

PROPOSAL PENGABDIAN MASYARAKAT



OPTIMALISASI KESEHATAN SENDI MELALUI SENAM ERGONOMIS BAGI PENDERITA PENYAKIT GOUT ARTHRITIS (ASAM URAT)

Ketua Pelaksana :

Lina Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN : 0321108001

Anggota Pelaksana Dosen :

Kiki Deniati, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN : 0316028302

Anggota Pelaksana :

Valencia Clara C.	18.156.01.11.033	Devitha Anjani W.	18.156.01.11.044
Wilsya Mania	18.156.01.11.035	Elistiani Dwi P.	18.156.01.11.045
Yana Apriyani R.	18.156.01.11.036	Enung Nuraeni	18.156.01.11.046
Agung Darmawan	18.156.01.11.037	Febby Adhitamy S.	18.156.01.11.047
Agung Triaji K.	18.156.01.11.038	Fenina Putri S.	18.156.01.11.048
Agus Jailani	18.156.01.11.039	Gina Wahyuni	18.156.01.11.049
Ajeng Sepi Andini	18.156.01.11.040	Hana Khoirunnisa	18.156.01.11.050
Anis Faishal W.	18.156.01.11.043		

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

KOTA BEKASI

TAHUN 2022

**HALAMAN PENGESAHAN
USUL KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

1. Judul

Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis
(Asam Urat)

2. Ketua Pelaksana

- a. Nama : Lina Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
b. NIDN : 0321108001
c. Jabatan : Dosen S1 Keperawatan dan Profesi Ners

3. Anggota Pelaksana

Anggota pelaksana Dosen : Kiki Deniati, S.Kep.,Ns., M.Kep NIDN : 0316028302

Anggota Pelaksana mahasiswa :

- | | | | | |
|----|-------------------|------------------|-------------------|------------------|
| 4. | Valencia Clara C. | 18.156.01.11.033 | Devitha Anjani W. | 18.156.01.11.044 |
| | Wilsya Mania | 18.156.01.11.035 | Elistiani Dwi P. | 18.156.01.11.045 |
| | Yana Apriyani R. | 18.156.01.11.036 | Enung Nuraeni | 18.156.01.11.046 |
| | Agung Darmawan | 18.156.01.11.037 | Febby Adhitamy S. | 18.156.01.11.047 |
| | Agung Triaji K. | 18.156.01.11.038 | Fenina Putri S. | 18.156.01.11.048 |
| | Agus Jailani | 18.156.01.11.039 | Gina Wahyuni | 18.156.01.11.049 |
| | Ajeng Sepi Andini | 18.156.01.11.040 | Hana Khoirunnisa | 18.156.01.11.050 |
| | Anis Faishal W. | 18.156.01.11.043 | | |

Waktu Kegiatan : Selasa, 14 Juni 2022

5. Bentuk Kegiatan : Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi
Penderita Gout Arthritis (Asam Urat)

6. Demonstrasi Kegiatan : Sosialisasi dan Edukasi

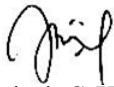
7. Jumlah Peserta : 30 Orang

8. Biaya Yang Dibutuhkan : ± Rp. 1.500.000

Bekasi, 26 Juni 2022

Mengetahui,

Ka. Prodi Ilmu keperawatan



Kiki Deniati, S.Kep., Ners., M.Kep
NIDN : 0316028302

Ketua Pelaksana



Lina Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0321108001

Menyetujui,
Ketua Unit Pengabdian Masyarakat



Rotua Suryani, SKM., M.Kes
NIDN. 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta innayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan Edukasi mengenai Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis (Asam Urat)

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan dan pelaksanaana cara ini, diantaranya :

