

# **PENERAPAN INTERVENSI “SENAM ERGONOMIS DALAM PENURUNAN KADAR ASAM URAT” DALAM ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DI PADOKAN KIDUL**

Elsa Nur Fitriana<sup>1</sup>, Dewi Utari<sup>2</sup>, Jazimatul Khoiriyah K<sup>3</sup>

Email : anaelsha04@gmail.com

## **INTISARI**

**Latar Belakang :** Asam urat dihasilkan dari proses pemecahan zat purin yang terdapat dalam makanan yang kita konsumsi. Sendi merupakan lokasi utama terjadinya peradangan akibat penyakit asam urat. Menurut penelitian, pengobatan asam urat dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu pengelolaan asam urat secara komprehensif adalah dengan senam ergonomis. Senam ergonomis adalah jenis senam yang dirancang untuk meningkatkan postur tubuh, fleksibilitas dan kekuatan otot.

**Tujuan :** Untuk mengetahui keefektifan senam ergonomis dalam penurunan kadar asam urat pada usia Lansia.

**Metode :** Pada penelitian ini penulis menggunakan metode observasi. Data klien di dapat dari posyandu lansia, kemudian penulis datang ke rumah klien melakukan pengkajian keperawatan, kemudian melakukan implementasi dan evaluasi sebanyak 3x pertemuan..

**Hasil :** Hasil dari implementasi yang dilakukan selama 1 minggu dan dilakukan kunjungan sebanyak 3 kali yang dilakukan secara tepat, aman, sesuai SOP, serta sesuai dengan kondisi klien. Implementasi pada diagnosis Tn.S dengan masalah b.d kompleksitas program perawatan/pengobatan dan diagnosa keperawatan ansietas b.d kurang terpapar informasi adalah berfokus pada senam ergonomis yang bertujuan untuk menurunkan kadar asam urat. Setelah dilakukan intervensi selama 1 minggu klien Tn.S mengalami penurunan kadar asam urat sebesar 1.0 mg/dl, dari 7,4 mg/dl menjadi 6,4 mg/dl. Setelah melakukan senam ergonomis dan mengurangi makanan yang rendah purin juga minum air putih yang cukup klien dan keluarga merasakan pegel-pegel berkurang walaupun tidak mengkonsumsi obat.

**Kesimpulan :** Berdasarkan hasil penerapan implementasi senam ergonomis selama 1 minggu pada Tn.S dengan kadar asam urat tinggi di dapatkan hasil penerapan senam ergonomis dengan 3 kali pertemuan didapatkan hasil penurunan adalah 1.0 mg/dl.

**Kata kunci :** Asam urat, Lansia, Senam Ergonomis.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Profesi Ners UniversitasJenderalAchmadYani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Keperawatan UniversitasJenderalAchmadYani Yogyakarta

<sup>3</sup>Perawat Pembimbing Lahan

**APPLICATION OF THE INTERVENTION “ERGONOMIC  
GYMNASTICS IN REDUCING URIC ACID LEVELS” IN FAMILY  
NURSING CARE IN PADOKAN KIDUL**

Elsha Nur Fitriana<sup>1</sup>, Dewi Utari<sup>2</sup>, Jazimatul Khoiriyah K<sup>3</sup>

Email : [anaelsha04@gmail.com](mailto:anaelsha04@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background** : Uric acid is produced from the breakdown of purine substances contained in the food we consume. Joints are the main location of inflammation due to gout. According to research, gout treatment can be done through pharmacological and non-pharmacological therapies. One of the comprehensive management of gout is with ergonomic exercises. Ergonomic exercise is a type of exercise designed to improve posture, flexibility and muscle strength.

**Objective** : To determine the effectiveness of ergonomic exercises in reducing uric acid levels in the elderly.

**Methods**: In this study the authors used the observation method. Client data can be obtained from the elderly posyandu, then the author comes to the client's house to conduct a nursing assessment, then conducts implementation and evaluation as many as three meetings.

**Results** : The results of the implementation carried out for 1 week and 3 visits were carried out appropriately, safely, according to SOP, and in accordance with the client's condition. Implementation of Mr.S's diagnosis with problems b.d complexity of care / treatment programs and nursing diagnoses of anxiety b.d lack of exposure to information is to focus on ergonomic exercises that aim to reduce uric acid levels. After intervening for 1 week, Mr. S's client experienced a decrease in uric acid levels by 1.0 mg/dl, from 7.4 mg/dl to 6.4 mg/dl. After doing ergonomic exercises and reducing foods that are low in purines as well as drinking enough water, the client and family felt that the pain was reduced even though they did not take medication. **Conclusion**: Based on the results of the application of ergonomic gymnastics implementation for 1 week on Mr. S with high uric acid levels, the results of the application of ergonomic gymnastics with 3 meetings obtained a decrease of 1.0 mg/dl.

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

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Profesi Ners UniversitasJenderalAchmadYani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Keperawatan UniversitasJenderalAchmadYani Yogyakarta

<sup>3</sup>Perawat Pembimbing Lahan