

Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Dengan Penerapan Latihan Isometrik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia

Galih Purboyo Sakti¹

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
email: galihprbys14@gmail.com

Dea Aprilya²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
email: dheapriilya20@gmail.com

ABSTRACT

Background: The elderly are an age group that is susceptible to increased uric acid levels due to changes in body metabolism. This condition can trigger gout arthritis (GA) which is characterized by joint pain and impaired mobility. Non-pharmacological management such as isometric exercise is an easy, safe, and effective alternative therapy to reduce uric acid levels and improve the comfort of the elderly. **Objective:** To determine the effect of isometric exercise on reducing uric acid levels in the elderly with GA. **Method:** This study used a descriptive analytical case study approach to two elderly clients at Panti PSBDBB 2 Cengkareng, West Jakarta. The intervention in the form of isometric exercise was carried out for 3 consecutive days, 1 time per day with a duration of 15–20 minutes. Uric acid level examinations were carried out before and after the intervention. **Results:** Isometric exercise gave positive results in reducing uric acid levels. Client I experienced a decrease from 9,9 mg/dL to 5.4 mg/dL, while client II from 7.2 mg/dL to 5.6 mg/dL. In addition, joint pain was also reduced, and daily activities became smoother. **Conclusion:** Isometric exercise is effective as a non-pharmacological intervention in meeting the safety and comfort needs of elderly with GA. **Suggestion:** Further research is recommended to involve a larger number of respondents and extend the duration of the intervention in order to obtain more significant results.

Keywords : Elderly, Isometric Exercise, Gout Arthritis.

ABSTRAK

Latar belakang: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami peningkatan kadar asam urat akibat perubahan metabolisme tubuh. Kondisi ini dapat memicu gout arthritis (GA) yang ditandai dengan nyeri sendi dan gangguan mobilitas. Penatalaksanaan nonfarmakologis seperti latihan isometrik menjadi alternatif terapi yang mudah, aman, dan efektif untuk menurunkan kadar asam urat serta meningkatkan kenyamanan lansia. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh latihan isometrik terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia dengan GA. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif analitik terhadap dua klien lansia di Panti PSBDBB 2 Cengkareng, Jakarta Barat. Intervensi berupa latihan isometrik dilakukan selama 3 hari secara berturut-turut, 1 kali per hari dengan durasi 15–20 menit. Pemeriksaan kadar asam urat dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Latihan isometrik memberikan hasil positif terhadap penurunan kadar asam urat. Klien I mengalami penurunan dari 9,9 mg/dL menjadi 5,4 mg/dL, sedangkan klien II dari 7,2 mg/dL menjadi 5,6 mg/dL. Selain itu, nyeri pada sendi juga berkurang, dan aktivitas harian menjadi lebih lancar. **Kesimpulan:** Latihan isometrik efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam memenuhi kebutuhan rasa aman dan nyaman lansia dengan GA. **Saran:** Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan memperpanjang durasi intervensi guna memperoleh hasil yang lebih signifikan.

Kata Kunci: Lansia, Latihan Isometrik, Asam Urat.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Penuaan merupakan proses dari perkembangan hidup manusia yang berlangsung sejak awal kehidupan dan bukan dimulai pada usia tertentu. Setiap individu akan mengalami tiga fase utama dalam hidupnya, yaitu masa kanak-kanak, kedewasaan, dan usia lanjut (Mawaddah, 2020). Pada tahap lanjut usia, salah satu keluhan kesehatan yang umum dijumpai adalah nyeri sendi yang dipengaruhi oleh kadar asam urat yang meningkat. Walaupun sering diasosiasikan dengan gaya hidup mewah, penyakit ini sebenarnya bisa dialami oleh siapa pun, terutama para lansia.

Asam urat yaitu hasil dari proses metabolisme tubuh yang terjadi akibat pemecahan purin, yaitu senyawa yang terkandung dalam protein. Secara normal, zat ini akan dikeluarkan dari tubuh melalui urin, feses, atau keringat (Masyaroh S, 2019). Rentang kadar asam urat normal pada pria adalah antara 2,75 - 7,0 mg/dl, sementara pada wanita berkisar antara 1,5 - 6,0 mg/dl. Apabila kadarnya terlalu tinggi, asam urat dapat mengendap menjadi kristal di sekitar sendi dan pembuluh kapiler, terutama di area persendian. Saat sendi digerakkan, kristal ini dapat saling bergesekan dan ujung tajamnya bisa melukai dinding kapiler, sehingga menyebabkan nyeri.

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2022, sekitar 355 juta orang di dunia mengalami gout arthritis. Di Amerika Serikat, tingkat prevalensinya hingga 3,9%, sementara di Eropa hingga 2,5% (Astuti et al., 2023). Di Indonesia, prevalensi gout arthritis tergolong sangat tinggi, yakni sekitar 81%, menjadikannya negara dengan jumlah penderita tertinggi di Asia. Data dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2019 menunjukkan bahwa provinsi dengan angka kejadian tertinggi adalah Jawa Timur (29,7%), diikuti oleh Jawa Barat (27,1%), DKI Jakarta (18,6%), Gorontalo (9,2%), dan Sulawesi Tengah (6,5%) (Jayanti et al., 2025). Penelitian yang diteliti oleh Firdianti et al. (2019) menunjukkan bahwa Penyakit asam urat lebih umum terjadi pada pria daripada wanita. Hal ini dikarenakan pria tidak memiliki hormon estrogen, yang merupakan agen urikosurik yang membantu ginjal mengeluarkan asam urat (Amrullah et al., 2023).

