

EDUKASI SENAM ERGONOMIS SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DENGAN MEDIA VIDEO

Adelia Arina Manasikana¹, Riyani Wulandari²
Adeliaarina21@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang : Lansia di Indonesia sebanyak 727 juta jiwa. Peningkatan asam urat dapat menyebabkan nyeri dan rasa panas pada area persendian. Senam ergonomis digunakan sebagai pengobatan alternatif *non-farmakologis* yang dapat menurunkan kadar asam urat. Senam ergonomis merupakan kombinasi gerakan otot dan teknik pernapasan sehingga memperlancar pengangkutan sisa pembakaran seperti menurunkan kadar asam urat. Menurut riset dari hasil sebelum dilakukan senam ergonomis dari 16 responden kadar asam urat tertinggi 7,19 mg/dl dan setelah diberikan senam ergonomis kadar asam urat menjadi 5,73 mg/dl ada pengaruh terhadap penurunan kadar asam urat. **Metode:** Dengan menggunakan media video berjudul "Trik Jitu Menurunkan Kadar Asam Urat Dengan Senam Ergonomis" dipilih sebagai media edukasi dalam memberikan informasi kesehatan pada lansia untuk merapkan senam ergonomis. **Hasil :** Luaran yang dihasilkan berupa video sebagai media edukasi lansia yang memudahkan lansia untuk melakukan senam ergonomis untuk menurunkan kadar asam urat. **Kesimpulan :** Video berjudul " Trik Jitu Menurunkan Kadar Asam Urat Dengan Senam Ergonomis" dibuat agar memberikan pengetahuan dan motivasi lansia pada penderita asam urat agar dapat menjadikan kegiatan senam ergonomis sebagai kegiatan rutin.

Kata kunci: Lansia, Asam Urat, Senam Ergonomis