JIPMI
Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia

e-ISSN 2829-5617

Volume 5 Nomor 4, Oktober 2026
Email: jipmi@unimus.ac.id
https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/jipmi

Lansia Bergerak Tanpa Nyeri: Pemberdayaan Lansia dengan Arthritis Gout melalui Edukasi Berbasis Booklet dan Senam Ergonomik

Izma Mega Ulita[1] ✉, Rinnelya Agustien[1], Nur Afni Sharfina[1], Retno Setiawan[1], Merry Noviyanti[1]

[1] Prodi DIV Keperawatan Anestesiologi, Politeknik Borneo Medistra

✉ Korespondensi: izma@poltekborneomedistra.ac.id, +62 811 123 446

Diterima: 23 Agustus 2026 | Disetujui: 30 Oktober 2026 | Diterbitkan: 31 Oktober 2026

Abstrak

Latar belakang: Artritis gout merupakan penyakit metabolik akibat deposisi kristal monosodium urat pada sendi yang banyak dialami lansia. Pengetahuan mengenai artritis gout dan keterampilan melakukan senam ergonomik sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis perlu ditingkatkan agar lansia mampu melakukan pengelolaan penyakit secara mandiri. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan lansia mengenai artritis gout (asam urat) dan keterampilan lansia dalam melakukan senam ergonomik sebagai terapi non farmakologi. **Metode:** Menggunakan analisis deskriptif yang dilaksanakan pada 40 lansia di Puskesmas Sepinggan, mengenai pengetahuan artritis gout diukur menggunakan kuesioner pretest dan posttest sebanyak 20 item dengan pilihan jawaban benar dan salah. Skor pengetahuan dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang. Sedangkan keterampilan senam ergonomik dinilai melalui demonstrasi, praktik bersama, pengulangan gerakan, observasi ketepatan gerakan, koreksi, dan praktik ulang setelah diberikan pendampingan. **Hasil:** Sebelum diberikan edukasi, sebanyak 38 peserta (95%) memiliki pengetahuan dalam kategori kurang, 2 peserta (5%) dalam kategori cukup, dan tidak terdapat peserta dalam kategori baik. Setelah diberikan edukasi, jumlah peserta dengan pengetahuan kategori baik meningkat menjadi 20 orang (50%), kategori cukup menjadi 18 orang (45%), sedangkan kategori kurang menurun menjadi 2 orang (5%). Sedangkan pada penilaian keterampilan senam ergonomik, sebelum pelatihan seluruh peserta (100%) berada pada kategori tidak terampil. Setelah diberikan demonstrasi, praktik, koreksi, dan pendampingan, sebanyak 37 peserta (92,5%) berada pada kategori terampil dan 3 peserta (7,5%) masih berada pada kategori tidak terampil. **Kesimpulan:** Edukasi menggunakan booklet yang disertai demonstrasi dan praktik langsung dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan lansia dalam melakukan senam ergonomik.

Kata kunci: artritis gout, asam urat, edukasi kesehatan, lansia, senam ergonomik

Abstract

Background: Gout arthritis is a metabolic disease caused by the deposition of monosodium urate crystals in the joints and is commonly experienced by older adults. Knowledge of gout arthritis and the skills required to perform ergonomic exercises as a non-pharmacological approach need to be improved to enable older adults to manage the condition independently. **Objective:** To improve older adults' knowledge of gout arthritis (hyperuricemia) and their skills in performing ergonomic exercises following education using a booklet, demonstrations, and hands-on practice. **Methods:** The activity was conducted among 40 older adults at Sepinggan Public Health Center, Balikpapan. Knowledge of gout arthritis was assessed using a 20-item pretest and posttest questionnaire with true/false response options. Knowledge scores were categorized as good, moderate, or poor. Ergonomic exercise skills were assessed through demonstrations, group practice, repetition of movements, observation of movement accuracy, correction, and repeated practice following guidance and assistance. **Results:** Before the educational intervention, 38 participants (95%) had poor knowledge, 2 participants (5%) had moderate knowledge, and none had good knowledge. Following the educational intervention, the number of participants with good knowledge increased to 20 (50%), those with moderate knowledge increased to 18 (45%), while those with poor knowledge decreased to 2 (5%). In the assessment of ergonomic exercise skills, all participants (100%) were categorized as unskilled before the training. Following demonstrations, practice, correction, and guidance, 37 participants (92.5%) were categorized as skilled, while 3

participants (7.5%) remained unskilled. **Conclusion:** Booklet-based education accompanied by demonstrations and hands-on practice can improve older adults' knowledge and skills in performing ergonomic exercises.

