

ABSTRAK

Gout dapat dipengaruhi faktor diantaranya asupan makanan, jumlah kalori, latihan fisik, kelelahan, dan obat sehingga menyebabkan penumpukan asam laktat di otot yang mempengaruhi pengeluaran asam urat melalui ginjal berkurang. Hasil pengkajian didapatkan Ny.S sering makan makanan yang tinggi purin dan tidak pernah melakukan aktivitas olahraga, kadar asam urat = 10,1 mg/dl (> normal). Tujuan penelitian adalah menerapkan senam ergonomis pada klien *gout atrhitis*.

Desain penelitian menggunakan studi kasus yang dilakukan pada 1 keluarga dengan satu variabel yaitu penerapan senam ergonomis pada keluarga Tn.S dengan masalah keperawatan ketidakefektifan manajemen kesehatan di RW 02 Kelurahan Karah Kecamatan Jambangan Surabaya. Metode pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian keperawatan keluarga, wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik, kemudian dilakukan analisa data dan dibuat intervensi sesuai dengan hasil skoring . Setelah itu dilakukan tindakan dan dievaluasi sesuai dengan tugas keluarga.

Hasil yang didapatkan setelah penerapan asuhan keperawatan selama 3 hari pada keluarga Tn.S yaitu keluarga dapat berpartisipasi dalam melakukan senam ergonomis secara mandiri dan teratur.

Senam ergonomis dapat membantu menurunkan kadar asam urat dalam darah jika dilakukan secara rutin yaitu 3 kali dalam 1 minggu. Disarankan pada keluarga atau masyarakat untuk berhati-hati menerapkan senam ergonomis pada penderita *gout atrhitis* dan harus sesuai dengan prosedur gerakan senam.

Kata kunci : Senam Ergonomis, *Gout Atrhritis*, Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan