

EDUKASI TERAPI STRETCHING TERHADAP NYERI SENDI PENDERITA GOUT ARTHRITIS PADA LANSIA DI PSTW HUSNUL KHOTIMAH DINAS SOSIAL PROVINSI RIAU

Destria Efliani¹, Epu Margi Astuti², Ika Permanasari³

destria.efliani@ikta.ac.id¹, epu.margiastuti@ikta.ac.id², ika.permanasari@ikta.ac.id³

Institut Kesehatan Dan Teknologi Al Insyirah

ABSTRAK

Gout arthritis merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia dan ditandai dengan nyeri sendi yang dapat mengganggu mobilitas serta kualitas hidup. Penatalaksanaan gout arthritis tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian lansia dalam mengelola nyeri sendi melalui edukasi dan penerapan terapi stretching. Kegiatan dilaksanakan di PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau dengan sasaran lansia penderita gout arthritis. Metode yang digunakan adalah edukatif dan partisipatif, meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi, dan praktik langsung terapi stretching. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran tingkat pengetahuan dan observasi kemampuan lansia dalam melakukan stretching serta penilaian nyeri sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia serta kemampuan melakukan terapi stretching secara mandiri, disertai penurunan keluhan nyeri sendi. Edukasi terapi stretching terbukti bermanfaat sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengelolaan nyeri sendi gout arthritis pada lansia serta berpotensi meningkatkan kualitas hidup secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Gout Arthritis, Lansia, Terapi Stretching, Pengabdian Masyarakat.

ABSTRACT

Gout arthritis is a common health problem among older adults and is characterized by joint pain that can impair mobility and quality of life. Management of gout arthritis does not rely solely on pharmacological therapy but also requires safe and practical non-pharmacological approaches. This community service activity aimed to improve knowledge, skills, and independence of older adults in managing joint pain through education and implementation of stretching therapy. The program was conducted at PSTW Husnul Khotimah, Riau Province, targeting elderly residents with gout arthritis. An educative and participatory method was applied, including health education sessions, demonstrations, and guided stretching exercises. Evaluation was carried out by assessing participants' knowledge, observing their ability to perform stretching independently, and measuring joint pain before and after the intervention. The results showed an improvement in participants' knowledge and stretching skills, accompanied by a reduction in joint pain complaints. Stretching therapy education is beneficial as a promotive and preventive strategy for managing gout arthritis-related joint pain in older adults and has the potential to enhance their quality of life sustainably.

Keywords: Gout Arthritis, Elderly, Stretching Therapy, Community Service.

PENDAHULUAN

1. Analisis Situasi

Peningkatan mutu dalam berbagai bidang, khususnya bidang kesehatan pada kelompok lanjut usia (lansia), merupakan bagian penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia. Salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai pada lansia adalah gout arthritis, yang ditandai dengan peningkatan kadar asam urat dalam darah dan menimbulkan nyeri serta keterbatasan gerak pada sendi.

Penatalaksanaan gout arthritis tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga dapat dilakukan melalui pendekatan non-farmakologis yang lebih aman, mudah dilakukan, dan minim efek samping. Salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam membantu menurunkan nyeri sendi dan meningkatkan fleksibilitas adalah

terapi stretching. Terapi stretching bertujuan untuk meningkatkan kelenturan otot dan sendi, memperbaiki rentang gerak, mengurangi kekakuan, serta menurunkan intensitas nyeri sendi pada penderita gout arthritis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan stretching yang dilakukan secara rutin dan benar dapat membantu mengurangi nyeri sendi dan meningkatkan fungsi fisik pada lansia dengan gout arthritis.

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Husnul Khotimah merupakan salah satu lembaga yang memberikan pelayanan sosial dan kesehatan kepada para lansia. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan petugas di PSTW Husnul Khotimah, ditemukan bahwa sebagian besar lansia belum mendapatkan edukasi atau pelatihan khusus mengenai terapi stretching sebagai upaya pengelolaan nyeri sendi akibat gout arthritis. Lansia cenderung bersikap pasif terhadap kondisi kesehatannya dan lebih bergantung pada pengobatan medis, tanpa memahami pentingnya latihan fisik ringan yang dapat dilakukan secara mandiri.