Keywords: gout arthritis; hyperuricemia; health education; older adults; ergonomic exercise

PENDAHULUAN

Artritis gout merupakan penyakit metabolik progresif yang disebabkan oleh deposisi kristal monosodium urat (MSU) pada persendian, ginjal, dan jaringan ikat lainnya sebagai akibat kondisi hiperurisemia kronik. Tanpa penanganan yang efektif, kondisi ini dapat berkembang menjadi gout kronis, pembentukan tofus, gangguan fungsi ginjal berat, serta penurunan kualitas hidup pasien [1].

Secara global, artritis gout diperkirakan menyerang 1 hingga 4% populasi, dengan angka kejadian pada laki-laki di kawasan Asia mencapai 4,4 - 8,8% dan pada perempuan 1,3-3,6% kondisi yang jauh melampaui angka di negara-negara barat [2]. Sedangkan di Indonesia, hiperurisemia tercatat berada di angka 18,6% hingga 47,6% dan cenderung naik sejalan dengan pertambahan usia [1]. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan prevalensi penyakit sendi secara nasional mencapai 30% dengan wilayah Aceh. 12,26%), Papua (11,43%), dan Kalimantan timur (11,1%) sebagai tiga provinsi tertinggi [3].

Kelompok lansia menjadi populasi yang paling berisiko mengalami artritis gout. Hal ini terjadi karena proses penuaan yang menurunkan laju filtrasi glomerulus, sehingga pembuangan asam urat melalui ginjal menjadi kurang optimal dan kadarnya dalam serum pun meningkat. Kondisi tersebut semakin diperparah oleh kebiasaan makan tinggi purin, minimnya aktivitas fisik, serta keberadaan penyakit penyerta seperti hipertensi, diabetes melitus, dan gangguan ginjal kronik yang umum dijumpai pada usia lanjut [4].

Tatalaksana artritis gout di Indonesia hingga kini masih menghadapi kendala, salah satunya karena belum optimalnya penanganan yang diberikan. Tercatat 57% kasus mengalami kekeliruan dalam penegakan diagnosis, yang pada akhirnya berimbas pada ketidaktepatan terapi yang diberikan [1].

Permasalahan ini kerap dijumpai di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat primer, di mana penanganan pasien cenderung berfokus pada pemberian obat pereda nyeri tanpa disertai edukasi yang memadai, sehingga risiko kekambuhan dan komplikasi lebih lanjut sulit dihindari [5]. Selain terapi farmakologis, ada pendekatan non-farmakologis yang juga berperan penting dalam pengelolaan artritis gout pada lansia. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah edukasi kesehatan menggunakan media booklet untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai diet rendah purin, aktivitas fisik, dan pencegahan kekambuhan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media booklet terbukti efektif sebagai media edukasi kesehatan karena mampu meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan penderita asam urat mengenai penyebab, pencegahan, dan pengelolaan penyakit secara signifikan [6]. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa senam ergonomik dapat membantu menurunkan kadar asam urat pada lansia dengan artritis gout. Setelah diberikan intervensi, kadar asam urat kedua responden mengalami penurunan masing-masing sebesar 0,4 mg/dL dan 0,3 mg/dL, sehingga senam ergonomik berpotensi digunakan sebagai salah satu metode non-farmakologis dalam pengelolaan kadar asam urat [7]. Dengan demikian, kombinasi edukasi menggunakan booklet dan senam ergonomik dapat menjadi pendekatan komplementer dalam pengelolaan artritis gout, dengan booklet berperan dalam meningkatkan pengetahuan dan senam ergonomik dalam mendukung penerapan aktivitas fisik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang membuktikan bahwa senam ergonomik mampu menurunkan kadar asam urat pada lansia penderita gout arthritis. Dalam penelitian tersebut, kadar asam urat turun dari rata-rata 11,6 mg/dL sebelum intervensi menjadi 6,3 mg/dL setelah peserta mengikuti senam ergonomik sebanyak tiga kali pertemuan dengan durasi masing-masing 15 menit, atau setara dengan penurunan rata-rata 5,3 mg/dL (sekitar 55%). Temuan tersebut memperkuat gambaran bahwa senam ergonomik berpotensi dijadikan salah satu pilihan intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan kadar asam urat pada lansia [8].

