

Manfaat Senam Zumba Dalam Menurunkan Asam Urat

Benefits of Zumba Exercise in Reducing Uric Acid

Anjela Bella Dora Natalia¹, Herlinda Darmastuti², Octaviana Ikka Sandra Susanti³, Putu Salsabila Rida Okta⁴, Zuhria Nurullita⁵, Yusianti Silviani⁶, Binuko Amarseto⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, Surakarta

Corresponding author: octaviaashasn@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan survey lurah desa terdapat banyak masyarakat di kelurahan Mojo usia 35-50 tahun yang mengalami keluhan nyeri di persendian seperti nyeri pada bagian jari kaki, lutut, tumit, pergelangan, jari tangan, dan siku, serta kurangnya kemampuan untuk melakukan aktifitas fisik. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Desa ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gejala, faktor resiko, dan pencegahan asam urat, dan juga mengenai manfaat senam zumba sebagai alternatif penurun asam urat. Metode kegiatan ini adalah dengan presentasi mengenai asam urat dan manfaat senam zumba, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi senam zumba. Hasil kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan bagi masyarakat tentang asam urat dan manfaat dari aktivitas fisik pada khususnya senam zumba.

Kata Kunci: Asam Urat, Senam Zumba, Gout, Purin, Aktivitas Fisik.

Abstract

Based on a survey of the village head, there are many people in Mojo village aged 35-50 years who experience complaints of joint pain such as pain in the toes, knees, heels, wrists, fingers and elbows. So that counseling is carried out in the Mojo village which is a review of the number of people aged 35-50 years and the ability to do physical activities. This Village Community Health Outreach activity aims to increase community knowledge about symptoms, risk factors, and prevention of gout, and also about the benefits of zumba as an alternative to lowering uric acid. The method of this activity is with a presentation about gout and the benefits of Zumba exercises, then developed with Zumba exercises. The result of this activity is an increase in knowledge for the community about gout and the benefits of physical activity, especially Zumba.

Keywords: Uric Acid, Zumba Exercise, Gout, Purin, Physical

PENDAHULUAN

Penyakit gout adalah salah satu tipe dari arthristis (rematik) yang disebabkan terlalu banyaknya atau tidak normalnya kadar asam urat di dalam tubuh karena tubuh tidak bisa mengsekresikan asam urat secara normal atau seimbang (Misnadiarly, 2008).

Kadar asam urat yang normal pada pria yaitu 7 mg/dL, sedangkan pada wanita di bawah 6 mg/dL. Gout sering terjadi pada mata kaki, lutut, pergelangan tangan dan siku. Penimbunan asam urat ini terjadi karena banyaknya seseorang mengkonsumsi makanan yang mengandung purin dan kurang minum. Selain konsumsi makanan dengan kadar purin tinggi yang berlebihan, tingginya asam urat dalam darah juga disebabkan oleh hipertensi dan kegemukan atau obesitas (Misnadiarly, 2008).

Berdasarkan data yang diperoleh dari WHO menyatakan penderita radang sendi di Indonesia mencapai 81% dari populasi, hanya 24% yang pergi ke dokter sedangkan 71 % cenderung langsung mengonsumsi obat-obatan peredar nyeri yang di jual bebas. Angka ini menempatkan Indonesia sebagai Negara paling tinggi menderita radang sendi jika dibandingkan dengan negara Asia lainnya. Dari waktu ke waktu jumlah penderita asam urat cenderung meningkat. Prevalensi nasional Penyakit Sendi adalah 30,3%. Sebanyak 11 provinsi mempunyai prevalensi Penyakit Sendi di atas persentase nasional yaitu Nanggroe Aceh Darussalam, Sumatera Barat, Bengkulu, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Papua Barat, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur, Kalimantan Selatan, serta Bali (Lingga, 2012).

Berdasarkan survey lurah desa terdapat banyak masyarakat di kelurahan mojo yang mempunyai usia 35-50 tahun yang mengalami keluhan nyeri di persendian seperti nyeri pada bagian jari kaki, dengkul, tumit, pergelangan, jari tangan, dan siku. Sehingga penyuluhan dilakukan di kelurahan mojo yang di tinjau dari banyaknya masyarakat yang berusia 35-50 tahun serta kurangnya kemampuan untuk melakukan aktifitas fisik.

