

**EDUKASI SENAM ERGONOMIS UPAYA MENURUNKAN
KADAR ASAM URAT PADA LANSIA
DENGAN MEDIA VIDEO**

Lita Windra Utami, Riyani Wulandari

Litawindrautami123@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Lansia di Indonesia sebanyak 25.66 juta lansia. Lansia beresiko asam urat sebanyak 56,394 lansia. Dampak pada asam urat menumpuk di persendian dapat membentuk kristal seperti jarum yang menyebabkan rasa sakit dan peradangan yang parah dan pembengkakan. Senam ergonomis dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif *non* farmakologis yang dapat menurunkan kadar urat. Menurut riset dari hasil sebelum dilakukan senam ergonomis dari 16 responden kadar asam tertinggi 12,3% dan setelah diberikan senam ergonomis kadar asam urat menjadi 6,4% ada pengaruh terhadap penurunan kadar asam urat. **Metode:** Dengan menggunakan media video berjudul “ Kiat Jitu Menurunkan Asam Urat dengan Senam Ergonomis” dipilih sebagai media komunikasi dalam memberikan informasi Kesehatan pada lansia. **Hasil :** Luaran yang dihasilkan berupa video sebagai media edukasi lansia sebagai upaya mengatasi penurunan kadar asam urat dengan menerapkan senam ergonomis. **Kesimpulan:** Video berjudul “ Kiat Jitu Menurunkan Asam Urat dengan Senam Ergonomis” dibuat agar dapat meningkatkan pengetahuan dan memotivasi lansia yang menderita asam urat agar dapat menerapkan senam ergonomis.

Kata Kunci : Lansia, Asam Urat, Senam Ergonomis