Menurut penelitian yang diadakan di Puskesmas Talang Betutu Palembang menemukan bahwa 80% peserta memiliki pengetahuan yang kurang tentang asam urat, dan seluruh peserta (100%) belum mampu melakukan senam ergonomik sebelum memperoleh edukasi dan pelatihan [9]. Temuan ini mencerminkan masih lebarnya kesenjangan antara kebutuhan intervensi dan kesiapan masyarakat dalam mengelola penyakitnya secara mandiri.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi mengenai hiperurisemia dan artritis gout yang dipadukan dengan pelatihan senam ergonomik dipandang penting untuk dilaksanakan bagi lansia di Puskesmas Sepinggan, Balikpapan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sekaligus kemandirian lansia dalam mengelola kadar asam urat melalui pendekatan non-farmakologis yang aman, efektif, dan mudah dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Waktu, Tempat dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan pada 31 Juli 2026 pukul 07.00–09.00 WITA, bertempat di Puskesmas Sepinggan, Kota Balikpapan. Sasaran kegiatan adalah 40 orang lanjut usia (lansia) dengan riwayat asam urat atau artritis gout. Kegiatan ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai artritis gout serta keterampilan dalam melakukan senam ergonomik sebagai salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam pengelolaan kondisi tersebut.

Tim Pelaksanaan dan Mitra Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan oleh Dosen Program Studi D-IV Keperawatan Anestesiologi Politeknik Borneo Medistra bersama mahasiswa dari program studi yang sama. Pelaksanaan kegiatan juga dilakukan melalui kolaborasi dengan tenaga kesehatan Puskesmas Sepinggan. Kolaborasi tersebut dilakukan dalam mendukung pelaksanaan rangkaian kegiatan, khususnya dalam pendampingan peserta selama kegiatan berlangsung.

Metode dan Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode ceramah, demonstrasi, simulasi, dan evaluasi. Rangkaian kegiatan diawali dengan registrasi dan dokumentasi kehadiran peserta, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan mengenai tujuan dan susunan kegiatan. Peserta selanjutnya diberikan lembar persetujuan (*informed consent*) sebagai bentuk kesediaan untuk berpartisipasi secara sukarela dalam kegiatan.

Setelah tahap awal selesai, peserta mengikuti senam lansia rutin yang merupakan agenda dua mingguan di Puskesmas Sepinggan selama kurang lebih 15 menit. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi senam ergonomik oleh tim PkM selama sekitar 5 menit. Setelah demonstrasi, seluruh peserta mempraktikkan gerakan senam ergonomik secara bersama-sama dengan bimbingan instruktur. Selanjutnya, peserta diberikan konsumsi dan diminta mengisi kuesioner *pretest* selama kurang lebih 10 menit untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai artritis gout. Setelah pengisian *pretest*, peserta memperoleh edukasi melalui metode ceramah interaktif dengan menggunakan booklet sebagai media pendukung.

Materi edukasi meliputi pengertian artritis gout, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan dan pengelolaan artritis gout. Materi juga mencakup pengaturan pola makan sehat, pembatasan konsumsi makanan tinggi purin, aktivitas fisik, pemenuhan kebutuhan cairan, dan penerapan gaya hidup sehat. Booklet diberikan kepada setiap peserta sebagai bahan edukasi yang dapat dipelajari kembali secara mandiri di rumah.

Setelah penyampaian materi selesai, peserta mengisi kuesioner *posttest* menggunakan instrumen yang sama dengan *pretest*. Pengukuran tersebut dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah memperoleh edukasi mengenai artritis gout.

