

Implementasi Terapi Komplementer Akupresur Berbasis Geragogy Untuk Meningkatkan Kemandirian Lansia dengan Asam Urat

Implementation of Geragogy-Based Complementary Acupressure Therapy to Improve Independence Among Elderly Individuals with Gout

Popy Irawati¹, Roswita², Nopi Suci³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang

Email: popyners@gmail.com

Abstrak

Asam urat atau Gout adalah penyakit inflamasi sendi yang banyak dialami lansia dan menyebabkan nyeri kronis serta keterbatasan mobilitas. Pendekatan non farmakologis seperti akupresur dapat menjadi alternatif terapi komplementer yang aman dan mudah dilakukan secara mandiri. Edukasi pada lansia memerlukan pendekatan khusus yang mempertimbangkan aspek kognitif, sensorik dan psikososial. Model edukasi gerontologi (Geragogy) merupakan pendekatan pembelajaran yang dirancang sesuai karakteristik lansia dengan metode perlahan, pengulangan, visual jelas dan praktik langsung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan akupresur untuk mengurangi keluhan asam urat. Kegiatan dilaksanakan di kecamatan Neglasari Kota Tangerang, melalui ceramah interaktif, demonstrasi, praktik berulang dan pendampingan secara individual. Evaluasi dilakukan menggunakan pre dan post test dan observasi keterampilan. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan dari kategori rendah menjadi sedang dan tinggi, serta sebagian lansia mampu melakukan keterampilan akupresur secara mandiri. Namun demikian hal ini menjadi langkah awal yang efektif dalam memberikan edukasi berkelanjutan kepada lansia.

Kata kunci: Geragogy, Lansia, akupresur, asam urat, terapi komplementer

Abstract

Gout is an inflammatory joint disease commonly experienced by older adults, causing chronic pain and limitations in mobility. Non-pharmacological approaches such as acupressure can serve as a safe and easy complementary therapy that can be performed independently. Health education for older adults requires a specific approach that considers cognitive, sensory, and psychosocial aspects. The gerontological education model (Geragogy) is a learning approach designed according to the characteristics of older adults, using slow-paced delivery, repetition, clear visual aids, and direct practice. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of older adults in performing acupressure to reduce gout complaints. The program was conducted in Neglasari District, Tangerang City, through interactive lectures, demonstrations, repeated practice, and individual assistance. Evaluation was carried out using pre- and post-tests as well as skills observation. The results showed an increase in knowledge from low to moderate and high categories, and most participants were able to perform acupressure independently. These findings indicate that the geragogy-based approach is an effective initial step for providing sustainable health education for older adults.

Keywords: geragogy, older adults, acupressure, gout, complementary therapy

Article Info

Received date: 10 January 2026

Revised date: 15 January 2026

Accepted date: 20 January 2026

PENDAHULUAN

Asam urat atau Gout merupakan penyakit inflamasi sendi akibat deposisi kristal monosodium urat yang sering terjadi pada populasi lanjut usia. Penyakit ini ditandai dengan nyeri akut, pembengkakan dan keterbatasan gerak yang dapat menurunkan kualitas hidup lansia menurut World health organizations (WHO) (2023), gangguan musculoskeletal termasuk gout menjadi salah satu penyebab utama disabilitas pada kelompok usia ≥ 60 tahun secara global. Di Indonesia, prevalensi

penyakit sendi pada lansia menunjukkan tren peningkatan, terutama di daerah perkotaan (Kemenkes RI, 2023).

Pendekatan non farmakologis semakin direkomendasikan sebagai bagian dari manajemen komprehensif gout. Terapi komplementer seperti akupresur terbukti efektif dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan relaksasi otot melalui stimulasi titik meridian tertentu (Chen et al. 2019). Studi nasional juga menunjukkan bahwa terapi akupresur mampu menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan gout arthritis secara significant (Mokambu, 2014).

Efektifitas intervensi sangat tergantung pada metode edukasi yang digunakan lansia memiliki karakteristik pembelajaran khusus akibat perubahan kognitif, sensorik dan psikososial. Model pembelajaran geragogy (Elderly learning model) menekankan pendekatan lambat, repetitif, kontekstual dan berbasis pengalaman untuk meningkatkan retensi informasi pada lansia (Glendenning & Battersby, 2018).

Pendekatan berbasis gerontologi terbukti meningkatkan literasi kesehatan dan kemampuan self manajemen pada lansia dengan penyakit kronis (Nutbean & Llyod, 2021). Oleh karena itu penerapan model edukasi gerontologi dalam pelatihan akupresur di nilai relevan untuk meningkatkan kemandirian lansia dalam pengelolaan asam urat.

Secara umum tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keteampilan lansia dalam melakukan terapi akomplementer akupresur untuk pengelolaan nyeri asam urat secara mandiri. Secara khusus tujuan kegiatan ini adalah 1) mengidentifikasi tingkat pengetahuan lansia tentang asam urat, 2) memberikan edukasi berbasis geragogy mengenai akupresur, 3) melatih keterampilan lansia melalui praktik berulang, 4) mengevaluasi peningkatan pengetahuan dan kemampuan praktik

METODE

Desain kegiatan ini menggunakan pendekatan deskriptif komunitas dengan model edukasi gerotologi (geragogy), dengan sasaran lansia dengan riwayat keluhan nyeri sendi dan asam urat di Wilayah kecamatan Neglasari KotaTangerang.

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 yang bertempat di halaman Gedung posyandu/posbindu RW 003 kelurahan Neglasari Kota Tangerang.

Tahapan Kegiatan

- A. Perencanaan :
Koordinasi dengan kader Lansia, penyusunan Media visual dan alat peraga sederhana.
- B. Pelaksanaan :
 1. Identifikasi pengetahuan secara lisan
 2. Edukasi interaktif 20 menit
 3. Demontrasi titik akupresur (L14, ST 36, SP6)
 4. Praktik berulang selama 30 menit
 5. Diskusi reflektif
- C. Evaluasi
Post-test dan observasi cheklist keterampilan

HASIL

Karateristik Peserta Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 25 Lansia dan pra lansia yang berada di wilayah Neglasari. Karakteristik peserta dianalisis berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tingkat Pendidikan untuk mendapatkan gambaran faktor yang mempengaruhi kejadian Gout.

Tabel 1. Karakteristik peserta Kegiatan

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	45–59 tahun	6	24
	60–74 tahun	19	76
	≥75 tahun	0	0,0
Jenis Kelamin	Perempuan	23	92
	Laki-laki	2	8
Pendidikan	Tidak sekolah	10	40
	SD	11	44
	SMP	1	4,0
	SMA	3	12,0
	Perguruan tinggi	0	0

Dari data diatas dapat dilihat bahwa mayoritas peserta merupakan kategori lanjut usia (76%) sedangkan yang lainnya termasuk katagori pra lansia (24%), kedua kelompok usia ini secara fisiologis sudah mengalami penurunan fungsi metabolisme dan ekskresi ginjal. Penurunan fungsi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya kadar asam urat dalam darah sehingga risiko Gout semakin tinggi seiring bertambahnya usia.

Pada katagori jenis kelamin di dominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 96%, hal ini menunjukkan bahwa lansia perempuan cenderung lebih aktif mengikuti kegiatan kesehatan di komunitas/ secara fisiologis, kejadian asam urat pada perempuan meningkat setelah menopause akibat penurunan estrogen yang sebelumnya berperan dalam membantu ekskresi asam urat melalui ginjal kondisi ini menyebabkan risiko hiperurisemia pada perempuan lansia menjadi lebih tinggi.

Tingkat Pendidikan sebagian besar memiliki pendidikan yang rendah (tidak sekolah dan SD sebesar 84 %), tingkat Pendidikan yang rendah berpengaruh terhadap literasi kesehatan terutama dalam memahami pola makan rendah purin, manajemen penyakit kronis serta pemanfaatan terapi non farmakologis. Hal ini menunjukkan pentingnya penyampaian edukasi dengan metode sederhana, visual dan praktik langsung sesuai prinsip geragogy.