Pada usia 35-50 tahun terjadi proses penuaan yang akan mengakibatkan penurunan pada berbagai jaringan, organ dan sistem tubuh. Diantaranya sistem muskuloskeletal, sistem saraf, sistem kardiovaskular dan sistem respirasi. Penurunan pada sistem muskuloskeletal menyebabkan penurunan fleksibilitas otot dan sendi, penurunan fungsi kartilago, berkurangnya kepadatan tulang dan penurunan kekuatan otot yang akan mengakibatkan penurunan kemampuan aktivitas fisik (Pudjiastuti dan Budi, 2005).

Untuk menurunkan kadar asam urat dapat melakukan aktivitas fisik seperti pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Fatmah, 2010).

Senam zumba merupakan bentuk penerapan dari metode HIIT (High Intensity Interval Training), yakni latihan kardio yang dilakukan dalam waktu singkat dengan intensitas yang tinggi, sehingga sangat membantu dalam proses pembakaran lemak dan penurunan berat badan (Murary, 2009).

Salah satu bentuk aktivitas fisik guna menurunkan kadar asam urat, yaitu senam zumba. Senam zumba sendiri diciptakan oleh seorang dancer dan koreografer bernama Alberto "Beto" Perez dari Miami, yang berkolaborasi dengan dua orang entrepreneur yakni Alberto Perlman dan Alberto Aghion pada tahun 1990 yang lalu. Senam Zumba mulai dikenalkan di Indonesia pada tahun 2001 oleh Alberto "Beto" Perez sendiri. Gerakan senam zumba terdiri dari berbagai variasi tarian bergaya Latin yang menggabungkan unsur tarian lain seperti, meringue, pop, reggaeton, cumbia, mambo, salsa, flamenco, rumba, dan calypso. Kombinasi latihan squat dan lunges juga banyak diterapkan dalam senam ini. Zumba bisa dilakukan dalam tempo yang cepat dan lambat, sehingga penikmat Zumba dapat terhindar dari kebosanan, memiliki gerakan yang lebih lincah, dan lebih banyak otot yang bekerja (Dennis, 2015).

Setiap gerakan biasanya diulang 2 – 3 kali, dan satu lagu untuk satu gerakan. Dalam satu jam, kurang lebih ada 16 lagu, artinya dalam satu jam ada berkisar 16 gerakan. Urutannya adalah diawali dengan warming up (pemanasan), lalu gerakan inti (gerakan zumba), kemudian *cooling down*. 7 Gerakan dalam senam zumba akan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menyehatkan jantung (Andry, 2009).

Berdasarkan dalam jurnal penelitian oleh Rai Wiwik Dwi Astari, dkk pada tahun 2018 yang berjudul *Faktor - faktor yang mempengaruhi kadar asam urat pada usia produktif di Desa*

Nongan, Kabupaten Karangasem didapatkan analisa hubungan yang dilakukan antara aktivitas fisik dan kadar asam urat nilai koefisien kontingensi atau p sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kadar asam urat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian eksperimental yang menyebutkan bahwa subjek dengan intervensi aktivitas fisik sedang selama 12 bulan memiliki risiko peningkatan asam urat 4,8% (0,24 mg/dl) jika dibandingkan dengan subjek tanpa intervensi aktivitas fisik.

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Desa ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gejala, faktor resiko, dan pencegahan asam urat, dan juga mengenai manfaat senam zumba sebagai alternatif penurun asam urat. Metode kegiatan ini adalah dengan presentasi mengenai asam urat dan manfaat senam zumba, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi senam zumba.

BAHAN DAN METODE

Bahan

Presentasi Materi dan demonstrasi senam Zumba.

Metode

Sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah warga rt 01 rw 03 Kelurahan Mojo dan Anggota Koramil Pasar Kliwon dengan rentang usia 35-55 tahun sebanyak 24 orang. Penyuluhan dilaksanakan secara langsung dengan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Sebelum dimulainya acara penyuluhan, tim penyuluhan memberikan soal-soal *pre-test* mengenai pengetahuan asam urat dan senam zumba. *Pre-test* sebanyak 10 soal yang harus dikerjakan. Setelah itu dilanjutkan sesi penyuluhan metode ceramah dengan menggunakan media *power point* dan disetiap akhir materi diberikan kesempatan untuk melakukan tanya jawab. Dilanjutkan dengan memberikan soal-soal *post-test* sebanyak 10 butir pertanyaan. Setelah itu sesi penyuluhan dilanjutkan dengan mendemonstrasi gerakan senam zumba yang berhubungan dengan penurunan kadar asam urat.

