



Terapi Gerakan Tubuh Asam Urat pada Lansia

Tentry Fuji Purwanti¹, Iqbal Sutisna², Najlaa Fauziyyah Utami³, Carla Youlanda⁴,
Nasywa Sya'adiah Kartika⁵, Dinna Alifia Novitri⁶, Alia Siti Patimah⁷

¹⁻⁷Program Studi Sarjana Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali

Penulis Korespondensi:

Nasywa Sya'adiah Kartika

nasywakartika0000@gmail.com

Abstrak:

Studi ini dilatar belakangi oleh masalah tingginya kasus asam urat pada lansia, yang sering menyebabkan nyeri sendi dan penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan tindakan non-farmakologis sederhana dan mudah diterapkan di Masyarakat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui apakah *Body Movement Therapy* (BMT) berpengaruh terhadap kadar asam urat dan tingkat nyeri pada lansia. Metode yang dipakai adalah deskriptif dengan desain pre-test dan post-test pada seorang lansia perempuan berusia 70 tahun. Kegiatan dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Rangkaian kegiatan ini meliputi penyampaian informasi kesehatan, pemeriksaan kadar asam urat dengan alat *Point of Care Testing* (POCT), pengukuran nyeri dengan *Visual Analogue Scale* (VAS), dan pelaksanaan BMT selama 7 menit tiap sesi. Hasilnya menunjukkan kadar asam urat pasien turun dari 7,9 mg/dL menjadi 6,5 mg/dL, dan tingkat nyeri turun dari skala 5 menjadi 3. Dapat disimpulkan bahwa BMT punya dampak baik dalam menurunkan kadar asam urat dan nyeri sendi pada lansia. Kegiatan ini berguna untuk menambah wawasan lansia dan keluarga, serta bisa jadi pilihan tindakan non-farmakologis yang aman, mudah, dan bisa dilakukan sendiri oleh masyarakat.

Kata kunci: asam urat, terapi gerakan tubuh, lansia, pengabdian masyarakat, keperawatan komunitas

Pendahuluan

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dalam keperawatan komunitas memegang peranan penting dalam menangani masalah kesehatan mendasar, terutama pada individu dewasa yang mengalami gangguan metabolik. Di Indonesia, kasus penyakit asam urat pada pasien dengan riwayat hiperkolesterolemia (kadar kolesterol tinggi) menunjukkan peningkatan.

Lansia merupakan kelompok usia yang memiliki resiko mengalami penurunan fungsi tubuh akibat adanya akumulasi dari berbagai kerusakan tubuh pada tingkat seluler maupun molekuler. Saat memasuki golongan usia lanjut, banyak terjadi beragam penyakit yang menyerang dikarenakan tubuh mengalami perubahan alami yang memengaruhi semua sistem. Banyak fungsi organ yang menurun saat memasuki usia lanjut, seperti penurunan kemampuan fungsi organ ginjal, jantung, pembuluh darah, paru-paru, bahkan hati. Aktivitas ini terjadi karena sel tubuh menua yang mengakibatkan sel lebih lambat dalam memperbaiki diri. Selain itu, aliran darah berkurang dan terjadi peradangan kecil tapi terus-menerus (Pertiwi, Sampurna, & Nisa', 2023)

Asam urat pada lansia tidak hanya menimbulkan keluhan fisik berupa nyeri sendi, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kualitas hidup. Nyeri yang berulang dapat menyebabkan keterbatasan mobilitas, gangguan aktivitas sehari-hari, serta menurunkan



Diterbitkan oleh :

Perkumpulan Dosen Muslim Indonesia
Sulawesi Selatan

<https://dmi-journals.org/jai/>

kemandirian lansia. Kondisi ini sering berujung pada ketergantungan terhadap keluarga dan menurunnya kesejahteraan psikososial. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa lansia dengan kadar asam urat tinggi memiliki skor kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan lansia tanpa keluhan asam urat, terutama pada aspek fungsi fisik dan sosial. (Adinda, Hutagalung, Susanti, Fadillah, & Winanti, 2024)

Asam urat yang tidak terkontrol dapat menyebabkan gangguan mobilitas dan penurunan kemandirian individu. Nyeri sendi yang berkepanjangan membuat penderita sulit melakukan aktivitas fisik, bekerja, maupun berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Kondisi ini berpotensi menimbulkan masalah psikologis seperti stres dan kecemasan, sehingga memerlukan penanganan holistik yang mencakup aspek fisik dan psikososial. (Adinda et al., 2024). Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 menyatakan bahwa penderita asam urat di dunia mencapai 355.000.000 jiwa atau sebesar 4,4% dari seluruh populasi di dunia pada tahun 2025.

Berdasarkan data dari Riskesdas, prevalensi penyakit asam urat di Indonesia pada tahun 2022 semakin meningkat yaitu sebesar 24,7% tergantung diagnosis dan gejalanya. Berdasarkan karakteristik usia, prevalensi tertinggi pada seseorang yaitu pada usia 75 tahun keatas, sebesar 54,8%. Selain itu, wanita memiliki prevalensi yang lebih tinggi, yaitu sebesar 8,46% dari pria yang hanya mencapai 6,13% dari keseluruhan.

Menurut data di Jawa Barat, asam urat menjadi permasalahan kesehatan yang umum. Data menunjukkan sekitar 18,6% populasi di Jawa Barat memiliki kadar asam urat tinggi. Ini berarti hampir 2 dari 10 orang berisiko terkena masalah asam urat. Biasanya hal ini disebabkan oleh makanan yang mengandung banyak purin, kurang aktivitas gerak, dan juga faktor usia. Jadi, sangat penting untuk mencegah asam urat dengan hidup sehat dan memberikan informasi kesehatan, terutama untuk orang dewasa dan lansia. Jawa Barat berada di urutan ke-6 dengan 8,86% kasus penyakit sendi tertinggi di Indonesia, yaitu sebanyak 131.846 jiwa. Menurut data Kementerian Kesehatan tahun 2018, Kota Bandung memiliki prevalensi penyakit sendi sebesar 9,83% atau 3.906 jiwa, sementara Kabupaten Bandung Barat sebesar 5,91% dengan 1.783 jiwa.

Responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seorang dewasa yang memiliki riwayat kolesterol total 250 mg/dL (telah didiagnosis dua tahun sebelumnya) dan baru saja terdeteksi memiliki kadar asam urat 7,9 mg/dL. Berdasarkan data dari WHO menyatakan bahwa nilai normalnya asam urat pada lansia yaitu 3,4 - 7,0 mg/dL pada pria dan 2,4 - 6,0 mg/dL pada wanita. Kasus ini merupakan representasi dari kondisi komorbid metabolik yang rentan dan sering dijumpai di posyandu lansia maupun dalam praktik mandiri perawat. Penanganan kasus seperti ini membutuhkan strategi intervensi yang tepat dan efektif. (Pertiwi et al., 2023)

Pengobatan farmakologis yang sering secara rutin dikonsumsi oleh klien yaitu allopurinol, meskipun umum digunakan untuk menurunkan kadar asam urat, memiliki risiko interaksi dengan obat statin yang sering diresepkan untuk menurunkan kolesterol. Selain itu, allopurinol juga dapat menimbulkan efek samping pada saluran pencernaan. Terdapat obat lain yang bisa dikonsumsi untuk penderita asam urat, contohnya Kolkisin, NSAID (naproxen atau ibuprofen), Kortikosteroid, Febuxostat atau Probenesid. Namun meskipun seperti itu, penggunaan obat tersebut harus tetap berada dibawah pengawasan dokter dan berkonsultasi terlebih dahulu. (Mildawati, Prasetyo Nugroho, Prasetyawan, Kristjono, & Saristiana, 2024)

Selain pemberian terapi farmakologis, terdapat pemberian terapi non-farmakologis seperti pendekatan *Body Movement Therapy* (BMT) yang mencakup *Range of Motion* (ROM), senam tera dan senam ergonomik. Selain itu merendam kaki menggunakan air garam, juga pemberian terapi herbal seperti pemberian rebusan daun

salam. Masih terdapat banyak cara terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis untuk pengobatan asam urat, namun dalam beberapa penelitian mengatakan bahwa BMT merupakan cara yang paling efektif dalam mengurangi nyeri ketika asam urat kambuh. Hal ini dipertegas dari pendapat dan penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa BMT dapat menurunkan kadar asam urat, dengan mengombinasikan gerakan otot dan teknik pernapasan yang memberikan efek pijatan pada jantung melalui diafragma, meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Kegiatan ini juga merangsang pelebaran pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah, dan memfasilitasi pembuangan asam urat melalui urine, feses, dan keringat. Terapi BMT singkat yang dilakukan selama 7 menit selama 3 hari berturut-turut dengan gerakan peregangan ergonomis, telah terbukti meningkatkan sirkulasi darah lokal dan mengurangi peradangan akut pada kasus gout melalui intervensi cepat (Suryani, Sari, & Insani, 2023)

