



## Asuhan Keperawatan Pada Lansia Ny. W Dengan *Arthritis Gout* Dalam Penerapan Implementasi Senam Ergonomis Untuk Menurunkan Nyeri : Studi Kasus

Ketut Dewi Budiari <sup>1</sup>, Nova Natalia Beba <sup>2</sup>, Wibawani Yunestri Mukti <sup>3</sup>, Sabarulin Tarigan <sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Akademi Keperawatan Bala Keselamatan, Prodi Ilmu Keperawatan, Palu, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:  
[dewiketut475@gmail.com](mailto:dewiketut475@gmail.com)



**Keywords:**  
Nursing care, Arthritis gout, Ergonomic gymnastics, Pain, Elderly

### ABSTRACT

*Elderly who experience pain needs to get attention with special strategies and techniques in solving problems. Implementation of ergonomic gymnastic becomes one of the right actions.*

*The research objective was to find out and get an overview of nursing care to the elderly, Mrs. W who has arthritis gout in the implementation of ergonomic gymnastics to reduce pain in Tatura Utara Sub-District, Palu City.*

*Descriptive case study research design, responden was 1 person, data was collected by interview, observation and physical, examination. The instrument used was an assessment format for the elderly that focused on pain problems and extremity assessment. Data analysis used was data reduction, presentation and conclusion.*

*The results obtained from the special assessment on the elderly only focused on pain problems. The intervention conducted was the implementation of ergonomic gymnastics.*

*The conclusion of nursing evaluation was obtained after nursing actions were carried out for 3 times which the client's pain level was decreased. It is hoped that from the results of nursing care case study, the implementation of ergonomic gymnastics can be applied in Home Care practice for elderly.*

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas. Hal ini merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam atau luar tubuh. Seiring dengan penurunan fungsi organ tubuh, maka beresiko terjadinya penyakit degeneratif akan meningkat (Ambarwati, 2012).

Arthritis gout adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan penumpukan asam urat serta nyeri pada tulang sendi, sangat sering ditemukan pada kaki bagian atas, pergelangan dan kaki bagian tengah. Arthritis gout dapat mengakibatkan peningkatan kesakitan atau komplikasi bahkan angka kematian yang lebih banyak (Alel, 2018).

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 dapat diperkirakan UHH (Usia Harapan Hidup) menjadi 71,7 tahun dan WHO memperkirakan bahwa sekitar 335 juta orang di dunia menderita penyakit arthritis gout, jumlah ini sesuai adanya peningkatan manusia lanjut usia. Menurut data dari Kemenkes RI (2019), arthritis gout menduduki urutan kedua setelah osteoarthritis, prevalensi di Indonesia sendiri diperkirakan 1,6-13,6/100.000 orang, prevalensi ini meningkat seiring dengan meningkatnya umur (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Beberapa terapi yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada lanjut usia arthritis gout antara lain seperti farmakoterapi, non farmakologi dan dukungan psikologis. Terapi non farmakologis seperti pemberian aktivitas olahraga fisik atau senam, ini menjadi alternatif terbaik untuk mengatasi nyeri arthritis gout pada lansia (Gandari et al., 2019).

Berdasarkan fenomena yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada lanjut usia yang mengalami kemunduran fungsi sel-sel karena proses penuaan yang menimbulkan berbagai macam penyakit, salah satunya adalah peningkatan kadar asam urat. Maka dari itu, melalui olahraga secara teratur dapat memperbaiki kondisi kekuatan dan kelenturan sendi serta menurunkan nyeri pada lansia, serta senam dan aktifitas dengan olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan. Melakukan olahraga atau senam pada lanjut usia harus memperhatikan ketentuan-ketentuan untuk keselamatan lansia, olahraga atau senam sebaiknya dilakukan 3-4 kali dalam seminggu dengan lama latihan 15-45 menit secara teratur (Murwarni

Arita, 2010).

Menurut Sagiran (2012), Senam ergonomis merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh, gerakan yang terkandung dalam senam ergonomis adalah gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakannya merupakan rangkaian gerak yang dilakukan manusia sejak dulu. Gerakan yang mengoptimalkan posisi tubuh pada ruang kerja dengan tujuan mengurangi atau menghilangkan kelelahan (Suryanto, 2017).

Senam lansia ini merupakan intervensi aktifitas yang sangat penting untuk dikembangkan dan diimplementasikan kepada pasien penderita nyeri dengan arthritis gout, karena secara fisik pasien bisa lakukan dengan mandiri, selain itu pada senam lansia ini sangat sederhana, mudah, serta tidak membutuhkan biaya (Desy Indah Sari, 2017).

## TUJUAN

Mendapatkan gambaran tentang asuhan keperawatan pada lansia Ny.W dengan arthritis gout dalam penerapan implementasi senam ergonomis untuk menurunkan nyeri di Kelurahan Tatura Utara Kota Palu.

## METODE

Metode pengumpulan data dilakukan secara subjektif maupun objektif untuk mendapatkan data-data yang diperlukan dalam penelitian serta menggunakan teknik wawancara atau tanya jawab dan melakukan observasi terhadap klien maupun keluarga klien terkait masalah utama sehingga mendapat data-data yang dapat melengkapi dan berguna untuk peneliti.

