

EDUKASI SENAM ERGONOMIK UNTUK MENGATASI NYERI SENDI *GOUT ARTHRITIS* PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO

Tara Fauziyah

tara.fauziyah@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang ; Populasi lansia yang meningkat ternyata diikuti dengan berbagai kondisi masalah kesehatan akibat proses penuaan pada lansia. Gout arthritis termasuk suatu penyakit degeneratif menyerang persendian dan paling sering dijumpai di masyarakat terutama pada lansia. Gout arthritis merupakan gangguan metabolik pengeluaran asam urat yang kurang sehingga menyebabkan tingginya kadar asam urat dalam darah. Gout arthritis ditandai dengan nyeri pada persendian, bengkak dan kemerahan. Salah satu upaya untuk mengatasi nyeri sendi dapat dilakukan senam ergonomik. Senam ergonomik merupakan senam yang diadaptasi dari gerakan sholat terdiri dari satu gerakan pembuka dan lima gerakan fundamental. **Metode** ; Media yang digunakan pada metode ini menggunakan media video yang dapat digunakan sebagai sarana edukasi kesehatan pada masyarakat khususnya pada lansia untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam ergonomik. **Hasil** ; Setelah dilakukan edukasi diharapkan masyarakat khususnya lansia mengetahui langkah senam ergonomik dan senam ergonomik dapat mengatasi nyeri sendi lansia. **Kesimpulan** ; Media video dapat digunakan sebagai media edukasi dan informasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya pada lansia tentang senam ergonomik untuk mengatasi nyeri sendi gout arthritis.

Kata kunci : *Lansia, Gout Arthritis, Nyeri Sendi, Senam Ergonomik, Video.*