JURNAL KESEHATAN DAN TEKNOLOGI

IMPLEMENTASI SENAM ERGONOMIS UNTUK MENURUNKAN NYERI KRONIS PADA LANSIA DENGAN GOUT ARTHRITIS

[1]Meilin Anggreyni, [2] Nova Natalia Beba [3] Ni Made Intan Dwi Rani

[1,2,3]Prodi Keperawatan STIKes Bala Keselamatan Palu *Email:* madudemeilin@gmail,com

ABSTRACT

Gout Arthritis is a metabolic condition characterized by pain and accumulation of uric acid in the joints, most commonly in the upper, middle, and ankles. Ergonomic Gymnastics is a gymnastics technique to control or correct the position and flexibility of the nervous system in the bloodstream, maximize blood supply to the brain, can open the intelligence system, sweat system, body heating system, burning system in uric acid, cholesterol, blood sugar, lactic acid, carbohydrate conversion system and negative energy disposal system in the body. The purpose of this study describes nursing care implementation of ergonomic gymnastics to reduce chronic pain in elderly gout arthritis. The research method used was a descriptive case study method. Data were collected by interviews, observations, and physical assessments. The instruments used were the assessment format, observation, physical examination, dan SOP Ergonomic Gymnastics. The results of the assessment found chronic pain problems that were in accordance with the signs and symptoms in the SDKI. The interventions given were 10 interventions in accordance with SIKI. The conclusion of this study was that nursing care has been carried out for 4 days with chronic pain problems starting from assessment, formulation of nursing diagnoses, interventions and implementation then nursing evaluation, it was obtained that the problem partially resolved. It is hoped that the results of this case study can implement Ergonomic Gymnastics to reduce chronic pain in elderly who has gout arthritis as well as in the entire community to pay more attention to their health.

ABSTRAK

Gout Arthritis adalah suatu kondisi metabolik yang ditandai dengan nyeri dan penumpukan asam urat di persendian, paling sering di bagian atas, tengah, dan pergelangan kaki. Senam Ergonomis adalah suatu teknik senam untuk mengendalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf pada aliran darah, memaksimalkan suplai darah ke otak, dapat membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pemanas tubuh, sistem pembakaran pada asam urat, kolestrol, gula darah, asan laktat, sistem konversi karbohidrat dan sistem pembuangan energi negatif pada tubuh. Tujuan penelitian ini menggambarkan asuhan keperawatan implementasi senam ergonomis untuk menurunkan nyeri kronis pada lansia gout arthritis. Metode penelitian yang digunakan metode deskriptif studi kasus. Metode pengumpulan data yang diberikan wawancara, observasi, dan pengkajian fisik. Instrument yang digunakan adalah format pengkajian, observasi, pemeriksaan fisik, dan SPO Senam Ergonomis. Hasil pengkajian ditemukan masalah nyeri kronis yang sesuai dengan tanda dan gejala pada SDKI. Intervensi yang diberikan yaitu 10 intervensi sesuai dengan SIKI. Kesimpulan pada penelitian ini adalah telah dilakukannya asuhan keperawatan selama 4 hari dengan masalah nyeri kronis mulai dari pengkajian, perumusan diagnosa keperawatan, intervensi dan implementasi keperawatan serta

evaluasi didapatkan hasil masalah teratasi Sebagian. Diharapkan kiranya dari hasil studi kasus ini dapat mengimplementasikan Senam Ergonomis untuk menurunkan nyeri kronis pada lansia gout arthritis juga pada seluruh masyarakat untuk lebih memperhatikan kesehatannya.