Penggunaan terapi farmakologis pada lansia sering menghadapi berbagai kendala, seperti risiko efek samping obat, interaksi antarobat, serta kepatuhan minum obat yang rendah. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis menjadi alternatif yang penting dan aman untuk mendukung pengelolaan asam urat. Aktivitas fisik ringan dan terstruktur terbukti dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki metabolisme, serta menurunkan kadar asam urat pada lansia. Pendekatan ini juga sejalan dengan prinsip keperawatan komunitas yang menekankan kemandirian dan keberlanjutan perawatan. (Mandalika, Tantoso, & Tarumanagara, 2025)

Selain penggunaan terapi farmakologis dan non-farmakologis, pola konsumsi makanan memiliki peran penting dalam perkembangan dan pengendalian penyakit asam urat, terutama melalui asupan purin yang tinggi serta status gizi individu. Penelitian di masyarakat urban Indonesia menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi purin berkorelasi positif dengan peningkatan kadar uric acid, di mana asupan purin yang tinggi, indeks massa tubuh yang lebih tinggi, serta obesitas sentral menjadi faktor risiko signifikan hiperurisemia. Temuan ini menegaskan bahwa diet yang tidak seimbang dan kurangnya kesadaran gizi berkontribusi terhadap risiko asam urat yang lebih tinggi dan menjadi target intervensi keperawatan komunitas melalui edukasi dan konseling gizi. (Dewi¹, Sari, & Fatmawati, 2025)

Tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas, memiliki peran strategis dalam pengendalian penyakit asam urat melalui edukasi, skrining dini, dan pendampingan pasien. Intervensi berbasis komunitas dapat meningkatkan kepatuhan penderita terhadap pengobatan dan perubahan gaya hidup sehat. Upaya promotif dan preventif yang dilakukan secara berkelanjutan mampu menekan angka komplikasi akibat asam urat. (Risnawati & Sari, 2026)

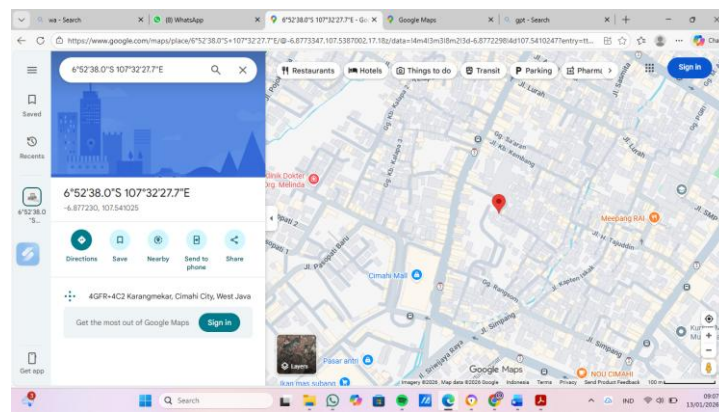
Tujuan dari PkM ini adalah untuk mengidentifikasi dan mengukur secara komprehensif pengaruh BMT singkat yang dilakukan selama 7 menit per-sesi dalam 3 hari berturut-turut dan memantau perubahan kadar asam urat secara spesifik. Intervensi pada responden lansia dengan keluhan asam urat menganalisis dan mengevaluasi sejauh mana pengaruh BMT terhadap penurunan intensitas nyeri sendi yang diukur menggunakan skala Visual Analogue Scale (VAS) sebelum dan sesudah intervensi secara bertahap dan mendokumentasikan secara rinci penerapan model pengabdian masyarakat keperawatan yang efisien dengan total durasi kurang dari 15 menit yang dimana waktu tersebut termasuk dalam menjelaskan tatacara dalam pelaksanaan tindakan untuk dapat direplikasi dengan mudah oleh lansia dan lingkungan keluarga, serta memberikan edukasi komprehensif mengenai teknik self-care BMT mandiri yang

dapat dilakukan responden secara rutin di rumah untuk pencegahan kambuh asam urat dan pemantauan mandiri parameter metabolik dalam jangka panjang.