Menurut data dari Indonesia Kidney Care Club (IKCC) tahun 2020, sekitar 4% penderita Gagal Ginjal Kronik (GGK) di Indonesia disebabkan oleh hiperurisemia atau kadar asam urat tinggi. Meskipun persentasenya kecil, kondisi ini tetap signifikan karena dapat menyebabkan kerusakan ginjal permanen, bahkan memerlukan terapi hemodialisis. Secara keseluruhan, meskipun hanya 4% kasus GGK yang disebabkan oleh asam urat tinggi, prevalensi hiperurisemia pada pasien GGK cukup tinggi, menunjukkan pentingnya pengelolaan kadar asam urat untuk mencegah kerusakan ginjal lebih lanjut.

Asam urat dapat menyebabkan komplikasi berupa artritis gout kronis, yaitu peradangan sendi yang berlangsung lama dan berulang, menyebabkan nyeri hebat, pembengkakan, dan keterbatasan gerak. Selain itu, kristal asam urat yang menumpuk dapat membentuk benjolan keras di bawah kulit yang disebut tophi, yang biasanya muncul di sekitar sendi, telinga, atau jari, dan jika dibiarkan dapat pecah serta menimbulkan infeksi. Dalam jangka panjang, penumpukan asam urat juga dapat merusak sendi secara permanen, menyebabkan deformitas dan kecacatan. Komplikasi lain yang tak kalah berbahaya adalah terbentuknya batu ginjal akibat endapan asam urat di saluran kemih, yang dapat mengakibatkan nyeri pinggang, hematuria, hingga gangguan fungsi ginjal (Nasrullah, 2016).

Penanganan penyakit ini dapat dilakukan melalui metode farmakologis maupun nonfarmakologis. Secara farmakologis, pengobatan umumnya melibatkan pemberian allopurinol atas resep dokter. Di sisi lain, pendekatan nonfarmakologis dapat melibatkan terapi komplementer, seperti latihan isometrik yang terbukti membantu kadar asam urat mengalami penurunan dalam tubuh (Sitorus & Amiati, 2022).

Nyeri akibat asam urat dapat berdampak besar terhadap aktivitas dan kualitas hidup penderitanya. Rasa nyeri yang muncul tiba-tiba dan hebat, sering disertai pembengkakan serta kemerahan pada sendi, mengganggu mobilitas dan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini dapat menyebabkan keterbatasan fisik, gangguan tidur, penurunan produktivitas, hingga stres emosional. Jika tidak ditangani, nyeri berulang dapat memicu kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, pengelolaan nyeri asam urat penting dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental penderita.

Penerapan terapi latihan isometrik memberikan sejumlah manfaat, antara lain meningkatkan pergerakan sendi, memperkuat otot penopang sendi, serta meredakan rasa nyeri dan kekakuan pada sendi. Latihan ini tergolong mudah dipahami oleh pasien dan aman untuk dilaksanakan secara mandiri di rumah tanpa membutuhkan biaya besar atau alat khusus. Selain itu, latihan isometrik tidak menimbulkan peradangan intraartikular, tekanan berlebih, maupun kerusakan pada tulang (L. N. Wahyuni & Al, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Sitorus & Amiati (2022) di Pulau Harapan mengungkapkan bahwa tiga partisipan yang diwawancarai mengalami gejala asam urat misalnya rasa nyeri pada sendi tangan, kaki, dan pinggang. Berdasarkan tanggapan para partisipan, diketahui bahwa latihan isometrik mempunyai peran dalam membuat kadar asam urat mengalami penurunan dalam darah. Latihan ini dinilai efektif dalam membantu proses pembakaran asam urat serta meredakan nyeri dan kekakuan sendi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ramadhani, (2023) yang menunjukkan bahwa latihan isometrik selama delapan hari mampu menurunkan kadar asam

urat. Sebelum latihan, subjek I dan II memiliki tiap kadar asam urat sebesar 6,3 mg/dl dan 6,7 mg/dl, yang kemudian menurun menjadi 5,6 mg/dl dan 5,7 mg/dl setelah menjalani latihan tersebut.

Latihan isometrik merupakan jenis olahraga ringan yang bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan metabolisme tubuh. Latihan ini juga berperan dalam melancarkan sirkulasi darah serta memperkuat dan meningkatkan fleksibilitas sendi. Dengan demikian, risiko kerusakan sendi akibat peradangan dapat diminimalkan. Kemudian, latihan ini juga menguatkan proses pengangkutan limbah metabolik misalnya asam urat oleh plasma darah dari sel menuju ginjal dan usus besar, maka dapat dikeluarkan melalui urine.