1. Ketua Yayasan Medistra Indonesia Bpk. Usman Ompusunggu, S.E
2. Ketua STIKes Medistra Indonesia Ibu Dr. Lenny Irmawaty, SST., M.Kes
3. Wakil Ketua I Ibu Puri Kresna Wati, M.KM
4. Wakil Ketua II Ibu Farida Banjarnahor, S.H.
5. Wakil Ketua III Ibu Hainun Nisa, SST, M.Kes.
6. Ketua Program Studi Keperawatan, Ibu Kiki Deniati, S.Kep., Ners., M.Kep.
7. Ketua Pelaksana Kegiatan Pengabdian Masyarakat Ibu Lina Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
8. Seluruh Staff dosen dan Staff TU
9. Seluruh Mahasiswa/I STIKes Medistra Indonesia

Semoga hal yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, 10 Juni 2022

Panitia Pelaksana

BAB I

PENDAHULUAN

A. Judul

“Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis (Asam Urat)”

B. Analisis Situasi

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit kronis tidak ditularkan dari orang ke orang. PTM mempunyai durasi yang panjang, umumnya berkembang lama salah satu penyakit tidak menular yaitu arthritis pirai atau masyarakat biasa mengenalnya dengan penyakit asam urat. Penyakit asam urat atau biasa dikenal sebagai gout arthritis merupakan suatu penyakit yang diakibatkan karena penimbunan kristal monosodium urat di dalam tubuh. Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Penyebab penumpukan kristal di daerah persendian diakibatkan kandungan purinnya dapat meningkatkan kadar urat dalam darah antara 0,5 –0,75 g/ml purin yang dikonsumsi (Jaliana *et al.*, 2018).

Sendi-sendi yang diserang terutama adalah jari-jari kaki, dengkul, tumit, pergelangan tangan, jari tangan dan siku. Selain nyeri, penyakit asam urat juga dapat membuat persendian membengkak, meradang, panas dan kaku sehingga penderita tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya dan penderita tidak dapat berobat di karena kan ekonomi yang kurang.

Berdasarkan survei WHO, Indonesia merupakan Negara terbesar ke 4 di dunia yang penduduknya menderita asam urat dan Prevalensi asam urat di Indonesia terjadi pada usia di bawah 34 tahun sebesar 32% (Fajriansi & Yusnaeni, 2021).

C. Masalah Mitra

Asam urat adalah produk akhir atau produk buangan yang dihasilkan dari metabolisme atau pemecahan purin. Penyakit asam urat masih menjadi masalah utama dalam dunia kesehatan, dibuktikan dari berbagai kasus komplikasi dari penyakit asam urat ini seperti gagal ginjal, batu ginjal dan lain-lain masih cukup tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatannya seperti masih banyaknya masyarakat yang mengkonsumsi makanan tanpa memperhatikan kandungan dari makanan tersebut.. Dengan demikian pengetahuan dan

pola hidup sehat penderita asam urat diperlukan agar masyarakat dapat memahami tentang penyakit asam urat dan mengetahui pola hidup sehat bagi penderita asam urat khususnya di RT 01 RW 02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi.

1. Identifikasi Masalah

- a) Kurangnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit asam urat
- b) Kurangnya pengetahuan pola makan hidup sehat bagi masyarakat yang menderita penyakit asam urat

2. Rumusan Masalah

- a) Meningkatkan kurangnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit asam urat
- b) Meningkatkan kurangnya pengetahuan pola makan hidup sehat bagi masyarakat yang menderita penyakit asam urat

BAB II

SOLUSI TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pola makan hidup sehat bagi penderita penyakit Asam Urat di desa binaan STIKes Medistra Indonesia RT 01 RW 02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi

2. Tujuan Khusus.

- a. Meningkatkan pemahaman kepada masyarakat tentang bagaimana cara meningkatkan pengetahuan penyakit Asam Urat di desa binaan STIKes Medistra Indonesia RT 01 RW 02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi
- b. Meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat tentang pola hidup sehat bagi penderita Asam Urat di desa binaan STIKes Medistra Indonesia RT 01 RW 02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi

B. Manfaat Kegiatan

1. Keluarga dan Masyarakat

- a. Keluarga dan masyarakat di RT 01 RW 02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi dapat mengerti tentang pentingnya penyakit asam urat.
- b. Meningkatkan pengetahuan keluarga dan masyarakat tentang pola hidup sehat bagi penderita asam urat di RT 01 RW 02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi Yang Ditawarkan

1. Tim pengabdian masyarakat menghubungi RT dalam melaksanakan edukasi untuk memudahkan koordinasi penyuluhan tentang “Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis (Asam Urat)” dengan melakukan edukasi.
2. Melakukan kegiatan penyuluhan Kesehatan dengan menyesuaikan kondisi masyarakat dan mematuhi protokol kesehatan.
3. Memberikan tindakan keperawatan sederhana kepada masyarakat dengan pemberian terapi komplementer dengan melakukan pengecekan asam urat dan senam ergonomis asam urat.

B. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Melakukan pengkajian wilayah di RT 01 RW 02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi
- 2) Berkoordinasi dengan pihak RT dan kader kesehatan setempat (secara daring dan luring)
- 3) Pendekatan ke masyarakat dengan bantuan pihak RT setempat (secara daring dan luring)

Kegiatan edukasi kesehatan tentang “Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis (Asam Urat)” yang akan dilaksanakan secara luring pada tanggal 14 Juni 2022 dengan metode yang digunakan berupa edukasi tentang “Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis (Asam Urat)”. Penyampaian materi dan ditutup dengan sesi tanya jawab serta pembagian doorprize.

C. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak lain. Dalam hal ini pihak RT yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan pengabdian masyarakat hendak dilakukan memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan edukasi tentang “Optimalisasi Kesehatan

Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis (Asam Urat)” dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah para warga RT 01 RW 02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi yaitu sebanyak 30 orang.

Metode yang digunakan adalah edukasi dengan menggunakan media dan menyesuaikan kondisi RT 01 RW 02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi sesuai dengan protokol kesehatan.

D. Luaran

Promosi kesehatan dilakukan dengan edukasi pada masyarakat RT 01 RW 02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pola hidup sehat bagi penderita asam urat. Penjelasan materi dan tanya jawab untuk mengkaji pengetahuan para masyarakat RT 01 RW 02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi tentang “Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis (Asam Urat)”.

BAB IV

HASIL KEGIATAN

A. Partisipasi Peserta

Kegiatan ini dapat berlangsung atas kerjasama beberapa pihak dalam hal ini seluruh masyarakat RT 001 RW 002 Sepanjang Jaya Kota Bekasi. Untuk melakukan kegiatan edukasi tentang Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis (Asam Urat).

B. Ringkasan Hasil Kegiatan

1. Evaluasi Struktur

- Mulai dari awal pelaksanaan protokol kesehatan di terapkan baik pada edukasi
- Jumlah peserta yang hadir 21 orang
- Pembagian leaflet tentang Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis (Asam Urat).
- Pemberian materi Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis (Asam Urat).
- Tanya Jawab
- Evaluasi

2. Evaluasi Proses

- Penyaji mampu menguasai materi yang diberikan
- Selama edukasi berlangsung tertib dan sesuai protokol kesehatan.
- Peserta aktif ketika dilakukan sesi Tanya jawab sesuai materi yang disampaikan

3. Evaluasi Hasil

- Seluruh peserta tertib mengikuti dan antri sesuai protokol kesehatan
- Edukasi, senam dan pembagian doorprize sembako berjalan dengan baik dan sesuai waktu yang disepakati.

C. Rencana Tindak Lanjut

Untuk kegiatan berikutnya akan dilaksanakan secara berkala, dengan lingkup kegiatan yang lebih luas dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mampu menangani tentang Penyakit Asam Urat di wilayah tersebut. Diperlukan upaya dan kerjasama yang baik lintas sektoral dengan pihak RT 001/RW 002.