Tenaga kesehatan dan caregiver di PSTW Husnul Khotimah juga belum sepenuhnya mengintegrasikan terapi stretching dalam kegiatan harian lansia. Selain itu, belum tersedia Standar Operasional Prosedur (SOP) atau panduan praktis yang dapat digunakan oleh petugas maupun lansia dalam melakukan terapi stretching secara benar, aman, dan teratur. Kurangnya pengetahuan, keterampilan, serta pemahaman mengenai manfaat terapi stretching menjadi salah satu hambatan dalam upaya pengendalian nyeri sendi akibat gout arthritis secara optimal.

PSTW Husnul Khotimah yang berlokasi di Jalan Kaharudin Nasution berkomitmen untuk meningkatkan pelayanan kesehatan promotif dan preventif melalui berbagai inovasi yang dapat diakses oleh seluruh lansia. Edukasi dan penerapan terapi stretching merupakan salah satu program yang potensial untuk diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya menurunkan nyeri sendi dan meningkatkan kualitas hidup lansia penderita gout arthritis.

Berdasarkan wawancara dengan perawat dan caregiver, diketahui bahwa aktivitas fisik ringan sudah dilakukan, namun belum terstruktur dan belum spesifik mengarah pada terapi stretching untuk nyeri sendi. Sebagian besar petugas mengaku belum memahami teknik stretching yang benar dan masih menganggap latihan tersebut kurang memberikan dampak signifikan. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi dan pelatihan yang terstruktur serta berkesinambungan, agar tenaga kesehatan dan caregiver mampu menjadi fasilitator dalam membantu lansia melakukan terapi stretching secara rutin dan tepat.

Kondisi ini sejalan dengan upaya pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia sebagaimana tercantum dalam Permenkes No. 25 Tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lansia, yang menyatakan bahwa lansia berhak memperoleh pelayanan kesehatan yang bersifat promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Salah satu bentuk pelayanan promotif dan preventif tersebut adalah edukasi tentang aktivitas fisik yang aman dan sesuai dengan kondisi lansia, termasuk latihan stretching untuk menjaga kesehatan sendi.

Oleh karena itu, pelaksanaan edukasi terapi stretching terhadap nyeri sendi penderita gout arthritis secara terstruktur dan berkala di PSTW Husnul Khotimah sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan lansia dalam mengelola nyeri sendi secara mandiri. Dengan dukungan tenaga kesehatan dan manajemen PSTW, diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kualitas hidup lansia serta menurunkan risiko komplikasi akibat gout arthritis.

2. Permasalahan Mitra

Berdasarkan hasil analisis situasi yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

