# PENERAPAN SENAM *ERGONOMIS* UNTUK MENURUNKAN KADAR

# ASAM URAT PADA LANJUT USIA DI WILAYAH KERJA

#  PUSKESMAS PUTRI AYU KOTA JAMBI

 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih Jambi

 \*Rani Cahya Saputri\*\*Novida Nengsih\*\*Asmeriyani\*

 Jln.Radenmatther No.35 Jambi

 Email: ranicahyaasaputriii@gmail.com

 **ABSTRAK**

**Pendahuluan :** Asam urat ialah penyakit yang diakibatkan karena penumpukan kristal monosodium urat di dalam tubuh, karena terjalinnya kenaikan asam urat yang melebihi batas wajar. Penderita asam urat mengalami peningkatan menjadi 33,3% pada tahun 2018. Jika tidak diobatin, akan menyebabkan kerusakan yang hebat pada sendi. Upaya yang dilakukan untuk menurunkan angka kejadian asam urat yaitu dengan melakukan penerapan senam ergonomis yang bermanfaat untuk pengaktifan fungsi organ tubuh sehingga tubuh akan terasa segar dan penyembuhan berbagai penyakit yang menyerang tulang.

**Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk diketahuinya penerapan senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Sampel pada penelitian ini bejumlah 2 orang. Menggunakan observasi yang dilakukan sebelum dan sesudah penerapan senam ergonomis pada penderita asam urat.

**Hasil :** Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan penerapan senam ergonomis pada Ny.H terjadi penurunan dari 7,0 mg/dl menjadi 5,9 mg/dl. Dan pada Tn.I terjadi penurunan dari 7,4 mg/dl menjadi 5,3 mg/dl.

**Kesimpulan :** Terjadinya penurunan kadar asam urat setelah dilakukan penerapan senam ergonomis pada Ny.H dan Tn.I

**Saran :** penelitian ini perlu dilakukan pendidikan kesehatan untuk masyarakat dalam mengembangkan pengobatan non-farmakologi dengan penerapan senam ergonomis untuk menurunkan kadar asam urat.

**Kata kunci :** Senam Ergonomis, Kadar Asam Urat,Lansia

**Referensi :** 11 Buku (2011 – 2022), 10 Jurnal (2017 – 2021)