

PENERAPAN SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DI DESA PONDOK SUKOHARJO

Salsabilla Firdausia¹, Mulyaningsih²
salsabillafirdaaa@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Penyakit asam urat adalah penyakit yang berhubungan dengan tingginya kadar asam urat dalam darah. Selain karena proses penuaan asam urat juga dapat terjadi karena terhambatnya proses ekresi akibat penurunan enzim uriknase. Proses penuaan pada lanjut usia menyebabkan berbagai masalah pada kesehatan akibatnya adalah rentan terkena penyakit yang salah satu contohnya peningkatan asam urat. Angka asam urat dapat dikatakan tidak normal jika >6 mg/dl untuk Wanita dan >7,2 mg/dl untuk laki-laki. Terapi Non-Farmakologi yang bisa dilakukan yaitu senam ergonomis. **Tujuan :** Penelitian ini mendeskripsikan perbandingan pengukuran kadar asam urat sebelum dan sesudah dilakukannya senam ergonomis. **Metode :** Menggunakan studi kasus terhadap 2 responden dilakukan selama 3 kali dalam satu minggu dengan durasi 19 menit setiap melakukan senam. **Hasil :** Penerapan pada kedua responden didapatkan hasil penurunan kadar asam urat yang signifikan yaitu pada Ny.S didapatkan hasil 4,8 mg/dl sedangkan pada Ny. T didapatkan hasil 5 mg/dl. **Kesimpulan :** Hasil penelitian ini didapatkan Kesimpulan bahwa adanya penurunan kadar asam urat pada kedua responden setelah dilakukan senam ergonomis.

Kata Kunci : Asam Urat, Lansia, Senam Ergonomis