

ABSTRAK

Penyakit asam urat menyerang pada lansia dibandingkan dengan usia dewasa dan usia muda. Lansia lebih sering mengalami asam urat karena adanya penumpukan kristal-kristal diperoleh dari metabolisme purin yang mengenai sendi perifer dibagian jari kaki dan tangan serta sendi lutut. Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat nyeri pada penderita asam urat di Desa Malang Ganting.

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif*, desain penelitian ini *pra eksperimen one group pra-post test design*, populasi dalam penelitian ini seluruh lansia di Desa Malang Ganting yang terkena penyakit asam urat sebanyak 27 lansia, sampel berjumlah 25 lansia dengan menggunakan *simple random sampling*. *Variabel independen* adalah senam lansia dan *variabel dependen* adalah tingkat nyeri asam urat. Instrumen penelitian yang digunakan adalah media kuisioner, untuk pengukuran nyeri menggunakan *Wong-Baker FACES "Pain Ranting Scale"* dan *Verbal Ranting Scale*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Uji Wilcoxon*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam lansia sebagian besar (52%) responden mengalami nyeri sedang dan nyeri berat terkontrol (48%). Sesudah senam lansia sebagian besar (72%) responden mengalami nyeri ringan dan nyeri sedang. Hasil analisa data menggunakan *Uji Statistik Wilcoxon* dengan nilai signifikan $0,000 < \alpha = 0,05$ maka terdapat pengaruh yang signifikan.

Untuk mencapai hasil yang maksimal, senam lansia baiknya dapat dilakukan secara teratur dan bertahap selama 30 menit dilakukan 2 kali dalam 1 minggu minimal dilakukan senam lansia 4 kali dalam 2 minggu. Selain senam, lansia harus menjaga pola makan dan kegemukan pada badan.

Kata kunci : Lansia, Nyeri Asam Urat, Senam Lansia