



IMPLEMENTASI SENAM ERGONOMIS UNTUK MENGATASI NYERI GOUT ARTHRITIS PADA IBU W DI KELUARGA BAPAK R DESA KALIERANG BREBES

Angelina Pramudya Cahyani

Politeknik Yakpermas Banyumas, Program Studi DIII KeperawatanAngelpramudya31@gmail.com

Wiwik Priyatin

Politeknik Yakpermas Banyumas, Program Studi DIII KeperawatanWiwikaura428@gmail.com

Yolinda Suciliyana

Politeknik Yakpermas Banyumas, Program Studi DIII Keperawatanysuciliyana@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Gout arthritis yaitu menumpuknya asam urat yang diidentifikasi suatu jenis penyakit dengan disertai rasa nyeri pada bagian tulang sendi, hal ini kerap kali didapati pada area bawah kaki. Goutarthritis juga bisa menyebabkan meningkatnya rasa sakit dan kematian akibat komplikasi. Ada beberapa cara mengurangi nyeri seperti senam ergonomis. Senam ergonomis merupakan suatu kegiatan penting dengan menggerakkan persendian secara perlahan dan teratur untuk lansia. Pada saat melakukan senam ergonomis jantung akan merasakan sensasi pijatan yang akan membuat diafragma naik turun, akibatnya aliran darah yang menuju jantung maupun ke seluruh tubuh akan lancar dan terhindar dari sumbatan. Halitulah yang akan mengurangi nyeri pada penderita gout arthritis. Tujuan: Penelitian ini diharapkan dapat memperoleh pengalaman dalam memberikan "Implementasi Senam Ergonomis Untuk Mengatasi Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis Pada Ibu W di Keluarga Bapak R Desa Kalierang Brebes". Hasil: Hasil dari implementasi keperawatan menyatakan bahwa senam ergonomis dapat menurunkan nyeri akibat gout arthritis. Dibuktikan dengan penurunan nyeri yang awalnya skala 5 menjadi skala 2, setelah melakukan senam ergonomis selama 3 kali seminggu. Kesimpulan: senam ergonomis yang dilakukan selama 3 kali seminggu dapat menurunkan nyeri pada penderita gout arthritis.

Kata Kunci: Gout arthritis, Penurunan nyeri, Implementasi senam ergonomis

ABSTRACT

Background: Gout arthritis is an accumulation of uric acid which is identified as a type of disease accompanied by pain in the joints, this is often found in the area under the feet. Gout arthritis can also cause increased pain and death from complications. There are several ways to reduce pain such as ergonomic exercises. Ergonomic exercise is an important activity by moving the joints slowly and regularly for the elderly. When doing ergonomic exercises, the heart will feel a massage sensation that will make the diaphragm rise and fall, as a result, blood flow to the heart and throughout the body will run smoothly and avoid blockages. That's what will reduce pain in people with gout arthritis. Purpose: This research is expected to gain experience in providing "Implementation of Ergonomic Exercise to Overcome Pain in Gout Arthritis Patients in Mrs. W in the Family of Mr. R in Kalierang Village, Brebes". Results: The results of the implementation of nursing state that ergonomic exercises can reduce pain due to gout arthritis. Evidenced by the decrease in pain from a scale of 5 to a scale of 2, after doing ergonomic exercises 3 times a week. Conclusion: ergonomic exercises performed 3 times a week can reduce pain in gout arthritis sufferers.

Keywords: Gout arthritis, Reduction of pain, Implementation of ergonomic exercise

Angelina Pramudya Cahyani dkk : Implementasi Senam Ergonomis Untuk Mengatasi Nyeri Gout Arthritis Pada Ibu W Di Keluarga Bapak R Desa Kalierang Brebes

PENDAHULUAN

Gout arthritis yaitu menumpuknya asam urat yang diidentifikasi suatu jenis penyakit dengandisertai rasa nyeri pada bagian tulang sendi, hal ini kerap kali didapati pada area kaki. Gout arthritis

juga bisa menyebabkan meningkatnya rasa sakit dan kematian akibat komplikasi (Budiari et al., 2021). Gout arthritis ialah radang sendi yang terjadi karena menumpuknya kristal asam urat berlebih dalam darah. Asam urat dapat disebabkan oleh faktor primer dan sekunder (Warijan, Wahyudi, & Alifah, 2020).

Hasil data Riskesdas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018, penderita gout arthritis yang ada di Indonesia berkisar 7,3% dari jumlah penduduk yaitu yang tertinggi di daerah Aceh 13,26%, disusul dengan Bengkulu 12,11%, lalu Bali 10,6%, dan Jawa tengah 6,78%. Sementara itu terdapat angka prevalensi gout arthritis 15,55% pada lansia dari jumlah penduduk Indonesia. Pada kasus gout arthritis akan meningkat seiring bertambahnya usia (RISKESDAS, 2018).

