

ABSTRAK

Kadar asam urat yang tinggi dapat menyebabkan rasa nyeri pada tulang dan sendi, sering dialami oleh sebagian besar lansia. Dapat mengakibatkan lansia kesulitan untuk melakukan aktivitas akibat nyeri yang ditimbulkan. Pengobatan non farmakologis dapat dilakukan untuk mengontrol kadar asam urat yaitu dengan melakukan senam ergonomis. Senam ergonomis merupakan suatu gerakan otot yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam ergonomis terhadap kadar asam urat pada lansia di posyandu lansia desa Suruh kecamatan Sukodono Sidoarjo.

Desain penelitian menggunakan *pre eksperiment* dengan jenis *one group pretest-posttest design*. Populasi lansia usia 60-74 tahun 30 orang, sampel 30. Menggunakan *Non Probability Sampling* dengan teknik *Total sampling*. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Sign Test*. Variabel *independent* yaitu senam ergonomis *dependent* yaitu kadar asam urat. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan Urit acid strip, dianalisa dengan uji *Wilcoxon* dengan $\alpha= 0,05$.

Hasil penelitian *pre test* menunjukkan seluruhnya (100%) mempunyai kadar asam urat $>6\text{mg/dl}$ dan *post test* hampir seluruhnya (80%) terjadi penurunan kadar asam urat. Hasil uji analisis didapatkan nilai $\rho= 0,000 < \alpha= 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh senam ergonomis terhadap terhadap kadar asam urat lansia di posyandu lansia desa Suruh kecamatan Sukodono Sidoarjo.

Simpulan penelitian ini adalah semakin rutin serta bersungguh sungguh melakukan senam ergonomis dengan gerakan yang benar dapat menurunkan kadar asam urat yang tinggi.

Kata kunci : Senam Ergonomis, Kadar asam urat