

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK DAN KOMPRES HANGAT
BATANG SERAI TERHADAP TINGKAT NYERI PADA LANSIA
DENGAN *GOUT ARTHRITIS* DI RT 03 RW 02 KELURAHAN
JOYOTAKAN KECAMATAN SERENGAN KOTA SURAKARTA**

Fernanda Ayu Dentaningtyas¹, Didik Iman Margatot²,
Nur Haryani³

Universitas 'Aisyiyah Surakarta
RSUD Karanganyar
ndaolcomel@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Latar Belakang: Gout arthritis merupakan salah satu penyakit sendi degeneratif yang banyak diderita lansia, ditandai dengan nyeri hebat yang dapat mengganggu aktivitas harian. Penanganan non-farmakologis menjadi alternatif penting dalam mengurangi nyeri tersebut. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas senam ergonomik dan kompres hangat batang serai terhadap tingkat nyeri pada lansia penderita gout arthritis di RT 03 RW 02 Kelurahan Joyotakan, Kecamatan Serengan, Kota Surakarta. **Metode:** metode penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pemantauan lembar observasi melalui 2 orang responden. **Hasil:** penelitian menunjukkan penurunan tingkat nyeri pada kedua responden, dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan hilang setelah intervensi. Penurunan nyeri dicapai melalui peningkatan relaksasi otot dan peredaran darah akibat kombinasi gerakan senam dan efek analgesik dari batang serai. **Kesimpulan:** Senam ergonomik dan kompres hangat batang serai efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada lansia dengan gout arthritis, dan dapat diterapkan sebagai alternatif terapi non-farmakologis di masyarakat.

Kata kunci: gout arthritis, lansia, nyeri, senam ergonomik, kompres hangat, batang serai