## HASIL

Peneliti melakukan pengkajian terhadap klien mengenai identitas klien, riwayat kesehatan, keluhan utama, riwayat penyakit dahulu, riwayat pemakaian obat, riwayat kesehatan keluarga, tanda-tanda vital, serta pengkajian nyeri untuk menilai nyeri klien dimana pengkajian dilakukan pre dan post terapi senam ergonomis. Selanjutnya didapatkan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisiologis, dari diagnosa tersebut dilakukan intervensi keperawatan yaitu terapi senam ergonomis untuk menurunkan tingkat nyeri, intervensi yang diambil dari buku Tim Pokja SIKI DPP PPNI (2018). Hasil evaluasi yang didapatkan dari lansia Ny.W dengan masalah keperawatan nyeri akut berhubungan

dengan agen cedera fisiologis, yaitu : keluhan nyeri sedikit menurun, keluhan kesemutan pada kaki sedikit menurun, keluhan nyeri tidak lagi seperti tertusuk-tusuk, kemampuan beraktifitas mulai meningkat.

## PEMBAHASAN

Penulis akan membahas persamaan dan kesenjangan yang ada pada asuhan keperawatan pada lansia Ny.W dengan arthritis gout dalam penerapan implementasi senam ergonomis untuk menurunkan nyeri, yang dilaksanakan di rumah klien alamat di Kelurahan Tatura Utara Kota Palu selama 7 hari dari tanggal 16-22 november 2020.

Pada bab ini, penulis membahas seluruh tahapan proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi dan evaluasi.

### 1. Pengkajian

Berdasarkan data diatas diperoleh hasil pengkajian klien dengan keluhan utama nyeri akut akibat inflamasi pada arthritis gout lansia Ny.W di Kelurahan Tatura Utara Kota Palu, saat dilakukan pengkajian klien mengatakan kaki kanannya nyeri, klien mengatakan nyeri dengan disertai kesemutan, klien mengatakan nyeri dirasakan seperti tertusuk-tusuk, klien mengatakan timbul nyeri terkadang jika salah makan, klien mengatakan nyeri hilang timbul dan, klien mengatakan sangat mengganggu aktifitas sehari-hari, klien mengatakan selalu menggosokkan balsem di daerah nyeri. Pemeriksaan asam urat saat dikaji tanggal 16 november 2020 adalah 8,2 mg/dl

Menurut penelitian Supriadi (2015), pada lansia yang menderita arthritis gout didapatkan data bahwa 50% lansia mengalami nyeri akut. Menurut Kurnianto (2015) keseimbangan, kapasitas fungsional tubuh secara umum, dan kesehatan tulang dapat diperoleh melalui latihan. Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Salah satu usaha untuk mencapai kesehatan dengan berolahraga sehingga bagi lanjut usia untuk dapat memperoleh tubuh yang sehat salah satunya harus rutin melakukan aktivitas olahraga. Dengan berolahraga secara teratur merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar. Aktivitas

yang bersifat aerobik cocok untuk lanjut usia antara lain : Jalan kaki, senam aerobik low impac, Senam lansia, Bersepeda, Berenang dan lain sebagainya. Bermanfaat atau tidaknya program olahraga yang dilakukan oleh lanjut usia juga tergantung dari program yang dijalankan. Sebaiknya program latihan yang dijalankan harus memenuhi konsep FITT (Frequency, Intensity, Time, Type, diperkirakan ada sekitar 45% pasien arthritis gout yang mengalami gangguan nyeri akut. Sedangkan penelitian yang dilakukan Eka & Rosyiani (2015), menunjukkan bahwa dari 70 lansia yang mengalami arthritis gout 93,9 % nya mengalami masalah nyeri akut. Penderita arthritis gout ini biasanya cenderung mengalami inflamasi yang berlebihan yang menyebabkan penderita mengalami nyeri (Aisyah, 2017).

Dengan demikian dari hasil para peneliti, penulis berasumsi penelitian yang dilakukan oleh peneliti diatas sesuai dengan masalah yang terjadi pada lansia Ny.W.

### 2. Diagnosa keperawatan

Menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017), ada beberapa diagnosa yang muncul pada klien dengan arthritis gout, namun pada studi kasus ini penulis menggunakan diagnosa nyeri akut berhubungan dengan cedera fisiologis yang dapat dilihat dari data subyektif klien yang mengeluh nyeri dan data obyektif klien tampak sulit beraktifitas, hasil pemeriksaan asam urat saat dikaji 8,2 mg/dl.

Diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisiologis ini juga biasanya dapat dilihat dari data subyektif penderita mengeluh nyeri disertai ngilu, dan biasanya terdapat edema (Wahyu Widyanto, 2017).

### 3. Intervensi Keperawatan

Intervensi yang diberikan pada klien Ny.W adalah salah satu intervensi terapeutik : lakukan prosedur untuk mampu mengontrol nyeri (senam ergonomis) yang merupakan salah satu tehknik yang dapat memberikan rasa nyaman dan serta dapat menurunkan tingkat nyeri dan asam urat pada klien.