Kata Kunci: Gout Arthritis, Senam Ergonomis, Nyeri Kronis

PENDAHULUAN

Prosen Menjadi tua merupakan suatu fase kehidupan yang dialami oleh manusia. Makin panjang usia seseorang, sejalan dengan bertambahnya usia tubuh akan mengalami kemunduran secara fisik maupun psikologis. Secara fisik orang lanjut usia yang selanjutnya disebut lansia, mengalami kemunduran fungsi alat tubuh, atau disebut juga proses degenerative. Lansia akan terlihat dari kulit yang mulai keriput, berkurangnya fungsi telinga dan mata, tidak dapat bergerak cepat lagi, cepat merasa lelah, rambut menipis dan memutih, mudah terserang penyakit karena daya tahan tubuh berkurang. Secara psikologis lansia menjadi mudah lupa, serta berkurangnya kegiatan dan interaksi (baik dengan anak-anak, saudara atau teman), mengalami rasa kesepian, kebosanan dan sebagainya. Apalagi jika kehilangan pekerjaan, berkurangnya peranan dalam keluarga atau masyarakat atau kondisi ekonominya buruk (Akbar, 2019).

Pada data Statistik (2021), jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia pada tahun 2020 adalah sekitar 25 juta orang, atau 9% dari total penduduk, dan diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 32 juta orang pada tahun 2025. Peningkatan ini disebabkan oleh peningkatan harapan hidup rata-rata penduduk Indonesia dan penurunan angka kematian bayi dan balita. Bertambahnya jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia memerlukan perhatian khusus dari berbagai pihak, karena mereka rentan terhadap berbagai masalah Kesehatan pada usia lanjut. Salah satu penyakit yang paling umum dialami oleh usia lanjut adalah Gout Arthritis.

Gout Arthritis adalah suatu kondisi metabolik yang ditandai dengan nyeri dan penumpukan asam urat di persendian, paling sering di bagian atas, tengah, dan pergelangan kaki. Arthritis gout dapat menyebabkan lebih banyak rasa sakit, banyak masalah yang muncul, dan bahkan lebih banyak kematian. Arthritis gout adalah peradangan pada sendi yang disebabkan oleh meningkatnya kadar asam urat (*uric acid*) dalam tubuh (Budiari et al., 2021) (Siloam, 2024). Gout arthritis atau biasa disebut asam urat merupakan salah satu penyebab paling umum dari radang sendi kronis di Amerika Serikat yang ditandai dengan pengentalan kristal monosodium urat (MSU) monohidrat di dalam jaringan. Asam urat pertama kali dikenal bahkan sebelum era umum. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa penyakit ini merupakan penyakit yang paling dipahami dan dapat ditangani di antara penyakit rematik lainnya (Fenando, 2024).

Berdasarkan data WHO prevalensi *Arthritis Gout* di dunia sering terjadi di Negara maju seperti Amerika sebesar 26,3% dari total penduduk. Di negara Mexico sebesar 45% pada tahun 2020 sedangkan pada tahun 2021 sebesar 20%. Di negara Jepang sebesar 7% pada tahun 2020 sedangkan pada tahun 2021 mencapai 12,5%. Peningkatan kejadian *Arthritis Gout* tidak hanya di Negara maju saja, namun

peningkatan penderita juga terjadi di Negara berkembang salah satunya Indonesia. Angka penyakit *arthritis gout* mencapai 335 juta artinya sakit sendi bisa dialami oleh 1 dari 6 jiwa (World Health Organization, 2021).

Prevalensi asam urat di Indonesia semakin mengalami peningkatan. Pada tahun 2018 jumlah penderita asam urat sebesar 7,3% dengan golongan penyakit sendi dan prevalensi penderita asam urat di Jawa Tengah sekitar 2,6 – 47,2%. Prevalensi penyakit asam urat di Jawa Tengah berdasarkan diagnose tenaga Kesehatan sebesar 11,2% dan berdasarkan diagnose dan gejala sebesar 25,5%. DKI Jakarta menyusul dengan 1,9%; Jawa Barat 1,5%; dan Jawa Timur 1,4%. Prevalensi penyakit sendi atau asam urat di Sulawesi Tengah yaitu sebesar 12,7% berdasarkan diagnosis tenaga Kesehatan dan 21,8% berdasarkan diagnosis atau gejala (Kemenkes, 2018).