Hasil Statistik Perubahan Pengetahuan dan Keterampilan

Table 2. Tingkat pengetahuan Akupresur Pre dan Pos tes

Kategori	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Tinggi	1 (4)	6 (24)
Sedang	3 (12)	12 (48)
Rendah	21 (84)	7 (28)

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan lansia setelah diberikan edukasi terapi komplementer akupresure berbasis gerontologi. Pada saat pre-test, Sebagian besar peserta berada pada katagori pengetahuan rendah yaitu sebanyak 21 orang (84%), sedangkan kategori sedang sebanyak 3 orang (12%) dan kategori tinggi hanya 1 orang (4%). Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan awal lansia mengenai asam urat dan terapi komplementer masih sangat terbatas.

Setelah diberikan intervensi edukasi menggunakan pendekatan Geragogy, terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan. Pada post-test jumlah peserta kategori tinggi menjadi 6 orang (24%)m kategori sedang meninfkat menjadi 2 orang (48%), dan katagori rendah menurun menjadi 7 orang (28%).

Perubahan menunjukkan adanya pergeseran tingkat pengeyahuan dari kategori rendah ke sedang dan tinggi. Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon signed rank Test* menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi ($p < 0,05$).

Tabel 3. Kemampuan Praktik Akupresur setelah Edukasi

Kriteria Keterampilan	n	%
Mampu menentukan titik akupresur dengan benar	23	92%
Mampu melakukan teknik tekanan sesuai prosedur	18	72%
Mampu melakukan secara mandiri tanpa bantuan	15	60%

Hasil observasi keterampilan menunjukkan bahwa Sebagian besar peserta mampu melakukan tehnik akupresur dengan benar. Sebanyak 92% peserta dapat mengidentifikasi titik akupresur, dan 60% mampu melakukan prosedur secara mandiri. Peserta juga melaporkan penurunan nyeri subjektif setelah praktik, meskipun pengukuran nyeri tidak dilakukan secara kuantitatif.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia setelah edukasi berbasis geragogy. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik lansia efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan praktik. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran lansia yang menyatakan bahwa pengulangan dan praktik langsung meningkatkan memori procedural dan retensi jangka Panjang (Glendening & Battersby, 2018).

Pergeseran tingkat pengetahuan yang cukup besar dari kategori rendah ke sedang menunjukkan bahwa metode edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik lansia efektif dalam meningkatkan pemahaman. Pendekatan pembelajaran yang dilakukan secara perlahan, menggunakan bahasa sederhana, media visual yang jelas, serta praktik langsung membantu lansia dalam memahami informasi kesehatan dengan lebih baik. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip geragogy yang menekankan pembelajaran kontekstual, partisipatif dan beorientasi pada kebutuhan praktis lansia. Studi terbaru menunjukkan bahwa pendekatan Pendidikan kesehatan yang disesuaikan dengan karakteristik lansia mampu meningkatkan literasi kesehatan dan kemampuan pengelolaan penyakit kronis srcara mandiri (Yang et al., 2024).

Selain meningkatkan pengetahuan pendekatan gerontologi juga meningkatkan *self-efficacy* lansia dalam melakukan perawatan mandiri. Literasi kesehatan yang baik berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan pengelolaan penyakit kronis secara mandiri. Literasi kesehatan yang baik merupakan faktor penting dalam meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola kondisi kesehatan kronis, termasuk dalam pengambilan keputusan terkait perawatan diri (Nutbeam & Llyod, 2021, Zhang et al. 2025), hal ini menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membentuk kepercayaan diri lansia untuk melakukan tindakan kesehatan secara mandiri.

Temuan ini sejalan dengan rekomendasi WHO bahwa peningkatan literasi kesehatan pada kelompok usia lanjut memerlukan pendekatan yang kontekstual, sederhana dan partisipatif agar mampu mencapai perubahan perilaku kesehatan yang optimal (Word Health Organization, 2023).

Dari aspek intervensi, terapi komplementer akupresur bekerja melalui stimulasi saraf perifer yang memicu pelepasan endorphin sehingga menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan relaksasi otot

(Chen et. al, 2019). Efektifitas akupresur pada lansia juga didukung oleh penelitian sebelumnya. Penelitian di Indonesia menunjukkan penurunan signifikansi skala nyeri setelah pemberian terapi akupresur pada lansia dengan Gout arthritis (Mokambu, 2024). Penelitian lain juga melaporkan bahwa terapi akupresur pada titik tertentu efektif menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan Gout (Rajin et al., 2025).

Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih menekankan pada outcome klinis seperti penurunan nyeri atau kadar asam urat, tanpa memperhatikan proses edukasi yang sesuai dengan karakteristik lansia. Kebaruan kegiatan ini terletak pada integrasi terapi komplementer dengan model edukasi gerontologi yang dirancang sesuai dengan kemampuan kognitif, tingkat Pendidikan, serta kebutuhan belajar lansia. Pendekatan ini memungkinkan peningkatan tidak hanya secara aspek klinis, tetapi juga pada literasi kesehatan dan kemampuan *self-care*.

Dengan demikian, peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dalam kegiatan ini tidak hanya mencerminkan keberhasilan proses edukasi, tetapi juga menunjukkan potensi penerapan terapi komplementer secara mandiri oleh lansia komunitas. Temuan ini mendukung rekomendasi global bahwa intervensi promotif berbasis komunitas perlu disesuaikan dengan karakteristik kelompok usia sasaran untuk menghasilkan dampak kesehatan yang optimal dan berkelanjutan (World Health Organization, 2023)

SIMPULAN

Edukasi terapi komplementer akupresur berbasis model gerontologi (geragogy) terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan perawatan mandiri pada asam urat. Terjadi peningkatan kategori pengetahuan dari rendah menjadi sedang dan tinggi setelah intervensi.

Pendekatan pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik lansia melalui metode sederhana, visual dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman serta kepercayaan diri lansia dalam pengelolaan kesehatan secara mandiri. Kegiatan ini menunjukkan bahwa integrasi edukasi gerontologi dan terapi komplementer dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif di komunitas.

Terapi komplementer akupresur dapat diintegrasikan dalam kegiatan pembinaan lansia di masyarakat sebagai upaya promotif dan preventif. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dan dikembangkan melalui penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar untuk memperkuat bukti efektivitas intervensi serta mendukung program peningkatan kualitas hidup lansia sesuai rekomendasi World Health Organization.

REFERENSI

- Chen, M. C., Liu, H. E., Huang, H. Y., & Chiou, A. F. (2019). The effect of acupressure on relieving pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Pain Research*, 12, 331–339. <https://doi.org/10.2147/JPR.S190090>
- Glendenning, F., & Battersby, D. (2018). *Lifelong learning and the older person: A handbook for educators*. Routledge.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mokambu, Z. (2024). Efektivitas teknik pijat akupresur terhadap penurunan kadar asam urat pada penderita gout arthritis di wilayah Puskesmas Bulango Ulu. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.

- Nutbeam, D., & Lloyd, J. E. (2021). Understanding and responding to health literacy as a social determinant of health. *Annual Review of Public Health*, 42, 159–173. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-090419-102529>
- Rajin, M., Urifah, S., Hariyanto, S., & Sa'diyah, M. D. (2025). SP6 acupressure point for reducing joint pain among elderly in Jombang Regency. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*.
- Yang, Y., Yao, X., Lu, D., Wang, Y., Gan, Y., Bao, X., Zhang, J., & Zhang, Q. (2024). Improving the eHealth literacy of older adults: A scoping review. *Geriatric Nursing*, 60, 128–136. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.02.010>
- Zhang, C., Mohamad, E., Azlan, A. A., Wu, A., Ma, Y., & Qi, Y. (2025). Social media and eHealth literacy among older adults: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e66058. <https://doi.org/10.2196/66058>
- World Health Organization. (2023). *Global report on ageing and health*. World Health Organization.