Intervensi yang diberikan pada lansia Ny.W sesuai dengan perencanaan tindakan perawat yang terdapat pada buku Tim Pokja SIKI DPP PPNI (2018).

### 4. Implementasi Keperawatan

Pada tindakan tidak ada kesenjangan antara teori dan praktek, karena penulis hanya berfokus pada satu implementasi yang dilakukan pada lansia Ny.W yaitu

implementasi senam ergonomis. Pada implementasi ini dilakukan agar masalah nyeri klien dapat teratasi sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Desy Indah Sari (2017), bahwa terdapat pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan skala nyeri penderita arthritis gout dan kelenturan otot pada lanjut usia. Senam ergonomis dapat membuat seseorang menjadi rileks, melenturkan tulang, serta menjadi bugar. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Oktaviani (2018), prosedur tehnik senam ergonomis juga mengurangi atau menghilangkan kelelahan, menghambat terjadinya inflamasi kronis yang menurunkan tingkat nyeri dan menurunkan asam urat jika dilakukan dengan giat dan disiplin pada lansia Ny.W.

### 5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan sebagai tahap akhir dari proses keperawatan adalah setelah melakukan pengkajian, merumuskan diagnosa, menetapkan tindakan keperawatan, dan implementasi. Pada tahap evaluasi kegiatan yang dilakukan adalah mengevaluasi selama proses berlangsung dengan menggunakan metode SOAP (*Subjective, Objective, Assesment, Plan*). Setelah dilakukan tindakan implementasi keperawatan selama 7 hari, evaluasi yang didapatkan dari lansia Ny.W dengan masalah keperawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisiologis, yaitu: nyeri pada kaki kanan menurun, tidak merasa kesemutan, nyeri tidak tertusuk-tusuk, nyeri kadang hilang timbul, kemampuan beraktifitas mulai meningkat. Hasil tersebut karena pada teori yang dikemukakan oleh Oktaviani (2018), tehnik senam ergonomis mengoptimalkan posisi tubuh pada ruang kerja dengan tujuan mengurangi atau menurunkan nyeri dan menurunkan asam urat jika dilakukan dengan teratur dan kooperatif pada saat lansia Ny.W dalam pelaksanaan tindakan implementasi senam ergonomis selama kegiatan dilakukan.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus asuhan keperawatan pada lansia Ny.W dengan arthritis gout dalam penerapan implementasi senam ergonomis untuk menurunkan nyeri Di RT/RW 002/008 Kelurahan Tatura Utara Kota Palu, dapat diberikan secara sistematis dan terorganisir dengan menggunakan pengkajian yang baku serta hasil yang diharapkan sesuai dengan harapan klien.

### SARAN

Semoga senam ergonomis dapat diaplikasikan pada pada lansia arthritis gout yang mengalami nyeri.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S. (2017). Manajemen Nyeri Pada Lansia Dengan Pendekatan Non Farmakologi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i1.1201>
- Alel. (2018). Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember. *Jawa*, 1–119.
- Ambarwati. (2012). *Buku Pintar Asuhan Keperawatan. Jakarta Selatan*
- Desy Indah Sari. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Gout Arthritis Di Upt Pstw Jombang. *Skripsi*. <https://doi.org/10.1360/zd-2013-43-6-1064>
- Eka, Y., & Rosyiani, T. (2015). Gambaran Kualitas Hidup Lanjut Usia Yang Mengalami Sakit Asam Urat ( Gout ) Di Posyandu Lanjut Usia Desa Pelemgadung. *Keperawatan Gerontik*, 1–20. <http://eprints.ums.ac.id/36520/1/naskah publikasi.pdf>
- Gandari, N. K. M., Darmawan, A. A. K. N., & Budiadnyani, N. K. (2019). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Rematik Di Sada Jiwa Banjar Pasekan Desa Sembung Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 47–58. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3340175>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Pusat data dan Informasi Situasi dan Analisis Lanjut Usia*.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 115182. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>
- Murwarni Arita. (2010). *Gerontik Konsep Dasar Dan Asuhan Keperawatan Home Care Dan Komunitas. Surabaya*
- Oktaviani, D. (2018). *Efektivitas senam lansia dan senam ergonomis terhadap perubahan skala insomnia pada lansia di upt pelayanan sosial lanjut usia magetan*. 120.
- Supriadi. (2015). Lanjut Usia Dan Permasalahannya. *Jurnal PPKn & Hukum Vol. 10 No. 2, 10(2)*, 84. <https://pbpp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPB/article/viewFile/3651/3557>
- Suryanto. (2017). *Senam Lansia Dalam Menurunkan*

*Nyeri. Jakarta*

Tim pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *standar diagnosis keperawatan indonesia* (1st ed.). dewan pengurus pusat persatuan perawat indonesia.

Tim pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *standar intervensi keperawatan indonesia* (1st ed.). dewan pengurus pusat persatuan perawat indonesia.

Wahyu Widyanto, F. (2017). Arthritis Gout Dan Perkembangannya. *Saintika Medika*, 10(2), 145. <https://doi.org/10.22219/sm.v10i2.4182>