

**OPTIMALISASI KESEHATAN SENDI MELALUI SENAM ERGONOMIS
BAGI PEDERITA PENYAKIT GOUTH ARTHRITIS (ASAM URAT)
PADA MASYARAKAT DI KALURAHAN SIDOMOYO, PADUKUHAN TEGALAN**

***Fransiska Tatto Dua Lembang¹, Muryani², Tria Prasetya Hadi³**
^{1,2,3}Keperawatan Program Sarjana, email: hafransiska@gmail.com

ABSTRACT

Uric acid is the final metabolic result of purine, which is one of the components of nucleic acid found in the nucleus of body cells. Based on a WHO survey, Indonesia is the 4th largest country in the world whose population suffers from gout, and the prevalence of gout in Indonesia occurs in people under 34 years of age, around 32%. WHO states that hyperuricemia occurs in 5 - 30% of the general population and the prevalence can be higher in certain ethnic groups. The prevalence of gout has recently shown an increase worldwide, thought to be due to the increase in prevalence and use of drugs. Data from Sidomoyo Village, there were 50 people suffering from gout in 2024. And based on the results of interviews with health levels, it was stated that people suffering from gout had never done gout exercises and also health education about the importance of paying attention to diet for gout sufferers. The purpose of this activity is to increase public understanding of how to increase knowledge of gout in Sidomoyo Village, Tegalans Sidomoyo Hamlet and to increase public knowledge about a healthy lifestyle for gout sufferers. The method used is by using uric acid examination, education, and exercise for gout sufferers. The media used are leaflets about gout, gout test tools and exercise instructors. The counseling that has been done can increase public knowledge about gout and the public can routinely do exercise for gout sufferers.

Keyword : Joint Health Optimization, Ergonomic Gymnastics, Gout

ABSTRAK

Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin, yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Berdasarkan survei WHO, Indonesia merupakan negara terbesar ke 4 (empat) di dunia yang penduduknya menderita asam urat, dan prevalensi asam urat di Indonesia terjadi pada usia di bawah 34 tahun, sekitar 32%. WHO mengemukakan hiperurisemia terjadi pada 5 - 30% Populasi umum dan prevalensi dapat lebih tinggi pada beberapa kelompok etnik tertentu. Prevalensi gout belakangan ini menunjukkan peningkatan di seluruh dunia, diduga karena peningkatan prevalensi dan penggunaan obat-obatan. Adapun data dari Kalurahan Sidomoyo, terdapat 50 orang masyarakat yang menderita asam urat di tahun 2024. Dan berdasarkan hasil wawancara bersama dengan kadar kesehatan menyatakan bahwa masyarakat yang menderita asam urat belum pernah melakukan senam asam urat dan juga edukasi kesehatan tentang pentingnya memperhatikan pola makan bagi penderita asam urat. Tujuan kegiatan ini adalah Untuk meningkatkan pemahaman kepada masyarakat tentang bagaimana cara meningkatkan pengetahuan penyakit asam urat di Kalurahan Sidomoyo, Padukuhan Tegalans Sidomoyo dan untuk meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat tentang pola hidup sehat bagi penderita asam urat. Metode yang digunakan adalah dengan menggunakan pemeriksaan asam urat, edukasi, dan senam bagi penderita asam urat. Media yang digunakan adalah leaflet tentang asam urat, alat test asam urat dan instruktur senam. Penyuluhan yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang asam urat dan masyarakat dapat rutin melakukan senam bagi penderita asam urat.

Kata kunci: Pengetahuan, cara mencuci tangan, oral hygiene

PENDAHULUAN

Penyakit asam urat adalah artritis yang sangat menyakitkan yang disebabkan oleh penumpukan kristal pada persendian akibat tingginya kadar asam urat di dalam tubuh. Sendi-sendi yang diserang terutama adalah jari-jari kaki, engkul, tumit, pergelangan tangan, jari tangan, dan siku. Selain nyeri, penyakit asam urat juga dapat membuat persendian membengkak, meradang, panas, dan kaku sehingga penderita tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya dan penderita tidak dapat berobat dikarenakan ekonomi yang kurang.

