

EDUKASI ASAM URAT DAN TERAPI NON FARMAKOLOGI: SENAM ERGONOMIK PADA REMAJA DI SMK BATIK 2 SURAKARTA

Isnani Nurhayati, Dafa Irfan Ramadhan, Anri Rasyidah Asmara, Laras Yopinata Sari, Yunita Sapto Kartini

Program Studi D3 Keperawatan STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta

Jl. Ring Road No. Km 03 Lantai 3, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57127

Informasi Artikel

ABSTRAK

Diajukan: 04/08/2024
Diterima: 10/08/2024
Diterbitkan: 07/09/2024

Prevalensi gout arthrititis secara global pada tahun 2017 mencapai 34,2%. Prevalensi gout arthrititis cukup besar, di US mencapai 3,9% di Eropa mencapai 2,5%. Sedangkan di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi penderita gout arthrititis sebanyak 7,3%. Gout arthrititis atau penyakit asam urat tidak hanya menyerang dewasa dan lansia tetapi remaja dan anak-anak juga dapat terdampak asam urat. Perlunya upaya preventif untuk mencegah dengan skrining atau mendeteksi dini kejadian asam urat pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai penyakit asam urat serta deteksi dini kejadian asam urat pada remaja usia 16-20 tahun. Kegiatan ini dilakukan pada 10 Oktober 2024 di SMK Batik 2 Surakarta jurusan Kecantikan dengan total 26 siswi. Metode yang kami gunakan dalam pengabdian masyarakat yaitu dengan pemaparan materi edukasi asam urat, pemeriksaan asam urat menggunakan alat easy touch dan teknik nonfarmakologi berupa senam ergonomik. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengambilan data nilai pengetahuan siswi terkait penyakit asam urat, baik sebelum maupun sesudah penyuluhan. Terdapat 26 siswi yang melakukan pemeriksaan asam urat dengan hasil 14 siswi (53,8%) terdeteksi asam urat dengan kadar diatas 6 mg/dl dan 12 siswi (46%) dengan kadar asam urat dibawah 6 mg/dl atau masuk kategori normal. Setelah dilakukan pemeriksaan, diketahui 53,8% siswi di kelas tersebut terdeteksi asam urat. Diharapkan dengan hal tersebut remaja menyadari memperbaiki pola hidup agar lebih sehat.

Kata kunci: Asam Urat, Gout Arthritis, Remaja

Korespondensi

Email :

isnanimu@yahoo.com

ABSTRACT

ABSTRACT: The prevalence of gout arthrititis globally in 2017 reached 34.2%. The prevalence of gout arthrititis is quite large, in the US it reaches 3.9% and in Europe it reaches 2.5%. Meanwhile, in Indonesia, based on Riskesdas data in 2018, the prevalence of gout arthrititis sufferers is 7.3%. Gout arthrititis or gout disease not only affects adults and the elderly but adolescents and children can also be affected by gout. The need for preventive efforts to prevent by screening or early detection of gout in adolescents. The purpose of this study is to increase adolescent knowledge and awareness about gout disease and early detection of gout incidence in adolescents aged 16-20 years. This activity was carried out on October 10, 2024 at SMK Batik 2 Surakarta majoring in Beauty with a total of 26 students. The methods we use in community service are by exposing gout education materials, gout examination using easy touch tools and non-pharmacological techniques in the form of ergonomic

gymnastics. The evaluation of activities was carried out through the collection of data on the value of students' knowledge related to gout, both before and after counseling. There were 26 students who carried out a uric acid examination with the results of 14 students (53.8%) detected uric acid with levels above 6 mg/dl and 12 students (46%) with uric acid levels below 6 mg/dl or normal category. After an examination, it was found that 53.8% of female students in the class were detected with gout. It is hoped that with this, teenagers will realize that they will improve their lifestyle to be healthier.

Keywords: Adolescents, Gout, Gout Arthritis,

PENDAHULUAN

Asam urat atau gout merupakan penyakit sendi yang disebabkan oleh tingginya asam urat di dalam darah. Seseorang dikatakan terkena penyakit ini apabila kadar asam urat didalam tubuh melebihi batas normal, untuk pria normal kadar asam urat 7 mg/dL, sedangkan pada wanita di bawah 6 mg/dL. Nilai asam urat yang melebihi batas normal dapat menjadikan adanya asam urat yang menumpuk di dalam persendian dan organ tubuh lainnya. Penumpukan asam urat tersebut yang menjadikan sendi terasa sakit, nyeri, dan bahkan sampai meradang. Hal tersebut membuat persendian akan terasa sakit apabila digunakan untuk bergerak dan juga bisa menjadikan kelainan pada sendi, dan mengalami kecacatan (Sutanto, 2013; Widiyanto, 2022)