Oleh karena itu, latihan isometrik dapat dijadikan sebagai rutinitas pagi bagi lansia. Latihan ini merupakan bentuk latihan kekuatan otot yang dilakukan tanpa menggerakkan sendi di sekitarnya, sehingga dilakukan dalam posisi statis. Otot akan berkontraksi tanpa melibatkan gerakan yang dinamis. Karena tidak memerlukan banyak pergerakan atau olahraga khusus, latihan ini umumnya mudah dilakukan oleh lansia.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah diuraikan, peneliti memutuskan untuk melaksanakan penelitian dengan metode studi kasus yang mengusung judul: “Asuhan Keperawatan dalam Memenuhi Kebutuhan Rasa Aman dan Nyaman melalui Penerapan Latihan Isometrik untuk Menurunkan Kadar Asam Urat pada Lansia”.

Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah: “Bagaimana pelaksanaan asuhan keperawatan dalam memenuhi kebutuhan rasa aman dan nyaman melalui latihan isometrik dalam upaya menurunkan kadar asam urat pada lansia?”.

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Memberikan pelayanan keperawatan secara menyeluruh kepada pasien yang mengalami gout arthritis melalui penerapan latihan isometrik guna membantu menurunkan kadar asam urat dalam tubuh.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melaksanakan asuhan keperawatan dengan penerapan latihan isometrik mulai dari tahap pengkajian hingga evaluasi keperawatan.
- b. Mampu mengenali kadar asam urat pasien sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa latihan isometrik.
- c. Mampu melakukan analisis terhadap perubahan kadar asam urat sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan isometrik pada pasien dengan gout arthritis.
- d. Mengetahui sejauh mana efektivitas latihan isometrik dalam menurunkan kadar asam

urat pada pasien sebelum dan sesudah intervensi diberikan.

Manfaat Penelitian

1. Bagi masyarakat

Meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai latihan isometrik sebagai salah satu upaya guna membuat kadar asam urat mengalami penurunan pada penderita gout arthritis, sehingga kebutuhan akan rasa aman dan nyaman dapat terpenuhi.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Memberikan kontribusi terhadap perluasan wawasan dalam ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan asuhan keperawatan melalui latihan isometrik pada pasien dengan gout arthritis.

3. Bagi Peneliti

Menjadi sarana bagi peneliti dalam mengaplikasikan praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based practice*) terkait latihan isometrik untuk menurunkan kadar asam urat, serta mengembangkannya sebagai bahan studi kasus dalam penelitian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi deskriptif analitik yang menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan perbandingan antar kasus. Pendekatan ini dilakukan dengan mengidentifikasi kesamaan dan perbedaan dari dua orang lansia, kemudian dilakukan analisis lebih lanjut. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengevaluasi kadar asam urat pada penderita gout arthritis sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa latihan isometrik dengan durasi 15 – 20 menit di pagi hari.

HASIL

Pengkajian

1. Pasien 1

Tabel 1. Pengkajian Pasien 1

Identitas Pasien	
Nama	Tn. R
Tempat/tanggal lahir	Jakarta, 12 Juni 1955
Umur	70 tahun
Pendidikan Terakhir	Sarjana (S1)
Agama	Islam
Status Pernikahan	Cerai Hidup
TB/BB	157 cm/51 kg
Penampilan	Klien tampak menggunakan pakaian dengan rapi, mata tampak katarak
Ciri-ciri tubuh	Klien tampak berjalan dengan normal namun sangat lamban

Alamat	Jl. Cendrawasih VI No.9, RT.8/RW.7, Cengkareng Bar., Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11730
Jenis Kelamin	Laki-laki
Riwayat Pekerjaan	
Pekerjaan saat ini	Tidak bekerja
Alamat pekerjaan	Tidak bekerja
Berapa jarak dari rumah	- km
Alat kendaraan	Tidak ada
Pekerjaan sebelumnya	Pegawai Swasta
Berapa jarak dari rumah	3 Km
Alat kendaraan	Tidak ada karena berjalan kaki
Sumber-sumber pendapatan & kecukupan terhadap kebutuhan	Tercukup pendapatannya untuk sehari-hari
Riwayat Lingkungan Hidup	
Tipe tempat tinggal	Asrama
Jumlah kamar	2
Kondisi tempat tinggal	Bersih & Rapi
Jumlah orang yang tinggal di rumah	Laki-laki 10 Orang
Derajat Privasi	Tidak ada
Alamat/telepon	Tidak ada
Riwayat Rekreasi	
Hobi/minat	Badminton
Keanggotaan organisasi	Tidak ada
Liburan / perjalanan	Tidak ada
Deskripsi Kekhususan	
Kebiasaan ritual	Ibadah
Status Kesehatan	
Status Kesehatan umum selama setahun yang lalu	Vertigo
Status Kesehatan umum selama 5 tahun yang lalu	Nyeri pada sendi lutut
Keluhan utama	Klien mengeluh ekstermitas bagian bawah yaitu lutut terasa sakit seperti tertusuk tusuk dengan skala 6
Provokative/palliative	Nyeri pada sendi karena gout arthritis
Quality/quantity	Terusuk-tusuk
Region	Lutut kanan
Severyty scale	6
Timing	Pada malam hari