Nyeri sendi pada penderita *arthritis gout* terjadi karena adanya endapan kristal monosodium urat yang terkumpul di dalam sendi akibat dari tingginya *arthritis gout* di dalam darah. Apabila kristal urat tertimbun pada jaringan diluar sendi akan membentuk tofi yaitu benjolan. Bila benjolan tersebut pecah akan keluar cairan massa yang berbentuk kapur. Benjolan tersebut akan mengakibatkan adanya rasa nyeri yang berlebihan sehingga dapat mengakibatkan gangguan untuk melakukan aktivitas (Agustina et al., 2023).

Farmakoterapi, nonfarmakologi, dan dukungan psikologis merupakan beberapa pengobatan yang dapat digunakan untuk meringankan nyeri pada lansia penderita *gout arthritis*. Pengobatan terbaik terhadap nyeri *gout arthritis* lansia adalah dengan terapi nonfarmakologis, seperti aktivitas fisik seperti senam atau olahraga (Budiari et al., 2021).

Berdasarkan fenomena yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada lanjut usia yang mengalami kemunduran fungsi sel-sel karena proses penuaan yang menimbulkan berbagai 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 degenerative 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 (Budiari et al., 2021).

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, efesien, 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 (Budiari et al., 2021).

Senam lansia ini merupakan intervensi aktifitas yang sangat penting untuk di kembangkan dan diimplementasikan kepada pasien penderita nyeri dengan arthritis gout, karena secara fisik pasien bisa lakukan secara mandiri, selain itu pada senam lansia ini sangat sederhana, mudah, serta tidak membutuhkan biaya (Sudarta, 2022). Berdasarkan latar belakang tersebut serta berdasarkan penelitian dari Ketut Dewi Budiari, Nova Natalia Beba, Wibawani Yunestri Mukti, dan Sabarulin Tarigan di

lakukan di RT/RW 002/008 Kelurahan Tatura Utara Kota Palu pada tahun 2021 yang disimpulkan bahwa setelah dilakukan senam ergonomis pada 1 responden keluhan nyeri sedikit menurun, kesemutan pada kaki sedikit menurun, keluhan nyeri tidak lagi seperti tertusuk-tusuk, kemampuan beraktifitas mulai meningkat (Budiari et al., 2021). Dan penelitian dari Iful Irdiansyah, Muhaimin Saranani, dan Linda Ayu Rizka Putri pada tahun 2022 yang disimpulkan bahwa kadar asam urat pada penderita gout arthritis mengalami penurunan setelah dilakukan senam ergonomis di Wilayah Kerja Puskesmas Bone Rombo (Irdiansyah et al., 2022). Maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang implementasi Senam Ergonomis dalam menurunkan nyeri pada lansia Ny. R dengan Gout Arthritis di Desa Balinggi Provinsi Sulawesi Tengah.

METODE

Dalam Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu dalam penyusunan karya tulis ilmiah. Desain yang digunakan adalah desain penelitian deskriptif, dengan bentuk studi kasus. Metode penelitian ini menggunakan metode pendekatan proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Metode penelitian deskriptif merupakan metode yang memiliki tujuan utama dengan memberikan gambaran suatu fenomena secara jelas dan rinci tentang apa yang terjadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tanggal 9 Januari 2025 sampai dengan 12 Januari 2025 pada Ny.R dengan masalah keperawatan Nyeri Kronis pada Lansia Gout Arthritis di Desa Balinggi Kecamatan Balinggi Provinsi Sulawesi Tengah, maka selanjutnya peneliti akan membahas tahapan-tahapan proses keperawatan mulai dari pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan.

