

## EDUKASI MANAJEMEN NYERI SENDI PADA LANSIA DI RW 14 KECAMATAN NANGGALO KOTA PADANG

Weny Amelia<sup>1</sup>, Sunesni<sup>2</sup>, Viki Yusri<sup>3</sup>, Eka Putri Primasari<sup>4</sup>, Anggi Delvia Yunita<sup>5</sup>, Shifitri Ananti Dwi Putri<sup>6</sup>, Fadila<sup>7</sup>, Moh.Fajri<sup>8</sup>, Heru Septiadi<sup>9</sup>, Yeni Gea<sup>10</sup>, Mike Soraya<sup>11</sup>

<sup>1</sup>Prodi S1 Keperawatan/STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

<sup>2,10,11</sup>Prodi S1 Kebidanan /STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

<sup>4</sup>Prodi D3 Kebidanan/STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

<sup>3,5,6</sup>Prodi D3 Keperawatan/STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

<sup>7,8,9</sup>Prodi Profesi Ners/STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

E-mail korespondensi: [wenyamelia@mercubaktijaya.ac.id](mailto:wenyamelia@mercubaktijaya.ac.id)

### Article History:

Received: 12 Mei 2023

Revised: 16 Mei 2023

Accepted: 08 Juni 2023

### Abstrak

**Latar Belakang:** Lansia adalah penduduk yang memiliki resiko tinggi untuk terjadinya berbagai macam penyakit degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif adalah asam urat (*Arthritis gout*). Asam urat (*Arthritis gout*) adalah hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Peningkatan kadar asam urat dapat mengakibatkan nyeri didaerah persendian. Nyeri sendi merupakan pengalaman subjektif yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi yang terfokus untuk mempertahankan kondisi relaksasi yang melibatkan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kepala sampai kaki. Dengan Teknik ini maka akan meningkatkan kesadaran otot terhadap respon otot tubuh.

**Metode:** Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan melakukan pemeriksaan asam urat dan melakukan edukasi manajemen nyeri sendi pada lansia di RW 14 Kecamatan Nanggalo pada hari Kamis, 1 Desember 2022, dimulai dari jam 09.00-12.00 WIB. Peserta adalah lansia yang berada di RW 14 Kecamatan Nanggalo. Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan lansia dalam mengatasi nyeri sendi pada asam urat.

**Hasil:** Hasil pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan pada lansia terkait manajemen nyeri sendi pada penderita asam urat dibuktikan 90% dari lansia dapat mengulangi penjelasan terkait manajemen nyeri sendi pada lansia yang mengalami asam urat (*Arthritis gout*).

**Kata Kunci :** Asam urat, lansia, nyeri sendi

---

## Abstract

**Background:** Elderly is a population that has a high risk for the occurrence of various degenerative diseases. One of the degenerative diseases is gout. Uric acid is the final metabolic product of purines, which is a component of nucleic acids found in the nucleus of body cells. Increased uric acid levels can cause pain in the joint area. Joint pain is a subjective experience that can affect the quality of life of the elderly. Progressive muscle relaxation techniques are therapies that focus on maintaining a relaxed state that involves contracting and relaxing various muscle groups from head to toe. With this technique it will increase muscle awareness of the body's muscle response.

**Method:** The method of implementing this community service is by conducting gout checks and conducting joint pain management education for the elderly in RW 14, Nanggalo District on Thursday, 1 December 2022, starting from 09.00-12.00 WIB. Participants are elderly who are in RW 14, Nanggalo District. Providing education can increase the knowledge of the elderly in dealing with joint pain in gout.

**Result:** The results of this community service can increase knowledge in the elderly regarding the management of joint pain in gout sufferers, it is proven that 90% of the elderly can repeat explanations regarding the management of joint pain in the elderly who experience gout.

