Jurnal Abdimas Bukit Barisan
Vol:5 No:2 Maret (2026)
e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

EDUKASI DAN PENDAMPINGAN SENAM ERGONOMIS UNTUK MENGURANGI NYERI PADA LANSIA DENGAN *GOUT ARTHRITIS* DI KELURAHAN TANAH TINGGI KOTA BINJAI TAHUN 2026

Nur Juliati Sianturi, S.Kep, Ns, M.Kep, Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

e-mail: sianturinurjuliati9@gmail.com

Grace Stefany Siahaan, Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan), Nim: 23009, 20722, Sumut, Indonesia

e-mail: gracestefany89@gmail.com

Abstrak

Gout arthritis merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak dialami oleh lansia dan ditandai dengan nyeri, pembengkakan, serta keterbatasan gerak akibat penumpukan kristal asam urat pada sendi. Kondisi tersebut dapat menurunkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta berdampak pada kualitas hidup. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu mengurangi nyeri adalah senam ergonomis. Namun, masih banyak lansia yang belum memahami manfaat maupun teknik pelaksanaan senam ergonomis secara benar.Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan senam ergonomis sebagai upaya mengurangi nyeri akibat gout arthritis di Kelurahan Tanah Tinggi. Metode pelaksanaan meliputi koordinasi dengan pihak kelurahan dan kader kesehatan, penyuluhan mengenai gout arthritis dan penatalaksanaan nonfarmakologis, demonstrasi senam ergonomis, pendampingan praktik secara langsung, serta evaluasi melalui pengukuran tingkat pengetahuan dan skala nyeri sebelum dan sesudah kegiatan. Sasaran kegiatan adalah lansia yang mengalami gout arthritis di Kelurahan Tanah Tinggi.Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan senam ergonomis secara mandiri, meningkatnya partisipasi lansia dalam aktivitas fisik yang aman, serta berkurangnya intensitas nyeri yang dirasakan setelah mengikuti latihan secara rutin. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat memberdayakan kader kesehatan dan keluarga untuk mendukung keberlanjutan pelaksanaan senam ergonomis di masyarakat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara berkesinambungan.

Kata kunci: lansia, gout arthritis, edukasi, senam ergonomis, nyeri.

e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

Abstract

Gout arthritis is one of the degenerative diseases commonly experienced by older adults and is characterized by joint pain, swelling, and limited mobility. This condition can reduce the ability of older adults to perform daily activities and negatively affect their quality of life. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological interventions such as ergonomic exercise can serve as a safe, simple, and effective alternative to help reduce pain and improve body flexibility. However, older adults' knowledge and skills regarding ergonomic exercise remain limited, highlighting the need for continuous education and assistance. This community service program aims to improve the knowledge and skills of older adults in performing ergonomic exercises as an effort to reduce pain caused by gout arthritis in Tanah Tinggi Village. The implementation methods included the preparation stage, coordination with village officials and community health volunteers, health education on gout arthritis and the benefits of ergonomic exercise, demonstrations of ergonomic exercise movements, direct practice with guidance, and monitoring and evaluation through the assessment of participants' knowledge and pain levels before and after the program. The target participants were older adults with gout arthritis and local community health volunteers.The expected outcomes of this program are improved knowledge and skills among older adults in independently performing ergonomic exercises, the establishment of regular exercise habits, and a reduction in the pain experienced by participants. Furthermore, community health volunteers are expected to continue providing assistance to ensure the sustainability of the program, thereby contributing to an improved quality of life for older adults in Tanah Tinggi Village.

Keywords: older adults, gout arthritis, education, ergonomic exercise, pain.

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses menua pada lansia menyebabkan kemunduran sel-sel tubuh yang dapat mengakibatkan melemahnya organ, penurunan fungsi fisik, dan munculnya berbagai penyakit, salah satunya nyeri sendi akibat meningkatnya kadar asam urat. Semakin bertambah usia, risiko peningkatan kadar asam urat dalam darah juga semakin tinggi, sehingga kristal asam urat yang menumpuk pada sendi menimbulkan nyeri yang sering mempengaruhi ekstremitas atas maupun bawah lansia (Silpani, Kurniawan dan Wibowo, 2023).

World Health Organization (WHO) memperkirakan jumlah lansia di dunia akan mencapai 1,2 miliar jiwa pada tahun 2025. Prevalensi *gout arthritis* di dunia mencapai 34,2%, dan di Indonesia jumlah lansia penderita *gout arthritis* juga menunjukkan tren peningkatan, termasuk di Provinsi Sumatera Utara. Nyeri sendi merupakan keluhan utama pada *gout arthritis* yang berdampak pada mobilitas lansia. Penanganan farmakologis jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping, sehingga intervensi non farmakologis menjadi penting untuk mendukung penatalaksanaan nyeri (Ketut Dewi Budiari et al, 2021).

e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

Senam ergonomis merupakan salah satu pendekatan non farmakologis yang banyak diteliti, yaitu rangkaian latihan fisik yang disesuaikan dengan postur, fungsi otot, dan kemampuan fungsional lansia untuk meningkatkan fleksibilitas sendi, memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi kekakuan otot. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam ergonomis dapat merangsang pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh sehingga membantu menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan *gout arthritis*.

Berdasarkan hasil pra-survei di Kelurahan Tanah Tinggi, dari 74 orang lansia yang didata, 49 orang mengalami keluhan nyeri sendi yang mengarah pada gejala gout arthritis. Dari 30 orang yang diperiksa kadar asam uratnya, 15 orang (50%) memiliki kadar di atas batas normal. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa edukasi dan pendampingan senam ergonomis bagi lansia dengan *gout arthritis.* Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan lansia dalam melakukan senam ergonomis secara benar dan teratur. Selain itu, keterlibatan kader kesehatan diharapkan mampu mendukung keberlanjutan program melalui pendampingan rutin di tingkat masyarakat.

Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan mengenai *gout arthritis* dan penatalaksanaan nonfarmakologis, meningkatnya kemampuan lansia dalam mempraktikkan senam ergonomis secara mandiri, serta berkurangnya tingkat nyeri yang dirasakan oleh peserta. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup, kemandirian, dan produktivitas lansia serta memperkuat peran kader kesehatan dalam upaya promotif dan preventif di Kelurahan Tanah Tinggi.

1.2 Tujuan

Tujuan Kegiatan

Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan lansia dalam melakukan senam ergonomis secara mandiri sebagai upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri akibat gout arthritis di Kelurahan Tanah Tinggi.

Tujuan Khusus

1. Meningkatkan pengetahuan lansia mengenai gout arthritis, penyebab, faktor risiko, gejala, serta upaya pencegahan dan penatalaksanaannya.
2. Meningkatkan pemahaman lansia tentang manfaat senam ergonomis sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri sendi.

e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

3. Melatih lansia agar mampu melakukan gerakan senam ergonomis dengan teknik yang benar dan aman.
4. Meningkatkan partisipasi lansia dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin melalui pelaksanaan senam ergonomis.
5. Meningkatkan kapasitas kader kesehatan dalam mendampingi dan memotivasi lansia untuk melaksanakan senam ergonomis secara berkelanjutan.
6. Membantu mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan lansia setelah mengikuti kegiatan edukasi dan pendampingan senam ergonomis.

1.3 Luaran yang Diharapkan

Luaran yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi:

1. Meningkatnya pengetahuan lansia mengenai gout arthritis dan pentingnya penatalaksanaan nonfarmakologis.
2. Meningkatnya keterampilan lansia dalam mempraktikkan senam ergonomis secara mandiri dan benar.
3. Berkurangnya tingkat nyeri yang dirasakan oleh lansia setelah mengikuti program edukasi dan pendampingan.
4. Terbentuknya kebiasaan melakukan senam ergonomis secara rutin sebagai bagian dari pola hidup sehat.
5. Meningkatnya kemampuan kader kesehatan dalam memberikan edukasi dan mendampingi pelaksanaan senam ergonomis di masyarakat.
6. Tersedianya media edukasi berupa leaflet atau modul senam ergonomis yang dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran bagi lansia dan kader kesehatan.
7. Tersusunnya laporan akhir kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan program.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Pemilihan Responden

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah lansia yang berdomisili di Kelurahan Tanah Tinggi dan mengalami gout arthritis atau memiliki riwayat keluhan nyeri sendi akibat peningkatan kadar asam urat. Peserta dipilih melalui koordinasi dengan pihak kelurahan, puskesmas, dan kader Posyandu Lansia berdasarkan data sasaran yang tersedia.

e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

Teknik pemilihan peserta menggunakan purposive sampling, yaitu memilih peserta yang memenuhi kriteria sesuai dengan tujuan kegiatan. Jumlah peserta yang direncanakan sebanyak 15 orang lansia.