Prevalensi gout arthritis secara global pada tahun 2017 mencapai 34,2%. Prevalensi gout arthritis cukup besar, di US mencapai 3,9% di Eropa mencapai 2,5%. Sedangkan di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi penderita gout arthritis sebanyak 7,3%. Penyakit asam urat diperkirakan terjadi pada 840 orang dari setiap 100.000 orang. Prevalensi penyakit asam urat di Indonesia terjadi pada usia di bawah 34 tahun sebesar 32 % dan di atas 34 tahun sebesar 68 %. Menurut WHO tahun 2013, sebesar 81 % penderita asam urat di Indonesia hanya 24 % yang pergi ke dokter, sedangkan 71 % cenderung langsung mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri yang dijual bebas (Jaliana, dkk 2018).

Gout arthritis atau penyakit asam urat tidak hanya menyerang dewasa dan lansia tetapi remaja dan anak-anak juga dapat terdampak asam urat. Perubahan pola makan dan gaya hidup pada remaja saat ini menyebabkan peningkatan kasus asam urat di kalangan mereka (Johnson & Feehally, 2019). Penggunaan terapi non-farmakologis seperti senam ergonomik dapat menjadi alternatif yang baik untuk pencegahan asam urat (Dempsey et al., 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa mengenai penyakit asam urat serta pentingnya skrining dini untuk mendeteksi angka kejadian asam urat pada remaja di SMK Batik 2 Surakarta.

METODE

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2024 bertempat di SMK Batik 2 Surakarta, metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dan pemeriksaan asam urat media yang digunakan yaitu video dan pengaplikasian senam asam urat. Monitoring dan evaluasi di peroleh dari lembar kehadiran peserta untuk mengikuti

kegiatan edukasi asam urat. Kegiatan dilakukan dengan observasi langsung pada saat penyuluhan dengan melihat intraksi antara peserta dengan pemateri dan keaktifan siswa dalam acara edukasi.

Evaluasi materi yang disampaikan ternyata dapat meningkatkan pengetahuan mereka dibuktikan dengan perbandingan hasil pre test dan post test, serta mampu melaksanakan senam asam urat dengan kooperatif dan baik. Subjek penelitian ini melibatkan 26 siswi di SMK Batik 2 Surakarta pada kelas jurusan kecantikan. Dengan melibatkan remaja perempuan yang berusia 15 hingga 18 tahun. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling, dengan mempertimbangkan kesediaan siswi untuk berpartisipasi.

1. Pemaparan Materi

- a. Pemaparan materi dilakukan dengan menggunakan presentasi power point yang mencakup sebagai berikut :
- b. Pengertian Asam Urat: Menjelaskan apa itu asam urat dan bagaimana ia terbentuk dalam tubuh.
- c. Penyebab dan Gejala: Mengidentifikasi faktor risiko seperti pola makan, obesitas, dan faktor genetik.
- d. Pencegahan dan Penanganan: Memberikan informasi tentang cara mencegah asam urat, termasuk perubahan pola makan dan aktivitas fisik.



Gambar 1. Edukasi Asam Urat

2. Senam Ergonomik

Setelah pemaparan materi, siswa diajarkan senam ergonomik yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas dan sirkulasi darah. Latihan ini mencakup gerakan sederhana yang dapat dilakukan tanpa peralatan khusus dan bertujuan untuk mengurangi risiko penumpukan asam urat.

3. Pengecekan Asam Urat

Setelah melakukan senam, kadar asam urat siswa diukur menggunakan alat Easy Touch. Skrining ini dilakukan untuk menentukan kelompok siswa yang berisiko tinggi terhadap penyakit asam urat.



Gambar 2. Pengecekan Asam Urat

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Table 1. Hasil pengukuran asam urat (n=26)

Hasil Pengukuran	Asam Urat	Persentase
Normal	12	46,2%
Tidak Normal	14	53,8%

Table 2. Hasil pre test (n=26)

Nilai	Jumlah	Persentase
≥ 70	18	69,2%
< 70	8	30,8%

Table 3. Hasil post test (n=26)

Nilai	Jumlah	Persentase
≥ 70	23	88,5%
< 70	3	11,5%

PEMBAHASAN

Dari 26 siswi yang berpartisipasi, 14 siswi (53,8%) terdeteksi memiliki kadar asam urat di atas 6 mg/dL, menunjukkan adanya risiko untuk pengembangan penyakit asam urat. Sebaliknya, 12 siswi (46,2%) berada dalam kategori normal.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa 8 siswi (30,8%) memiliki nilai di bawah 70. Setelah pemaparan materi dan senam ergonomik, pada post-test hanya 3 siswi (11,5%) yang masih memiliki nilai di bawah 70. Dapat disimpulkan saat pre test 69,2% siswi yang memahami penyakit asam urat dan setelah pemaparan materi dilakukan post test dengan hasil 88,5% siswi memahami penyakit asam urat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang baik dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja mengenai penyakit asam urat. Skrining dini menggunakan alat Easy Touch menunjukkan pentingnya deteksi awal, yang dapat membantu dalam pengelolaan dan pencegahan lebih lanjut (Khambalia & Ibrahim, 2020).