Bagan 1 Metode Pelaksanaan



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan Sambutan Koramil Pasar Kliwon, Sambutan Perwakilan Lurah, dan sambutan dosen pembimbing setelah itu peserta diminta untuk mengerjakan beberapa pertanyaan *pre-test* yang sudah disediakan panitia PKMD selama 10 menit. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi 1 mengenai Senam Zumba Sebagai Alternatif Penurun

Asam Urat yang disampaikan oleh bapak Binuko Amarseto, S.St. Ft; M.Or. Kemudian dilanjutkan dengan materi 2 yaitu mengenai Gejala, Faktor Resiko Dan Pencegahan Asam Urat oleh Ibu Yusianti Silviani, M.Pd. Penyuluhan kesehatan ini ditutup dengan melakukan senam zumba yang dipandu oleh seluruh panitia PKMD. Dalam kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh 24 peserta yang sesuai dengan target jumlah peserta yang kelompok kami tetapkan. Selama berlangsungnya acara, peserta sangat berantusias, hal ini dibuktikan dengan 100% kehadiran para peserta, adanya 2 pertanyaan dari peserta dan semua peserta mengikuti setiap gerakan senam zumba dari awal hingga akhir.

Kegiatan Penyuluhan Masyarakat Desa yang dilaksanakan pada tanggal 16-17 November 2020 di Koramil Pasar Kliwon Kelurahan Mojo dikatakan berhasil dengan dihadiri 100% peserta undangan yaitu 24 peserta dari total 24 undangan seperti tersaji pada diagram berikut.



Kegiatan penyuluhan kesehatan masyarakat desa di Kelurahan Mojo yang dilaksanakan pada tanggal 16-17 November 2020 bertempat di Koramil Pasar Kliwon dikatakan berhasil dengan dihadiri 100% peserta undangan yaitu 24 peserta dari 24 total peserta seperti yang tersaji pada diagram diatas, dimana peserta perempuan sebanyak 58% dan laki-laki sebanyak 42%.

Indikator keberhasilan juga dibuktikan dengan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait materi yang disampaikan dengan dibuktikan dari peningkatan nilai posttest dibandingkan pretest seperti yang tersaji pada Tabel berikut.

Tabel 1.

Hasil Pretest dan Posttest peserta PKMD

No	Nama	Hasil Tes	
		Awal	Akhir
1	Suparmin	100	100
2	Ny. Kwibi	80	80
3	Yarmini	80	80
4	Eko Sugeng P	100	100
5	Suyatno	80	100
6	Ny. Marno	80	100
7	Titik Nurkayati	100	100
8	Ricky Bagus S.	100	100
9	Rina Wati	100	100
10	Sriyatun	100	100
11	Ninik Surani	100	100
12	SriWidyaningsih	100	100
13	Dwi Winarti	100	100
14	Erlia	100	100
15	Sholehatun	100	100
16	Ny. Sugeng H	100	100
17	Ny. Sugeng S	100	100
18	Tika	100	100
19	Nunik Lestari	100	100
20	Agus Santoso	100	100
21	Marno	100	100
22	Jarot	80	100
23	Yatno	80	100
24	Guler S	100	100
	Rata-Rata	95	98.33
	Kenaikan		3,33%

Hasil peningkatan pengetahuan peserta juga dibuktikan dengan analisa SPSS. Hasil analisis nilai pretest dan posttest menggunakan SPSS dengan uji Paired Samples Test mengalami perubahan yang signifikan. Hal ini terlihat dari nilai mean perbedaan antara pretest dan posttest. Rata-rata

pre-test adalah 95,00 dengan standart deviasi 8,847. Pada post-test didapat rata-ratanya dalah 98,33 dengan standart deviasi 5,647.

Tabel 2
Hasil SPSS Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	95.00	24	8.847	1.806
	Posttest	98.33	24	5.647	1.153

Tabel 3
Hasil SPSS Paired pretest-posttest

	Paired Differences	T	df	Sig. (2- tailed)				
					Mean	Std. Devi ation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
			Lower	Upper				
Pair 1 Pretest - Posttest	-3.333	7.614	1.554	-6.548	-.118	-2.145	23	.043

Uji t berpasangan dapat dilihat pada table “Paired Samples Test”, terlihat dari nilai mean perbedaan antara pre-test dan post-test dalah 3,333 dengan standart deviasi 7,614. Perbedaan ini diuji dengan uji t berpasangan menghasilkan nilai p yang dapat dilihat pada kolom “Sig (2-tailed)”. Didapatkan nilai $p= 0.043$ (0,0001) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan hasil post-test.

Selain dua indikator tersebut, penyuluhan Kesehatan ini dikatakan berhasil karena adanya kepuasan terhadap LPPM STIKES Nasional, yang dibuktikan dari hasil kuisisioner yang terlihat pada tabel berikut.

