

SENAM ERGONOMIK MENURUNKAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DI DESA WUNUT KECAMATAN MOJOANYAR KAB. MOJOKERTO

Binarti Dwi Wahyuningsih*

Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

Corresponding author: binarti.dwiwahyuni@gmail.com

KATA KUNCI	ABSTRAK
Asam Urat, Senam Ergonomik	Kadar asam urat yang tinggi pada lansia dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit asam urat dan arthritis gout. Kondisi ini dapat menyebabkan nyeri sendi, pembengkakan, dan ketidak nyamanan yang signifikan pada lansia. . Olahraga merupakan cara efektif untuk menurunkan kadar asam urat. Olahraga yang bisa dilakukan lansia salah satunya adalah senam ergonomik. Senam ergonomik dilakukan selama 20 – 30 menit merupakan kombinasi gerakan otot dan teknik pernafasan. Teknik pernafasan tersebut mampu memberikan pijatan pada jantung akibat dari naik turunnya diafragma sehingga mampu melancarkan sisa metabolisme yaitu Asam Urat. Sosialisasi Asam urat dilaksanakan di desa Wunut Kecamatan Mojoanyar kabupaten Mojokerto. Pelaksanaan Sosialisasi Senam Ergonomik diikuti 35 Lansia yang dilakukan selama tiga kali dalam satu minggu, dan didapatkan hasil kadar Asam Urat Lansia sebelum Senam Ergonomik hampir Seluruhnya tinggi yaitu ada 25 (70%) responden, sedangkan setelah melaksanakan Senam Ergonomik Kadar Asam Urat Lansia di desa Wunut menjadi hampir seluruhnya Normal yaitu ada 30 (85%) responden. Dari hasil tersebut dapat kita ketahui bahwa senam Ergonomik dapat menurunkan kadar asam urat secara non farmakologis, senam ergonomik merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan oleh lansia dan mampu memberikan pijatan yang maksimal pada jantung melalui gerakan senam, sehingga memperlancar pengangkutan sisa pembakaran seperti Asam Urat.

PENDAHULUAN

Gout atau penyakit asam urat adalah penyakit radang sendi yang disebabkan oleh penumpukan kristal asam urat di dalam tubuh, khususnya pada sendi. Gout biasanya menyerang orang yang berusia di atas 40 tahun dan lebih sering terjadi pada laki-laki. (Abdullah & Anissa, 2022). Gout arthritis disebabkan tingginya kadar asam urat yang terkandung didalam tubuh, kadar asam urat terjadi penimbunan kristal pada membran sinovia dan tulang rawan artikular disebabkan oleh inflamasi yang terjadi erosi tulang rawan, proliferasi sinovia dan pembentukan panus sehingga terjadi tofus pada tulang kaki. Kerusakan yang terjadi pada sel dan jaringan akan membebaskan berbagai mediator inflamasi. (Marhamah et al., 2023). peningkatan juga terjadi di negara berkembang, salah satunya di Negara Indonesia (Lepelle et al., 2023). Berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan di Indonesia, prevalensi asam urat sebesar 11,9%. Sedangkan berdasarkan gejala atau

diagnosis sebesar 24,7%; berdasarkan karakteristik umur sebesar 54,8% terjadi pada usia lansia, sedangkan prevalensi di Jawa Timur sebesar 6,72% (113.045 orang) (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data dari Depkes tahun 2018 terdapat 9.565 kasus pasien asam urat di Kabupaten Mojokerto. Pada lanjut usia terjadi kemunduran sel sel karena proses penuaan yang dapat berakibat pada kelemahan organ, kemunduran fisik timbulnya berbagai macam penyakit seperti peningkatan kadar asam urat (hiperurisemia) (Amrullah et al., 2023)

Tingginya kadar asam urat dalam tubuh jika tidak segera ditangani dalam jangka waktu lama maka akan menimbulkan komplikasi, akan merusak organ tubuh terutama ginjal karena saringannya akan tersumbat, sehingga mengakibatkan munculnya batu ginjal dan akhirnya bisa menimbulkan gagal ginjal. Selain merusak fungsi ginjal asam urat juga bisa menyerang jantung. Asam urat akan merusak endotel atau pembuluh darah koroner. Dengan demikian kadar asam urat harus diupayakan agar kerusakan tidak menyebar ke organ tubuh lain. (Marhamah et al., 2023).