Pemahaman & penatalaksanaan masalah kesehatan	Klien mengatakan memahami penyakitnya & pasien mengatakan jika penyakitnya kambuh atau kumat ia istirahat dan mengurutnya dengan minyak urut
Alergi	Tidak ada alergi obat dan makanan
Aktivitas Hidup Sehari-hari (ADL)	
Istirahat dan tidur	Tercukupi
Personal hygiene	Baik
Seksual	Tidak terkaji
Psikologis	Baik
Persepsi Klien	Baik
Konsep Diri	Baik
Emosi	Stabil
Adaptasi	Baik
Tinjauan Sistem	
Kesadaran umum	Baik
Tingkat kesadaran	Composmentis
Glasgow Coma Scale	E: 4, V: 5, M: 6 Total: 15
Tanda-tanda vital	TD: 121/80 mmHg, Suhu: 36,1 C, Pernafasan: 19x/menit, Nadi: 70x/menit, BB: 50 kg, Tb: 158 cm IMT: 20 (Ideal)
Kepala	Rambut berwarna putih merata, bersih, tidak ada luka maupun benjolan
Mata, Telinga dan hidung	Mata: Konjungtiva ananemis, sklera anikterik, reaksi pupil terhadap cahaya+, kantung mata sedikit menghitam, mata terlihat cekung, tidak menggunakan kacamata Telinga: Simetris, tidak ada serumen, tidak ada lesi, terdapat masalah pada pendengaran Hidung: Simetris, bersih, tidak ada sinus maupun polip
Leher	Tidak ada lesi, tidak ada benjolan kelenjar tiroid
Dada & Punggung	Dada tampak simetris, tidak ada benjolan, punggung tidak ada kelainan
Abdomen & Pinggang	Tidak ada nyeri tekan, tidak ada lesi dan

	benjolan atau pembengkakan
Ekstermitas atas & bawah	Tidak dapat kelainan pada ekstermitas atas, tetapi ekstermitas bawah mengalami nyeri skala 6
Sistem imune	Sistem imune baik
Genetalia	Klien menyatakan tidak ada keluhan pada alat genetalia
Sistem Persyarafan	Klien mengatakan tidak ada yang terganggu tetapi setelah dikaji nervus 1 indra penciuman berkurang, penglihatan pasien berkurang karena katarak
Sistem Pengecapan	Klien mengatakan jika makan hanya berasa asin saja selebihnya tidak berasa apa-apa
Sistem Penciuman	Klien mengatakan indra penciuman sedikit berkurang
Tactil Respon	Klien mengatakan masih dapat merasakan sentuhan kapas atau tissue di bagian bawah matanya

2. Pasien 2

Tabel 2. Pengkajian Pasien 2

Identitas Pasien	
Nama	Tn. J
Tempat/tanggal lahir	Jakarta, 8 Mei 1959
Umur	66 tahun
Pendidikan Terakhir	SMA
Agama	Islam
Status Pernikahan	Cerai Hidup
TB/BB	161 cm/48 kg
Penampilan	Klien tampak menggunakan pakaian dengan rapi, bentuk mata simetris, tampak ompong di gigi
Ciri-ciri tubuh	Klien tampak berjalan dengan normal
Alamat	Jl. Cendrawasih VI No.9, RT.8/RW.7, Cengkareng Bar., Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah

	Khusus Ibukota Jakarta 11730
Jenis Kelamin	Laki-laki
Riwayat Pekerjaan	
Pekerjaan saat ini	Tidak bekerja
Alamat pekerjaan	Tidak bekerja
Berapa jarak dari rumah	- km
Alat kendaraan	Tidak ada
Pekerjaan sebelumnya	Karyawan
Berapa jarak dari rumah	5 Km
Alat kendaraan	Tidak ada karena berjalan kaki
Sumber-sumber pendapatan & kecukupan terhadap kebutuhan	Tercukupi pendapatannya untuk sehari-hari
Riwayat Lingkungan Hidup	
Tipe tempat tinggal	Asrama
Jumlah kamar	4
Kondisi tempat tinggal	Bersih & Rapi
Jumlah orang yang tinggal di rumah	Laki-laki 4 orang
Derajat Privasi	Tidak ada
Alamat/telepon	Tidak ada
Riwayat Rekreasi	
Hobi/minat	Sepeda
Keanggotaan organisasi	Tidak ada
Liburan / perjalanan	Tidak ada
Deskripsi Kekhususan	
Kebiasaan ritual	Ibadah
Status Kesehatan	
Status Kesehatan umum selama setahun yang lalu	Gout Arthritis
Status Kesehatan umum selama 5 tahun yang lalu	GERD
Keluhan utama	Klien mengeluh ekstermitas bagian bawah yaitu lutut terasa sakit seperti tertusuk tusuk dengan skala 5
Provokative/palliative	Nyeri pada sendi karena gout arthritis
Quality/quantity	Tertusuk-tusuk
Region	Kedua lutut
Severyty scale	5
Timing	Pada malam hari
Pemahaman & masalah kesehatan	Klien mengatakan memahami masalah kesehatan & pasien mengatakan jika penyakitnya kambuh atau kumat ia istirahat