---

**Keywords:** Arthritis gout, elderly, joint painful

## Pendahuluan

Lansia adalah kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase akhir kehidupannya. Lansia merupakan penduduk yang memiliki resiko tinggi untuk terjadinya berbagai macam penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif adalah penyakit dimana terjadinya penurunan fungsi organ tubuh. Salah satu penyakit degenatif yang paling dominan pada lansia adalah asam urat (*Arthritis gout*) (Bimrew Sendekie Belay, 2022). Prevalensi asam urat (*Arthritis gout*) pada populasi penduduk di Amerika berdasarkan *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) 2007- 2010 yaitu sebesar 3,9% (8,3 juta) dengan rincian pada laki-laki 5,9% (6,1 juta), dan perempuan 2,0% (2,2 juta). Prevalensi penyakit asam urat (*Arthritis gout*) di Indonesia terjadi pada usia di bawah 34 tahun sebesar 32% dan di atas 34 tahun sebesar 68% (Suntara, 2022). Data Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2019, jumlah kasus asam urat (*Arthritis gout*) di Kota Padang yaitu 1.134 orang(Dinkes, 2019,).

Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko munculnya berbagai penyakit pada kelompok lansia. peningkatan aktivitas fisik pada lansia dapat meningkatkan kesehatan dan menurunkan morbiditas dan mortalitas (Paerunan et al., 2019). Peningkatan kadar asam urat (*Arthritis gout*) dapat mengakibatkan nyeri didaerah persendian. Nyeri sendi merupakan pengalaman subjektif yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia termasuk gangguan aktifitas fungsional lansia (Chintyawati, 2018). Penatalaksanaan nyeri sendi pada lansia dapat dilakukan dengan terapi farmakologi

dan non farmakologi. Terapi farmakologi adalah terapi yang dilakukan dengan cara menggunakan obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologi adalah terapi yang dapat digunakan tanpa menggunakan obat-obatan. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia adalah teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi yang terfokus untuk mempertahankan kondisi relaksasi yang melibatkan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kaki ke arah atas atau dari kepala ke arah bawah dengan cara ini maka akan disadari dimana otot itu akan berada dan dalam hal ini akan meningkatkan kesadaran terhadap respon otot tubuh (Murniati et al., 2020). Teknik ini juga merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan untuk membantu mengendalikan dan mengurangi nyeri.

Menurut penelitian (Danilo Gomes de Arruda, 2021) dengan judul intervensi terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami syndrom geriatri immobility dengan masalah nyeri didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami nyeri sendi. Dan menurut penelitian lain dengan judul pengaruh terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia di posyandu lansia didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi otot progresif (TROP) efektif dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan penurunan skala nyeri rata-rata 1,61. Teknik relaksasi progresif ini selama 2 kali dalam seminggu selama 2 minggu (Richard & Sari, 2020).

Berdasarkan fenomena di RW 14 Kecamatan Nanggalo, jumlah kasus lansia yang mengalami asam urat didapatkan data 15 dari 23 lansia menderita asam urat. 15 dari lansia yang menderita asam urat ini mengeluhkan nyeri sendi. Lansia belum mengetahui latihan relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri sendi. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan edukasi kepada lansia tentang cara mengurangi nyeri sendi dengan teknik relaksasi otot progresif.

## Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu dengan melakukan edukasi kepada lansia tentang cara mengurangi nyeri sendi dengan teknik relaksasi otot progresif. Jumlah lansia yang hadir pada saat pemberian edukasi adalah 33 orang. Evaluasi dilakukan dengan menanyakan secara langsung kepada lansia tentang materi edukasi yang diberikan. Metode pelaksanaan untuk kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi pada lansia manajemen nyeri sendi dengan teknik relaksasi otot progresif terdapat pada table berikut:

Tabel 1. Metode pelaksanaan

Tujuan	Kegiatan edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia dalam mengurangi nyeri sendi pada penderita asam urat ( <i>Arthritis gout</i> )
Isi Kegiatan	Memberikan pengetahuan tentang teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia yang menderita asam urat ( <i>Arthritis gout</i> )

Sasaran	Semua lansia penderita asam urat di RW 14 Kecamatan Nanggalo
Strategi	Ceramah, tanya jawab dan demonstrasi secara luring. Kegiatan dilakukan pada tanggal 1 Desember 2022 di aula RW 14 Kecamatan Nanggalo

## Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan hari Kamis tanggal 1 Desember 2022 dimulai jam 09.00-12.00 WIB dengan pesertanya adalah lansia dan kader yang ada di RW 14 Kecamatan Nanggalo. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi 3 tahapan yaitu:

a. Tahap persiapan

Persiapan dimulai dari melakukan survei awal di RW 14 Kecamatan Nanggalo dan membuat proposal satuan acara penyuluhan (SAP) serta meminta izin kepada pihak yang bersangkutan.

b. Tahap pelaksanaan

Pembukaan dibuka oleh moderator dan dijelaskan dengan tujuan kegiatan. Kemudian dilanjutkan presenter dengan pemaparan materi tentang edukasi manajemen nyeri sendi pada lansia.

c. Tahap evaluasi

- Evaluasi Struktur

Peserta menghadiri kegiatan 90%. Tempat dan media yang digunakan pada saat edukasi sesuai dengan rencana.

