

**PENINGKATAN PENGETAHUAN SENAM ERGONOMIK UNTUK
MENURUNKAN KADAR ASAM URAT PADA PENDERITA GOUT
ARTHRITIS DENGAN MEDIA BOOKLET**

Erlina Diah Sari

Program Studi Diploma DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Email : erlina.diah.sarib2017041@gmail.com

INTISARI

Gout arthritis merupakan hasil metabolisme akhir dari purin. Peningkatan kadar asam urat dapat mengakibatkan gangguan seperti perasaan nyeri di daerah persendian bagi penderitanya. Hasil RISKESDAS tahun 2018 di Jawa Tengah prevalensi penyakit sendi yang di dalamnya termasuk gout arthritis mencapai 7%. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada penderita asam urat meliputi farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi dengan senam ergonomis untuk memperkecil resiko terjadinya kerusakan sendi akibat radang sendi. Senam ergonomis maksimalkan sistem keringat, sistem pemanas tubuh, sistem pembakaran (asam urat, kolestrol, gula darah, asam laktat, kristal oxalate). Senam Ergonomis dilakukan satu hari sekali, setiap hari selama 7 hari berturut-turut. Lama pemberian senam ergonomis yaitu selama 20 menit. Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah *booklet*. *Booklet* adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar. Manfaat dari media *booklet* ini adalah memberikan informasi kepada masyarakat khususnya manfaat Senam Ergonomis untuk menurunkan kadar asam urat pada penderita Gout Arthritis.

Kata Kunci : Gout Arthritis, Senam Ergonomis, Pengetahuan, *Booklet*