Media dan Materi Edukasi

Media yang digunakan dalam kegiatan edukasi adalah booklet yang diberikan kepada seluruh peserta. Penggunaan booklet bertujuan untuk membantu peserta memahami materi yang disampaikan selama kegiatan sekaligus menyediakan bahan yang dapat dipelajari kembali secara mandiri setelah kegiatan selesai. Materi dalam booklet mencakup pengertian artritis gout, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan dan pengelolaan artritis gout. Materi pengelolaan juga mencakup pengaturan pola makan sehat, pembatasan konsumsi makanan tinggi purin, aktivitas fisik, kecukupan cairan, dan penerapan gaya hidup sehat.

Selain edukasi mengenai artritis gout, kegiatan juga memberikan pembelajaran praktis mengenai senam ergonomik melalui demonstrasi dan praktik langsung. Demonstrasi seluruh rangkaian gerakan senam ergonomik dilakukan oleh dua orang trainer dan selanjutnya diikuti oleh seluruh peserta.

Pengukuran Pengetahuan Artritis Gout

Pengetahuan peserta mengenai artritis gout diukur menggunakan kuesioner berbentuk pertanyaan dikotomis dengan pilihan jawaban Benar/Salah yang terdiri atas 20 item. Kuesioner diberikan sebanyak dua kali, yaitu pada tahap *pretest* sebelum pemberian edukasi dan *posttest* setelah penyampaian materi edukasi. Pengukuran dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Total skor diperoleh berdasarkan jumlah jawaban peserta yang sesuai dengan kunci jawaban. Selanjutnya, skor dikonversi ke dalam bentuk persentase dan dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu Baik (≥76%), Cukup (56–75%), dan Kurang (<56%).

Penilaian Keterampilan Senam Ergonomik

Penilaian keterampilan senam ergonomik dilakukan melalui pengamatan terhadap demonstrasi dan praktik langsung peserta. Penilaian tidak menggunakan kuesioner, tetapi didasarkan pada kemampuan peserta dalam mempraktikkan kembali seluruh rangkaian gerakan senam ergonomik sesuai dengan contoh yang telah diberikan oleh trainer.

Demonstrasi dilakukan oleh dua orang trainer dan diikuti oleh seluruh peserta secara bersama-sama. Setelah latihan awal, peserta diberikan waktu istirahat sekitar 5–10 menit,

kemudian diminta mempraktikkan kembali gerakan yang telah didemonstrasikan. Selama praktik berlangsung, ketua tim dan anggota tim PkM mengamati ketepatan gerakan peserta serta memberikan koreksi terhadap gerakan yang masih kurang tepat. Peserta juga diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan selama proses pendampingan.

Evaluasi dan Analisis Data

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran pengetahuan dan keterampilan peserta. Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner yang sama. Hasil pengukuran pengetahuan kemudian dihitung berdasarkan skor jawaban benar, dikonversi menjadi persentase, dan dikelompokkan ke dalam kategori Baik, Cukup, dan Kurang.

Evaluasi keterampilan dilakukan melalui praktik ulang seluruh rangkaian gerakan senam ergonomik setelah peserta memperoleh demonstrasi, latihan, koreksi, dan pendampingan dari tim PkM. Penilaian didasarkan pada ketepatan peserta dalam melakukan gerakan sesuai dengan contoh yang diberikan oleh trainer. Hasil penilaian keterampilan selanjutnya dikelompokkan menjadi kategori Terampil dan Tidak Terampil serta dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan senam lansia yang telah dilaksanakan secara rutin. Selepas pelaksanaan senam rutin, para lansia mengikuti demonstrasi senam ergonomik dan sekaligus mempraktikannya. Senam ergonomik dilaksanakan dengan arahan instruktur tim pengabdi.



Gambar 1. Praktik senam ergonomik bersama lansia peserta Prolanis Puskesmas Sepinggan

Sebelum dan sesudah penyampaian materi edukasi, peserta diminta untuk mengisi kuesioner *pre-test* dan *post-test* secara mandiri dengan pendampingan tim untuk mengukur peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi booklet (Gambar 2).