Pengkajian merupakan langkah pertama dan paling penting dalam menyusun proses keperawatan yang meliputi proses pengumpulan data, validasi, dan klasifikasi data dan terdiri atas riwayat kesehatan (data subjektif) dan pemeriksaan fisik (data objektif) Kardiyudiani (2019). Klien bernama Ny.R berusia 64 tahun dengan penderita gout arthritis ketika dilakukan pengkajian klien mengatakan nyeri pada lutut kanannya, klien mengatakan nyeri timbul karena asam urat serta salah makan, klien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk disertai kesemutan, klien mengatakan skala nyeri 7, klien mengatakan nyeri hilang timbul, klien mengatakan sulit melakukan aktifitas, klien mengatakan sulit tidur. Pada saat dilakukan pemeriksaan fisik didapatkan hasil tekanan darah 145/90 mmHg, nadi 98x/menit, respirasi 20x/menit, suhu 36,2’C, lutut klien tampak bengkak dan kemerahan, klien tampak kesulitan berdiri maupun berjalan, klien tampak meringis, dan klien tampak gelisah.

Dari data diatas menunjukkan kesesuaian dengan teori yang disampaikan pada penelitian Budiari et al (2021) dan (Siburian & Pasaribu, 2024) bahwasanya klien

penderita gout arthritis mengalami nyeri dengan disertai kesemutan, nyeri yang dirasakan seperti tertusuk-tusuk nyeri dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, dan sulit tidur. Berdasarkan penelitian tersebut pengkajian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil yang sama yang menyatakan bahwa benar klien Ny.R mengalami Nyeri pada Gout Arthritis.

Diagnosa keperawatan merupakan suatu penilaian klinis mengenai respons klien terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan yang dialaminya baik yang berlangsung actual maupun potensial PPNI (2017). Dari hasil pengkajian pada klien, penulis menemukan data klien mengeluh nyeri pada lutut kanannya, klien mengatakan nyeri timbul karena asam urat serta salah makan, klien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk disertai kesemutan, klien mengatakan skala nyeri 7, klien mengatakan nyeri hilang timbul, klien mengatakan sulit melakukan aktifitas, klien mengatakan sulit tidur, lutut klien tampak bengkak dan kemerahan, klien tampak kesulitan berdiri maupun berjalan, klien tampak meringis, dan klien tampak gelisah (PPNI, 2017).

Berdasarkan Analisa dari pengkajian kasus diatas, maka didapatkan diagnosa keperawatan yang muncul adalah Nyeri Kronis berhubungan dengan Kondisi Muskuloskeletal Kronis. Penulis menemukan data yang mengarah pada diagnosa tersebut dimana klien mengatakan memiliki riwayat asam urat semenjak 1 tahun yang lalu, dimana nyeri kronis merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat dan konstan, yang berlangsung lebih dari 3 bulan (PPNI, 2017). Penyebab dari nyeri kronis yaitu kondisi musculoskeletal kronis didukung oleh Seran et al (2016) dimana kondisi musculoskeletal kronis dapat mengakibatkan penurunan kemampuan musculoskeletal karena nyeri sendi yang dapat berdampak pada penurunan aktifitas pada lansia.

Intervensi keperawatan yaitu segala *treatment* yang dikerjakan oleh perawat yang didasarkan pada pengetahuan dan penilaian klinis untuk mencapai luaran atau *outcome* yang diharapkan PPNI (2018). Intervensi yang diberikan pada Ny.R adalah intervensi utama yang diberikan pada klien Nyeri Kronis yaitu Manajemen Nyeri ini sesuai dengan diagnosa keperawatan yang ditegakkan berdasarkan buku Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu terdiri dari observasi: identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi respons nyeri non verbal, identifikasi factor yang memperberat dan memperingan nyeri, identifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri, identifikasi pengaruh budaya terhadap respons nyeri, identifikasi pengaruh nyeri pada kualitas hidup, monitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan, monitor efek samping penggunaan analgetik, Terapeutik: berikan teknik nonfarmakologis seperti senam ergonomis untuk mengurangi rasa nyeri, control lingkungan yang memperberat rasa nyeri, fasilitasi istirahat dan tidur, pertimbangkan jenis dan sumber nyeri dalam pemilihan strategi meredakan nyeri, Edukasi: jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri, jelaskan strategi meredakan nyeri, anjurkan memonitor nyeri secara mandiri, anjurkan menggunakan analgetik secara tepat, ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri, Kolaborasi: kolaborasi pemberian analgetik, jika perlu.

Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada penerapan Senam Ergonomis untuk melihat apakah terapi Senam Ergonomis yang diberikan efektif dalam menurunkan

Nyeri Kronis. Pelaksanaan Senam Ergonomis direncanakan bersama klien sampai adanya perubahan atau penurunan Nyeri Kronis yang terjadi pada klien, penelitian ini dibutuhkan waktu selama 4 hari. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Bethesda et al (2023) yang menyatakan bahwa setelah dilakukan penerapan Senam Ergonomis pada klien gout arthritis berusia diatas 60 tahun selama 4 hari, terjadi penurunan Nyeri Kronis. Berbeda dengan hasil penelitian Gandari et al (2019) yang melakukan penelitian selama 24 hari yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada gout arthritis setelah diberikan terapi senam ergonomis. Ada juga penelitian dari Ruli Fatmawati et al (2024) yang melakukan penelitian selama 21 hari (3 minggu) juga menyimpulkan bahwa terdapat perubahan secara signifikan kadar asam urat sebelum dan setelah diberikan intervensi senam ergonomis.

Implementasi keperawatan yaitu dilakukan dalam rangka mencapai tujuan dan hasil. Implementasi keperawatan yang diberikan kepada Ny.R dilakukan sesuai dengan yang direncanakan. Sebelum dilakukan terapi Senam Ergonomis terlebih dahulu peneliti melakukan pemeriksaan asam urat dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada perubahan kadar asam urat sebelum dan setelah dilakukan senam ergonomis. Selanjutnya akan dijelaskan pada poin-poin berikut:

a. Senam Ergonomis ini dilakukan pada pagi hari setelah dilakukan pemanasan, peregangan kemudian latihan inti pada senam ergonomis. Menurut penelitian Oktaviani (2018) senam sebaiknya dilakukan pada pagi hari karena pagi hari setelah tidur memberikan tubuh waktu untuk pemulihan dan juga biasanya pagi hari lebih segar dengan metabolisme yang mulai aktif yang dapat membantu pengeluaran asam urat secara efektif. Sedangkan pada sore hari lansia merasa kurang semangat atau lebih mudah lelah, selain itu kadar asam urat bisa lebih tinggi karena tubuh telah mengakumulasi asam urat sepanjang hari.
b. Lama ketika melakukan Senam Ergonomis yaitu 20 menit dengan 5 gerakan diantaranya: Gerakan ke-1 Lapang Dada, Gerakan ke-2 Tunduk Syukur, Gerakan ke-3 Duduk Perkasa, Gerakan ke-4 Duduk Pembakaran, dan Gerakan ke-5 Berbaring Pasrah hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Budiari et al (2021) yang melakukan senam ergonomis selama 20 menit. Menurut pendapat dari peneliti ketika dilakukan senam ergonomis terjadi perubahan pada tingkat nyeri klien dimana keluhan nyeri sedikit menurun, keluhan kesemutan pada kaki sedikit menurun, keluhan nyeri tidak lagi seperti tertusuk-tusuk dan kemampuan beraktifitas mulai meningkat. Ada juga penelitian dari Huda et al (2022), menurut pendapat peneliti senam dapat membantu kesehatan di sekitar tulang belakang dimana gerakan-gerakan dapat membantu pertukaran nutrisi dan mencegah tekanan pada saraf ischiadicus. Senam memiliki fungsi dalam meningkatkan kelenturan otot-otot yang mengalami spasme dan meningkatkan kinerja saraf. Senam memberikan efek jangka panjang yaitu meningkatnya kesehatan dan kebugaran tubuh. Hal ini berhubungan dengan adanya peningkatan sirkulasi darah beserta oksigenasi seluler sehingga dapat mengurangi kejadian hipoksia sel serta mengurangi penumpukan asam laktat dan mengurangi nyeri. Berbeda dengan penelitian Arifuddin et al (2024) yang melakukan senam ergonomis selama 10 menit, menurut pendapat dari peneliti ketika dilakukan senam ergonomis selama 10

menit terdapat penurunan kadar asam urat pada lansia gout arthritis. Ada juga penelitian Siburian & Pasaribu (2024) yang melakukan senam ergonomis selama 5-10 menit, menurut pendapat dari peneliti senam ergonomis dapat menurunkan kadar asam urat.

