

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP PERUBAHAN KADAR  
ASAM URAT DI PUSKESMAS MLATI 1  
SLEMAN**

Sri Lestari, Erika Dewi Nooratri

[sri454242@gmail.com](mailto:sri454242@gmail.com)

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang** :Asam urat merupakan penyakit muskuloskeletal yang terjadi pada sendi yang terbentuk karena adanya konsentrasi asam urat dalam darah yang meningkat. Faktor risiko yang dapat menyebabkan tingginya kadar asam urat meliputi usia, jenis kelamin, obesitas, diet purin, alkohol, dan beberapa obat-obatan. Terapi yang dapat diberikan pada lansia yang mengalami asam urat diantaranya senam ergonomis. **Tujuan** :Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan terapi senam ergonomis sebagai metode non-farmakologi untuk mengurangi kadar asam urat tinggi pada lansia. **Metode**: Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan dua subjek lansia yang mempunyai kadar asam urat tinggi. Intervensi dilakukan selama 2 minggu dengan pemberian senam ergonomis 4 kali dalam 1 minggu secara berturut-turut dengan durasi senam 20 menit. Pengukuran kadar asam urat dilakukan pada hari pertama dan hari ketiga pemberian intervensi senam ergonomis, menggunakan alat ukur easy touch GCU Meter Device. **Hasil**: Terdapat perubahan kadar asam urat pada kedua responden dan mengalami penurunan. **Kesimpulan**: Senam ergonomis merupakan metode non farmakologis dapat menurunkan kadar asam urat tinggi pada lansia.

**Kata Kunci**: Asam urat, Gout arthritis, Kadar asam urat tinggi, Lansia, Senam ergonomis.