Pada wanita kadar asam urat akan lebih rendah dibandingkan pria. Pada dasarnya wanita memiliki hormon esterogen yang dapat mendorong asam urat keluar melewati urin. Namun, asam urat pada wanita akan meningkat setelah mengalami menopause. Ada beberapa cara mengurangi nyeri seperti senam ergonomis. Senam ergonomis merupakan suatu kegiatan penting dengan menggerakkan persendian secara perlahan dan teratur untuk lansia (Budiari et al., 2021). Pada saat melakukan senam ergonomis jantung akan merasakan sensasi pijatan yang akan membuat diafragma naik turun, akibatnya aliran darah yang menuju jantung

maupun ke seluruh tubuh akan lancar dan terhindar dari sumbatan. Hal itulah yang akan mengurangi nyeri pada penderita gout arthritis (Widiastuti & Aderita, 2022).

METODE PENELITIAN

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara, Observasi dan Pemeriksaan fisik, Studi dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari pengkajian dan analisa data, penulis mendapatkan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dan defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Widiastuti (2022) yang mengemukakan bahwa diagnosa gout arthritis yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis.

Peneliti memprioritaskan diagnosa keperawatan dengan melakukan skoring prioritas masalah asuhan keperawatan keluarga dengan menggunakan skoring prioritas masalah menurut maglaya (2009). Didapatkan hasil bahwa nyeri akut mendapat total skor 3 2/3 dan defisit pengetahuan mendapat total skor 2. Prioritas diagnosa masalah asuhan keperawatan keluarga yaitu nyeri akut. Setelah diagnosa keperawatan ditetapkan, dilanjutkan dengan melakukan rencana keperawatan dan intervensi keperawatan. Rencana keperawatan yaitu dengan mengajarkan teknik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri dengan melakukan senam ergonomis, memotivasi klien untuk melakukan senam ergonomis dengan rutin,

mengajarkan teknik pernapasan yang tepat untuk memaksimalkan penyerapan oksigen selama latihan fisik, memonitor frekuensi jantung dan tekanan darah sebelum memulai melakukan senam, memonitor kondisi umum selama melakukan mobilisasi, dan mengidentifikasi kebutuhan keselamatan. Peneliti hanya akan fokus pada satu intervensi yaitu melakukan manajemen nyeri dengan melakukan tindakan non farmakologi berupa senam ergonomis dengan harapan dapat menurunkan nyeri akut yang diderita klien.

Implementasi diawali dengan melakukan pemeriksaan kadar asam urat dalam darah dan pengkajian nyeri. Tanggal 25 maret 2023, dirumah ibu W pada pertemuan pertama dan didapatkan data kadar asam urat ibu W 6.7 mg/dl. Hasil pengkajian nyeri diperoleh: provokes:

serangan gout arthritis, quality: seperti ditusuk, radiates: pada area lutut, severity: 8, time: hilang timbul. Kemudian peneliti melakukan intervensi keperawatan keluarga pada tuk 1 yaitu kemampuan mengenali penyebab nyeri dan mengenalkan kemampuan menggunakan teknik non farmakologi dengan senam ergonomis. Peneliti menjelaskan senam ergonomis yang akan di lakukan oleh keluarga ibu W. Kemudian peneliti menjelaskan cara yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dengan senam ergonomis. Peneliti belum meminta klien untuk mempraktekan senam ergonomis dikarenakan klien saat itu sedang mengalami serangan goutarthritis. Setelah melakukan intervensi keperawatan kepada keluarga ibu W, ibu W mengatakan lebih

mengetahui tentang penyebab nyeri yang diderita dan cara mengurangi nyeri dengan senam ergonomis.

Tanggal 30 maret 2023, peneliti melakukan kunjungan yang kedua. Peneliti mengkaji kesehatan keluarga ibu W didapatkan data bahwa kadar asam urat 5.4 mg/dl. Ibu W mengatakan serangan gout arthritis sudah berkurang. Hasil pengkajian nyeri diperoleh: provokes: serangan gout arthritis, quality: seperti ditusuk, radiates: pada area lutut, severity: 5, time: hilang timbul. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, maka klien diperbolehkan untuk melakukan senam ergonomis sehingga peneliti mengajarkan senam ergonomis diikuti oleh klien dan keluarga klien. Setelah klien mempraktekan senam ergonomis, peneliti mengkaji kembali nyeri pada klien. Didapatkan hasil pengkajian nyeri provokes: serangan gout arthritis, quality: seperti ditusuk, radiates: pada area lutut, severity: 3, time: hilang timbul. Ibu W mengatakan setelah melakukan senam badannya terasa lebih bugar dan lututnya tidak terasa linu. Berdasarkan hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Gandari (2019) bahwa senam ergonomis dapat melenturkan persendian yang kaku dan memunculkan efek relaksasi pada tubuh.

