

ABSTRAK

Taufiq Ismail
NIM B2015109
Program Studi Keperawatan

Dosen Pembimbing
1. Sri Hartutik, S.Kep.Ns, M.Kes
2. Hermawati, S.Kep. Ns, M.Kep

PENERAPAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN ASAM URAT PADA LANSIA PENDERITA ARTHRITIS GOUT DI PANTI LANSIA 'AISYIYAH SURAKARTA

ABSTRAK

Latar Belakang : Lanjut usia terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit salah satunya seperti peningkatan kadar asam urat atau hiperurisemia. Hal ini disebabkan oleh menurunnya fungsi kerja ginjal sehingga mengakibatkan penurunan ekskresi asam urat dalam tubulus ginjal dalam bentuk urin. Salah satu upaya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani bagi lansia adalah dengan melakukan olahraga senam salah satunya senam ergonomik. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat pada lanjut usia dengan arthritis gout di Panti Lansia 'Aisyiyah Surakarta. **Metode Penelitian:** Metode penelitian deskriptif dengan rancangan penelitian studi kasus. Pengambilan responden menggunakan pengukuran kadar asam urat dengan instrumen penelitian alat *Easy Touch urine acid* dan lembar observasi. **Hasil Penelitian :** Setelah diberikan latihan senam ergonomik selama 5 kali pertemuan, kadar asam urat rata-rata pada kedua responden mengalami penurunan dari 10,1 mg/dL menjadi 5,7 mg/dL. Rata-rata penurunan setiap harinya yaitu 10,48 mg/dL.. **Kesimpulan :** Adanya pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan asam urat pada lansia penderita arthritis gout di Panti Lansia 'Aisyiyah Surakarta.

Kata Kunci : *Arthritis gout, Asam urat, Lansia, Senam ergonomik.*

ABSTRACT

Taufiq Ismail
NIM B2015109
Nursing Study Programme

Consellor
1. Sri Hartutik, S.Kep.Ns, M.Kes
2. Hermawati, S.Kep.Ns, M.Kep

APPLICATION OF ERGONOMIC EXERCISE TO THE DECREASING OF URIC ACID ON ELDERLY WITH GOUT ARTHRITIS IN NURSING HOUSE CENTRE 'AISYIYAH SURAKARTA

ABSTRACT

Background : *Elderly have decreasing of cell production, because their elderly process it can effect many kind of disease one of them is the increasing of uric acid or hyperuricemia. One effort to maintain and improve health and physical fitness for the elderly is to exercise one of ergonomic exercise.* **Objectives :** *Knowing the influence of ergonomic exercise to the decreasing of uric acid on elderly with gout arthritis in Nursing House Centre 'Aisyiyah Surakarta.* **Method :** *The method of descriptive research with case study research design. The taking of respondent uses the measurement of uric acid with the research instrument namely Easy Touch uric acid and observation sheets.* **Result :** *After fifth day for application ergonomic exercises, the mean levels of uric acid in both respondents dropped from 10.1 mg / dL to 5.7 mg / dL. The average daily decrease is 10.48 mg / dL* **Conclusion :** *The Influence of ergonomic exercise to the decreasing of uric acid on elderly suffer from gout arthritis in Nusring House Centre 'Aisyiyah Surakarta.*

Keywords : *Elderly, Ergonomic exercise, Gout arthritis, Aric acid*