

UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG *ERGONOMIC EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN *GOUT ARTHRITIS* MELALUI MEDIA VIDEO

Nabila Sinatrya Zahra¹, Irma Mustika Sari²

Program Studi Sarjana Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

nrara464@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Gout Arthritis merupakan penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan secara keseluruhan, tetapi dapat dikontrol dengan mengonsumsi obat secara rutin dan mengatur pola makan. Penyakit asam urat sebagian besar alami oleh kondisi metabolik pada kelompok lanjut usia (lansia), di mana tubuh mengalami kesulitan dalam menguraikan dan mengeluarkan purin, yang kemudian berubah menjadi asam urat. Ketika kadar asam urat dalam darah meningkat, kristal-kristal asam urat mulai menumpuk di persendian, menyebabkan peradangan dan nyeri. **Tujuan :** Menghasilkan media video dengan judul “*Gout Arthritis? Jangan Khawatir! Ergonomic Exercise Untuk Lansia, Solusi Sehat dan Mudah*” untuk mengembangkan media pembelajaran bagi lansia yaitu dengan media edukasi tentang *Ergonomic Exercise*. **Metode :** tahapan dalam pembuatan media video ini dimulai dengan mencari materi berdasarkan sumber-sumber yang relevan, kemudian diedit menggunakan aplikasi Capcut dengan proses editing video dan penambahan gambar dan video pendek yang sesuai. Setelah itu media dilakukan uji coba untuk memastikan bahwa isi video sudah layak sebagai media edukasi. **Hasil :** media KIE berbentuk video yang berisikan informasi mengenai *Gout Arthritis* dan *Ergonomic Exercise* dengan disertai gambar dan video pendek yang mendukung materi serta video yang diedit melalui aplikasi Capcut. **Kesimpulan :** media video ini telah dilakukan uji coba kepada 3 responden dengan jumlah slide yaitu 13 slide yang dinyatakan bahwa media video ini layak digunakan sebagai media edukasi tentang *Gout Arthritis* dan *Ergonomic Exercise*.

Kata Kunci : Gout Arthritis, Lansia, Senam Ergonomik