Manfaat dari kegiatan berguna untuk menambah wawasan lansia dan keluarga mengenai asam urat, menurunkan kadar asam urat, serta mengurangi nyeri sendi dengan BMT. Selain itu, BMT bisa menjadi pilihan intervensi non-farmakologis yang mudah, aman, serta dapat diterapkan oleh perawat dan masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut yaitu pada hari Kamis, Jum'at dan Sabtu setiap pukul 15.30 WIB dalam waktu yang sama. Dalam kegiatan pencarian sampel ini dilaksanakan di Cimahi, Jalan Gandawijaya Gang haji sobari Rt02/01 No.36 yang merupakan tempat tinggal salah satu warga setempat.



Sampel dipilih melalui pengecekan kadar asam urat teknik kuesioner. Setelah mendapatkan sampel yang memenuhi, sampel diambil dan dilakukan pengkajian lebih lanjut. Sampel penelitian kegiatan ini dilakukan pada seorang lansia bernama Ny.L berusia 70 tahun. Dalam kegiatan ini dilakukan BMT yang bertujuan untuk mengurangi rasa sakit pada kaki dan pemberian edukasi kepada klien.

Kegiatan PkM ini diawali dengan tahap persiapan yang meliputi berkoordinasi dengan warga yang bersangkutan untuk memperoleh izin serta dukungan pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan penentuan waktu dan tempat kegiatan yang disesuaikan dengan kondisi warga sasaran.

Pada kegiatan ini, kelompok menyiapkan materi penyuluhan kesehatan dan panduan BMT yang disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia serta mempersiapkan alat dan instrument sederhana yang diperlukan selama kegiatan berlangsung. Sebelum kegiatan dimulai, warga sasaran diberikan penjelasan mengenai tujuan dan rangkaian kegiatan sebagai bentuk pendekatan awal dan membangun partisipasi aktif warga sasaran. Setelah tahap persiapan, kegiatan pengabdian masyarakat mengenai asam urat yang diberikan kepada warga sasaran secara langsung. Edukasi mengenai asam urat disampaikan menggunakan bahasa sederhana dan komunikatif agar mudah dipahami. Setelah dilakukan edukasi, dilakukan pemeriksaan darah untuk mengecek kadar asam urat sasaran dan mengkajinya lebih lanjut. Setelah itu dilakukan intervensi dengan melakukan terapi BMT selama 7 menit yang dilakukan 3 hari berturut-turut dan memerhatikan perubahan yang terjadi.

Metode dari dilaksanakan kegiatan PkM ini dilakukan dengan cara pre-test dan post-test disertai pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran kadar asam urat pada lansia di masyarakat. Pendekatan pre-test dan post-test ini

menggunakan metode questioner untuk mengukur pengetahuan, pengecekan kadar asam urat dengan metode *Point of Care Testing* (POCT), dan pemberian BMT.

Selama pengabdian masyarakat dilaksanakan, kegiatan yang dilakukan telah mencapai tujuan yang mufakat. Metode ini terbukti mampu mengurangi tingkat asam urat pada lansia. Dengan memberikan edukasi, terapi dan pengecekan membuat lansia merubah pola hidupnya menjadi lebih baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengecekan asam urat hari ketiga yang sudah mulai menurun dari pengecekan hari pertama.

Hasil dan Pembahasan

Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*. Berikut ini tabel Perbandingan perbandingan hasilnya:

Parameter	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Nyeri (VAS 0-10)	5	3
Asam Urat Serum (mg/dL)	7,9	6,5

Hasil dari uji awal dan uji akhir menunjukkan perubahan penting pada dua hal utama: tingkat nyeri dan jumlah asam urat dalam darah, setelah dilakukan terapi gerakan tubuh (BMT). Pada awalnya, tingkat nyeri pasien adalah 5 (nyeri sedang), lalu turun menjadi 3 (nyeri ringan) setelah terapi. Penurunan ini menandakan bahwa terapi ini bisa mengurangi rasa sakit pasien. Ini mungkin terjadi karena BMT, yang meliputi latihan gerak sendi (ROM), senam tera, dan senam ergonomis, membantu meningkatkan kelenturan sendi, mengurangi kaku, dan memperbaiki peredaran darah di sekitar sendi yang radang. Aliran darah yang lebih baik ini membantu mengurangi zat penyebab radang yang menyebabkan nyeri pada penderita asam urat, sehingga nyeri berkurang.