Senam ergonomik sebagai metode non-farmakologis terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan sendi. Senam ergonomik bertujuan untuk memperbaiki posisi dan elastisitas sistem saraf, suplai oksigen ke otak, laju aliran darah, menurunkan kadar asam urat dan kristal oksalat, serta menurunkan kadar gula darah dan asam laktat (Erman et al., 2021)

SIMPULAN

Pendidikan mengenai asam urat dan penerapan senam ergonomik sebagai terapi non-farmakologis terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman serta deteksi dini penyakit asam urat pada remaja. Diperlukan upaya berkelanjutan dalam edukasi kesehatan untuk mencegah masalah kesehatan ini di masa mendatang. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi intervensi lain yang dapat mendukung kesehatan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bapak Muflichul Awwal, S.pd. selaku Kepala Sekolah SMK Batik 2 Surakarta yang telah memberikan izin kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi, R., Fahrurrozi, 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.
- Dempsey, P. C., Et Al. (2018). Ergonomic Exercise: A Novel Approach To Improve Health Outcomes. *International Journal Of Ergonomics*, 14(4), 247-258.
- Destriana, O., Tarjuman, T., Tursini, Y., & Setiawan, A. (2021). Literatur Review: Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Konsumsi Makanan Tinggi Kadar Asam Urat (Doctoral Dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung).
- Fauzi, M. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Di Padukuhan Bedog Trihanggo Gamping Sleman Yogyakarta (Doctoral Dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Johnson, R. J., & Feehally, J. (2019). Gout And Hyperuricaemia. *British Medical Journal*, 364, K4845.
- Khambalia, A. Z., & Ibrahim, A. A. (2020). The Role Of Lifestyle Modifications In The Management Of Gout. *Journal Of Gout Research*, 12(3), 156-165.
- Kusumaningtyas, M., & Handari, H. K. (2023). Pemeriksaan Kadar Gula Darah Dan Asam Urat Remaja Di Desa Tohudan, Colomadu, Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(01), 25-31
- Martina, N. (2021). Gambaran Kadar Asam Urat Pada Mahasiswa Diploma Iii Keperawatan Stikes Dirgahayu Samarinda Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (Jkd)*, 3(2), 1-8.
- Mushtaq, K., Et Al. (2017). Screening For Hyperuricemia: Importance And Implications In The Adolescent Population. *Pediatric Health, Medicine And Therapeutics*, 8, 1-6.
- Nava, D. A. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Masyarakat Di Kota Bandar Lampung (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung).
- Riswana, I., & Mulyani, N. S. (2022). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat Pada Penderita Hiperurisemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe. *Darussalam Nutrition Journal*, 6(1), 29-36.

- Rosalina, C., Nurhidayat, S., & Mas' Udah, A. F. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Remaja Di Prodi Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo. *Health Sciences Journal*, 7(2), 175-186.
- Santoso, A. H., Rumawas, M. E., Limanan, D., & Ciptono, F. (2023). Penapisan Hiperuresemia Dan Obesitas Pada Remaja Di Jakarta Barat. *Kreatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 3(2), 121-128.
- Sety, J. S. L. O. M. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Usia 20-44 Tahun Di Rsud Batheramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017. *Jimkesmas*, 3(2), 1-13.
- Sudarsono, T. A., & Dhanti, K. R. (2019, December). Analisis Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat Pada Remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Lppm Ump* (Pp. 200-205).
- Sutanto T. 2013. Asam Urat : Deteksi, Pencegahan, Pengobatan. Yogyakarta: Buku Pintar.
- Wang, Y., & Lu, Y. (2021). Educational Interventions For Improving Health Literacy And Lifestyle Changes In Adolescents. *Public Health Nutrition*, 24(12), 3945-3953.
- Widiyanto, A., Duarsa, A., Mubarak, A., Prabowo, T., Prayoga, W., Aji, R., Dina, A., Agustina, N., Miya, S., Larasati, T., Putri, M., Prayogi, W., Fatonah, U., Permatasari, R., Dewi, A., Choiri, A., Novianti, N., Yossi, S., Putra, N., & Putra, N. (2022). Pengabdian Masyarakat: Inovasi Senam Peregangan Sendi Sebagai Upaya Promotif Dan Preventif Terhadap Peningkatan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Dusun Sokokerep, Desa Garangan, Kecamatan Wonosamodro Kabupaten Boyolali. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 81-86. <https://doi.org/10.37287/jpm.v4i1.976>