**PENERAPAN SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA LANSIA DENGAN ASAM URAT**

**DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAAL X**

**KOTA JAMBI**

Vega Ely Katri\*, Rosdawati\*\*, Erwinsyah\*\*\*

Program Studi D-III Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih Jambi tahun 2022

Jl. Raden Mattaher No. 35

Email : [Velyk101100@gmail.com](mailto:Velyk101100@gmail.com)

ABSTRAK

**Latar Belakang** **:** Terapi non farmakologi yang dapat mengurangi asam urat yaitu olahraga. Olahraga yang teratur memperbaiki kondisi kekuatan dan kelenturan sendi dan sangat berguna untuk memperkecil risiko terjadinya kerusakan sendi akibat radang sendi. Olahraga yang disarankan yakni olahraga yang teratur berupa latihan pelemasan dan senam. Senam ergonomis adalah suatu teknik senam untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf serta aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, dan kristal oksalat

**Tujuan** **:** Diketahui bagaimana pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia dengan Asam Urat Di Wilayah Puskesmas Paal X Kota Jambi

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode deskriptif dengan rancangan studi kasus. Pada Sampel sesudah di lakukan senam ergonomis menunjukkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah di lakukan senam ergonomis dan terjadi penurunan intensitas nyeri.

**Hasil :** Hasil yang diperoleh dengan menggunakan lembar observasi sebelum dan sesudah di lakukan senam ergonomis, terjadi penurunan intensitas nyeri.

**Kesimpulan :** Penerapan senam ergonomis terhadap Intensitas Nyeri Pada Lansia Dengan Asam Urat di puskesmas Paal X kota jambi. Hal ini membuktikan bahwa penerepan senam ergonomis dengan asam urat pada lansia dapat mengurangi intensitas nyeri.

**Kata Kunci** : Senam Ergonomis, Asam urat Pada Lansia, Intensitas nyeri

**Referensi** : 8 buku (2014-2021), 2 jurnal (2020-2021)