

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,

^{1 2 3}Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

Email:

Received: november 2025 | Revised: desember 2025 | Accepted: desember 2025

Corresponding Author: Destria Efliani (email: destria.efliani@ikta.ac.id)

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

1. PENDAHULUAN

1. Permasalahan Mitra

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 (World Health Organization, 2021).

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 (Sharma, Gupta, & Mehta, 2020).

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.

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.

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 (Al Hajar et al., 2025).

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. Tinjauan Kepustakaan yang relevan

a. Konsep Lanjut Usia (Lansia)

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan terjadinya proses penuaan secara fisiologis, psikologis, dan sosial. World Health Organization (WHO) mengelompokkan lansia sebagai individu berusia 60 tahun ke atas, yang umumnya mengalami penurunan fungsi organ, termasuk sistem muskuloskeletal. Penurunan elastisitas otot, kekuatan sendi, serta kepadatan tulang menyebabkan lansia lebih rentan mengalami gangguan gerak dan nyeri sendi yang berdampak pada keterbatasan aktivitas sehari-hari dan penurunan kualitas hidup (WHO, 2021).

Proses penuaan juga menyebabkan perubahan metabolisme tubuh, termasuk metabolisme purin, sehingga meningkatkan risiko terjadinya hiperurisemia dan gout arthritis. Oleh karena itu, lansia merupakan kelompok yang membutuhkan pendekatan pelayanan kesehatan yang bersifat promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif, termasuk edukasi aktivitas fisik yang aman dan sesuai kondisi fisik lansia (Kemenkes RI, 2016).

b. Gout Arthritis pada Lansia

Gout arthritis adalah penyakit inflamasi sendi yang disebabkan oleh penumpukan kristal monosodium urat akibat peningkatan kadar asam urat dalam darah. Kondisi ini sering ditandai dengan nyeri sendi hebat, pembengkakan, kemerahan, dan keterbatasan gerak, terutama pada sendi ekstremitas bawah. Pada lansia, gout arthritis cenderung bersifat kronis dan berulang sehingga berdampak signifikan terhadap fungsi fisik dan kualitas hidup (American College of Rheumatology, 2020).

Seiring bertambahnya usia, kemampuan ginjal dalam mengekskresikan asam urat menurun, sehingga meningkatkan risiko terjadinya gout arthritis. Nyeri sendi yang

berkepanjangan dapat menyebabkan lansia menjadi kurang aktif, meningkatkan risiko kekakuan sendi, penurunan mobilitas, dan ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pengelolaan nyeri sendi pada lansia penderita gout arthritis memerlukan pendekatan komprehensif yang tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga intervensi non-farmakologis (National Institute on Aging, 2022).

c. Nyeri sendi pada Gout Arthritis

Nyeri sendi merupakan keluhan utama pada penderita gout arthritis yang muncul akibat respon inflamasi terhadap kristal asam urat di dalam sendi. Nyeri ini dapat bersifat akut maupun kronis dan sering memburuk pada malam hari atau setelah aktivitas tertentu. Pada lansia, nyeri sendi tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis seperti kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan motivasi untuk bergerak (Putri & Siregar, 2022).

Pengelolaan nyeri sendi yang tidak optimal dapat memperburuk keterbatasan gerak dan mempercepat penurunan fungsi muskuloskeletal. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan secara mandiri menjadi sangat penting dalam membantu lansia mengontrol nyeri sendi dan mempertahankan kemandirian fungsional.

d. Terapi Steretching

Terapi stretching atau latihan peregangan merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi, memperbaiki rentang gerak, serta mengurangi kekakuan dan nyeri sendi. Stretching bekerja dengan cara meningkatkan aliran darah ke jaringan otot dan sendi, merangsang produksi cairan sinovial, serta mengurangi ketegangan otot di sekitar sendi yang mengalami inflamasi (Chaudhary & Singh, 2021).

Pada lansia penderita gout arthritis, terapi stretching yang dilakukan secara rutin dan benar terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri sendi, meningkatkan mobilitas, serta memperbaiki kemampuan fungsional. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan stretching memberikan efek signifikan terhadap penurunan nyeri sendi dengan risiko efek samping yang minimal dibandingkan terapi farmakologis jangka panjang (Sharma et al., 2020; Kurniawati et al., 2024).

e. Edukasi Terapi Stretching sebagai Intervensi Non-Farmakologis

Edukasi kesehatan merupakan komponen penting dalam pengelolaan penyakit kronis pada lansia. Edukasi terapi stretching bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan lansia dalam melakukan latihan peregangan secara mandiri dan aman. Melalui edukasi yang terstruktur, lansia diharapkan mampu memahami manfaat stretching, teknik

pelaksanaan yang benar, serta pentingnya konsistensi latihan dalam mengurangi nyeri sendi (Yuliana & Prasetyo, 2023).

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, edukasi terapi stretching menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif untuk memberdayakan lansia. Pendekatan ini tidak hanya berdampak pada penurunan nyeri sendi, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri, kemandirian, dan kualitas hidup lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang mendapatkan edukasi dan pendampingan stretching mengalami peningkatan pengetahuan dan penurunan nyeri sendi secara bermakna (Al Hajar et al., 2025; Kurniawati et al., 2024).