c. Penerapan senam ergonomis dilakukan selama 4 hari berturut-turut dengan 1 kali dalam sehari sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bethesda et al (2023) pada klien berusia diatas 60 tahun dengan menerapkan senam ergonomis 1 kali dalam sehari akan terjadi penurunan nyeri pada klien. Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Budiari et al (2021) senam ergonomis dilakukan selama 7 hari pada lansia berusia >60 tahun akan terjadi penurunan nyeri pada klien dan kemampuan beraktifitas mulai meningkat.
d. Kemudian setelah dilakukannya senam ergonomis peneliti mengobservasi hasil tindakan untuk mengetahui perkembangan dan perubahan dari tindakan dan menjadi perbandingan dengan sebelum dan sesudah dilakukannya senam ergonomis. Dari hasil penelitian terlihat adanya perubahan dimana terjadi perubahan pada hari ke-2 dimana skala nyeri klien dari 7 turun menjadi 6, kesemutan sedikit berkurang, klien merasa rileks, gelisah dan meringis tampak berkurang, bengkak pada lutut klien mulai berkurang, namun kadar asam urat klien belum mengalami penurunan. Pada hari ke-3 skala nyeri klien dari 6 turun menjadi 4, kesemutan berkurang, klien merasa rileks, klien mengatakan aktifitas mulai meningkat, klien mengatakan tidak kesulitan tidur, gelisah dan meringis klien tampak berkurang, bengkak pada lutut kanan klien mulai berkurang dan tidak terdapat kemerahan lagi, kadar asam urat klien mengalami penurunan. Pada hari ke-4 skala nyeri klien turun dari 4 menjadi 3, nyeri tidak tertusuk-tusuk dan kadang hilang timbul, tidak kesemutan, klien merasa rileks, klien merasa nyaman saat beraktifitas, klien tidak mengalami kesulitan tidur, klien tidak tampak gelisah dan meringis lagi, tidak terlihat bengkak dan kemerahan pada lutut kanan klien, kadar asam urat klien mengalami penurunan.

Evaluasi keperawatan merupakan tahap akhir dari proses keperawatan 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, Planning*). Dalam pelaksanaan Tindakanyang dilakukan tindakan implementasi keperawatan selama 4 hari, evaluasi yang didapatkan dari lansia Ny.R dengan masalah keperawatan yaitu nyeri kronis berhubungan dengan kondisi musculoskeletal kronis, yaitu: nyeri pada lutut kanan menurun, tidak terasa kesemutan, nyeri tidak tertusuk-tusuk, nyeri kadang hilang timbul, kemampuan beraktifitas mulai meningkat. Hasil tersebut pada teori yang dikemukakan oleh Oktaviani (2018), teknik 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 lansia Ny.R dalam pelaksanaan tindakan implementasi senam ergonomis selama kegiatan dilakukan.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan asuhan keperawatan yang telah diberikan pada Ny.R dengan masalah nyeri kronis pada penyakit gout arthritis di Desa Balinggi Provinsi Sulawesi Tengah yaitu dilakukan Senam Ergonomis selama 4 hari dengan hasil yang diharapkan sesuai tujuan dan kriteria hasil yang ditetapkan sehingga dapat disimpulkan, bahwa pada pengkajian ditemukan bahwa Ny.R mengatakan lutut kanannya nyeri yang disertai dengan kesemutan, klien mengatakan nyeri timbul karena memiliki riwayat asam urat semenjak 1 tahun yang lalu serta jika salah makan nyeri akan muncul, klien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk, klien mengatakan skala nyeri 7 (0-10), klien mengatakan nyeri hilang timbul, klien mengatakan nyeri tersebut sangat mengganggu aktifitas sehari-hari, klien mengatakan ketika nyeri asam urat kambuh klien sulit tidur siang ataupun malam hari, lutut kanan klien tampak bengkak dan kemerahan, klien tampak kesulitan berdiri maupun berjalan, klien tampak meringis, klien tampak gelisah.