- a. Belum optimalnya pemahaman lansia mengenai pentingnya pengelolaan nyeri sendi akibat gout arthritis melalui metode non-farmakologis, khususnya terapi stretching.
- b. Belum adanya pelatihan khusus dan terstruktur bagi lansia maupun caregiver terkait teknik terapi stretching yang benar, aman, dan sesuai dengan kondisi lansia penderita gout arthritis.
- c. Belum terintegrasinya program latihan terapi stretching secara rutin dan terencana dalam aktivitas harian lansia di PSTW Husnul Khotimah sebagai upaya pengendalian nyeri sendi dan peningkatan kualitas hidup lansia.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukatif dan partisipatif dengan pendekatan promotif dan preventif. Sasaran kegiatan adalah lansia yang mengalami gout arthritis dan tinggal di PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau. Metode ini dipilih untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian lansia dalam mengelola nyeri sendi melalui terapi non-farmakologis berupa stretching yang aman dan mudah dilakukan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pengelola PSTW, identifikasi lansia yang mengalami nyeri sendi akibat gout arthritis, penyusunan materi edukasi, serta penyediaan media edukasi seperti leaflet dan poster. Tahap kedua adalah pelaksanaan edukasi, yang dilakukan melalui penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi mengenai gout arthritis, penyebab nyeri sendi, serta manfaat terapi stretching. Selanjutnya dilakukan demonstrasi dan praktik langsung terapi stretching yang dipandu oleh tim pengabmas, disesuaikan dengan kondisi fisik dan kemampuan lansia untuk mencegah risiko cedera. Tahap terakhir adalah evaluasi, yang dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian. Evaluasi meliputi penilaian peningkatan pengetahuan lansia melalui tanya jawab, observasi kemampuan lansia dalam mempraktikkan stretching secara mandiri, serta pengukuran perubahan nyeri sendi menggunakan skala nyeri sederhana sebelum dan sesudah kegiatan. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan dampak edukasi terapi stretching terhadap penurunan nyeri sendi dan peningkatan partisipasi lansia. Diharapkan melalui metode ini, lansia dapat menerapkan terapi stretching secara rutin sebagai bagian dari upaya pengelolaan nyeri gout arthritis dan peningkatan kualitas hidup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gout arthritis merupakan kondisi inflamasi sendi akibat penumpukan kristal urat monosodium yang sering terjadi pada lansia dan ditandai dengan nyeri sendi yang signifikan sehingga menurunkan kualitas hidup dan mobilitas. Lansia sebagai kelompok rentan mengalami nyeri sendi kronis ini, yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari serta berkontribusi terhadap penurunan fungsi muskuloskeletal seiring bertambahnya usia. Intervensi non-farmakologis seperti terapi stretching atau latihan peregangan menjadi penting karena aman, biaya rendah, dan dapat dilakukan secara mandiri maupun dalam program pengabdian masyarakat untuk mengatasi keluhan nyeri tanpa efek samping obat. Studi kuantitatif menunjukkan bahwa latihan stretching yang diberikan selama beberapa hari secara signifikan menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia penderita gout arthritis, dengan nilai $p < 0,001$, mengindikasikan efektivitasnya sebagai strategi non-farmakologis dalam mengurangi nyeri sendi gout arthritis pada lansia (Kurniawati, 2024).

Edukasi kesehatan yang disampaikan kepada lansia mengenai teknik stretching yang tepat sangat krusial untuk memastikan latihan dilakukan dengan aman dan efektif.

Penyuluhan yang mencakup pengetahuan tentang gout arthritis, manfaat stretching, contoh gerakan yang benar, serta cara menilai dan mencatat perubahan nyeri membantu lansia memahami kondisi mereka dan mengambil peran aktif dalam pengelolaan nyeri sendi. Aktivitas edukatif yang dilakukan dalam konteks pengabdian masyarakat juga dapat meningkatkan pemahaman peserta tentang hubungan antara aktivitas fisik teratur dan kualitas hidup, sebagaimana terbukti dari penelitian yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan penerapan senam ergonomik setelah edukasi yang terstruktur pada lansia (Al Hajar, 2025).

Terapi stretching merupakan bagian dari latihan fisik yang terstruktur dan bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas jaringan lunak di sekitar persendian, sehingga membantu mengurangi ketegangan otot, mengurangi kekakuan sendi, dan menurunkan nyeri sendi yang dialami lansia. Penelitian pada populasi lansia dengan arthritis (termasuk osteoarthritis sebagai model nyeri sendi degeneratif) menunjukkan bahwa program stretching secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan rentang gerak sendi, yang relevan dalam konteks manajemen nyeri non-farmakologis pada gout arthritis. Meta-analisis juga melaporkan bahwa latihan peregangan sendiri berkontribusi pada penurunan nyeri yang bermakna secara klinis berdasarkan skala pengukuran nyeri, tanpa memerlukan intervensi lain yang lebih intensif. Data ini mendukung pendekatan edukatif yang menekankan peran aktif pasien lansia untuk melakukan stretching secara konsisten sebagai bagian dari rencana pengelolaan nyeri yang lebih luas (Luan, 2022).