Tabel 4
Kepuasan Peserta Terkait Kegiatan Penyuluhan

No	Uraian	5	4	3	2	1	Total
1	Materi yang disampaikan dalam Pengabdian Masyarakat	23	1	0	0	0	24
2	Respon masyarakat terhadap LPPM STIKES Nasional	20	4	0	0	0	24
3	Hubungan Materi yang disampaikan dengan kebutuhan masyarakat	17	7	0	0	0	24
4	Keterkaitan antara materi dengan aplikasi yang dapat diterapkan dimasyarakat	15	9	0	0	0	24
5	Keterkaitan materi dengan kebutuhan masyarakat	18	6	0	0	0	24
6	Pemateri dan teknik penyajian	18	6	0	0	0	24
7	waktu yang dipergunakan dalam pemberian materi	15	6	3	0	0	24
8	Kejelasan materi	19	4	1	0	0	24
9	Minat masyarakat terhadap kegiatan	17	7	0	0	0	24
10	Kepuasan kegiatan	20	4	0	0	0	24

Hasil kuisioner kepuasan peserta terkait kegiatan penyuluhan yang telah dihitung dan di dapatkan hasil banyak yang memilih angkat 4 dan 5 Sehingga dapat diartikan peserta penyuluhan puas dengan kegiatan penyuluhan yang diadakan.

Pada kegiatan penyuluhan ini, peserta yang kami undang adalah warga di kelurahan Mojo dengan rentang usia 35-55 tahun. Hal ini dilakukan karena pada usia 35-50 tahun terjadi proses penuaan yang akan mengakibatkan penurunan pada berbagai jaringan, organ dan sistem tubuh. Diantaranya sistem muskuloskeletal, sistem saraf, sistem kardiovaskular dan sistem respirasi.

Penurunan pada sistem muskuloskeletal menyebabkan penurunan fleksibilitas otot dan sendi, penurunan fungsi kartilago, berkurangnya kepadatan tulang dan penurunan kekuatan otot yang akan mengakibatkan penurunan kemampuan aktivitas fisik (Pudjiastuti dan Budi, 2005).

Berdasarkan dalam jurnal penelitian oleh Rai Wiwik Dwi Astari, dkk pada tahun 2018 yang berjudul *Faktor - faktor yang mempengaruhi kadar asam urat pada usia produktif di Desa Nongan, Kabupaten Karangasem* didapatkan analisa hubungan yang dilakukan antara aktivitas fisik dan kadar asam urat nilai koefisien kontingensi atau p sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kadar asam urat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian eksperimental yang menyebutkan bahwa subjek dengan intervensi aktivitas fisik sedang selama 12 bulan memiliki risiko peningkatan asam urat 4,8% (0,24 mg/dl) jika dibandingkan dengan subjek tanpa intervensi aktivitas fisik.



Gambar 2.

Foto Bersama Kegiatan Penyuluhan.

Sumber : Dokumentasi Pribadi

KESIMPULAN

Kegiatan program Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Desa dengan judul Manfaat Senam Zumba Dalam Menurunkan Asam Urat yang dilaksanakan tanggal 16 dan 17 November 2020 di Koramil Pasar Kliwon kelurahan Mojo dapat disimpulkan berhasil karena semua peserta hadir, yaitu 24 peserta dan dapat memahami materi yang disampaikan dilihat dari peningkatan nilai posttest terhadap pretest. Peserta puas terhadap kegiatan penyuluhan dilihat dari rata-rata kuisioner kepuasan kegiatan.

REFERENSI

Andry, Saryono., Upoyo AS. 2009. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kadar asam urat pada pekerja kantor di desa karan turi, Kecamatan Bumiayu, Kabupaten Brebes. *Jurnal Keperawatan Sudirman*. 4(1):26-31.

Dennis, Ch. Wuisantono., Joy A. M. Rattu, Hedison Polii. 2015. Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kadar Asam Urat Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2014. Manado. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, Volume 3, Nomor 2, Mei-Agustus 2015

Fatmah. 2010. Gizi Usia Lanjut. Jakarta: Erlangga.

L, Lingga. 2012. Bebas Penyakit Asam Urat Tanpa Obat. Jakarta: PT Agromedia Pustaka.

Misnadiarly. 2008. Mengenal Penyakit Arthritis. Mediakom. Edisi 12:57

Pudjiastuti dan Budi. 2005. Fisioterapi pada Lansia. Jakarta: Egc.

RK, Murary., Granner DK., Rodwell VW. .2009. Biokimia Harper (27 ed). Jakarta: EGC.