Selain penurunan nyeri, hasil juga menunjukkan penurunan kadar asam urat dalam darah dari 7,9 mg/dL sebelum terapi menjadi 6,5 mg/dL setelah terapi. Penurunan ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi metabolisme tubuh dalam membuang asam urat. BMT memberikan dampak baik pada sistem jantung dan pembuluh darah serta metabolisme, terutama melalui kombinasi gerakan otot dan teknik pernapasan dalam. Gerakan ini merangsang kontraksi otot dan kerja diafragma, yang berfungsi sebagai pompa tambahan untuk meningkatkan peredaran darah dan aliran limfe. Dengan peredaran darah yang lebih baik, pembuangan asam urat melalui ginjal menjadi lebih baik, sehingga kadar asam urat dalam darah bisa turun.

Penurunan tingkat nyeri dan kadar asam urat ini juga dipengaruhi oleh berkurangnya radang pada sendi. Aktivitas fisik yang terkontrol dalam BMT membantu mencegah penumpukan kristal monosodium urat pada sendi, serta mengurangi pembengkakan dan kaku sendi. Lalu, peningkatan aktivitas fisik ringan bisa memicu pengeluaran asam urat melalui urine, keringat, dan tinja, sehingga jumlah asam urat dalam tubuh berkurang. Inilah alasan mengapa setelah rutin melakukan BMT, hasil setelah terapi lebih rendah dari sebelum terapi. (Indriyanto & Adriani, 2023)

Dari sisi penyakitnya, asam urat terjadi karena peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia) yang menyebabkan pengendapan kristal monosodium urat di jaringan sendi. Kristal ini akan dikenali sebagai benda asing oleh sistem kekebalan tubuh, sehingga memicu radang. Proses ini melibatkan pelepasan zat penyebab radang seperti prostaglandin dan sitokin, yang menyebabkan nyeri, kemerahan, pembengkakan, dan kesulitan bergerak. Dengan BMT, terjadi peningkatan aliran darah dan oksigen ke jaringan, yang membantu mempercepat pembuangan zat penyebab radang dan kristal

asam urat dari area sendi. Selain itu, gerakan aktif pada sendi membantu menjaga kelenturan dan fungsi sendi, sehingga radang bisa ditekan dan nyeri berkurang.

Oleh karena itu, hasil menunjukkan bahwa terapi gerakan tubuh (BMT) memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat nyeri dan kadar asam urat dalam darah. Penurunan ini terjadi karena peningkatan peredaran darah, pembuangan asam urat yang lebih baik, serta penurunan radang pada sendi. Hal ini memperkuat bahwa BMT adalah terapi tambahan selain obat-obatan yang bisa membantu mengelola penyakit asam urat.



Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjudul “Body Movement Therapy Asam Urat pada Lansia” menunjukkan hasil yang positif. Intervensi berupa edukasi kesehatan dan penerapan Body Movement Therapy (BMT) selama 7 menit per hari selama tiga hari berturut-turut terbukti mampu meningkatkan pengetahuan lansia mengenai asam urat. Selain itu, terjadi penurunan kadar asam urat dari 7,9 mg/dL menjadi 6,5 mg/dL serta penurunan tingkat nyeri berdasarkan skala Visual Analog Scale (VAS) dari skor 5 menjadi 3 pada responden lansia perempuan berusia 70 tahun di wilayah Cimahi.

Keberhasilan kegiatan ini didukung oleh partisipasi aktif lansia, dukungan masyarakat sekitar, serta perencanaan kegiatan yang matang. Dengan demikian, Body Movement Therapy dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan sebagai upaya perawatan mandiri di masyarakat. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji efektivitas metode ini dalam jangka panjang dan pada jumlah responden yang lebih besar.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Rajawali atas dukungan, fasilitas, dan izin yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, dan masukan yang diberikan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Selain itu, ucapan terima kasih disampaikan kepada lembaga mitra serta masyarakat setempat yang telah memberikan kerja sama dan partisipasi aktif, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

