

# Modifikasi perilaku latihan fisik dan diet sebagai bentuk intervensi keperawatan komunitas pada agregat lansia dengan risiko gangguan mobilisasi akibat penyakit asam urat di Kelurahan Tugu Kota Depok = Modification of behavior physical exercise and diet for the form of community nursing intervention with risk in aggregate elderly mobilization disorders gout due to illness in Kelurahan Tugu Kota Depok

Fajar Susanti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20358593&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Lansia merupakan salah satu populasi risiko karena mengalami penurunan pada sistem muskuloskeletal. Penyakit asam urat merupakan penyakit yang disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, menyebabkan nyeri sehingga dapat terjadi gangguan mobilisasi, oleh sebab itu ners spesialis keperawatan komunitas melakukan intervensi dengan memodifikasi perilaku melalui latihan fisik dan diet untuk mencegah terjadinya gangguan mobilisasi.

Karya tulis ilmiah akhir bertujuan mengetahui kemampuan lansia, keluarga, dan masyarakat dalam menerapkan latihan fisik dan diet untuk mencegah gangguan mobilisasi di Kelurahan Tugu Kota Depok dengan strategi intervensi support group dan self help group. Sasaran kegiatan adalah lansia dengan penyakit asam urat di Kelurahan Tugu.

Hasil akhir juga memperlihatkan bahwa latihan fisik mampu mencegah gangguan mobilisasi, tingkat pengetahuan dari 15.75 menjadi 22.08 dan pengurangan nyeri sebesar 50%. kekuatan sendi 60% menjadi 75%. Hasil pelaksanaan asuhan keperawatan pada 10 keluarga dengan lansia penyakit asam urat menunjukkan bahwa latihan fisik dan diet secara rutin dalam mencegah gangguan mobilisasi dan menurunkan kadar asam urat.

Disarankan kepada Dinas Kesehatan Kota Depok, petugas kesehatan, masyarakat agar dapat melanjutkan program yang telah ada dalam skala yang lebih besar dan melaksanakan pengelolaan, supervisi, monitoring serta evaluasi guna kelangsungan kegiatan yang sudah ada.

.....Elderly population is one of high risk because of a decrease in the musculoskeletal system. Gout is a disease caused by unhealthy eating patterns, causing pain so that an interruption of mobilization, and therefore nurses specialist community nursing intervention to modify behavior through physical exercise and diet to prevent interference mobilization.

Final scientific paper aims to determine the ability of the elderly, families, and communities in implementing physical exercise and diet to prevent interference in the Kelurahan Tugu Kota Depok support group intervention strategies and self help group. The goals of the elderly with uric acid in the Kelurahan Tugu.

The final results also showed that physical exercise can prevent interference mobilization, knowledge level of 15.75 to 22.08 and a 50% reduction in pain. joint strength of 60% to 75%. The results of the implementation of nursing care in 10 elderly families with gout showed that physical exercise and diet routine to prevent interference mobilization and lowering uric acid levels.

Recommended to the Depok City Health Department, health workers, community to continue the existing

programs in a larger scale and carry out the management, supervision, monitoring and evaluation for the continuity of existing activities.