

**PENERAPAN TEKNIK SENAM ERGONOMIS UNTUK MENURUNKAN  
KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DI DESA PETORAN**

**RT 01/RW 07 KELURAHAN JEBRES**

**KOTA SURAKARTA**

Arinda Agustin, Ika Silvitasari, Nur Haryani

[sejuktitin@gmail.com](mailto:sejuktitin@gmail.com)

Universitas `Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang;** Penderita gout arthritis pada usia di bawah 34 tahun yaitu sebesar 32% dan pada usia diatas 34 tahun sebesar 68%. Sedangkan Di Provinsi Jawa Tengah sendiri sendiri prevelensi penyakit asam urat mencapai 2,6 – 47,2%. Berdasarkan studi pendahuluan Jumlah Penderita asam urat di Puskesmas Ngoresan pada tahun 2025 yaitu 360 penderita. Di desa Petoran RT 01/RW07 Jebres Surakarta jumlah penderita asam terdapat 15 orang dari 32 jumlah lansia **Tujuan;** Mengetahui hasil implementasi penerapan senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia. **Metode;**Jenis penelitian ini menggunakan dua reponden studi kasus. Dilakukan senam ergonomic selama 7 x, senam dilakukan selama 20 menit. Dilakukan pre test dan post test untk mengukur kadar asam urat menggunakan alat uric acid. **Hasil;** Hasil pre test nilai kadar asam urat pada Ny.M sebesar 7.4 mg/dl dan pada Ny.P nilai kadar asam urat sebesar 7,6 mg/dl. Hasil post test Ny.M sebesar 6,4 mg/dl dan pada NY.P nilai kadar asam urat sebesar 6.1 mg/dl. **Hasil perbandingan** y. P mengalami penurunan kadar asam urat yang lebih besar dibandingkan dengan Ny. M, yaitu sebesar 1,5 mg/dL pada Ny. P dan 1,0 mg/dL pada Ny. M. **Kesimpulan;** Penerapan Senam Ergonomis mampu menurunkan kadar asam urat pada lansia.

Kata Kunci : Lansia, Gout Arthritis , Senam Ergonomis