Gambar 2. Peserta melakukan isi kuesioner *pre-test* dan *post-test* terkait pengetahuan asam urat

Kegiatan diikuti oleh 40 lansia peserta Prolanis Puskesmas Sepinggan dengan rentang usia 45 - › 80 tahun. 14 orang (35,0%) berada pada kategori pralansia (45-59 tahun), 17 orang (42,5%) pada kategori lansia muda (60-69 tahun), 7 orang (17,5%) berada pada kategori lansia madya (70-79 tahun dan 2 orang (5,0%) berada pada kategori lansia risiko tinggi (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik usia responden lansia (n=40)

Karakteristik	f	%
Pralansia (45-59 tahun)	14	35,0
Lansia Muda (60-69 tahun)	17	42,5
Lansia Madya (70-79 tahun)	7	17,5
Lansia risiko tinggi (› 80 tahun)	2	5,0

Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai artritis gout (asam urat) setelahdiberikan edukasi. Sebelum edukasi diberikan, mayoritas peserta yaitu 38 orang (95%) berada pada kategori kurang, sementara hanya 2 orang (5%) yang termasuk kategori cukup, dan tidak ada satu pun peserta pada kategori baik. Setelah edukasi diberikan, terjadi pergeseran signifikan: kategori baik meningkat menjadi 20 peserta (50%), kategori cukup menjadi 18 peserta (45%), sedangkan kategori kurang tersisa hanya 2 peserta (5%) (Tabel 2).

Tabel 2. Pengetahuan lansia tentang *artritis gout* (asam urat) sebelum dan sesudah edukasi (n=40)

Kategori Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Kurang	38	95,0	2	5,0
Cukup	2	5,0	18	45,0
Baik	0	0,0	20	50,0
Total	40	100	40	100

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang melibatkan 40 responden dewasa dan lansia penderita asam urat, di mana pemberian pendidikan kesehatan melalui media booklet terbukti meningkatkan pengetahuan peserta dengan

selisih skor sebesar 4,05 dibandingkan sebelum intervensi. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai p ‹ 0,001 (‹0,05), yang mengindikasikan adanya perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media booklet [10].

Penelitian lain turut membuktikan adanya peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi berbasis booklet, dengan hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan p-value ‹ 0,001 (p ‹ 0,05). Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi diet rendah purin melalui media booklet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan sekaligus perubahan pola asupan purin pada penderita gout arthritis [11].

Hasil serupa tentang penggunaan media booklet juga dilaporkan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap lansia mengenai diet rendah purin dalam upaya mencegah gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Watopute. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai *p-value* 0,000 (‹0,05), serta peningkatan kategori pengetahuan menjadi 100% baik dan sikap menjadi 66,7% sangat baik serta 33,3% baik setelah diberikan penyuluhan menggunakan media booklet [12].

Berbeda dari penilaian pengetahuan yang menggunakan kuesioner Benar/Salah, keterampilan lansia dalam melakukan senam ergonomik diukur melalui lembar observasi yang meliputi 20 aspek gerakan pada 6 tahapan senam, dengan dua kategori yaitu Terampil (jika seluruh rangkaian gerakan dilakukan secara benar dan berurutan) dan Tidak Terampil. Pada tahap awal, seluruh 40 peserta (100%) berada pada kategori Tidak Terampil karena memang belum pernah mempraktikkan senam ergonomik sebelumnya. Sedangkan, setelah mengikuti demonstrasi dan simulasi bersama tim PkM, sebanyak 37 peserta (92,5%) berhasil melakukan seluruh rangkaian gerakan dengan benar sehingga dikategorikan Terampil, sementara 3 peserta (7,5%) masih tergolong Tidak Terampil karena belum sepenuhnya menguasai urutan gerakan (Tabel 3).

Tabel 3. Keterampilan lansia dalam melakukan senam ergonomik (n=40)

Kategori Keterampilan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tidak Terampil	40	100,0	3	7,5
Terampil	0	0,0	37	92,5
Total	40	100	40	100

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang melaporkan bahwa sebagian besar lansia memiliki pengetahuan kurang tentang asam urat, dengan seluruh peserta (100%) berada pada kategori Tidak Terampil dalam melakukan senam ergonomik sebelum edukasi diberikan. Namun setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan yang bermakna, ditandai dengan seluruh peserta (100%) berhasil mencapai kategori Terampil pada saat posttest [9]. Pada kegiatan ini, capaian keterampilan posttest sebesar 92,5%.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang tercapai pada kegiatan ini tidak terlepas dari penggunaan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung, sehingga peserta memperoleh baik informasi kognitif maupun pengalaman motorik dalam mempraktikkan gerakan senam ergonomik. Selain itu, booklet edukasi yang dibagikan kepada setiap peserta turut berfungsi sebagai media penguat (reinforcement) yang memungkinkan lansia mempelajari kembali materi secara mandiri di rumah [12].