	dan mengurutnya dengan minyak urut
Alergi	Klien memiliki riwayat alergi makanan yaitu udang
Aktivitas Hidup Sehari-hari (ADL)	
Istirahat dan tidur	Tercukupi
Personal hygiene	Baik
Seksual	Tidak terkaji
Psikologis	Baik
Persepsi Klien	Baik
Konsep Diri	Baik
Emosi	Mudah berubah-ubah
Adaptasi	Baik
Tinjauan Sistem	
Kesadaran umum	Baik
Tingkat kesadaran	Composmentis
Glasgow Coma Scale	E: 4, V: 5, M: 6 Total: 15
Tanda-tanda vital	TD: 115/83 mmHg, Suhu: 36,2 C, Pernafasan: 21x/menit, Nadi: 67x/menit, BB: 49 kg, Tb: 157 cm IMT: 19,9 (Ideal)
Kepala	Rambut tampak bersih, rapih, tidak ada benjolan maupun luka
Mata, Telinga dan hidung	Mata: Konjungtiva ananemis, sklera anikterik, reaksi pupil terhadap cahaya+, kantung mata sedikit menghitam, mata terlihat cekung, tidak menggunakan kacamata Telinga: Simetris, tidak ada serumen, tidak ada lesi, tidak ada masalah pada pendengaran Hidung: Simetris, bersih, tidak ada sinus maupun polip
Leher	Tidak ada lesi, tidak ada benjolan kelenjar tiroid
Dada & Punggung	Dada tampak simetris, tidak ada benjolan, punggung tidak ada kelainan
Abdomen & Pinggang	Tidak ada nyeri tekan, tidak ada lesi dan benjolan atau pembengkakan

Ekstermitas atas & bawah	Tidak dapat kelainan pada ekstermitas atas, tetapi ekstermitas bawah mengalami nyeri skala 6
Sistem imune	Sistem imune baik
Genetalia	Klien menyatakan tidak ada keluhan pada alat genetalia
Sistem Persyarafan	Klien mengatakan tidak ada yang terganggu namun setelah dikaji nervus 1 indra penciuman berkurang, penglihatan jika jarak jauh buram
Sistem Pengecapan	Klien masih mampu merasakan semua rasa
Sistem Penciuman	Klien mengatakan indra penciuman sedikit berkurang
Tactil Respon	Klien mengatakan masih dapat merasakan sentuhan kapas atau tissue di bagian bawah matanya

Hasil Observasi

1. Pasien 1

Tabel 3. Hasil Observasi Pasien 1

Hasil Observasi	
Nama	Tn. R (70 Thn)
Hari/Tanggal	Selasa, 29 April 2025 – Jumat, 2 Mei 2025
Durasi Latihan	15-20 menit
Kadar Asam Urat Hari ke-1	9.9 mg/dL
Catatan/Keluhan Hari ke-1	Nyeri pada kedua lutut
Kadar Asam Urat Hari ke-3	5.4 mg/dL
Catatan/Keluhan Hari ke-3	Nyeri berkurang, skala nyeri 3

2. Pasien 2

Tabel 4. Hasil observasi Pasien 2

Hasil Observasi	
Nama	Tn. J (66 Thn)
Hari/Tanggal	Selasa, 29 April 2025 – Jumat, 2 Mei 2025
Durasi Latihan	15-20 menit
Kadar Asam Urat Hari ke-1	7.2 mg/dL
Catatan/Keluhan Hari ke-1	Nyeri pada lutut kanan

Kadar Asam Urat	5.6 mg/dL
Hari ke-3	
Catatan/Keluhan	Nyeri berkurang, skala nyeri 2

Pembahasan

Penulis akan melakukan pembahasan mengenai asuhan keperawatan dalam memenuhi kebutuhan rasa aman dan nyaman melalui latihan isometrik dalam upaya menurunkan kadar asam urat pada lansia yang dilakukan pada tanggal 29 April – 2 Mei 2025 di PSBDBB 2 CENKARENG, antara lain sebagai berikut.

1. Pengkajian Keperawatan

Proses pengkajian dilakukan pada Klien I dan Klien II, dalam penelitian ini ditemukan adanya beberapa perbedaan, yakni klien I berusia 70 tahun dan klien II berusia 66 tahun berarti kedua klien masuk kategori lansia. Pada saat lansia terjadi banyak fungsi organ tubuh yang mengalami penurunan sehingga banyak lansia rentan mengalami penyakit. Kondisi usia seseorang juga dapat mengakibatkan malabsorpsi purin sehingga mengakibatkan penimbunan purin pada persendian. Keadaan ini dapat menyebabkan peradangan pada sendi terutama sendi pada area yang sering digerakkan. Pada klien II ditemukan adanya tanda peradangan pada lutut kanan ditandai dengan kemerahan, teraba hangat dan terasa nyeri.

Kadar asam urat pada klien I yaitu 8.7 mg/dL. Sementara kadar asam urat pada klien II yaitu 7.2 mg/dL. Hasil tersebut menunjukkan kadar asam urat yang tinggi sehingga menyebabkan pengendapan dan menjadi kristal di sekitar sendi dan pembuluh kapiler. Saat sendi di gerakkan, kristal ini dapat saling bergesekan dan ujung tajamnya bisa melukai dinding kapiler, sehingga menyebabkan nyeri (Paint Management Clinic, 2022).

