



Senam Sendi Bagi Penderita Asam Urat Di RT 06 Kelurahan Ponorogo Kecamatan Lubuklinggau Utara II

Eis Sian Nora ¹⁾; Alan Subakti ²⁾; Eva Susanti ³⁾; Devi Kusmira ⁴⁾; Nur Dwi Larasati ⁵⁾; Tuti Rohani ⁶⁾; Danur Azissah ⁷⁾; Murwati ⁸⁾
1,2,3,4,5,6,7,8) Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹ siannoraeis@gmail.com; ² allanbengkoang@gmail.com; ³ evasusanti.llq220@gmail.com; ⁴ depikusmira3@gmail.com; ⁵ nrdwlestari@gmail.com; ⁶ tuti.rohani.unived@gmail.com; ⁷ d.azissah@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [01 Februari 2025]
Revised [02 Maret 2025]
Accepted [03 Maret 2025]

KEYWORDS

Gout, Health Education, Herbs, Rheumatism Exercise, Disease Prevention

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Senam sendi merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan fleksibilitas sendi bagi penderita gout arthritis (asam urat). Jurnal ini membahas tentang efektivitas senam sendi dalam meningkatkan kualitas hidup penderita asam urat, metode pelaksanaan senam, serta manfaat yang diperoleh dari latihan ini. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat di RT 06 Kelurahan Ponorogo, senam sendi terbukti membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kelenturan sendi peserta.

ABSTRACT

Joint gymnastics is a complementary therapy that can help reduce pain and increase joint flexibility for people with gout arthritis (gout). This journal discusses the effectiveness of joint exercises in improving the quality of life of people with gout, the method of implementing the exercises, and the benefits obtained from this exercise. Based on the results of community service activities in RT 06 Ponorogo Village, joint exercises are proven to help reduce pain and increase the flexibility of the participants' joints

PENDAHULUAN

Gout arthritis (asam urat) artinya syarat yang terjadi akibat penumpukan kristal monosodium urat di persendian, menyebabkan nyeri, peradangan, dan pembengkakan. Penyakit ini sering terjadi pada usia dewasa dan lansia. salah satu cara non-farmakologis untuk mengurangi gejala ialah dengan melakukan senam sendi, yang berfungsi untuk meningkatkan fleksibilitas dan memperbaiki aliran darah pada sekitar sendi. Senam sendi pula bisa membantu mengurangi risiko komplikasi seperti keterbatasan motilitas serta degenerasi sendi yang lebih parah. oleh karena itu, penting bagi penderita asam urat buat rutin melakukan latihan ini sebagai bagian dari strategi perawatan jangka panjang. Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit kronis yang tidak ditularkan berasal orang ke orang serta umumnya berkembang pada jangka saat lama .

salah satu PTM yg umum terjadi merupakan gout arthritis atau asam urat, yang ditimbulkan oleh penimbunan kristal monosodium urat dampak metabolisme purin. Kristal ini seringkali menyerang persendian seperti jari kaki, lutut, tumit, pergelangan tangan, jari tangan, dan siku, menyebabkan nyeri, bengkak, serta keterbatasan gerak. berdasarkan survei WHO, Indonesia merupakan negara menggunakan prevalensi asam urat yang tinggi, terutama pada kelompok usia di bawah 34 tahun sebanyak 32%. Faktor ekonomi juga mempengaruhi akses penderita terhadap pengobatan serta manajemen penyakit ini. dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat, senam sendi sebagai salah satu solusi yang efektif untuk membantu penderita asam urat dalam mengelola tanda-tanda dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

METODE

Senam sendi dilakukan menggunakan beberapa prinsip dasar yang bertujuan buat meningkatkan fleksibilitas, mengurangi nyeri, dan memperbaiki aliran darah pada area sendi. Metode ini meliputi berbagai gerakan yang dibuat untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan gerak tubuh. Berikut merupakan langkah-langkah pada pelaksanaan senam sendi:

1. Latihan Pernapasan – Melatih pernapasan untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan oksigenasi darah.
2. Pemanasan – Melakukan gerakan ringan untuk menyiapkan tubuh sebelum latihan inti, yang membantu mengurangi risiko cedera.
3. Latihan Persendian – Gerakan khusus yang ditargetkan untuk meningkatkan fleksibilitas sendi leher,

bahu, pinggul, pergelangan kaki, dan tangan, sehingga mengurangi kekakuan dan meningkatkan jangkauan motilitas.

4. Latihan Kekuatan – menggunakan latihan seperti seated cross-legged press dan pelvic tilt buat menaikkan kekuatan otot pada sekitar sendi, yang dapat membantu dalam menopang serta melindungi sendi dari tekanan berlebih.
5. Latihan Kardio – kegiatan seperti berjalan atau bersepeda santai untuk meningkatkan daya tahan tubuh serta memperbaiki sistem kardiovaskular, yang berkontribusi pada mengurangi peradangan sendi.
6. Peregangan – Mengakhiri sesi menggunakan gerakan peregangan untuk menjaga fleksibilitas otot serta sendi, dan membantu dalam relaksasi otot setelah latihan.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan di tanggal 25 januari 2025 pada RT 06 Kelurahan Ponorogo.