Penanganan pada asam urat dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi dengan pemberian NSAID, allopurinol, probenesid dan sulfipyrazone, corticosteroid, dan obat pirai. Obat tersebut berfungsi sebagai penghilang rasa sakit, melindungi fungsi ginjal, dan menurunkan kadar asam urat. Lansia mengalami penurunan fungsi tubuh sehingga pemberian terapi farmakologis dapat menghasilkan efek yang kurang baik bagi kesehatan lansia dengan berbagai penurunan fungsi tubuh. kontraindikasi dan ketergantungan pada obat-obatan harus diminimalkan penggunaan pada terapi farmakologis, maka untuk mengurangi dan mencegah angka kejadian gout dilakukan terapi secara non farmakologis. Terapi secara non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan relaksasi, meningkatkan intakecairan, kompres air hangat, diet rendah purin dan olahraga. Olahraga merupakan cara efektif untuk menurunkan kadar asam urat. Olahraga yang bisa dilakukan lansia salah satunya adalah senam ergonomik. Senam ergonomik merupakan kombinasi gerakan otot dan teknik pernafasan. 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 urin dan feses (Abdullah & Anissa, 2022)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 02 Maret 2026 pasien asam urat di desa Wunut sebanyak 50 pasien (83%) dari 60 pasien yang berkunjung. Hasil wawancara dengan bidan desa di Balaidesa Wunut, didapatkan data yaitu 4 dari 6 lansia di Balaidesa Wunut mengeluh nyeri pada malam hari, pegal linu, kemerahan di bagian kaki. Untuk mengurangi keluhan tersebut, sebagian besar lansia melakukan terapi farmakologis (mengonsumsi obat warung) daripada melakukan tindakan nonfarmakologis seperti kompres hangat dan senam.

METODE PELAKSANAAN

1 Tahapan Pelaksanaan Program

a. Pemberian pendidikan kesehatan / penyuluhan tentang pemberian pertolongan pertama pada luka bakar Tujuan Senam ergonomik merupakan kombinasi gerakan otot dan teknik pernafasan. 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 pengangkatan sisa pembakaran seperti asam urat oleh plasma darah dari sel ke ginjal dan usus besar untuk dikeluarkan dalam bentuk urin dan feses (Abdullah & Anissa, 2022).

b. Langkah yang dilakukan yaitu :

Melakukan pendekatan dan koordinasi dengan RT dan RW desa Wunut Kecamatan Mojoanar Kabupaten Mojokerto. Untuk sosialisasi senam ergonomik untuk menurunkan kadar asam urat , Tempat Pelaksanaan di Balai RT 20 desa Wunut Mojoanyar, Kab Mojokerto Pelaksanaan kegiatan diawali dengan memberikan penyuluhan dengan metode ceramah, Demonstrasi dan pemutaran video senam Ergonomik selanjutnya di pandu oleh peneliti dan kader melaksanakan sosialisasi senam Ergonomik satu minggu dua kali secara rutin.

c. Melaksanakan kegiatan Sosialisasi

Melaksanakan kegiatan Sosialisasi Senam Ergonomik pada Lansia di desa Wunut Mojoanyar ,Kab. Mojokerto, Dengan diawali Pemberian motivasi melalui Health Education pentingnya senam Ergonomik untuk menurunkan Kadar Asam Urat. Dimana kegiatan sosialisasi senam Ergonomik yaitu Sebelum dan sesudah sosialisasi Edukasi dilakukan pengukuran kemampuan melaksanakan senam Ergonomik untuk menurunkan kadar asam urat.

d. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan dengan cara :

Berkoordinasi dengan RW, RT, Kader untuk memotivasi Lansia di desa Wunut Mojoanyar untuk menghadiri dan mengikuti penyuluhan tentang Pelaksanaan Senam Ergonomik menurunkan kadar Asam urat.