Hasil pengkajian nyeri pada kedua klien diperoleh, klien I (P: Nyeri pada sendi, Q: Seperti ditusuk-tusuk, R: Lutut kiri dan kanan, S: Skala 6, T: Hilang timbul pada malam hari), Sedangkan klien II (P: Nyeri pada sendi, Q: Misalnya ditusuk-tusuk, R: Lutut kanan, S: Skala 5, T: Hilang timbul pada malam hari). Nyeri merupakan gejala khas dari radang persendian yang disebabkan oleh Gout Arthritis (GA). Gejala ini sesuai dengan yang dituliskan Aminah et al. (2022) yakni nyeri terjadi pada tengah malam sampai pagi dan akan terasa panas atau nyeri saat digerakkan. Hal ini mengakibatkan ketidak nyamanan ketika istirahat dan tidur. Ketidak nyamanan akibat nyeri membuat klien kesulitan untuk melakukan aktivitas. Penilaian indeks kemandirian pada klien I dapat dikategorikan dengan nilai B yaitu berjalan dengan normal namun sangat lambat,

aktivitasnya terpenuhi semua seperti untuk makan, mandi, hanya satu fungsi yang perlu bantuan yaitu berpakaian. Sedangkan indeks kemandirian pada klien II dengan nilai A yaitu tidak ada masalah dengan cara berjalan, aktivitas masih bisa dilakukan dengan mandiri dan tidak menggunakan pampers.

Kedua klien sama-sama berjenis kelamin laki-laki, dimana sebagian besar asam urat dapat terjadi pada laki-laki, menurut Amrullah et al. (2023) hal ini dikarenakan oleh tidak adanya hormon estrogen pada pria, yang berfungsi sebagai agen urikosurik, yakni membantu pengeluaran asam urat melalui ginjal. Sehingga penyakit gout arthritis bisa timbul karena fungsi ginjal yang menurun dalam menghilangkan kelebihan asam.

2. Diagnosa Keperawatan

Menurut PPNI (2018), diagnostik keperawatan utama yang ditemukan peneliti pada kedua klien adalah nyeri akut yang berhubungan dengan agen penyebab kerusakan fisiologis (inflamasi) (D.0077). Nyeri akut adalah pengalaman sensorik atau afektif yang dimulai dengan cepat atau bertahap, intensitasnya ringan hingga berat, dan berlangsung kurang dari tiga bulan. Nyeri akut berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional. Menurut peneliti, keluhan nyeri pada kedua klien terjadi akibat penumpukan purin dalam tubuh klien yang berakibat terjadi inflamasi sendi. Sehingga keadaan ini mengakibatkan kebutuhan akan rasa aman dan nyaman pada kedua klien tidak terpenuhi. Hal ini sesuai dengan yang dituliskan Hidayatullah et al. (2024) yakni kristalisasi asam urat yang terkandung dalam sendi akan mengalami perubahan bentuk menjadi bengkak yang tidak beraturan sehingga penderita akan merasakan nyeri yang hebat.

3. Intervensi Keperawatan Dan Intervensi Penelitian

Intervensi keperawatan berdasarkan diagnosa tersebut terdapat dalam teori dari buku SLKI dan SIKI, yakni OTEK (observasi, terapeutik, edukasi, kolaborasi). Perencanaan keperawatan, menurut SIKI (2018), adalah tindakan apa pun yang dilakukan oleh perawat untuk mencapai tujuan dengan menggunakan pengetahuan dan penilaian klinisnya. Untuk itu peneliti berasumsi intervensi keperawatan pada penelitian ini berfokus pada latihan isometrik untuk menurunkan kadar asam urat dan mengurangi nyeri sendi, karena latihan isometrik dapat dijadikan sebagai rutinitas pagi bagi lansia. Latihan ini merupakan bentuk latihan kekuatan otot yang dilakukan tanpa menggerakkan sendi di sekitarnya, sehingga dilakukan dalam posisi statis. Otot akan berkontraksi tanpa melibatkan gerakan yang

dinamis. Karena tidak memerlukan banyak pergerakan atau olahraga khusus, latihan ini umumnya mudah dilakukan oleh lansia.

Berdasarkan hasil penelitian dari Sitorus & Amiati (2022) pemeriksaan awal asam urat yaitu 8,3 mg/dL sampai dengan 5,3 mg/dL.

4. Implementasi Keperawatan dan Implementasi Penelitian

Implementasi keperawatan yang dilakukan sesuai dengan intervensi yang telah disusun sebelumnya. Fokus pada implementasi penelitian yang merupakan bagian dari implementasi keperawatan, berupa latihan isometrik. Latihan isometrik diberikan pada kedua klien setiap pagi hari pada pukul 08.30-09.00 WIB dengan durasi 15-20 menit selama 3 hari. Adapun prosedur melakukan latihan isometrik berupa: (1) berdiri tegak dan tarik nafas dalam, (2) tundukkan kepala, tekuk dan putar kekiri-kanan secara bergantian, (3) arahkan tangan kanan kekiri sambil tangan kiri menariknya, lalu bergantian, (4) arahkan tangan ke belakang, dengan tangan kiri menarik tangan kanan, lalu lakukan sebaliknya, (5) menekuk kedua kaki dan mengarahkan kedua tangan ke depan, (6) dorong panggul ke kiri dan ke kanan, (7) menekuk lutut, membuka kaki selebar bahu, dan memutar punggung secara bergantian ke kanan dan kiri, (8) mengangkat satu kaki secara bergantian ke depan, samping, dan belakang hingga mencapai pinggang.