Pada Diagnosa Keperawatan yang ditemukan pada Ny.R yaitu Nyeri Kronis berhubungan Kondisi Musculoskeletal Kronis. Intervensi Keperawatan yang diberikan pada Ny.R yaitu pada bagian intervensi utama, yang hal ini menggunakan intervensi manajemen nyeri kepada klien yang berfokus pada penerapan Senam Ergonomis sesuai dengan SPO (Standar Prosedur Operasional). Implementasi Keperawatan yang diberikan kepada Ny.R dengan melakukan Senam Ergonomis selama 4 hari dari tanggal 9 Januari 2025 sampai 12 Januari 2025. Berdasarkan evaluasi keperawatan pada Ny.R dengan mengimplementasikan Senam Ergonomis yang dilakukan selama 4 hari maka didapatkan hasil teratasi sebagian dimana terjadi perubahan skala nyeri yang dirasakan dari 7 menjadi 3, nyeri pada lutut kanan menurun, tidak terasa kesemutan, nyeri tidak tertusuk-tusuk, nyeri kadang hilang timbul, kemampuan beraktifitas mulai meningkat, tetapi penurunan kadar asam urat tidak sampai mencapai angka normal.

B. Saran

Dengan adanya “Asuhan Keperawatan dalam implementasi Senam Ergonomis untuk menurunkan Nyeri Kronis pada lansia gout arthritis” yang diberikan peneliti diharapkan klien dapat menerapkan terapi senam ergonomis yang telah diberikan secara mandiri untuk menurunkan nyeri agar tidak menghambat aktifitas klien sehari-hari dan juga diharapkan agar lebih memperhatikan kesehatannya.

Asuhan Keperawatan dalam implementasi Senam Ergonomis bermanfaat bagi masyarakat luas untuk menurunkan nyeri pada penyakit gout arthritis serta diharapkan masyarakat dapat melakukan pencegahan, peningkatan dan mempertahankan kesehatan sehingga tercapai derajat kesehatan secara optimal.

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dalam meningkatkan kemandirian klien yang mengalami nyeri kronis pada penyakit gout arthritis melalui implementasi Senam Ergonomis.

Hasil dari penelitian ini sudah didapatkan dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kembali metode penelitian yang akan dilakukan yang berkaitan dengan asuhan keperawatan implementasi senam ergonomis untuk menurunkan nyeri pada lansia gout arthritis.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, D., Ridawati, I., & Aprilyadi, N. (2023). *Penerapan Kompres Kayu Manis Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Penderita Gout Arthritis : Studi Kasus (The Application of Cinnamon Compresses To Reduce Pain Scale In Older Age With Gout Arthritis: Case Study)*. *15*(02), 49–56.

Akbar, M. (2019). Kajian Terhadap Revisi Undang-Undang No.13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, *2*(2), 30–39. http://journal.uinalauddin.ac.id/index.php/jmks/article/viewFile/10605/7130

Arifuddin, M., Noorratri, D. E., & Harwanto, T. (2024). Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Gout Arthritis Di Kelurahan Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, *02*(02), 70–78. https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH

Bethesda, S., Yogyakarta, Y., Lansia, A., Wreda, P., Dharma, B., Kunci, K., & Ergonomis, S. (2023). SEMISTERAP (SENAM ERGONOMIS DAN TERAPI AIR PUTIH) UNTUK MENGATASI NYERI KRONIS PADA PASIEN GOUT ARTHRITIS : STUDI KASUS Meyta Lintang Perdani*, Ignasia Yunita Sari, Indrayanti. *Prosiding STIKES Bethesda*, *2*(1), 12–18.