E. Evaluasi dilakukan dengan cara :

Memberikan kuesioner pada Lansia di desa Wunut ,Mojoanyar Kab Mojokerto , yang mengikuti kegiatan Sosialisasi Senam Ergonomik untuk mengukur Kemampuan peserta dalam melaksanakan senam Ergonomik, dengan metode demonstrasi , melihat Video, serta senam Ergonomik Bersama sebelum dan setelah dilakukan Senam Ergonomik maka diukur kemampuan melaksanakannya.

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI
PENGABDIAN MASYARAKAT DESA WUNUT MOJOANYAR KABUPATEN
MOJOKERTO

DATA UMUM

1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di desa Wunut Mojoanyar kabupaten Mojokerio, Mei 2026

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1	Laki- Laki	15	42
2	Wanita	20	57
	Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai Jenis Kelamin Wanita yaitu ada 20 (57%) responden.

2.Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di desa Wunut Mojoanyar kabupaten Mojokerio, Mei 2026

NO	USIA	FREKUENSI	PROSENTASI
1	45 - 50	8	34
2	51 - 55	10	28
3	56 - 60	10	28
4	> 60	7	20
		35	100

Berdasarkan tabel diatas ada sebagian kecil responden berusia 51 – 55 tahun ada 10 (28%) responden, dan sebagian Kecil berusia 56-60 tahun ada 10 (28%) responden.

DATA KHUSUS

Tabel 1 Distribusi frekuensi Kadar Asam Urat Sebelum di Laksanakan Senam Ergonomic pada Lansia di desa Wunut, Mojoanyar Kabupaten Mojokerto, Mei 2026

No	Pre Sosiali	Frekuensi	Presentase (%)
1	Normal	10	29
2	Tinggi	25	70
	Jumlah		100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang mempunyai asam urat tinggi hampir seluruhnya sebanyak 25 responden (70 %) .

Tabel 2 Distribusi frekuensi Kadar Asam Urat Sesudah di Laksanakan Senam Ergonomic pada Lansia di desa Wunut, Mojoanyar Kabupaten Mojokerto, Mei 2026

NO	TINGKAT PENGETAHUAN	FREKUENSI	PROSENTASI
1	Normal	30	85
2	Tinggi	5	15
		35	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang mempunyai asam urat Normal hampir seluruhnya sebanyak 30 responden (85 %) .

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang mempunyai asam urat Normal hampir seluruhnya sebanyak 30 responden (85 %) sesudah dilaksanakan Senam Ergonomik. Sedangkan pada Tabel 3 menunjukkan Kadar asam urat sebagian besar responden yaitu Tinggi ada 25 Responden (70%).

Kadar asam urat pada lansia sesudah diberikan intervensi senam ergonomik di Desa Pohjejer menunjukkan bahwa kadar asam urat sesudah dilakukan senam ergonomik rata-rata 5,92 mg/dl. Kadar asam urat setelah diberikan intervensi senam ergonomik rata-rata mengalami penurunan yang nilai kadar asam uratnya lebih rendah dari kadar asam urat sebelum diberikan intervensi senam ergonomik. Senam ergonomik adalah senam yang gerakan - gerakannya diadopsi dari gerakan shalat (cara ibadah orang islam). Senam ini sekilas mirip dengan yoga karena gerakannya yang sederhana dilakukan dengan sangat halus, terdiri dari 5 gerakan yaitu gerakan ke-1 lapang dada, gerakan ke-2 yaitu tunduk syukur, gerakan ke-3 yaitu duduk perkasa, gerakan ke-4 sujud syukur dan gerakan ke-5 berbaring pasrah (Yusuf Sukman, 2017)