Capaian peningkatan pengetahuan dan keterampilan senam ergonomik dalam kegiatan ini memiliki nilai klinis yang penting, mengingat senam ergonomik telah terbukti efektif dalam menurunkan kadar asam urat pada lansia, sebagaimana dilaporkan Saranga dan Bongga yang menemukan 83,3% partisipan berhasil mencapai kadar asam urat normal setelah rutin melakukan senam ergonomik satu kali seminggu selama 30 menit [13]. Dengan bekal pengetahuan dan kemampuan praktik yang meningkat, lansia diharapkan dapat menerapkan senam ergonomik secara mandiri dan berkelanjutan sebagai bagian dari upaya manajemen nyeri sendi akibat artritis gout, sejalan dengan bukti bahwa intervensi ini memberikan pengaruh kuat terhadap penurunan kadar asam urat serum [4].

Selama kegiatan berlangsung, terlihat antusiasme tinggi dari para peserta, yang tercermin dari keaktifan mereka berdiskusi, bertanya, mempraktikkan gerakan senam ergonomik, serta kemampuan menjawab pertanyaan evaluasi dengan baik pada sesi ice breaking quiz. Keterlibatan dan dukungan tenaga kesehatan Puskesmas Sepinggan selama pelaksanaan kegiatan diharapkan dapat menjadi landasan bagi keberlanjutan program ini, sehingga edukasi pencegahan dan pengelolaan artritis gout beserta senam ergonomik dapat diintegrasikan sebagai bagian rutin dari kegiatan senam Prolanis di Puskesmas Sepinggan.

KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan melalui edukasi berbasis booklet dan pelatihan senam ergonomik menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam pengelolaan artritis gout. Edukasi membantu meningkatkan pemahaman peserta mengenai penyakit dan upaya pengelolaannya, sedangkan demonstrasi, praktik langsung, koreksi gerakan, dan pendampingan mendukung penguasaan keterampilan senam ergonomik. Booklet yang diberikan juga menjadi media pembelajaran yang dapat dimanfaatkan peserta untuk mengulang dan memperkuat pemahaman secara mandiri. Secara

keseluruhan, integrasi edukasi kesehatan dan pelatihan berbasis praktik dapat menjadi pendekatan pemberdayaan yang mendukung peningkatan kapasitas lansia dalam memahami dan menerapkan upaya pengelolaan artritis gout secara mandiri.

REKOMENDASI

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan yang telah dilaksanakan, senam ergonomik dapat dipertimbangkan sebagai salah satu variasi dalam kegiatan senam lansia yang dilaksanakan secara berkala di Puskesmas Sepinggan. Pelaksanaan kegiatan tersebut dapat didukung dengan pemberian edukasi secara berkala menggunakan booklet sebagai media informasi, sehingga pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh lansia dapat terus diperkuat. Dengan demikian, lansia diharapkan mampu mempertahankan pengetahuan dan keterampilan tersebut serta menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari upaya mendukung pengelolaan artritis gout secara non-farmakologis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Politeknik Borneo Medistra, pimpinan dan tenaga kesehatan Puskesmas Sepinggan Balikpapan, serta seluruh peserta lansia atas dukungan, kerja sama, dan partisipasi aktif sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

[1] Indonesia PR. Pedoman Diagnosis dan Tatalaksana Hiperurisemia & Artritis Gout. 2024. https://reumatologi.or.id/wp-content/uploads/2024/09/ISBN-Hiperurisemia-Artritis-Gout_download.pdf.

[2] Li Y, Chen Z, Xu B, Wu G, Yuan Q, Xue X, et al. Global , regional , and national burden of gout in elderly 1990 – 2021 : an analysis for the global burden of disease study 2021. BMC Public Health. 2024; https://doi.org/10.1186/s12889-024-20799-w.

