

# **PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP KADAR ASAM URAT LANSIA DI DESA LANUMOR KECAMATAN MORI ATAS**

**CINTYA OCHA ANJELIN T  
PK 115 015 003**

## **ABSTRAK**

Puskesmas Tomata kecamatan Mori atas lansia yang mengalami asam urat dari usia 45-59, 60-74, dan 75-90 tahun terdapat 74 lansia pada tahun 2016, dan pada tahun 2017 terdapat 123 lansia, pada tahun 2018 terdapat 125 lansia. Jumlah Lansia di Desa Lanumor yang mengalami asam urat sebanyak 17 orang. Dari hasil wawancara beberapa lansia di Desa Lanumor Kecamatan Mori Atas warga mengatakan belum pernah mendengar atau melakukan senam Ergonomis. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh senam ergonomis terhadap kadar asam urat lansia dengan gout.

Jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitian *Pre-Eksperimen Design*, dengan rancangan *one group pretest-posttest Design*. Variabel dalam penelitian ini adalah pengaruh senam ergonomis terhadap kadar asam urat pada lansia. Jenis data yaitu primer dan sekunder. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan Uji t dengan taraf signifikansi 0,05. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami Asam urat. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian menunjukan dengan uji statistik *Paired Sampri T-Test* bahwa ada pengaruh senam ergonomis terhadap kadar asam urat lansia dengan nilai (p Value = 0.004).

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh senam ergonomis terhadap kadar asam urat Insia di Desa Lanumor Kecaatan Mori Atas. Saran dalam penelitian ini diharapkan bagi lansia untuk menerapkan senam ergonomis dalam kehidupan sehari-hari karena gerakanya sangat efektif dan dapat menurunkan kadar asam urat pada lansia.

Kata kunci: senam ergonomis, asam urat, lansia