Manfaat senam ergonomis bagi penderita gout arthritis antara lain untuk menurunkan kadar asam urat. Penurunan kadar asam urat disebabkan karena senam ergonomik merupakan kombinasi gerakan otot dan teknik pernapasan. Teknik pernapasan yang dilakukan secara sadar dan menggunakan diafragma memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik pernapasan 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 urin dan feses (Kesmas et al., 2018)

Durasi dan frekuensi aktivitas fisik yang disarankan frekuensi 3 kali satu minggu selama kurang lebih 15-20 menit setiap pagi. Gerakan senam ergonomis bila dilakukan secara konsisten dan kontinue, akan memberikan manfaat yang sangat baik bagi kesehatan. Beberapa manfaat gerakan senam Ergonomis antara lain: Pengaktifan fungsi

organ tubuh, membangkitkan Biolistrik dalam tubuh dan melancarkan sirkulasi oksigen yang cukup dalam tubuh sehingga tubuh akan terasa segar dan energi bertambah, penyembuhan berbagai penyakit yang menyerang tulang belakang, membantu penyembuhan penyakit sinusitis dan asma. Meningkatkan daya tahan tubuh dan keperkasaan. Mengontrol tekanan darah tinggi. Pembersihan toksin-toksin oleh darah. Menambah elastisitas tulang. Membantu penyembuhan penyakit migrain, vertigo, pusing, mual, dan lain - lain. Membantu mengatasi permasalahan buang air besar. Memperkuat otot pinggang dan ginjal, dan lainnya (Zulawati, 2023).

Senam ergonomik sangat efektif untuk menurunkan kadar asam urat. Penurunan kadar asam urat disebabkan karena senam ergonomik dapat memperlancar peredaran darah yang akan menstimulasi saraf dan merangsang pengeluaran hormon endorphen. Hormon endorphen berfungsi sebagai obat penenang alami yang menciptakan rasa nyaman dan pengatur emosi sehingga dapat menghilangkan stress pada lansia. Stress dapat menyebabkan terganggunya enzim urikase sehingga pembuangan asam urat menjadi terhambat. Berdasarkan informasi diatas, peneliti berpendapat bahwa jika individu yang mengalami hiperurisemia secara rutin melakukan senam ergonomic dan tetap menjalani gaya hidup sehat, hasil yang optimal dapat dicapai dalam mengendalikan kadar asam urat dalam darah agar tetap berada dalam kisaran normal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mempunyai asam urat Normal hampir seluruhnya sebanyak 30 responden (15 %) sesudah dilaksanakan Senam Ergonomik, sedangkan hasil penelitian sebelum di lakukan sosialisasi Senam Ergonomic menunjukkan Kadar asam urat sebagian besar responden yaitu Tinggi ada 25 Responden (70%). Data diatas menunjukkan bahwa dengan melaksanakan senam Ergonomic dapat menurunkan kadar asam urat terutama pada Lansia . Penurunan kadar asam urat disebabkan karena senam ergonomik dapat memperlancar peredaran darah yang akan menstimulasi saraf dan merangsang pengeluaran hormon endorphen. Hormon endorphen berfungsi sebagai obat penenang alami yang menciptakan rasa nyaman dan pengatur emosi sehingga dapat menghilangkan stress pada lansia. Stress dapat menyebabkan terganggunya enzim urikase sehingga pembuangan asam urat menjadi terhambat.

DAFTAR PUSTAKA

Dharma, M., & Kubu, K. (n.d.). *pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat pada lanjut usia dengan gout arthritis di upt panti sosial rehabilitasi lanjut usia mulia dharma kabupaten kubu raya*.