Hasil pengukuran kadar asam urat pada kedua klien penderita gout arthritis, yaitu Tn. R (70 tahun), kadar asam urat sebelum yaitu 9.9 mg/dL dan sesudah menjadi 5.4 mg/dL, skala nyeri 3, sedangkan pada Tn. J (66 tahun) kadar asam urat sebelum yaitu 7.2 mg/dL dan sesudah menjadi 5.6 mg/dL, skala nyeri menurun menjadi 2. Data tersebut menunjukkan bahwa latihan isometrik dapat berkontribusi dalam menurunkan kadar asam urat dan skala nyeri pada pasien dengan gout arthritis.

Latihan isometrik menunjukkan adanya penurunan kadar asam urat yang dilakukan pada hari pertama dan dievaluasi dihari terakhir. Menurunnya kadar asam urat dapat diasumsikan juga pada proses inflamasi persendian mengalami perbaikan sehingga skala nyeri berkurang. Untuk mekanisme kerja pada latihan isometrik ini yaitu meningkatkan sirkulasi darah untuk mempercepat proses penyembuhan dan mengurangi peradangan dengan mengirimkan nutrisi dan oksigen ke area tersebut, meskipun latihan ini tidak melibatkan gerakan sendi, kontraksi otot yang dilakukan dapat membantu mengurangi kekakuan pada sendi yang dipengaruhi oleh kristal asam urat, dengan demikian dapat membantu meningkatkan rentang gerak tanpa menambah beban pada sendi dan mengurangi

resiko terjadinya cedera atau perburukan gejala asam urat yang dapat terjadi akibat beban berlebih pada sendi yang sudah meradang.

Anisa (2020) mengklaim bahwa latihan isometrik merupakan salah satu jenis pengobatan nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan kadar asam urat tubuh, meningkatkan proses metabolisme secara keseluruhan, dan meredakan nyeri.

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi merupakan suatu tindakan dalam keperawatan yang bertujuan untuk memperbaiki proses keperawatan dan menunjukkan kejelasan diagnosa keperawatan, perencanaan intervensi, dan pelaksanaan. Hal ini memungkinkan perawat untuk melacak kemajuan pasien. Apabila diagnosa keperawatan belum teratasi, maka perlu dilakukan perbaikan atau revisi perencanaan keperawatan untuk mencapai tujuan dan kriteria hasil keperawatan yang telah ditetapkan (Kartika, 2024).

Evaluasi keperawatan dilakukan pada kedua klien untuk mengidentifikasi penurunan kadar asam urat, skala nyeri, dan kemampuan aktivitas klien dengan penatalaksanaan non farmakologis penerapan latihan isometrik yang menjadi rutinitas pagi hari bagi klien. Setelah dilakukan asuhan keperawatan pada klien I dan II menunjukkan adanya penurunan kadar asam urat dan skala nyeri, pembengkakan berkurang, serta klien mampu secara mandiri untuk melakukan latihan isometrik. Dengan demikian, peneliti beranggapan bahwa peranan dan keterlibatan aktif klien yang bersedia berpartisipasi dalam pelaksanaan asuhan keperawatan yang menentukan keberhasilan kegiatan keperawatan yang dilakukan.

Penurunan kadar asam urat pada usia lanjut cenderung lebih signifikan dibandingkan individu yang lebih muda. Hal ini dipengaruhi oleh perubahan fisiologis seperti penurunan metabolisme, fungsi ginjal, dan massa otot seiring bertambahnya usia. Selain itu, lansia biasanya lebih disiplin dalam pengobatan dan pola hidup sehat karena meningkatnya kesadaran kesehatan, sehingga kadar asam urat lebih mudah terkontrol. Akibatnya, intervensi penurunan kadar asam urat pada usia lanjut umumnya menunjukkan hasil yang lebih optimal dibandingkan usia muda.

KESIMPULAN

Peneliti dapat melakukan asuhan keperawatan, mulai dari pengkajian sampai evaluasi terhadap lansia dengan GA:

a. Pengkajian

Hasil pengkajian terhadap 2 klien:

- 1) Klien I (70 tahun), laki-laki, nyeri skala 6, asam urat 9,9 mg/dL

- 2) Klien II (66 tahun), laki-laki, nyeri skala 5, asam urat 7.2 mg/dL
- b. Diagnosa Keperawatan
Diagnosa keperawatan prioritas yang ditegakkan pada kedua klien, yakni nyeri akut b.d agen pencedera fisiologis (inflamasi)
- c. Intervensi Keperawatan
Perencanaan keperawatan ini berdasarkan hasil SLKI dan SIKI, yakni terapeutik pemberian terapi nonfarmakologis dengan fokus pada penerapan latihan isometrik untuk menurunkan kadar asam urat.
- d. Implementasi Keperawatan
Penerapan latihan isometrik, yang dilakukan setiap pagi selama tiga hari dan masing-masing berlangsung selama lima belas hingga dua puluh menit. Klien yang kooperatif dalam perawatan keperawatan dikaitkan dengan efektivitas implementasi keperawatan.
- e. Evaluasi
Setelah dilakukan asuhan keperawatan, masalah nyeri akut b.d agen pencedera fisiologis (inflamasi) teratasi sebagian karena kadar asam urat klien I menunjukkan dengan hasil awal yaitu 9,9 mg/dL menjadi 5.4 mg/dL sedangkan klien II dengan hasil awal 7.2 mg/dL menjadi 5.6 mg/dL