1. Para Parsitipan mengisi absensi
2. Melakukan penyuluhan Kesehatan menggunakan materi sosialisasi tentang pengertian, penyebab, tanda gejala, cara mengatasi, serta Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis (Asam Urat).
3. Demonstrasi Senam Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis (Asam Urat).
4. Mengarsipkan hasil penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Kegiatan ini berlangsung menggunakan baik berkat partisipasi aktif masyarakat RT 06 Kelurahan Ponorogo. Edukasi serta senam sendi dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan, diikuti oleh 21 peserta. Selama pelaksanaan, peserta mendapatkan materi tentang senam ergonomis untuk penderita gout arthritis, mendapatkan leaflet, dan berpartisipasi pada sesi tanya jawab. penilaian memberikan bahwa penyaji mampu menguasai materi, peserta aktif berinteraksi, serta semua kegiatan berjalan sesuai saat yang dipengaruhi. Edukasi, senam, serta pembagian doorprize sembako terealisasi dengan baik serta mendapat respon positif dari peserta. Berdasarkan hasil observasi terhadap peserta senam sendi, ditemukan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan fleksibilitas dan pengurangan nyeri selesainya rutin mengikuti latihan ini. dari 21 peserta yang mengikuti acara ini, 85% melaporkan adanya perbaikan dalam pergerakan sendi serta pengurangan nyeri yang signifikan. akibat ini membagikan bahwa senam sendi merupakan metode yang efektif dalam membantu penderita gout arthritis mengelola gejala mereka. Senam ini tidak hanya meningkatkan gerak, namun juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup penderita menggunakan memungkinkan mereka untuk kembali beraktivitas dengan lebih nyaman. dengan demikian, krusial buat mendorong keberlanjutan praktik senam sendi sebagai bagian asal terapi non-farmakologis buat penyakit asam urat.

Penyelesaian Persoalan

Kegiatan senam sendi ini memberikan berbagai manfaat bagi peserta, yaitu meningkatkan pencerahan kesehatan, mengurangi keluhan nyeri, meningkatkan fleksibilitas serta mobilitas, meningkatkan kualitas hidup, serta mendorong pola hidup sehat untuk mencegah kekambuhan gout arthritis.



Gambar 1. Meningkatkan Pengetahuan Senam Sendi



Gambar 2. Foto Bersama Masyarakat

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Senam sendi merupakan metode terapi non-farmakologis yang efektif dalam membantu penderita gout arthritis mengurangi nyeri, meningkatkan mobilitas, dan memperbaiki kualitas hidup. Dengan melakukan latihan secara rutin, peserta dapat mengalami peningkatan fleksibilitas sendi dan mengurangi risiko komplikasi. Oleh karena itu, senam sendi perlu dipromosikan sebagai bagian dari gaya hidup sehat bagi penderita asam urat agar mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih nyaman dan produktif.

Saran

1. Secara teoritis

Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi manfaat jangka panjang senam sendi dalam mencegah komplikasi gout arthritis serta efektivitasnya dibandingkan metode terapi lainnya.

2. Bagi Lahan

Penting untuk menyediakan fasilitas atau ruang terbuka yang memadai bagi pelaksanaan senam sendi, sehingga peserta dapat melakukan latihan dengan aman dan nyaman.

3. Bagi Responden

Responden disarankan untuk rutin melakukan senam sendi sesuai anjuran serta mengadopsi pola hidup sehat guna memaksimalkan manfaat terapi ini dalam kehidupan sehari-hari.

Upaya pencegahan penyakit asam urat di RT 06 Kelurahan Ponorogo dapat dilakukan dengan mendorong masyarakat untuk menerapkan pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi makanan tinggi purin, seperti jeroan dan makanan laut. Selain itu, meningkatkan aktivitas fisik melalui senam sendi secara rutin dapat membantu mengurangi risiko peradangan sendi. Sosialisasi berkelanjutan tentang pentingnya hidrasi yang cukup serta pengurangan konsumsi alkohol dan minuman manis juga diperlukan untuk menekan prevalensi penyakit ini.

1. Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai faktor risiko dan pencegahan asam urat.

2. Diharapkan dapat mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat melalui pola makan

3. seimbang dan aktivitas fisik teratur.

4. Diharapkan dapat mengembangkan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan bahan herbal sebagai terapi alternatif

UCAPAN TERIMA KASIH

Terlaksananya kegiatan penyuluhan kepada masyarakat ini tidak terlepas dari bantuan dan kerja sama banyak pihak, kami mengucapkan terima kasih ke pada pihak-pihak yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat disampaikan kepada:

1. Universitas Dehasen Bengkulu Khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan

2. PKM Megang sebagai wilayah KKN

3. Ketua Rukun Tetangga RT 06 Ponorogo atas izin untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat

4. Mahasiswa yang telah membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Husnaniyah, D. (2019) 'Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Diet Asam Urat di Wilayah Kerja Puskesmas Kertasemaya Tahun 2018', *Jurnal Surya*, 11(02), pp. 24–28. doi: 10.38040/js.v11i02.35.
- Lestari, W. Y., Nuroini, F. and Mukaromah, A. H. (2021) 'Gambaran Kadar Asam Urat Pada Petani Di Desa Penaruban , dengan tingginya kadar asam urat dalam darah . Serbuan gout bersifat tiba-tiba , Beberapa pendapat menyatakan bahwa aktivitas yang berat dapat memperberat penyakit gout atau penyakit asam urat yang', 3, pp. 1556–1563.
- Fajriansi, A., & Yusnaeni, Y. (2021). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Asam Urat Pada Usia Dewasa. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 110-115.
- Jaliana, Suhadi, & Sety, L. O. M. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat. *Clinical Microbiology and Infection*, 27(3), 472.e7-472.e10.
- Husnaniyah, D. (2019). Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Diet Asam Urat di Wilayah Kerja Puskesmas Kertasemaya Tahun 2018. *Jurnal Surya*, 11(02), 24-28.