Budiari, K. D., Beba, N. N., Mukti, W. Y., & Tarigan, S. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Ny.W Dengan Arthritis Gout Dalam Penerapan Implementasi Senam Ergonomis Untuk Menurunkan Nyeri : Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *6*(2), 2–6. https://doi.org/10.30651/jkm.v6i1.7630

Cahyo, N. (2020). Asuhan Keperawatan Gerontik pada Tn. S dengan Gout Arthritis dI Desa Kebagusan Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pemalang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Fatiha, A. N., Ma'rufi, I., & Rokhmah, D. (2021). Peran Senam Ergonomis Untuk Kesehatan The. *Multidisciplinary Journal*, *4*(2), 69–76.

Fenando, A. (2024). *Asam Urat*. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546606/

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

Huda, D. N., Aulia, L., Shafiyah, S., Lestari, S. I., Aini, S. N., Dewi, S. K., Sotissa, V. N., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Senam Pada Lansia untuk Mengurangi Nyeri Sendi: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, *3*(1), 31.

https://doi.org/10.24853/mujg.3.1.31-35

Irdiansyah, I., Saranani, M., & Putri, L. A. R. (2022). Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Penderita Gouth Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bone Rombo Kabupaten Buton Utara. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, *02*(2), 1–7.

Kardiyudiani, N. K. (2019). *keperawatan medikal bedah I*. GRHAUTAMA PUSTAKA.

Kemenkes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).

Lucia Firsty, & Mega Anjani Putri. (2021). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Artritis Gout. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, *5*(1), 31–43. https://doi.org/10.36971/keperawatan.v5i1.88

Ningrum, A. P. W., Ismoyowati, T. W., & Intening, V. R. (2023). Studi Kasus Asuhan Keperawatan Pasien Asam Urat Pada Masalah Keperawatan Nyeri Akut. *SBY Proceedings*, *Volume 2*, 147–160.

Oktaviani, R. D. (2018). *Efektivitas senam lansia dan senam ergonomis terhadap perubahan skala insomnia pada lansia di upt pelayanan sosial lanjut usia magetan*. 120.

Perhimpunan Reumatologi Indonesia. (2020). *Rekomendasi Pedoman Diagnosis dan Pengelolaan Gout*. https://reumatologi.or.id/wp-content/uploads/2020/10/Rekomendasi_GOUT_final.pdf

PPNI, T. P. S. D. (2017). *Standar Diagnosis Keoerawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

PPNI, T. P. S. D. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Rachmasari. (2021). Asuhan keperawatan gerontik pada ny.s dengan penyakit gout artritis di desa kabongan lor kabupaten rembang. *Sultan Agung Semarang*, *2*(1), 01–87.

Ruli Fatmawati, B., Prihatin, K., & Inayati Albayani, M. (2024). Efektifitas Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, *14*(2), 76–84. https://doi.org/10.57267/jisym.v14i2.393

Senja, A. (2019). *Perawatan Lansia oleh keluarga dan care giver*. Bumi Medika.

Seran, R., Bidjuni, H., & Onibala, F. (2016). Hubungan Antara Nyeri Gout Arthritis Dengan Kemandirian di Puskesmas Towuntu Timur Kecamatan Pasan Kabupaten. *Jurnal Keperawatan*, *4*(1), 1–7.

Siburian, S. Y., & Pasaribu, Y. A. (2024). *Kadar Asam Urat Pada Lansia Gout Arthritis di Wilayan Kerja Puskesmas Kartini Pematangsiantar*. *1*(3), 428–434.

Siloam, T. M. H. (2024). *Artritis gout-penyebab, gejala,pengobatan & pencegahan*. https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-artritis-gout

Trismayola, F. (2017). Poltekkes Kemenkes Padang. *Jurnal Keperawatan*, 1–108.

V. Wiratna Sujarweni. (2014). Metodologi Penelitian. *PT. Rineka Cipta, Cet.XII)an Praktek, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, Cet.XII)*, 107.

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

World Health Organization. (2021). Deaths by sex and age group for a selected country or area and year. *World Health Organization*, *89*(September), 2022. https://platform.who.int/mortality/themes/theme-details/topics/topic-details/MDB/cardiovascular-diseases