ELIS PUJI PRATIWI. (2022). penerapan asuhan keperawatan gerontik pada penderita gout arthritis dengan pendekatan keluarga binaan di desa kedung kendo candi sidoarjo.

Fatimah, Ronny Malavia, M., & Wahono, B. (2017). e-jurnal Riset Manajemen PRODI MANAJEMEN Fakultas Ekonomi Unisma Website : *E-Jurnal Riset Manajemen Prodi Manajemen*, 51–69.

HENITA CPENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DENGAN GOUTHANIA, S. K. (2020). *PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DENGAN GOUT*. 14(2), 1–4.

Hidayat, N., & Cloudia, C. (2020). Pengaruh senam ergonomik terhadap peubahan kadar asam urat pada lansia di BPSTW budi luhur Yogyakarta. *Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Indonesia*, 9(1), 53–60.

Kesmas, J., Widya, S., Palu, N., Penyakit, A., Limran, D., Pantoloan, K., Kecamatan, B., Limran, D., Pantoloan, K., & Kecamtan, B. (2018). *HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TERJADINYA PENYAKIT GOUT (ASAM URAT) DI DESA LIMRAN KELURAHAN PANTOLOAN BOYA*

Komariah, A. (2015). Pengaruh senam ergonomis terhadap kadar asam urat pada lansia dengan gout di pos binaan terpadu kelurahan Pisangan Ciputat Timur. *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.

Kusuma, N. and. (2021). Program Diii Keperawatan Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia Sidoarjo 2021. *Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia Sidoarjo*, 6.

Lara. (2022). Pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah. 2003, 8.5.2017, γΑΥΓ–2005. www.aging-us.com

Lepelle, D., Robatal, K. E. C., & Sampang, K. A. B. (2023). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 . Jakarta :Kemenkes RI Kusumah*

Marhamah, E., Rusminah, Sochibah, N., & Faudy, A. (2023). Senam Ergonomik dengan Perubahan kadar Asam Urat pada Lansia Gout Athtritis. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 9(2), 1–15.

Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *GAMBARAN KADAR ASAM URAT PADA PASIEN PENYAKIT GAGAL GINJAL KRONIK YANG RAWAT JALAN DI RSUP H.ADAM MALIK MEDAN TAHUN 2018*.

Riska Yuniarti¹, Shinta², Siska Ayu Ningsih³, F. A. (2022). *PENGARUH SENAM*

ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DI PUSKESMAS PERUMNAS LUBUK TANJUNG KOTA LUBUKLINGGAU. 2.

RISKI ARDHI. (2018). *PENGARUH SENAM ERGONOMIK BERBASIS SPIRITUAL TERHADAP PERUBAHAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DI DESAPELEM KECAMATAN KARANGREJO KABUPATEN MAGETAN* (Vol. 120, Issue 1).

Selvia, D., & Wahyuni, A. (2022). PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DI PUSKESMAS SIULAKMUKAI KABUPATEN KERINCI. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(4657), 78–84.

Sugesti, R., Dahrizal, & Erni, B. (2020). Pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan kadar asam urat pada lansia. *Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Indonesia*, 9(1), 53–60.

SukContoh Blssa JTabarearno, N. M., Wirawan, P. W., Adhy, S., Andi, S., Mukhlisin, H., Muhaemin, M., Nurhayati, S., Untuk, D., Salah, M., Syarat, S., Gelar, M., Teknik, S., Studi, P., Elektro, T., גרינבלט, Martinench, A., Network, N., Php, W., Algoritma, M., ... Adhitya Putra, D. K. T. (2019). ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN GOUT ARTHRITIS DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA NIRWANA PURI SAMARINDA. *Rabit : Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Univrab*, 1(1), 2019.

Yusuf Sukman, J. (2017). EFEKTIFITAS SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA LANJUT USIA DENGAN ARTHRITIS GOUT. *Вестник Росздравнадзора*, 4, 9–15.