Kriteria inklusi:

1. Berusia ≥ 60 tahun.
2. Berdomisili di Kelurahan Tanah Tinggi.
3. Memiliki riwayat gout arthritis atau keluhan nyeri sendi yang berkaitan dengan peningkatan kadar asam urat berdasarkan hasil pemeriksaan tenaga kesehatan atau catatan pelayanan kesehatan.
4. Mampu berkomunikasi dengan baik.
5. Dapat mengikuti kegiatan senam ergonomis secara mandiri atau dengan bantuan ringan.
6. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan menandatangani lembar persetujuan (informed consent).

Kriteria eksklusi:

1. Mengalami serangan gout akut dengan nyeri berat sehingga tidak memungkinkan mengikuti senam.
2. Memiliki gangguan muskuloskeletal atau penyakit lain yang menjadi kontraindikasi melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang.
3. Mengalami gangguan kognitif berat yang menghambat pemahaman terhadap materi edukasi.
4. Tidak mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

2.2 Alat dan Bahan

Alat

1. Pengeras suara (speaker/mikrofon).
2. Tensimeter dan stetoskop untuk pemeriksaan awal.
3. Timbangan berat badan dan alat ukur tinggi badan (bila diperlukan).
4. Kursi untuk peserta selama kegiatan edukasi dan latihan.
5. Stopwatch atau timer untuk mengatur durasi latihan.
6. Kamera atau telepon seluler untuk dokumentasi kegiatan.

Bahan

1. Modul atau leaflet tentang gout arthritis dan senam ergonomis.
2. Lembar absensi peserta.
3. Lembar informed consent.
4. Kuesioner karakteristik peserta.

e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

5. Lembar pre-test dan post-test pengetahuan.
6. Lembar observasi keterampilan melakukan senam ergonomis.
7. Instrumen penilaian nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) 0–10.
8. Alat tulis kantor (kertas, pulpen, spidol, map).
9. Konsumsi peserta.

2.3 Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk mengevaluasi ketercapaian tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Data yang dikumpulkan meliputi data karakteristik peserta, tingkat pengetahuan, keterampilan melakukan senam ergonomis, dan tingkat nyeri sebelum serta sesudah pelaksanaan kegiatan.

Adapun teknik pengumpulan data meliputi:

1. Wawancara

   Dilakukan untuk memperoleh data karakteristik peserta, seperti usia, jenis kelamin, riwayat gout arthritis, lama menderita penyakit, dan keluhan yang dirasakan.
2. Kuesioner (Pre-test dan Post-test)

   Digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai gout arthritis, manfaat senam ergonomis, serta cara pelaksanaan senam sebelum dan sesudah kegiatan edukasi.
3. Observasi

   Dilakukan menggunakan lembar observasi untuk menilai kemampuan peserta dalam mempraktikkan gerakan senam ergonomis sesuai prosedur yang telah diajarkan.
4. Pengukuran Skala Nyeri

   Tingkat nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) 0–10 sebelum kegiatan dimulai dan setelah peserta mengikuti program senam ergonomis sesuai jadwal yang telah ditentukan.
5. Dokumentasi

   Dokumentasi berupa foto kegiatan, daftar hadir peserta, notulen, serta arsip administrasi digunakan sebagai bukti pelaksanaan kegiatan dan pelengkap laporan.

2.4 Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

3. Laporan Kegiatan

Laporan kegiatan ini terdiri dari: a. persiapan, b. pelaksanaan c. monitoring dan evaluasi hasil kegiatan.

3.1 Persiapan

Koordinasi dengan pihak kelurahan, puskesmas, dan kader kesehatan.

Penentuan jadwal dan lokasi kegiatan.

Persiapan alat, bahan, media edukasi, dan instrumen evaluasi.

3.2 Pelaksanaan

Registrasi peserta.

Pengukuran pengetahuan awal (pre-test) dan tingkat nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS).

Penyuluhan mengenai gout arthritis, faktor risiko, pencegahan, dan penatalaksanaan nonfarmakologis.

Demonstrasi gerakan senam ergonomis oleh tim pelaksana.

Pendampingan peserta dalam mempraktikkan senam ergonomis secara langsung.