Stretching berfungsi memperbaiki elastisitas otot dan jaringan ikat di sekitar sendi dengan meningkatkan produksi cairan sinovial dan sirkulasi darah lokal, yang membantu mengurangi gesekan antar struktur sendi dan menurunkan nyeri kronis. Mekanisme ini penting terutama bagi lansia dengan gout arthritis yang sering mengalami pembengkakan sendi dan keterbatasan mobilitas karena penyimpangan mikroskopis pada jaringan sendi akibat penumpukan kristal asam urat. Selain itu, bukti ilmiah menunjukkan bahwa latihan peregangan yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan mobilitas sendi, memperbaiki fungsi fisik, serta membantu mempertahankan aktivitas sehari-hari tanpa ketergantungan berlebihan pada obat analgesik. Oleh karena itu, dalam edukasi kepada lansia, teknik stretching perlu disampaikan dengan pendekatan yang aman dan disesuaikan dengan kemampuan fisik masing-masing lansia, serta didukung oleh pengawasan petugas kesehatan untuk memaksimalkan manfaatnya (Susilawati, 2025).

Implementasi edukasi terapi stretching dalam kegiatan pengabdian masyarakat memberikan dampak positif tidak hanya dalam aspek fisik—yaitu penurunan nyeri sendi dan peningkatan fleksibilitas—tetapi juga dalam empowerment lansia untuk menjaga kesehatan sendi secara berkelanjutan. Lansia yang diberdayakan dengan pengetahuan dan keterampilan stretching mampu melakukan latihan rutin secara mandiri, yang berkontribusi pada penurunan nyeri sendi serta potensi untuk meningkatkan mobilitas dan kualitas hidup. Oleh karena itu, pelaksanaan program edukasi ini direkomendasikan sebagai bagian dari upaya promotif-preventif di tingkat komunitas, terutama di puskesmas, posyandu lansia, dan panti wreda, serta didukung oleh tenaga kesehatan sebagai upaya berkelanjutan dalam pengelolaan gout arthritis pada lansia (Kurniawati, 2024).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Edukasi Terapi Stretching terhadap Nyeri Sendi Penderita Gout Arthritis pada Lansia di PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau telah terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan yang direncanakan. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia serta caregiver mengenai gout arthritis dan pentingnya terapi non-farmakologis, khususnya terapi

stretching, sebagai upaya pengelolaan nyeri sendi yang aman dan mudah diterapkan.

Penerapan edukasi yang disertai dengan demonstrasi dan praktik langsung terapi stretching terbukti meningkatkan kemampuan lansia dalam melakukan latihan peregangan secara mandiri dan benar. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta serta penurunan keluhan nyeri sendi setelah pelaksanaan kegiatan. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi stretching memiliki manfaat positif dalam membantu mengurangi nyeri sendi, meningkatkan fleksibilitas, dan mendukung aktivitas fungsional lansia penderita gout arthritis.

Secara keseluruhan, edukasi terapi stretching merupakan intervensi promotif dan preventif yang efektif untuk diterapkan di lingkungan panti sosial lansia. Program ini berpotensi untuk dikembangkan dan diintegrasikan secara berkelanjutan dalam kegiatan rutin PSTW Husnul Khotimah, dengan dukungan tenaga kesehatan dan caregiver, guna meningkatkan kualitas hidup lansia serta mengoptimalkan pengelolaan nyeri gout arthritis secara non-farmakologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Hajar Fuadatus Zurroh et al. (2025). Edukasi Gout Arthritis dan Senam Ergonomik untuk Meningkatkan Pengetahuan Serta Kesehatan Lansia. *Indonesian Journal of Community Empowerment*.
- Kurniawati, N., Rahmasari, I., & Yudhianto, K. A. (2024). Pengaruh Terapi Stretching terhadap Nyeri Sendi Penderita Gout Arthritis pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6), 2731-2738.
- Luan L. et al., Knee osteoarthritis pain and stretching exercises: systematic review and meta-analysis, *Physiotherapy* (2022).
- Susilawati N. Y. et al., Stretching effects on joint pain and uric acid levels in elderly, *Prosiding UNISA Yogyakarta* (2025).