Asam urat merupakan produk sampingan dari proses metabolisme tubuh yang normal. Namun, kadarnya perlu dijaga agar tidak terlalu tinggi, karena kelebihan asam urat dapat membentuk kristal yang menumpuk di sendi dan ginjal, menyebabkan penyakit seperti gout dan batu ginjal. Makanan yang kaya akan purin seperti daging merah dan jerawat dapat meningkatkan produksi asam urat. Meskipun protein sangat penting untuk tubuh membatasi konsumsi makanan tinggi purin dan lemak, dapat membantu mengurangi risiko penumpukan kristal asam urat. (Damayanti, 2012).

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit kronis tidak ditularkan dari orang ke orang. PTM mempunyai durasi yang panjang. Umumnya berkembang lama salah satu penyakit tidak menular yaitu artritis pirai atau masyarakat biasa mengenalnya dengan penyakit asam urat. Penyakit asam urat atau biasa dikenal sebagai gout artritis merupakan suatu penyakit yang diakibatkan karena penimbunan kristal monosodium urat di dalam tubuh.

Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin, yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Penyebab penumpukan kristal di daerah persendian diakibatkan kandungan purinnya dapat meningkatkan kadar urat dalam darah antara 0,5-0,75 g/ml purin yang dikonsumsi (Jaliana et al., 2018). Sendi-sendi yang diserang terutama adalah jari-jari kaki, dengkul, tumit, pergelangan tangan, jari tangan, dan siku. Selain nyeri,

penyakit asam urat juga dapat membuat persendian membengkak, meradang, panas, dan kaku, sehingga penderita tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya dan penderita tidak dapat berobat, dikarenakan ekonomi yang kurang. Berdasarkan survei WHO, Indonesia merupakan negara terbesar ke 4 (empat) di dunia yang penduduknya menderita asam urat, dan prevalensi asam urat di Indonesia terjadi pada usia di bawah 34 tahun, sekitar 32% (Fajriansy & Yusnaeni, 2021)

WHO mengemukakan hiperurisemia terjadi pada 5 - 30% Populasi umum dan prevalensi dapat lebih tinggi pada beberapa kelompok etnik tertentu. Prevalensi gout belakangan ini menunjukkan peningkatan di seluruh dunia, diduga karena peningkatan prevalensi dan penggunaan obat-obatan.

Adapun data dari Kalurahan Sidomoyo, terdapat 50 orang masyarakat yang menderita asam urat di tahun 2024. Dan berdasarkan hasil wawancara bersama dengan kadar kesehatan menyatakan bahwa masyarakat yang menderita asam urat belum pernah melakukan senam asam urat dan juga edukasi kesehatan tentang pentingnya memperhatikan pola makan bagi penderita asam urat

METODE

Penyakit asam urat adalah artritis yang sangat menyakitkan yang disebabkan oleh penumpukan kristal pada persendian akibat tingginya kadar asam urat di dalam tubuh. Sendi-sendi yang diserang terutama adalah jari-jari kaki, engkul, tumit, pergelangan tangan, jari tangan, dan siku. Selain nyeri, penyakit asam urat juga dapat membuat persendian membengkak, meradang, panas, dan kaku sehingga penderita tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya dan penderita tidak dapat berobat dikarenakan ekonomi yang kurang.

Asam urat merupakan produk sampingan dari proses metabolisme tubuh yang normal. Namun, kadarnya perlu dijaga agar tidak terlalu tinggi, karena kelebihan asam urat dapat membentuk

kristal yang menumpuk di sendi dan ginjal, menyebabkan penyakit seperti gout dan batu ginjal. Makanan yang kaya akan purin seperti daging merah dan jerawat dapat meningkatkan produksi asam urat. Meskipun protein sangat penting untuk tubuh membatasi konsumsi makanan tinggi purin dan lemak, dapat membantu mengurangi risiko penumpukan kristal asam urat. (Damayanti, 2012).

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit kronis tidak ditularkan dari orang ke orang. PTM mempunyai durasi yang panjang. Umumnya berkembang lama salah satu penyakit tidak menular yaitu artritis pirai atau masyarakat biasa mengenalnya dengan penyakit asam urat. Penyakit asam urat atau biasa dikenal sebagai gout artritis merupakan suatu penyakit yang diakibatkan karena penimbunan kristal monosodium urat di dalam tubuh.

Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin, yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Penyebab penumpukan kristal di daerah persendian diakibatkan kandungan purinnya dapat meningkatkan kadar urat dalam darah antara 0,5-0,75 g/ml purin yang dikonsumsi (Jalana et al., 2018). Sendi-sendi yang diserang terutama adalah jari-jari kaki, dengkul, tumit, pergelangan tangan, jari tangan, dan siku. Selain nyeri, penyakit asam urat juga dapat membuat persendian membengkak, meradang, panas, dan kaku, sehingga penderita tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya dan penderita tidak dapat berobat, dikarenakan ekonomi yang kurang. Berdasarkan survei WHO, Indonesia merupakan negara terbesar ke 4 (empat) di dunia yang penduduknya menderita asam urat, dan prevalensi asam urat di Indonesia terjadi pada usia di bawah 34 tahun, sekitar 32% (Fajriansi & Yusnaeni, 2021)

WHO mengemukakan hiperurisemia terjadi pada 5 - 30% Populasi umum dan prevalensi dapat lebih tinggi pada beberapa kelompok etnik tertentu. Prevalensi gout belakangan ini menunjukkan peningkatan di seluruh dunia, diduga karena peningkatan prevalensi dan penggunaan obat-obatan.

Adapun data dari Kalurahan Sidomoyo, terdapat 50 orang masyarakat yang menderita asam urat di tahun 2024. Dan berdasarkan hasil wawancara bersama dengan kader kesehatan menyatakan bahwa masyarakat yang menderita asam urat belum pernah melakukan senam asam urat dan juga edukasi kesehatan tentang pentingnya memperhatikan pola makan bagi penderita asam urat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dengan optimalisasi Kesehatan sendi melalui senam ergonomis bagi penderita Gouth Arthritis (asam urat) pada masyarakat di padukuhan sidomoyo pada hari rabu tanggal 1 mei 2024 jam.08.00 – 11,00 WIB berjalan dengan lancar tanpa adanya kendala dan hambatan. Dengan adanya kegiatan ini masyarakat Nampak antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Kegiatan kegiatan ini dilakukan secara bertahap yakni pemeriksaan kadar asam urat, edukasi dan senam. Kegiatan ini di ikuti oleh 50 orang yang terdiri dari kader Kesehatan 4 orang, 1 orang dari petugas puskesmas, dan di tambah jumlah tim penyuluhan ada 3 orang dosen, dan 2 orang mahasiswa yang terlibat sehingga jumlah masyarakat yang terlibat dalam penyuluhan ada 60 orang

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan masyarakat berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan. Masyarakat sangat antusias dengan adanya edukasi terkait penyakit asam urat karena menjadi salah satu sasaran terdepan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui penyuluhan dan pendidikan kesehatan. Pendampingan kader tiap padukuhan sangat penting terhadap optimalisasi kesehatan sendi melalui senam ergonomis bagi penderita gouth arthritis (asam urat) di wilayah padukuhan Sidomoyo sudah sangat baik dan dapat meneruskan kemasyarakat. Kegiatan ini diperlukan sebagai upaya untuk mendukung pemerintah dalam upaya optimalisasi kesehatan

sendi melalui senam ergonomis bagi penderita gout arthritis

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta, Buku Saku Rumah Tangga Sehat dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, 2015
- Dinkes Sleman, 2020, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Cegah Covid 19, dari <https://dinkes.slemankab.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-cegah-covid-19/> diakses tgl 14 Juni 2025
- Kemendes RI, 2022, Ayo cari tahu tentang tanda dan gejala penyakit Scabies, dari: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1271/ayo-cari-tahu-tanda-dan-gejala-penyakit-scabies, diakses tanggal 2 Januari 2023
- Maharani, Saraka, Wahyuni, 2021, Maharani, Saraka, Wahyuni, 2021), Pembinaan lingkungan dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) rumah tangga sebagai upaya pengembangan masyarakat sadar lingkungan, Jurnal CSR, Pendidikan, dan Pemberdayaan Masyarakat Jurnal Program Studi Pendidikan Masyarakat Universitas Mulawarman Vol. 2 No. 2, Desember 2021. Hal: 126 -132, dari: <https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/ls/article/view/1215/812> , diakses tgl 19 Juni 2025
- Nurhidayah, Asifah, Rosidin, 2021, Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar, The Indonesian Journal of Health Science Vol. 13 No 1 Juni 2021, dari <https://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/TIJHS/article/view/4864/3347> diakses tgl 14 Juni 2025
- Situmeang, Tobing dkk, 2024, Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Jurnal Ikraith-abdimas vol 8 no 2 Juli 2024, dari : <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/IKRAITH-ABDIMAS/article/view/3516/2645> diakses tgl 14 Juni 2025