3.3 **Tahap Monitoring dan Evaluasi**

- Observasi keterampilan peserta saat melakukan senam ergonomis.
- Pengukuran kembali tingkat pengetahuan (post-test).
- Pengukuran ulang skala nyeri setelah peserta mengikuti program sesuai jadwal yang telah ditetapkan.
- Diskusi dan umpan balik bersama peserta serta kader kesehatan mengenai keberlanjutan kegiatan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Tanah Tinggi dengan melibatkan 15 orang lansia yang memiliki riwayat gout arthritis atau keluhan nyeri sendi akibat peningkatan kadar asam urat. Kegiatan terdiri atas edukasi mengenai gout arthritis, demonstrasi senam ergonomis, pendampingan praktik, serta evaluasi pengetahuan dan tingkat nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi.

e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

Karakteristik Peserta

Karakteristik peserta disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian kepada Masyarakat (n = 15)

Karakteristik	n	%
Usia (tahun)		
60–69	9	60,0
70–79	5	33,3
≥80	1	6,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	26,7
Perempuan	11	73,3
Pendidikan		
SD	8	53,3
SMP	4	26,7
SMA	3	20,0

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas peserta berada pada kelompok usia 60–69 tahun (60,0%) dan berjenis kelamin perempuan (73,3%). Sebagian besar peserta memiliki tingkat pendidikan dasar (53,3%).

Peningkatan Pengetahuan

Pengetahuan peserta mengenai gout arthritis dan senam ergonomis dievaluasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Pengetahuan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Baik	3 (20,0)	12 (80,0)
Cukup	7 (46,7)	3 (20,0)
Kurang	5 (33,3)	0 (0,0)

Terjadi peningkatan jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik dari 20,0% menjadi 80,0%, sedangkan kategori pengetahuan kurang tidak ditemukan lagi setelah kegiatan edukasi.

e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

Perubahan Tingkat Nyeri

Evaluasi tingkat nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang skor 0–10.

Tabel 3. Perubahan Rata-rata Skor Nyeri Sebelum dan Sesudah Pendampingan Senam Ergonomis

Pengukuran	Rata-rata ± SD
Sebelum intervensi	6,40 ± 1,18
Sesudah intervensi	3,87 ± 1,06

Rata-rata skor nyeri mengalami penurunan dari 6,40 menjadi 3,87, dengan selisih penurunan sebesar 2,53 poin.

Evaluasi Keterampilan Senam Ergonomis

Kemampuan peserta dalam mempraktikkan gerakan senam ergonomis dinilai melalui lembar observasi.

Tabel 4. Keterampilan Melakukan Senam Ergonomis Setelah Pendampingan

Kategori	n	%
Baik	13	86,7
Cukup	2	13,3
Kurang	0	0

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (86,7%) telah mampu melakukan gerakan senam ergonomis sesuai dengan tahapan yang diajarkan.

4.2 Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi yang dipadukan dengan pendampingan senam ergonomis memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan penurunan tingkat nyeri pada lansia dengan gout arthritis. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 20,0% menjadi 80,0%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode edukasi yang mengombinasikan ceramah interaktif, diskusi, leaflet, demonstrasi, dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai gout arthritis serta pentingnya terapi nonfarmakologis. Pendekatan edukasi yang melibatkan partisipasi aktif peserta mempermudah lansia dalam memahami materi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor nyeri dari 6,40 menjadi 3,87 setelah peserta mengikuti senam ergonomis. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa senam ergonomis berpotensi menjadi terapi komplementer yang efektif dalam mengurangi nyeri pada lansia dengan gout arthritis. Gerakan peregangan, latihan pernapasan, dan relaksasi pada senam ergonomis diduga mampu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki fleksibilitas sendi, mengurangi kekakuan otot, serta merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang melaporkan bahwa aktivitas fisik terstruktur mampu menurunkan intensitas nyeri kronis pada lansia dengan gout arthritis serta meningkatkan kemampuan fungsional dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Keberhasilan kegiatan juga terlihat dari hasil observasi bahwa 86,7% peserta mampu melakukan gerakan senam ergonomis dengan benar setelah memperoleh demonstrasi dan pendampingan. Pendampingan secara langsung memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperbaiki teknik gerakan sehingga latihan menjadi lebih aman dan efektif. Metode demonstrasi merupakan strategi pembelajaran yang sesuai bagi lansia karena peserta dapat melihat, meniru, dan mempraktikkan gerakan secara bertahap dengan bimbingan fasilitator.