[3] Kemenkes RI, SKI Dalam Angka. *Kemenkes BKPK*. 2023. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/.

[4] Im PK, Kartsonaki C, Kakkoura MG, Mohamed-ahmed O, Yang L, Chen Y, et al. Hyperuricemia, gout and the associated comorbidities in China : findings from a prospective study of 0.5 million adults. 2025;58:1–12. https://www.thelancet.com/journals/lanwpc/article/PIIS2666-6065(25)00109-9/fulltext.

[5] Setyawan DE, Mahati E, Maharani N. Factors Affecting Patient Adherence to Pharmacological Therapy in Gout Arthritis and Hyperuricemia. 2022;11 (3): 124-30. https://doi.org/10.14710/dmj.v11i3.32688.

[6] Handayani EP, Lestari S, Astutik ENDW, Hasnia H, Lestari TF, Rahmawati Y, Vitania W, Putri HW, Nurhilmi N, Dolvy D, Itlay O, Sobolim H, Nopeliana N, Demetaouw N, Wandik T. Upaya Promotif Preventif Untuk Mencegah Atritis Gouth (Asam Urat) Pada Lansia Di Posyandu BTN Sosial. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*. 2024; 1(11): 3106-11. https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i11.662.

[7] Martin SM, Syukriadi S, Fazlylawati E. Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Peukan Bada Aceh Besar. *NAJ*. 2025; 3(4): 99-112. https://doi.org/10.57213/naj.v3i4.921.

[8] Ruli Fatmawati B, Prihatin K, Inayati Albayani M. Efektifitas Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis. *JISYM* [Internet]. 2026; 14(2): 76-84. https://doi.org/10.57267/jisym.v14i2.393.

[9] Kurdaningsih, S. V., Nuritasari, R. T., Sylvia, E., Rasyada, A., Muhlisin, M., Rosita, M., & Purbayanti A. Edukasi dan Senam Ergonomik sebagai Upaya Mengontrol Kadar Asam Urat pada Lansia. *J Kreat Pengabdi Kpd Masy*. 2023; 6(6): 2569–80. https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i6.9490.

[10] Yusup F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *TJIK*. 2018; 7(1). https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100.

[11] Kasmawati K, Gobel SYV, Astati A, Harikedua VT. Fill My Plate Card Media's Increases School-Age Children's Knowledge of Balanced Nutrition: A Quasi-Experimental Research. *Health Inf J Penelit*. 2022; 14(2): 261-70. https://doi.org/10.36990/hijp.v14i2.762.

[12] Zurroh AHF, Ramadhani MA, Nilawati I, Susilowati DR. Edukasi Gout Arthritis dan Senam Ergonomik untuk Meningkatkan Pengetahuan Serta Kesehatan Lansia di Panti Wening Wardoyo Ungaran. *IJCE*. 2025; 7(1): 144-50. https://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJCE/article/view/3988.

[13] Nuliyana N, Halizasia G, Muzakir U, Pengaruh Edukasi Kesehatan Melalui Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Asam Urat Pada Lansia di Desa Lam Ujong Baitussalam Banda Aceh. *PHJ*. 2026; 3(4): 760-7. https://doi.org/10.62710/p9ng6b38.

[14] Karsono, S. D., Utami, K. D., Mustaming, P. J., & Pramono J. The Effect of Providing Low Purine Diet Education with Booklet Media on Knowledge and Purine Intake in Gouty Arthritis Sufferers in the Pasundan Community Health Center Working Area. Formosa J Sci Technol. 2023;2(9): 2333–44. https://doi.org/10.55927/fjst.v2i9.5723

[15] Fani F, Lisna L, Saing FM, Sugarni M. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Lansia Dalam Diet Rendah Purin Untuk Mencegah Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Watopute. *VJAHS*. 2025; 1(2): 73-80. https://e-journal.ukpm.ac.id/index.php/VJAHS/article/view/53.

[16] Saranga JL, Linggi EB, Menggasa MA, Suddin P. The Effectiveness of Ergonomic Gymnastics Against Changes in Uric Acid Levels. *JIIKI*. 2022; 12 (3): 100–5. https://doi.org/10.33221/jiiki.v12i03.2030.