3. Tujuan

a. Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia penderita gout arthritis di PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau dalam menerapkan terapi stretching sebagai upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri sendi.

b. Tujuan Khusus

- 1) Meningkatkan pengetahuan lansia tentang gout arthritis, penyebab, gejala, dan dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari.
- 2) Memberikan edukasi kepada lansia mengenai manfaat terapi stretching dalam mengurangi nyeri sendi akibat gout arthritis.
- 3) Melatih lansia melakukan gerakan stretching yang aman, sederhana, dan sesuai dengan kondisi fisik lansia.
- 4) Meningkatkan kemampuan lansia dalam menerapkan terapi stretching secara mandiri dan rutin sebagai bagian dari perawatan diri.
- 5) Mengurangi tingkat nyeri sendi pada lansia penderita gout arthritis setelah diberikan edukasi dan praktik terapi stretching.
- 6) Mendorong peningkatan kualitas hidup lansia melalui peningkatan mobilitas dan kenyamanan dalam beraktivitas sehari-hari.

4. Rencana Pemecahan Masalah

Berdasarkan hasil analisis situasi dan permasalahan mitra di PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau, diperlukan upaya pemecahan masalah yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan. Rencana pemecahan masalah dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian lansia serta caregiver dalam pengelolaan nyeri sendi akibat gout arthritis melalui pendekatan non-farmakologis berupa terapi stretching.

Pemecahan masalah pertama diarahkan pada rendahnya pemahaman lansia mengenai gout arthritis dan terapi stretching. Solusi yang direncanakan adalah pelaksanaan edukasi

kesehatan melalui penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi edukasi meliputi pengertian gout arthritis, penyebab dan dampak nyeri sendi pada lansia, serta manfaat terapi stretching sebagai upaya aman dan efektif dalam mengurangi nyeri sendi. Edukasi ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya peran aktif dalam menjaga kesehatan sendi.

Permasalahan kedua terkait belum adanya pelatihan khusus dan terstruktur mengenai teknik terapi stretching. Untuk mengatasi hal tersebut, direncanakan kegiatan demonstrasi dan praktik langsung terapi stretching yang dipandu oleh tim pengabmas. Gerakan stretching disesuaikan dengan kondisi fisik lansia, dilakukan secara bertahap, aman, dan mudah dipraktikkan. Lansia dan caregiver dilibatkan secara aktif agar mampu memahami teknik yang benar serta dapat melanjutkan latihan secara mandiri maupun dengan pendampingan.

Selanjutnya, untuk mengatasi belum terintegrasinya terapi stretching dalam aktivitas harian lansia, direncanakan penyusunan modul dan draft Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi stretching. Modul dan SOP ini berfungsi sebagai panduan praktis bagi lansia, caregiver, dan tenaga kesehatan dalam pelaksanaan stretching secara rutin dan terencana. Dengan adanya SOP, terapi stretching diharapkan dapat menjadi bagian dari program kesehatan harian di PSTW Husnul Khotimah.

Sebagai bagian dari rencana pemecahan masalah, dilakukan pula evaluasi kegiatan untuk menilai efektivitas intervensi yang diberikan. Evaluasi meliputi pengukuran peningkatan pengetahuan lansia melalui tanya jawab atau pretest–posttest sederhana, observasi kemampuan lansia dalam mempraktikkan terapi stretching, serta penilaian perubahan intensitas nyeri sendi menggunakan skala nyeri. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar perbaikan dan keberlanjutan program.

Melalui rencana pemecahan masalah ini, diharapkan lansia di PSTW Husnul Khotimah mampu mengelola nyeri sendi akibat gout arthritis secara mandiri, aman, dan berkelanjutan, serta terjadi peningkatan kualitas hidup lansia melalui pendekatan promotif dan preventif yang berbasis edukasi dan pemberdayaan.

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.

A. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Data Karakteristik Peserta

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau dengan sasaran lansia penderita gout arthritis. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan edukasi dan praktik terapi stretching sebanyak 20 lansia.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia	60-69 tahun	8	40
	70-79 tahun	9	45
	≥ 80 tahun	3	15
Jenis Kelamin	Laki-laki	7	35
	Perempuan	13	65
Lama menderita gout arthritis	< 5 tahun	6	30
	≥ 5 tahun	14	70
Total		20	100

Data menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada rentang usia 70–79 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Kondisi ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa prevalensi gangguan sendi degeneratif dan gout arthritis meningkat seiring bertambahnya usia.

2. Data Tingkat Pengetahuan Lansia

Pengukuran pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah pemberian edukasi terapi stretching menggunakan pertanyaan sederhana terkait pengertian gout arthritis, manfaat stretching, dan cara pelaksanaan yang benar.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
Baik	4 (20%)	15 (75%)
Cukup	6 (30%)	5 (25%)
Kurang	10 (50%)	0 (0%)
Total	20	20

Dari tabel diatas terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan baik setelah diberikan edukasi dengan hasil 75% dari 15 responden.

