

## **ABSTRAK**

Nyeri yang dirasakan oleh lansia biasanya disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya bisa disebabkan oleh penyakit asam urat. Penyakit asam urat adalah salah satu masalah yang banyak dialami oleh lansia. Pada penelitian terdahulu senam 10 menit dapat mencegah rasa nyeri yang disebabkan oleh asam urat pada lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perubahan skala nyeri dengan latihan senam 10 menit pada penderita asam urat di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerti Jawa Timur.

Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus melalui asuhan keperawatan pada dua pasien dengan melakukan pengkajian, penegakan diagnosis, rencana tindakan, tindakan keperawatan, dan evaluasi. Pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan metode wawancara, observasi langsung, dan rekam medis.

Hasil dari penerapan senam 10 menit yang dilakukan satu kali/hari selama 3 hari secara berturut-turut dan melakukan asuhan keperawatan menggunakan manajemen nyeri pada klien dengan penyakit asam urat didapatkan adanya peningkatan kemampuan melakukan aktivitas.

Penerapan latihan senam 10 menit dapat mencegah rasa nyeri pada klien asam urat. Penerapan latihan senam 10 menit dapat menjadi alternatif mengatasi masalah nyeri pada klien yang mengalami asam urat

**Kata Kunci : Nyeri, Penyakit Asam Urat, Senam 10 Menit**