Jadwal Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Juni								
		8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Persiapan									
	a. Koordinasi lokasi									
	a. Membuat surat permohonan untuk kegiatan									
	c. Menyiapkan proposal dan media untuk penkes									
2	Penyuluhan									
	a. Penyampaian materi									
	b. Tanya jawab									
3	Pelaporan									
	a. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir									
	b. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan									

D. Anggaran biaya

No	Uraian	harga
1.	Biaya paket pangan	Rp. 300.000-
2.	Biaya Atk	Rp. 100.000,-
3.	Biaya Banner dan Leaflet	Rp. 210.000,-
4.	Biaya Doorprize Sembako	Rp. 200.000
5.	Cetak Sertifikat	Rp. 70.000
6.	Konsumsi	Rp. 300.000
6.	Biaya Tak Terduga	Rp. 200.000,-
	Total	Rp. 1.380.000,-

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan. Masyarakat sangat antusias dengan adanya edukasi terkait Penyakit Asam Urat. Karena menjadi salah satu sasaran terdepan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui penyuluhan dan pendidikan kesehatan. Pendampingan RT sangat penting terhadap Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis (Asam Urat).di wilayah RT 001/RW 002 Sepanjang Jaya Kota Bekasi sudah sangat baik dan dapat meneruskan ke masyarakat.

Kegiatan ini diperlukan sebagai upaya untuk mendukung pemerintah dalam upaya Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis (Asam Urat).

B. Saran

Diharapkan kerjasama dari berbagai pihak dalam perubahan Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis (Asam Urat). Peran pendampingan ketua RT sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Penyakit Asam Urat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajriansi, A., & Yusnaeni, Y. (2021). *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Asam Urat Pada Usia Dewasa (26-45 Tahun) Di Stikes Nani Hasanuddin Makassar*. *10*(2), 110–115.
- Jaliana, Suhadi, & Sety, L. O. M. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Usia 20-44 Tahun Di Rsud Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017. *Clinical Microbiology and Infection*, *27*(3), 472.e7-472.e10.

LAMPIRAN

1. Berita Acara (Terlampir)
2. Daftar Hadir Panitia dan Peserta (Terlampir)
3. Dokumentasi Kegiatan (Terlampir)
4. Leaflet (Terlampir)
5. Banner (Terlampir)
6. Sap (Terlampir)

Berita Acara



BERITA ACARA PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT STIKes MEDISTRA INDONESIA

Pada hari ini, Selasa tanggal 14 Juni 2022 Telah dilaksanakan kegiatan :

Kegiatan : Pengabdian Masyarakat

Tema Kegiatan : Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis (Asam Urat).

Bentuk Kegiatan : 1. Pemberian Materi Penyuluhan

1. Sesi Tanya Jawab
2. Senam Ergonomis Asam Urat

Jumah Peserta yang hadir : 21 Peserta

Jumlah Panitia yang hadir : 17 Panitia

Demikian berita acara ini dibuat dengan sebenarnya, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Bekasi, 14 Juni 2022

Ketua RT 001/ RW 002

(Rudin)

Ketua Pelaksana

(Lina Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

NIDN. 0321108001

Kepala UPPM

STIKes Medistra Indonesia

(Rotua Suriyany S, M.Kes)

NIDN. 0315018401

Daftar Hadir Panitia dan Peserta



DAFTAR HADIR PESERTA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT "OPTIMALISASI KESEHATAN SENDI MELALUI SENAM ERGONOMIS BAGI PENDERITA PENYAKIT GOUT ARTHRITIS (ASAM URAT)

DI RT : 001/RW : 002, SEPANJANG JAYA KOTA BEKASI"

Tanggal : Selasa, 14 Juni 2022

Tempat : Rumah RT 001/002 Sepanjang Jaya Kota Bekasi

NO	NAMA	ALAMAT	TTD
1	Ibu Kiki Deniati, S.Kep.,Ns.,M.Kep	STIKes MI	✓
2	Ibu Lina Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep	STIKes MI	
3	Valencia Clara Christyana	STIKes MI	
4	Wilsya Mania	STIKes MI	
5	Yana Apriyani Rindiantika	STIKes MI	
6	Agung Darmawan	STIKes MI	
7	Agung Triaji Kurniawan	STIKes MI	
8	Agus Jailani	STIKes MI	
9	Ajeng Sepi Andini	STIKes MI	
10	Anis Faishal Wahib	STIKes MI	
11	Devitha Anjani Widiyana	STIKes MI	
12	Elistiani Dwi Pratiwi	STIKes MI	
13	Enung Nuraeni	STIKes MI	

14	Febby Adhitamy Shimanovsky	STIKes MI	
15	Fenina Putri Salsabila	STIKes MI	
16	Gina Wahyuni	STIKes MI	
17	Hana Khoirunnisa	STIKes MI	



DAFTAR HADIR PESERTA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
"OPTIMALISASI KESEHATAN SENDI MELALUI SENAM ERGONOMIS BAGI
PENDERITA PENYAKIT GOUT ARTHRITIS (ASAM URAT)

DI RT : 001/RW : 002, SEPANJANG JAYA KOTA BEKASI"

Tanggal : Selasa, 14 Juni 2022

Tempat : Rumah RT 001/002 Sepanjang Jaya Kota Bekasi

NO	NAMA	ALAMAT	TTD
1.	Nani	RT 001 / 002	<i>[Signature]</i>
2.	Marynah	RT 001 / 002	<i>[Signature]</i>
3.	Dire		<i>[Signature]</i>
4.	Barah		<i>[Signature]</i>
5.	Naonih		<i>[Signature]</i>
6.	Sarianah		<i>[Signature]</i>
7.	Alife		<i>[Signature]</i>
8.	Subari		<i>[Signature]</i>
9.	Meich		<i>[Signature]</i>
10.	Mesih		<i>[Signature]</i>
11.	Ani		<i>[Signature]</i>
12.	Nesparano		<i>[Signature]</i>
13.	Supiah		<i>[Signature]</i>
14.	wahya		<i>[Signature]</i>

15.	Dirman (99)		<i>[Signature]</i>
16.	Heni		<i>[Signature]</i>
17.	Murhasanah		<i>[Signature]</i>
18.	Rulipat		<i>[Signature]</i>
19.	Sorawinah		<i>[Signature]</i>
20.	Dirman (with)		<i>[Signature]</i>
21.	Rudin		<i>[Signature]</i>

Dokumentasi Kegiatan







Leaflet

Penyakit Asam Urat



Disusun oleh:
Kelompok 2



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MEDISTRA INDONESIA
2022

Penyakit asam urat ???

Penyakit yang disebabkan oleh tingginya kadar asam urat dalam darah (akibat gangguan metabolisme dari makanan yang mengandung protein purin).

Normalnya:

Bagi wanita 2,4 - 6 mg/dl

Bagi pria 3,0 - 7 mg/dl

Apa penyebabnya ???



Biasanya karena faktor keturunan atau faktor hormonal. Selain itu kadar asam urat sangat berhubungan dengan makanan yang dimakan.

Oleh karena itu, pengaturan pola makan sangat diperlukan.

Bagaimana bisa terjadinya ???

Jika kadar asam urat itu berlebihan, ginjal tidak akan sanggup mengaturnya sehingga kelebihan itu akan menumpuk pada jaringan sendi. Ginjal pun akan mengalami gangguan. Kandungan asam urat yang tinggi menyebabkan nyeri dan sakit dipersendian. Jika sudah parah dan tidak segera di obati penderita akan kesulitan jalan.

Apa tanda dan gejala asam urat ???



Kesemutan dan linu



Nyeri terutama pada malam hari atau pagi hari saat bangun tidur.

