

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENURUNAN
KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DENGAN GOUT
ARTHRITIS DI DESA KEDUNG CABE**

Nika Wahyu Ningsih, Ida Nur Imamah

nikawahyuningsih76@gmail.com

Diploma III Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Asam urat merupakan suatu masalah cukup dominan yang disebabkan adanya penumpukan kristal yang merupakan hasil akhir dari metabolisme purin. Dampak negatif pada lansia penderita asam urat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu pola makan yang tidak terkontrol dan sering mengkonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi, purin yang terkandung dalam bahan pangan yaitu kopi, teh, jeroan. Terdapat penanganan pada penderita asam urat dengan terapi non farmakologi salah satunya dengan memberikan senam ergonomis. Senam ergonomis merupakan salah satu metode yang mudah dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh. **Tujuan** : Menggambarkan perkembangan terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomis di Desa Kedung Cabe. **Metode** : Jenis penelitian ini studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. **Hasil** : Hasil dari penerapan ini terdapat perbedaan kadar asam urat pada Ny. T sebelum diberikan senam ergonomis kadar asam uratnya 7,3 sesudah diberikan menjadi 4,4 mg/dl. Sedangkan pada Ny. M sebelum diberikan senam ergonomis kadar asam uratnya 7,5 sesudah diberikan menjadi 5,6 mg/dl. **Kesimpulan** : Terdapat perbedaan penurunan kadar asam urat pada lansia di Desa Kedung Cabe sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomis

Kata Kunci : Asam Urat, Lansia, Senam Ergonomis