya dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat, sehingga efek jangka panjang dari senam ergonomik terhadap kadar asam urat belum dapat dipantau secara optimal. Selain itu, keterbatasan fasilitas juga menjadi kendala dalam pelaksanaan kegiatan. Sarana pendukung seperti matras senam, ruang yang lebih luas, serta alat bantu gerak bagi lansia belum tersedia secara memadai. Hal ini menyebabkan beberapa lansia merasa kurang nyaman saat melakukan gerakan tertentu, terutama gerakan yang memerlukan posisi berbaring atau menekuk lutut. Keterbatasan lainnya adalah belum optimalnya pemantauan aktivitas peserta di luar kegiatan posyandu. Peneliti tidak dapat memantau secara langsung apakah lansia benar-benar melakukan senam ergonomik secara rutin di rumah sesuai dengan anjuran. Selain itu, pola makan lansia juga tidak dapat dikontrol secara penuh, sehingga faktor konsumsi makanan tinggi purin masih menjadi variabel yang sulit dikendalikan.

Rencana Tindak Lanjut

Rencana tindak lanjut meliputi pelaksanaan senam ergonomik secara rutin oleh kader posyandu, pengembangan media edukasi berkelanjutan, serta publikasi hasil kegiatan dalam jurnal ilmiah sebagai kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan komunitas. Sebagai upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan manfaat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, maka diperlukan rencana tindak lanjut yang berkelanjutan. Salah satu rencana utama adalah pelaksanaan senam ergonomik secara rutin oleh kader posyandu lansia. Kader diharapkan dapat menjadi fasilitator yang memimpin senam secara berkala, misalnya satu hingga dua kali dalam seminggu, sehingga lansia dapat terus melakukan aktivitas fisik secara teratur.

SIMPULAN

Sebagian besar peserta (90%) berminat mengikuti senam ergonomik. Mereka terlihat antusias, aktif, dan bersedia mempraktikkan gerakan secara rutin. Sebanyak 10% peserta kurang berminat. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kondisi fisik, kurangnya motivasi, atau rasa takut melakukan gerakan. Minat lansia terhadap pelaksanaan senam ergonomik meningkat setelah merasakan manfaat langsung dari aktivitas fisik, sehingga berpotensi mendukung keberlanjutan program promotif dan preventif di posyandu lansia.

Edukasi senam ergonomik yang dilakukan melalui metode demonstrasi terbukti mampu meningkatkan keterampilan motorik lansia dalam melakukan gerakan senam secara mandiri. Sebagian besar lansia mampu mengikuti gerakan dengan baik setelah latihan berulang.

Manfaat intervensi, edukasi meningkatkan pengetahuan lansia, sedangkan senam ergonomik membantu memperbaiki kondisi fisik. Lansia juga melaporkan berkurangnya nyeri sendi dan meningkatnya kesadaran untuk menjaga pola makan serta melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Secara keseluruhan, edukasi kesehatan dan senam ergonomik terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kadar asam urat, sehingga layak diterapkan secara berkelanjutan di posyandu lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Edukasi dan Pelatihan Kesehatan bagi Lansia*. Jakarta: Direktorat Gizi dan Kesehatan Usia Lanjut.
- Lestari, Rina, Putri, Andini Dwi, & Handayani, Siti. (2022). Pengaruh senam terhadap kadar asam urat pada lansia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 10(2), 85–92.
- Pradyka, Rendra, Susanto, Teguh, & Fadhilah, Nurul. (2019). Global Prevalence of Gout: A Systematic Review. *Journal of Global Medical and Health Research*, 7(1), 25–33. Penerbit: Global Medical Research Center.
- Saragih, Hendro, Manik, Yoseph, & Sitorus, Darmawan. (2020). Prevalensi Gout Arthritis dan Faktor Risiko Terkait di Indonesia. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(3), 210–222.
- Sari, Dian Permata, & Wulandari, Fitri. (2021). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan lansia tentang asam urat. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 98–105.
- Stanhope, Marcia, & Lancaster, Jeanette. (2020). *Public health nursing: Population-centered health care in the community* (10th ed.). St. Louis: Elsevier.
- Utami, Diah, & Setiawan, Andi. (2021). Faktor yang memengaruhi keikutsertaan lansia dalam posyandu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(3), 210–217.
- Wahyuni, & Nugroho, (2020). Hubungan konsumsi sayur dan buah terhadap gizi kurang pada remaja. *Borneo Studies and Research*, 2(3), 2038-2044
- Yanti, Sri, Prasetyo, Bagus, & Lestari, Indah. (2021). *Intervensi Fisik Ergonomik pada Lansia dengan Masalah Muskuloskeletal*. Surabaya: Universitas Airlangga Press.