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat, khususnya penderita gout arthritis, dapat menerapkan latihan isometrik sebagai alternatif non-farmakologis untuk membantu menurunkan kadar asam urat. Sosialisasi dan edukasi secara berkelanjutan oleh tenaga kesehatan perlu dilakukan guna meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pengelolaan penyakit melalui pendekatan mandiri yang aman dan mudah dilakukan di rumah.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Penelitian ini dapat menjadi landasan untuk pengembangan intervensi keperawatan berbasis latihan isometrik dalam manajemen gout arthritis. Diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih luas dan populasi yang lebih beragam untuk menguatkan bukti ilmiah serta mengintegrasikannya ke dalam praktik standar asuhan keperawatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti di masa mendatang disarankan untuk mengeksplorasi lebih lanjut efektivitas latihan isometrik dalam jangka panjang, serta membandingkannya dengan intervensi lain dalam pengelolaan gout arthritis. Selain itu, penelitian lanjutan dapat memperluas fokus

pada aspek kualitas hidup pasien dan kepatuhan dalam menjalankan latihan sebagai bagian dari praktik keperawatan berbasis bukti.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, E., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. F. (2022). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Kabupaten Pandeglang Banten TAHUN 2021. *Jurnal Keperawatan*, 10.
- Amrullah, A. A., Fatimah, K. S., Nandy, N. P., WulanSeptiana, Azizah, Nurul, S. N., Alya, A. H., Batrisyia, D., & Zain, N. S. (2023). Gambaran Asam Urat pada Lansia di Posyandu Melati KecamatanCipayung Jakarta Timur. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*.
- Anisa, N. N. (2020). Penerapan Latihan Isometrik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis Di Keluarga.
- Astuti, D. P., Adawiyah, S. R., Rahayu, S., & Sari, R. P. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Intervensi Pemberian Jus Sirsak Untuk Menurunkan Kadar Asam Urat Di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda Tangerang 2023. *Nusantara Hasana Journal*, 3(3), 117–122.
- Firdianti, Susanti, & Setiawan, M. A. (2019). Perbedaan Jenis Kelamin Dan Usia Terhadap Kadar Asam Urat Pada Penderita Hiperurisemia. *Jurnal Medika Udayana*, 8(12), 2597–8012.
- Hafidh, A., & Puspita, T. (2024). Isometric Exercise Intervention for Mrs . E with Uric Acid-Induced Pain Above Normal : A Case Study. *Nursing Case Insight Journal*, 2(3), 69–72.
- Hidayatullah, R. F., Wahyudi, D., Widyastuti, E., Nawang, P., Septiani, R. D., Purwandani, S., & Putri, S. F. (2024). Penyuluhan dan Edukasi Senam Ergonomik untuk Mengatasi Masalah Asam Urat pada Lansia di Desa Cemani, Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Arumbai*, 2.
- Jayanti, A. I., Siauta, V. A., & Ahmil. (2025). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Gout Arthritis Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Wuasa Kabupaten Poso. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1).
- Kusambarwati, L. (2019). *Asuhan Keperawatan Lansia Penderita Gout Arthritis dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di UPTD PSWT Magetan Asrama Ponorogo*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- MasyarohS. (2019). *Penerapan Latihan Isometrik pada lansia*. 1–7.
- Mawaddah. (2020). Pengantar Keperawatan Gerontik. *Pradina Pustaka*.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA-NIC NOC*. UM

Surabaya.

- PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (Edisi 1). *DPP PPNI*.
- PPNI. (2018a). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan (Edisi 1). *DPP PPNI*.
- PPNI. (2018b). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan (Edisi 1). *DPP PPNI*.
- Rakasiswi, I. A., & Dermawan, D. (2023). Penatalaksanaan Latihan Isometrik dan Pemberian Diet Rendah Purin dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut pada Pasien Gout di Desa Joho. *Jurnal Indonesia Sehat: Healthy Indonesian Journal*, 2(2), 59–69.
- Ramadhani, N. (2023). Penerapan Latihan Isometrik untuk menurunkan kadar asam urat pada penderita Gout Arthritis di wilayah Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru. Poltekkes Kemenkes Riau.
- Sitorus, E. D., & Amiati, R. (2022). Penerapan Latihan Isometrik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Di Daerah Papanggo. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 4.
- Wahyuni, L. N., & Al, E. (2019). Pengaruh Latihan Isometrik terhadap Penurunan Kadar Asam Urat. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu*, 10(10).
- Wahyuni, Laila Nur, Widiatie, W., & Muniroh, S. (2019). Pengaruh Latihan Isometrik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia. *Journals of Ners Community*, 10.