Sendi yang terkena asam urat akan terlihat bengkak, kemerahan dan terasa panas yang luar biasa pada malam dan pagi hari.



Perbanyak minum air putih. Konsumsi air putih yang cukup dapat membantu membuang purin yang ada di dalam tubuh.

MAKANAN KALENG

Daging, telur, kaldu atau kuah daging yang kental

KACANG-KACANGAN

Kacang kedelai termasuk olahannya (tempe, taucu, oncom, susu kedelai), kacang tanah, kacang hijau.

Bagaimana cara mengatasinya ???

Melakukan pengobatan hingga kadar asam urat kembali normal.

Normalnya wanita 2,4 - 6 mg/dl
Pria 3,0 - 7 mg/dl

Kontrol makanan yang akan di makan.



Makanan yang harus di hindari (menggandung banyak purin)



Lauk pauk seperti jeroan, hati, babat, usus.

Makanan laut seperti udang, kerang, cumi, kepiting.

Obat Tradisional

Sirsak, dimakan begitu saja atau di juice.

Daun salam 7 lembar di rebus dengan 2 gelas air.



SENAM ERGONOMIS

PENGERTIAN

Senam ergonomik untuk mengembalikan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, keringat, pemanas tubuh, pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, kesegaran tubuh, dan kekebalan tubuh



MANFAAT

- Mengoptimalkan metabolisme
- Mencegah sakit pinggang dan menjaga syaraf memori (daya ingat)
- Meningkatkan, mempertahankan suplai darah, dan oksigenasi otak secara optimal
- Mengoptimalkan fungsi organ paru, jantung, ginjal, lambung, usus, dan liver

Gerakan Senam Ergonomis



Teknik Kesatu

Berdiri tegak dengan dua tangan di putar kedepan semaksimal mungkin, kemudian rasakan keluar dan masuknya udara dengan rileks, saat dua lengan diatas kepala jari kaki jinjit.

Teknik Kedua

Dari posisi berdiri tegak dengan menarik napas dalam secara rileks, tahan napas sambil membungkuk badan kedepan. Tangan berpegangan pada pergelangan kaki sampai punggung terasa tertarik/terenggang.

Teknik Ketiga

Menarik napas dalam (napas dada) lalu tahan sampai membungkukkan badan ke depan. Kedua tangan bertumpu pada paha.

Teknik Keempat

Gerakan pergelangan tangan dari atas kebawah

Banner



The banner features a dark blue background with abstract purple and pink shapes. At the top center is the logo of STIKes Medistra Indonesia, which includes a green cross and a shield. The main title is in large, white, bold, sans-serif capital letters. Below the title is a subtitle in a smaller white font. The event details are listed in a white font below the subtitle. On the left side, there is an illustration of an elderly man holding his right arm in pain. On the right side, there is an illustration of a young man sitting on the floor, leaning forward with his hands on his knees, appearing to be in discomfort. The date and location are printed in white at the bottom right.


PENGABDIAN MASYARAKAT
"Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam
Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis"
(Asam Urat)
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
STIKes Medistra Indonesia
Bekasi, 14 Juni 2022

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
TENTANG PENYAKIT GOUT ARTHRITIS (ASAM URAT)**



**OPTIMALISASI KESEHATAN SENDI MELALUI SENAM
ERGONOMIS BAGI PENDERITA PENYAKIT GOUT ARTHRITIS
(ASAM URAT)**

Ketua Pelaksana :

Lina Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN : 0321108001

Anggota Pelaksana Dosen :

Kiki Deniati, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN : 0316028302

Anggota Pelaksana :