3. Data Intensitas Nyeri Sendi

Penilaian nyeri sendi dilakukan menggunakan Skala Nyeri Numerik (Numeric Rating Scale/NRS) sebelum dan sesudah praktik terapi stretching.

Tabel 3. Intensitas Nyeri Sendi Sebelum dan Sesudah Terapi Stretching

Tingkat Nyeri	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Nyeri ringan (1-3)	3 (15%)	11 (55%)
Nyeri sedang (4-6)	12 (60%)	9 (45%)
Nyeri berat (7-10)	5 (25%)	0 (0%)
Total	20 (100%)	20 (100%)

Data menunjukkan penurunan intensitas nyeri sendi setelah pelaksanaan terapi stretching. Tidak ditemukan lagi lansia dengan nyeri berat pasca intervensi.

4. 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).

5. Hasil Analisis Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan edukasi dan terapi stretching berjalan sesuai dengan tahapan yang direncanakan, yaitu:

- a. Edukasi tentang gout arthritis dan nyeri sendi
- b. Demonstrasi dan praktik terapi stretching
- c. Pendampingan lansia dan caregiver
- d. Evaluasi hasil kegiatan

Secara umum, lansia mampu mengikuti gerakan stretching dengan baik dan menunjukkan antusiasme selama kegiatan. Lansia juga menyatakan merasa lebih nyaman dan ringan pada sendi setelah melakukan latihan. Secara fisiologis, stretching dapat meningkatkan fleksibilitas sendi dan aliran darah ke jaringan, sehingga membantu mengurangi kekakuan dan nyeri (Sharma et al., 2020).

6. Capaian Luaran Kegiatan

- a. Luaran Wajib
 - Terlaksananya kegiatan edukasi terapi stretching pada lansia penderita gout arthritis di PSTW Husnul Khotimah.
 - Meningkatnya pengetahuan lansia tentang gout arthritis dan terapi stretching.

- Menurunnya intensitas nyeri sendi lansia setelah intervensi terapi stretching.
 - Tersusunnya laporan akhir pengabdian kepada Masyarakat
- b. Luaran Tambahan
- Tersusunnya modul/leaflet terapi stretching sebagai panduan bagi lansia dan caregiver.
 - Peningkatan keterampilan caregiver dalam mendampingi lansia melakukan terapi stretching.
 - Rekomendasi penerapan terapi stretching sebagai kegiatan rutin di PSTW Husnul Khotimah.

7. 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.

8. Ucapan Terima Kasih

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga 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” dapat terlaksana dengan baik dan diselesaikan sesuai dengan rencana.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dinas Sosial Provinsi Riau serta UPT PSTW Husnul Khotimah, khususnya Kepala PSTW beserta seluruh jajaran pengelola, tenaga kesehatan, dan caregiver yang telah memberikan izin, dukungan, serta kerja sama selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Selanjutnya, apresiasi dan terima kasih disampaikan kepada para lansia peserta kegiatan yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias dalam mengikuti rangkaian edukasi dan praktik terapi stretching, sehingga kegiatan ini dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Terakhir, ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh anggota tim pengabdian, serta semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat dan dapat menjadi upaya berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia penderita gout arthritis.

9. Referensi

- Al Hajar Fuadatus Zurroh et al. (2025). Edukasi Gout Arthritis dan Senam Ergonomik untuk Meningkatkan Pengetahuan Serta Kesehatan Lansia. *Indonesian Journal of Community Empowerment*.
- American College of Rheumatology. (2020). Gout: Overview and management guidelines. *Arthritis Care & Research*, 72(6), 879–895. <https://doi.org/10.1002/acr.24180>
- Chaudhary, N., & Singh, R. (2021). Effect of stretching exercises on pain and functional ability among elderly with arthritis. *International Journal of Physiotherapy and Research*, 9(2), 3789–3794. <https://doi.org/10.16965/ijpr.2021.118>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia*.
- 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).

- Ministry of Health of the Republic of Indonesia. (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016–2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- National Institute on Aging. (2022). Arthritis and older adults: Managing pain and staying active. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.nia.nih.gov/health>
- Putri, D. A., & Siregar, A. (2022). Pengaruh latihan peregangan terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia penderita gout arthritis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(3), 145–152. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i3.1234>
- Sharma, R., Gupta, V., & Mehta, P. (2020). Impact of regular stretching on joint pain, flexibility, and mobility among older adults with gout. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 43(4), 190–197. <https://doi.org/10.1519/JPT.0000000000000258>
- Susilawati N. Y. et al., Stretching effects on joint pain and uric acid levels in elderly, Prosiding UNISA Yogyakarta (2025).
- World Health Organization. (2021). *Global report on ageing and health*. Geneva: WHO Press.
- Yuliana, R., & Prasetyo, T. (2023). Edukasi latihan fisik sebagai upaya meningkatkan mobilitas dan mengurangi nyeri sendi pada lansia. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (JPKM)*, 6(2), 87–94. <https://doi.org/10.33086/jpkm.v6i2.2013>.