

PENERAPAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DENGAN GOUT ARTHRITIS DI KELURAHAN JOYOTAKAN KECAMATAN SERENGAN KOTA SURAKARTA

¹ Muhammad Arifuddin, ² Erika Dewi Noorratri, ³ Tri Harwanto

Muhammadarifuddin234@gmail.com

Program Studi Ners

^{1,2}Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, ³Puskesmas Kratonan Serengan Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Gout Arthritis sering terjadi pada lansia, hal ini ditandai dengan hiperurisemia atau peningkatan asam urat di dalam badan seseorang. Indonesia termasuk negara dengan jumlah penderita Gout Arthritis terbanyak, dan penyakit ini banyak diderita oleh lanjut usia. Tingginya kasus Gout Arthritis di duga karena peningkatan penggunaan obat-obatan dalam jangka waktu yang sangat lama. Gejala yang timbul antara lain rasa nyeri pada bagian ekstremitas serta rasa pegal-pegal tak nyaman yang mengganggu aktifitas. **Tujuan:** Bertujuan untuk mengetahui hasil implementasi pada ke 2 responden dalam pemberian *senam ergonomic* pada lansia Gout arthritis. **Metode:** Desain *penelitian* deskriptif dengan pendekatan studi kasus, dilakukan pada 2 responden. **Hasil:** Sebelum dilakukan penerapan *senam ergonomic* berisiko tinggi mengalami Hiperurisemia, setelah pemberian *senam ergonomic* setiap hari sekali dengan durasi 10 menit dalam 3 hari. Pengukuran kadar asam urat dilakukan setelah *senam ergonomic* , setiap 1 hari sekali selama 3 hari, kedua responden sama-sama terjadi penurunan kadar asam urat. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh *senam ergonomic* terhadap kadar asam urat pada lansia dengan Gout arthritis.

Kata Kunci: *Senam ergonomic*, Asam urat, Lansia