Valencia Clara C.	18.156.01.11.033	Devitha Anjani W.	18.156.01.11.044
Wilsya Mania	18.156.01.11.035	Elistiani Dwi P.	18.156.01.11.045
Yana Apriyani R.	18.156.01.11.036	Enung Nuraeni	18.156.01.11.046
Agung Darmawan	18.156.01.11.037	Febby Adhitamy S.	18.156.01.11.047
Agung Triaji K.	18.156.01.11.038	Fenina Putri S.	18.156.01.11.048
Agus Jailani	18.156.01.11.039	Gina Wahyuni	18.156.01.11.049
Ajeng Sepi Andini	18.156.01.11.040	Hana Khoirunnisa	18.156.01.11.050
Anis Faishal W.	18.156.01.11.043		

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

KOTA BEKASI

TAHUN 2022

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

GOUT ARTHRITIS (ASAM URAT)

Pokok Bahasan : Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi Penderita Gout Arthritis (Asam Urat)
Sub Pokok Bahasan : Gout Arthritis (Asam Urat)
Sasaran : Masyarakat RT 01/02 Sepanjang Jaya
Jumlah peserta : 21 Peserta
Waktu : 30 menit
Hari/tanggal : Selasa, 14 Juni 2022
Tempat : Rumah Bapak RT 01

I. Tujuan Instruksi Umum (TIU)

Setelah dilakukan penyuluhan, sasaran mampu memahami mengenai Gout Arthritis (Asam Urat)

II. Tujuan Instruksi Khusus (TIK)

Setelah dilakukan penyuluhan selama kurang lebih 30 menit , sasaran dapat:

1. Menjelaskan pengertian Gout Arthritis (Asam Urat)
2. Menjelaskan penyebab atau faktor risiko yang dapat menyebabkan Gout Arthritis (Asam Urat)
3. Menjelaskan cara pencegahan Gout Arthritis (Asam Urat)

III. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi dan konseling

IV. Materi

Terlampir

V. Media Penyuluhan

1. Lembar balik
2. Leaflet
3. Power Point
4. Proyektor

I. Evaluasi

A. Kriteria Pemantauan

Pemantauan

1. Input

- a. Kegiatan penyuluhan dihadiri oleh masyarakat rt01/02 sepanjang jaya
- b. Media penyuluhan yang digunakan adalah leaflet dan lembar balik
- c. Paket penyuluhan sesuai SPO dan *Up to Date*
- d. Waktu Kegiatan Penyuluhan adalah 45 menit
- e. Tempat penyuluhan dilaksanakan di rumah bapak rt 01

2. Proses

- a. Peserta aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan
- b. Tidak ada peserta yang meninggalkan kegiatan penyuluhan
- c. Narasumber menguasai materi dengan baik

3. Output

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan peserta mengerti dan memahami materi penyuluhan serta minimal 50% dari peserta dapat menjelaskan ulang terkait dengan Gout Arthritis (Asam Urat).

4. Outcome

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan ada perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik.

VI. Kegiatan Penyuluhan

No.	Langkah – langkah	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan sasaran

1	Pendahuluan	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> - Memberi salam - Memperkenalkan diri - Menjelaskan maksud dan tujuan 	<ul style="list-style-type: none"> - Menjawab salam - Mendengarkan dan menyetujui pelaksanaan
2	Penyajian	10 Menit	<p>Menyampaikan materi tentang :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pengertian Gout Arthritis (Asam Urat) - Faktor risiko atau penyebab Gout Arthritis (Asam Urat) - Cara pencegahan Gout Arthritis (Asam Urat) 	Memperhatikan
3	Diskusi	5 menit	Mempersilahkan audiens bertanya.	<ul style="list-style-type: none"> - Audiens bertanya kepada pemberi materi - Pemberi materi bertanya kepada audiens
4	Terapi Komplementer (Senam Ergonomis)	5 Menit	Mempersilahkan audiens untuk berdiri dan merapihkan barisan agar bisa leluasa untuk mengikuti senam ergonomis bersama.	Memperhatikan dan mengikuti arahan
5	Evaluasi	5 menit	Melakukan evaluasi dengan mengajukan pertanyaan seputar materi yang telah	Mampu menjawab pertanyaan

