

# **ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA LANSIA DENGAN ASAM URAT MELALUI INTERVENSI SENAM ERGNOMIS UNTUK MENURUNKAN KADAR ASAM URAT DI RT 06 RW 07 KELURAHAN GROGOL KOTA DEPOK**

**Affah Afriana**

## **Abstrak**

Lansia rentan mengalami masalah Kesehatan pada sistem musculoskeletal. Gangguan sendi yang sering dialami oleh lansia salah satunya ialah Asam Urat. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan oleh lansia ialah senam ergonomis. Senam ergonomis merupakan suatu Teknik senam yang memiliki tujuan untuk mengembalikan posisi dan meningkatkan kelenturan sistem syaraf memaksimalkan oksigen ke otak, sistem pembakaran tubuh dan membantu memperlancar metabolisme tubuh. Penerapan senam ergonomis pada pasien kelolaan maupun pasien resume dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan selama 2 minggu. Hasil penerapan senam ergonomis menunjukkan adanya penurunan rata-rata kadar asam urat pada lansia pasien kelolaan dari 8,5 mg/dl menjadi 6,0 mg/dl. Sedangkan pada klien resume nilai rata-rata penurunan kadar asam urat menunjukkan hasil 6,80 mg/dl menjadi 6,45 mg/dl. Hasil tersebut menunjukkan bahwa senam ergonomis efektif diberikan pada lansia baik klien kelolaan maupun resume untuk menurunkan kadar asam urat didalam tubuh. Perawat komunitas diharapkan dapat menerapkan senam ergonomis sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk klien dengan asam urat.

**Kata Kunci :** Asam Urat, Lansia, Senam Ergonomis,

**ANALYSIS OF NURSING CARE FAMILY ELDERLY WITH  
GOUT THROUGH ERGONOMIC EXERCISE  
INTERVENTION TO REDUCE URIC ACID LEVELS IN RT 06  
RW 07 GROGOL KELURAHAN, DEPOK CITY**

**Affah Afriana**

**Abstract**

The elderly are prone to health problems in the musculoskeletal system. One of the joint disorders that is often experienced by the elderly is gout. One of the non-pharmacological therapies that can be done by the elderly is ergonomic exercise. Ergonomic gymnastics is a gymnastic technique that has the goal of restoring position and increasing the flexibility of the nervous system to maximize oxygen to the brain, the body's combustion system and to help expedite the body's metabolism. The implementation of ergonomic exercises in managed patients and resume patients was carried out in 6 meetings for 2 weeks. The results of the application of ergonomic exercises showed a decrease in the average uric acid level in elderly patients being managed from 8.5 mg/dl to 6.0 mg/dl. Whereas on resume clients the average value of decreasing uric acid levels shows results from 6.80 mg/dl to 6.45 mg/dl. These results indicate that ergonomic exercises are effective for the elderly, both managed and resume clients, to reduce uric acid levels in the body. Community nurses are expected to be able to apply ergonomic exercises as a non-pharmacological therapy for clients with gout

**Keywords :** Gout, Elderly, Ergonomic Gymnastics