Referensi

- Adinda, P., Hutagalung, R., Susanti, N., Fadillah, I., & Winanti, S. F. (2024). *Komplksitas Asam Urat Sebagai Penyakit Tidak Menular di Masyarakat. 8*, 3879–3884.
- Dewi¹, R., Sari, M., & Fatmawati, K. A. (2025). Metabolic Risk Factors of Hyperuricemia: A Cross-Sectional Study on High-Purine Diet, BMI, and Central Obesity in an Urban Indonesian Population. *Indonesian Journal of Nursing Health Science ISSN*, 10(2), 200–208.
- Indriyanto, A., & Adriani, P. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik pada Lansia Dengan Pemberian Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat dan Intensitas Nyeri Arthritis Gout pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap. *Jurnal Ventilator*, 1(4), 177–184.
- Mandalika, A., Tantoso, L., & Tarumanagara, U. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Kadar Serum Asam Urat di Kecamatan Tanjung Bumi Kabupaten Bangkalan Correspondent Author : Astin Mandalika Email : astin.405210099@stu.untar.ac.id Pendahuluan di seluruh dunia meningkat setiap tahunnya . Asam ur. *Sehat Indonesia*, 7(1), 292–300.
- Mildawati, R., Prasetyo Nugroho, B., Prasetyawan, F., Kristjono, A., & Saristiana, Y. (2024). Edukasi Swamedikasi Penggunaan Obat Asam Urat Pada Pemeriksaan Kesehatan Berkala. *Jurnal LENTERA*, 4(2), 141–151. <https://doi.org/10.57267/lentera.v4i2.369>
- Pertiwi, D., Sampurna, S., & Nisa', M. (2023). Pengecekan Kadar Asam Urat dan Kolesterol serta Penyuluhan Mengenai Hiperurisemia dan Hiperkolesterol pada Komunitas Jantung Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(2), 43. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.2.43-51>
- Risnawati, K., & Sari, N. P. (2026). Peran Perawat Komunitas dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi: Telaah Issue dan Trend Intervensi Berbasis Komunitas di Indonesia : LITERATURE REVIEW. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(1), 1018–1027. Retrieved from <https://doi.org/10.61722/jmia.v3i1.8308>
- Suryani, D. D., Sari, P. M., & Insani, N. (2023). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci Tahun 2022. *E-Jurnal Medika Udayana*, 12(1), 6. <https://doi.org/10.24843/mu.2023.v12.i01.p02>
- Adinda, P., Hutagalung, R., Susanti, N., Fadillah, I., & Winanti, S. F. (2024). *Komplksitas Asam Urat Sebagai Penyakit Tidak Menular di Masyarakat. 8*, 3879–3884.
- Dewi¹, R., Sari, M., & Fatmawati, K. A. (2025). Metabolic Risk Factors of Hyperuricemia: A Cross-Sectional Study on High-Purine Diet, BMI, and Central Obesity in an Urban Indonesian Population. *Indonesian Journal of Nursing Health Science ISSN*, 10(2), 200–208.
- Indriyanto, A., & Adriani, P. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik pada Lansia Dengan Pemberian Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat dan Intensitas Nyeri Arthritis Gout pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap. *Jurnal Ventilator*, 1(4), 177–184.
- Mandalika, A., Tantoso, L., & Tarumanagara, U. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Kadar Serum Asam Urat di Kecamatan Tanjung Bumi Kabupaten Bangkalan Correspondent Author : Astin Mandalika Email : astin.405210099@stu.untar.ac.id Pendahuluan di seluruh dunia meningkat setiap tahunnya . Asam ur. *Sehat Indonesia*, 7(1), 292–300.
- Mildawati, R., Prasetyo Nugroho, B., Prasetyawan, F., Kristjono, A., & Saristiana, Y. (2024). Edukasi Swamedikasi Penggunaan Obat Asam Urat Pada Pemeriksaan Kesehatan

- Berkala. *Jurnal LENTERA*, 4(2), 141–151. <https://doi.org/10.57267/lentera.v4i2.369>
- Pertiwi, D., Sampurna, S., & Nisa', M. (2023). Pengecekan Kadar Asam Urat dan Kolesterol serta Penyuluhan Mengenai Hiperurisemia dan Hiperkolesterol pada Komunitas Jantung Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(2), 43. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.2.43-51>
- Risnawati, K., & Sari, N. P. (2026). Peran Perawat Komunitas dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi: Telaah Issue dan Trend Intervensi Berbasis Komunitas di Indonesia : LITERATURE REVIEW. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(1), 1018–1027. Retrieved from <https://doi.org/10.61722/jmia.v3i1.8308>
- Suryani, D. D., Sari, P. M., & Insani, N. (2023). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci Tahun 2022. *E-Jurnal Medika Udayana*, 12(1), 6. <https://doi.org/10.24843/mu.2023.v12.i01.p02>