			dipaparkan kepada audiens	
6	Penutup	3 menit	Salam penutup	Menjawab salam

Lampiran

Materi Penyuluhan

A. Definsi Gout Arthritis (Asam Urat)

Asam urat adalah peradangan akibat adanya endapan kristal asam urat pada sendi dan jari. Asam urat yang berlebih dapat menyebabkan pembengkakan, kemerahan, nyeri hebat, panas dan gangguan gerak pada penderitanya. Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Peningkatan kadar asam urat dapat mengakibatkan gangguan pada tubuh manusia seperti perasaan linu-linu di daerah persendian dan sering disertai timbulnya rasa nyeri yang teramat sangat bagi penderitanya. Penyakit ini sering disebut gout atau lebih dikenal dengan asam urat. Kadar darah asam urat normal pada laki-laki yaitu 3,6–8,2 mg/dl, sedangkan pada perempuan yaitu 2,3– 6,1 mg/dl. (Husnaniyah, 2019)

B. Etiologi Gout Arthritis (Asam Urat)

Faktor risiko yang menimbulkan orang terkena penyakit asam urat adalah usia, jenis kelamin, konsumsi senyawa purin berlebih, mengkonsumsi alkohol berlebih, obesitas (kegemukan), hipertensi dan penyakit jantung, obat-obatan tertentu (paling utama diuretika) serta gangguan fungsi ginjal. (Lestari, Nuroini and Mukaromah, 2021)

C. Manifestasi Klinis Gout Arthritis (Asam Urat)

Tanda dan Gejala Asam Urat adalah :

1. Sendi terasa nyeri, terutama pada malam dan pagi hari.
2. Sendi terasa ngilu, bahkan tampak bengkak dan meradang (kemerahan)
3. Nyeri sendi berulang kali pada jari kaki, jari tangan, tumit, lutut, siku, dan pergelangan tangan.
4. Pada kasus yang parah, sendi akan mengalami nyeri ketika bergerak.
5. Kulit kemerahan hingga keunguan

D. Cara Mencegah Gout Arthritis (Asam Urat)

1. Diit yang baik untuk mencegah asam urat dengan cara menghindari atau mengurangi makanan yang tinggi kadar asam urat, diantaranya: Makanan yang memiliki zat purin tinggi yaitu, daging merah, seafood , anggur, kacang-kacangan, ragi, teh dan kopi, sayuran hijau (bayam), kembang kol.

2. Hindarin minuman beralkohol
3. Mengonsumsi makanan yang rendah purin, macam-macam sayuran (jamur, kubis, asparagus, ceri, buncis, selada, lobak, jagung, kentang, wortel), buah-buahan (apel, pisang, jeruk, dan melon), kacang tanah, keju, pasta dan telur.
4. Memeriksa kesehatan terutama kesehatan sendi dan tulang.
5. Rajin berolahraga

E. Terapi Komplementer (Senam Ergonomik)

Senam ergonomik adalah suatu teknik untuk mengembalikan posisi kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pemanas tubuh, sistem pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, sistem kesegaran tubuh, dan sistem kekebalan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Husnaniyah, D. (2019) ‘Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Diet Asam Urat di Wilayah Kerja Puskesmas Kertasemaya Tahun 2018’, *Jurnal Surya*, 11(02), pp. 24–28. doi: 10.38040/js.v11i02.35.
- Lestari, W. Y., Nuroini, F. and Mukaromah, A. H. (2021) ‘Gambaran Kadar Asam Urat Pada Petani Di Desa Penaruban , dengan tingginya kadar asam urat dalam darah . Serbuan gout bersifat tiba- tiba , Beberapa pendapat menyatakan bahwa aktivitas yang berat dapat memperberat penyakit gout atau penyakit asam urat yang’ , 3, pp. 1556–1563.