- Evaluasi Proses

Waktu yang direncanakan sesuai dengan kegiatan pengabdian masyarakat. Peserta sangat antusias dan aktif bertanya serta 90% peserta dapat mempragakan kembali teknik relaksasi otot progresif yang sudah diperagakan oleh presenter. Selama kegiatan berlangsung peserta mengikuti dari awal sampai akhir kegiatan.



Gambar 1. Pemberian Edukasi



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan lansia: asam urat (*Arthritis gout*)



Gambar 3. Foto kegiatan bersama Kader RW 14 Kecamatan Nanggalo

## Diskusi

*Rheumatoid arthritis* sering terjadi pada usia 40-60 tahun dan lebih sering terjadi pada wanita daripada pria. *Rheumatoid arthritis* ini banyak menyerang perempuan, sedangkan asam urat lebih banyak terjadi pada laki laki. Perempuan hampir tidak pernah terkena asam urat kecuali ada genetic. Kejadian *Rheumatoid arthritis* pada perempuan dikarenakan hormone estrogen. Hormon ini merangsang autoimun, sehingga menimbulkan *Rheumatoid arthritis*. Semakin tinggi kandungan estrogen semakin tinggi pula peluang terjadinya *Rheumatoid arthritis* (Aulia et al., 2022).

Faktor penyebab kadar asam urat didalam darah menjadi tinggi bisa dikarenakan faktor primer (faktor bawaan), faktor sekunder (faktor dari luar, misalnya diet yang salah, *penyakit* tertentu), dan juga faktor keduanya primer serta sekunder. Penyakit asam urat bisa berhubungan dengan pola makan, aktivitas, penyakit lain dan genetik. Penderita asam urat jika sering melakukan aktivitas yang berat makan penyakit asam urat akan sering kambuh. Adapun makanan yang mengandung purin tinggi yaitu hati,



jeroan, seafood, tape, alkohol serta makanan kaleng. Makanan yang mengandung purin sedang yaitu daging sapi, kerang-kerangan, kacang-kacangan, kembang kol, bayam, buncis, jamur, daun singkong, daun pepaya dan kangkung. Makanan yang mengandung purin ringan yaitu keju, susu, telur, sayuran, dan buah-buahan. Faktor penurunan kadar asam urat yaitu dengan mengurangi makanan yang kaya akan purin seperti jeroan, seafood, kacang-kacangan, bayam, kembang kol, alkohol, tape (Rodrigo Garcia Motta, Angélica Link, Viviane Aparecida Bussolaro et al., 2021). Selain itu, bisa menggunakan terapi komplementer seperti teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kadar asam urat.

Relaksasi otot progresif bertujuan untuk mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan secara tidak langsung akan menghilangkan nyeri (Yulia, 2021). Terapi latihan otot progresif merupakan salah satu terapi komplementer yang mampu mengurangi *nyeri* karena dalam terapi ini lansia dilatih untuk bisa konsentrasi, mengatur pernafasan dan menjaga agar bisa dalam kondisi rileksasi. Pengaturan pernafasan akan membuat tubuh lansia mampu menghirup oksigen sebanyak mungkin dan mengeluarkan karbondioksida. Dalam kondisi ini tubuh lansia akan mengalai perfusi yang adekua sehingga dapat mengantarkan suplai darah yang cukup ke dalam sel. Sehingga dapat memberikan kalori dan oksigen yang pada akhirnya sumber tenaga akan cukup. Dalam kondisi ini klien bisa mengobati nyerinya sendiri dan memperbaiki sel yang rusak. Terapi otot progresif harus dilakukan saat klien merasa santai atau rileks. Dengan kondisi relaksasi maka semua otot klien akan berkurang ketegangannya. Sehingga bisa menurunkan syaraf simpatis dan lebih mengaktifkan syaraf parasimpatis. Pada saat inilah sekresi ketokolamin dan kortisol akan berkurang dan lebih banyak mensekresi endorfin. Dan endorfin didalam tubuh akan membuat nyeri hilang, memberikan perasaan bahagia dan semua sel bisa memperbaiki kerusakannya (Wijaya & Nurhidayati, 2020).

## Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar mulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Peserta mengikuti kegiatan dengan baik dan peserta aktif bertanya terkait materi yang diberikan. Adanya peningkatan pengetahuan dibuktikan dengan 90% peserta dapat memperagakan kembali teknik relaksasi otot progresif. Saran dalam pengabdian masyarakat ini adalah semoga edukasi terkait manajemen nyeri sendi pada lansia dapat dilakukan oleh lansia untuk mengurangi nyeri sendi pada penderita asam urat.

## Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian masyarakat menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada: Yayasan MERCUBAKTIJAYA, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, yang selalu mendukung penuh kegiatan Tri Dharma bagi Dosen serta Pihak Puskesmas Nanggalo, Kader dan lansia RW 14 Kecamatan Nanggalo yang selalu mendukung kegiatan sehingga bisa menjadi mitra dalam kegiatan ini.

## Daftar Referensi

- Aulia, A. W. D., Sena Wahyu Purwanza, & Lilis Sulistiya Nengrum. (2022). The Faktor Penyebab Kekambuhan Rheumatoid Arthritis pada Lansia (55 – 85 Tahun). *Nursing Information Journal*, 1(2), 61–66. <https://doi.org/10.54832/nij.v1i2.190>
- Bimrew Sendekie Belay. (2022). hubungan dukungan keluarga dengan kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari. *γ787, 8.5.2017*, 2003–2005.
- Chintyawati, C. (2018). Hubungan Antara Nyeri Reumatoid Artritis Dengan Kemandirian Dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari Pada Lansia Di Posbindu Karang Mekar Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan Tangerang Selatan Tingkat. *Skripsi*, 1–127.
- Danilo Gomes de Arruda. (2021). *INTERVENSI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA YANG MENGALAMI SYNDROM GERIATRI IMMOBILITY DENGAN MASALAH NYERI*.
- Laporan Dinas Kesehatan Padang terkait Asam urat. (2019). *Suparyanto Dan Rosad*, 248–253.
- Murniati, M., Sundari, R. I., & Dewi, F. K. (2020). Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Pada Kader Posyandu Lansia di Posyandu Lansia RW 05 Desa Kalibagor. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 74–81. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.39>
- Paerunan, C., Gessal, J., & Sengkey, L. (2019). Hubungan Antara Usia dan Derajat Kerusakan Sendi pada Pasien Osteoarthritis Lutut di Instalasi Rehabilitasi Medik RSUP Prof. Dr.R.D. Kandou Manado Periode Januari-Juni 2018. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(3), 1–4.
- Richard, S. D., & Sari, D. A. K. W. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(1), 28–34. <https://doi.org/10.32660/jpk.v6i1.448>
- Rodrigo Garcia Motta, Angélica Link, Viviane Aparecida Bussolaro, G. de N. J., Palmeira, G., Riet-Correa, F., Moojen, V., Roehe, P. M., Weiblen, R., Batista, J. S., Bezerra, F. S. B., Lira, R. A., Carvalho, J. R. G., Neto, A. M. R., Petri, A. A., Teixeira, M. M. G., Molossi, F. A., de Cecco, B. S., Henker, L. C., Vargas, T. P., Lorenzetti, M. P., Bianchi, M. V., ... Alfieri, A. A. (2021). PENGGUNAAN DAUN SALAM TERHADAP KLIEN ASAM URAT UNTUK MENURUNKAN KADAR ASAM URAT DI KELURAHAN GUNUNG AGUNG. *Pesquisa Veterinaria Brasileira*, 26(2), 173–180. <http://www.ufrgs.br/actavet/31-1/artigo552.pdf>
- Suntara, D. A. (2022). Hubungan antara aktifitas fisik dengan kadar asam urat. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(12), 3805–3812.
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643>
- Yulia. (2021). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi Dengan Nyeri Akut*. 25–29.