Temuan ini didukung oleh penelitian Arifuddin dkk. yang menunjukkan bahwa penerapan senam ergonomik pada lansia dengan gout arthritis dapat membantu menurunkan kadar asam urat sekaligus memperbaiki kondisi fisik lansia. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin berkontribusi terhadap peningkatan metabolisme tubuh, memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi kekakuan pada persendian sehingga keluhan yang dialami lansia dapat berkurang. Hasil pengabdian ini juga sejalan dengan Dentaningtyas dkk. yang melaporkan bahwa kombinasi senam ergonomis dan edukasi kesehatan mampu menurunkan tingkat nyeri pada lansia dengan gout arthritis di masyarakat. Penelitian tersebut menegaskan bahwa intervensi nonfarmakologis berbasis komunitas mudah diterapkan, memiliki risiko yang rendah, serta dapat meningkatkan kemandirian lansia dalam mengelola penyakitnya.

Keberhasilan program tidak hanya dipengaruhi oleh metode edukasi dan latihan, tetapi juga oleh keterlibatan kader kesehatan dan perangkat kelurahan. Dukungan kader kesehatan berperan penting dalam memotivasi lansia untuk mengikuti kegiatan secara rutin serta memastikan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian selesai. Pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui kader merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan perilaku hidup sehat pada kelompok lansia.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah peserta hanya 15 orang sehingga hasil kegiatan belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.

e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

Selain itu, evaluasi dilakukan segera setelah intervensi sehingga belum menggambarkan keberlanjutan perubahan perilaku maupun penurunan nyeri dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan tindak lanjut berupa pelaksanaan senam ergonomis secara rutin di Posyandu Lansia, monitoring berkala oleh kader kesehatan, serta evaluasi jangka panjang terhadap tingkat nyeri, kemampuan fungsional, dan kualitas hidup lansia.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membuktikan bahwa edukasi dan pendampingan senam ergonomis merupakan intervensi yang mudah diterapkan di tingkat komunitas. Program ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia sekaligus membantu mengurangi nyeri akibat gout arthritis. Dengan dukungan kader kesehatan dan pemerintah setempat, senam ergonomis berpotensi menjadi salah satu kegiatan rutin pada Posyandu Lansia sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

5. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui edukasi dan pendampingan senam ergonomis pada lansia dengan gout arthritis di Kelurahan Tanah Tinggi telah terlaksana dengan baik dan diikuti oleh 15 orang lansia. Program ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta mengenai gout arthritis dan manfaat senam ergonomis sebagai terapi nonfarmakologis. Setelah mengikuti kegiatan, sebagian besar peserta mampu mempraktikkan gerakan senam ergonomis secara mandiri dan benar.

Selain meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, kegiatan ini juga menunjukkan adanya penurunan rata-rata tingkat nyeri berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil tersebut menunjukkan bahwa senam ergonomis dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah, aman, dan dapat diterapkan secara rutin oleh lansia untuk membantu mengurangi nyeri akibat gout arthritis.

Keberhasilan kegiatan tidak terlepas dari dukungan kader kesehatan, perangkat kelurahan, dan partisipasi aktif peserta selama proses edukasi serta pendampingan. Oleh karena itu, program ini berpotensi untuk dikembangkan sebagai kegiatan rutin di Posyandu Lansia dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia di masyarakat.

e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kegiatan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Lansia, diharapkan dapat melakukan senam ergonomis secara rutin minimal 2–3 kali setiap minggu sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan sendi, mengurangi nyeri, dan mempertahankan kemampuan fungsional.
2. Bagi Kader Kesehatan, diharapkan dapat melanjutkan pendampingan serta memotivasi lansia untuk mengikuti kegiatan senam ergonomis secara berkala melalui Posyandu Lansia atau kelompok senam di lingkungan masyarakat.
3. Bagi Puskesmas dan Pemerintah Kelurahan, disarankan untuk mendukung keberlanjutan program melalui pembinaan kader, penyediaan media edukasi, serta memasukkan senam ergonomis sebagai salah satu kegiatan promotif dan preventif bagi lansia.
4. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan, kegiatan serupa dapat dikembangkan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang berkesinambungan dengan melibatkan dosen dan mahasiswa, sehingga memberikan manfaat bagi masyarakat sekaligus menjadi sarana pembelajaran berbasis komunitas.
5. Bagi Peneliti atau Pelaksana Pengabdian Selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah peserta yang lebih banyak, melakukan pendampingan dalam jangka waktu yang lebih panjang, serta mengevaluasi luaran lain seperti kualitas hidup, kemampuan fungsional, kepatuhan berolahraga, dan kadar asam urat sehingga efektivitas program dapat dinilai secara lebih komprehensif.