Kunjungan ketiga dilakukan pada tanggal 1 april 2023, peneliti mengkaji kembali ibu W dan didapatkan hasil ibu W mengatakan badannya agak kaku. Hasil pengkajian nyeri diperoleh provokes: serangan gout arthritis, quality: seperti ditusuk, radiates: pada area lutut, severity: 4, time: hilang timbul. Kadar asam urat ibu

Angelina Pramudya Cahyani dkk : Implementasi Senam Ergonomis Untuk Mengatasi Nyeri Gout Arthritis Pada Ibu W Di Keluarga Bapak R Desa Kalierang Brebes

W 5.6 mg/dl. Peneliti bersama klien melakukan senam ergonomis kembali. Setelah melakukan senam ergonomis Ibu W mengatakan badannya terasa ringan, lutunya tidak terasa linu dan kakinya menjadi mudah digerakan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani (2018) yang mengemukakan bahwa senam ergonomis mengoptimalkan posisi tubuh yang bertujuan agar mengurangi nyeri dan asam urat dalam tubuh. Hasil pengkajian nyeri sesudah melakukan senam ergonomis yaitu: provokes: serangan gout arthritis, quality: seperti ditusuk, radiates: pada area lutut, severity: 3, time: hilang timbul. Berdasarkan hasil pengkajian nyeri pada skala nyeri diperoleh data adanya penurunan skala nyeri.

Tanggal 3 april 2023 dilakukan kunjungan yang keempat kali. Ibu W mengatakan tubuhnya berasa kaku. Hasil pengkajian nyeri diperoleh provokes: serangan gout arthritis, quality: seperti ditusuk, radiates: pada area lutut, severity: 4, time: hilang timbul dan kadar asam urat 5.6 mg/dl. Peneliti melakukan senam ergonomis bersama klien dan keluarga klien. Klien mampu mengikuti semua gerakan dan sudah mulai mengingat keseluruhan gerakan. Klien mengatakan setelah melakukan senam badannya terasa lebih bugar, kakinya lebih ringan, mudah digerakan. Hasil pengkajian nyeri setelah dilakukan senam ergonomis diperoleh provokes: serangan gout arthritis, quality: seperti ditusuk, radiates: pada area lutut, severity: 2, time: hilang timbul. Berdasarkan data yang telah dikaji, terjadi penurunan skala nyeri. Hasil penelitian tersebut juga dikatakan oleh Dewi (2019), <https://ejournal.stikesjypr.ac.id/index.php/snj>

bahwa senam ergonomis dapat meningkatkan daya gerak sendi dan kekuatan otot yang mengakibatkan nyeri dapat berkurang.

SARAN

Bagi klien, diharapkan klien dapat melakukan senam ergonomis secara teratur agar nyeri dapat teratasi.

Bagi penulis selanjutnya, diharapkan penulis selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan waktu yang lebih lama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada klien dan keluarga klien yang sudah berpartisipasi dalam penelitian ini serta semua pihak yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiari, 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.
- Gandari, M., Darmawan, N., Bina, S., Bali, U., Penelitian, A., Persentase, H., Jiwa, S., Pasekan, B., Sembung, D., Mengwi, K., & Badung, K. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Nyeri pada Lansia dengan Rematik Di Sada Jiwa Banjar Pasekan Desa Sembung Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung. 5(2), 47–58.

Gusmiarti, W., Novitasari, D., & Maryoto, M.

- (2021). Asuhan Keperawatan Gerontik Nyeri Akut pada Ny. Y dengan Masalah Asam Urat di Desa Wonosroyo, Watumalang, Wonosobo.
- Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM), 3(1), 23–26.
- Nurarif. (2015). Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis NANDA & NIC-NOC. Media Action.
- Rahmatul, F. (2015). Cara Cepat Usir Asam Urat. Medika. RISKESDAS. (2018). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Susanto, T. (2015). Asam Urat Deteksi, Pencegahan, Pengobatan. (Buku Pintar (ed.)).
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. DPP PPNI. Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. DPP PPNI. Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. DPP PPNI. Warijan, W., Wahyudi, T. W., & Alifah, N. (2020). Nursing Care Elderly Mrs. P And Mrs. R
- Sirsak Pasien Gout Arthritis di Desa Sekaran Efforts to Reduce Pain Through Ergonomic Exercise and Provision of Soursop Leaves Decovation to Arthritis Patient in Sekaran Village. Indonesian Journal On Medical Science, 9(1), 1–8.
- Wratsongko. (2015). Mukjizat Gerakan Shalat & Rahasia 13 Unsur Manusia. Penerbit Mizania. Yahya, S., & S. (2021). Buku ajar keperawatan keluarga. Galang Tanjung, 2504, 1–9.
- Zahara. (2013). Zahara 2013. Arthritis Gout Metakarpal Dengan Perilaku Makan Tinggi Purin Diperberat Oleh Aktifitas Mekanik Pada Kepala Keluarga Dengan Posisi Menggenggam Statis, 1, 67–76.
- Using Arthritis Gout Focus Of Study Of Pain Management In The Apartments In The Margo Mukti Social Service Unit. Jurnal Studi Keperawatan, 1(2), 5–9.
- Widiastuti, L., & Aderita, N. I. (2022). Upaya Menurunkan Nyeri Melalui Senam Ergonomis dan Pemberian Rebusan Daun