e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

DOKUMENTASI KEGIATAN



e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436






e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436











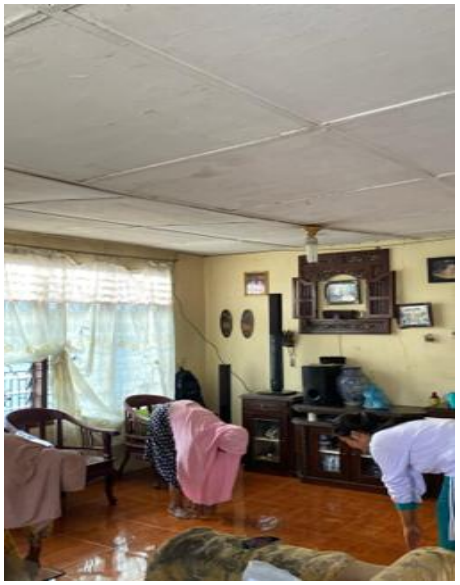

e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

DAFTAR PUSTAKA

1. Alfarisi, R., Fahrurozi, F., Adlina, D., Liana, D. F., & Ramdhani, D. N. (2024). Promosi Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Gangguan Metabolisme Asam Urat Gout Arthritis. Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat, 6(1), 25-36.
2. Arifuddin, M., Noorratri, D. E., & Harwanto, T. (2024). Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Gout Arthritis Di Kelurahan Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta. Indonesian Journal of Public Health, 2(2), 265-276.
3. Arifuddin, M., Noorratri, E. D., & Harwanto, T. (2024). *Penerapan Senam Ergonomik terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lansia dengan Gout Arthritis di Kelurahan Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta*. Indonesian Journal of Public Health
4. Budiari, K. D., Beba, N. N., Mukti, W. Y., & Tarigan, S. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Ny. W Dengan Arthritis Gout Dalam Penerapan Implementasi Senam Ergonomis Untuk Menurunkan Nyeri: Studi Kasus. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 6(2).
5. Dentaningtyas, F. A., Margatot, D. I., & Haryani, N. (2025). *Managing Pain Related Gout Arthritis in Elderly: An Intervention Using Ergonomic Exercise and Warm Lemongrass Compress in Joyotakan Village, Surakarta*. Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia, 5(3). https://doi.org/10.58545/jkki.v5i3.527
6. Erman, I., Ridwan, R., & Putri, R. D. (2021). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Kota Palembang. JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka, 1(2), 232-239.
7. Perdana, A. R., Sugiarto, S., Hardono, & Sutrisno. (2025). *The Effectiveness of Active Range of Motion Exercises on the Pain Scale of Gouty Arthritis in the Elderly*. **INDOGENIUS**, 4(1), 20–27. https://doi.org/10.56359/igj.v4i1.443
8. PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). Jakarta: DPP PPNI.
9. Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Jakarta: DPP PPNI.
10. Setyowati, S., Rahayu, A. B., & Sigit, P. (2022). Pelatihan senam ergonomis sebagai upaya pencegahan nyeri sendi pada pekerja vinyl di Bantul. Jurnal Peduli Masyarakat, 4(4), 609-614.
11. Sumarni, T., & Siwi, A. S. (2022). Senam Ergonomi untuk Mencegah Keluhan Musculoskeletal Disorders. Jurnal Pengabdian Masyarakat-PIMAS, 1(2), 73-81.
12. Wiguna, R. I., Wardani, L., & Muqarrobin, A. (2023). Intervensi Keperawatan Berbasis Komplementer Pada Pasien yang Mengalami Nyeri Asam Urat: Studi Kasus. Professional Health Journal, 5(1sp), 369-376.
13. World Health Organization. (2022). Ageing and health.
14. Widiyanto, A., Wiatma, D. S., Pradana, K. A., et al. (2025). *The Effect of Ergonomic Exercises on Reducing Uric Acid Levels in the Elderly*. Journal for Quality in Public Health
15. Zahro, S. N., Camelia, D., Yosdimyati, L. R., & Fatma, T. P. (2026). *Physical Activity as a Non-Pharmacological Intervention for Chronic Pain in Elderly Gouty Arthritis*. International Journal of Health Engineering and Technology, 5(1). https://doi.org/10.55227/ijhet.v5i1.804