

**STUDI KASUS ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN ASAM URAT PADA
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DENGAN INTERVENSI
STRETCHING EXERCISE**

Arista Pungki Widya Ningrum, Tri Wahyuni Ismoyowati*, Vivi Retno Intening
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
email: aristapungki3@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Asam urat adalah penyakit degeneratif yang paling banyak diderita lansia dimana tubuh gagal mengontrol asam urat yang menyebabkan nyeri pada tulang dan persendian. Peneliti menggunkan intervensi *stretching exercise* untuk membantu peregangan pada otot. Metode : Metode penelitian ini menggunakan studi kasus dan literature review, yaitu literatur dikumpulkan dari berbagai sumber seperti buku, artikel ilmiah, dan jurnal yang saling terkait. Teknik sampel dengan *Purposive sample* yaitu menggunakan kriteria inklusi yang terdiri dari Klien dengan Asam urat, usia ≥ 60 tahun Bersedia menjadi responden dan dapat berkomunikasi dengan baik dan klien mengalami masalah nyeri .Pengumpulan data dilaksanakan dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Analisa data dengan reduksi data, penyajian data dan kesimpulan. Hasil : Pada penelitian ini dihasilkan bahwa latihan *stretching exercise* berpengaruh terhadap otot-otot pada ekstremitas untuk membantu melenturkan otot ekstremitas. Pembahasan : Latihan *stretching exercise* ini merupakan salah satu tindakan yang bisa membantu untuk meregangkan otot pada ekstremitas. Kesimpulan : Latihan *stretching exercise* ini dapat membantu meregangkan otot pada ekstremitas sehingga bisa membantu untuk mengurangi nyeri pada tulang. Saran : Peneliti merekomendasikan agar intervensi keperawatan *Stretching Exercise* dapat digunakan sebagai salah satu cara penanganan nyeri sendi pada asam urat non farmakologis yang efektif dan efisien di rumah.

Kata kunci: *Asam Urat; Lansia; Stretching Exercise*

ABSTRACT

Introduction: Gout is a degenerative disease that mostly affects the elderly where the body fails to control uric acid which causes pain in the bones and joints. Researchers use stretching exercise interventions to help stretch the muscles. Method: This research method uses case studies and literature reviews, namely literature collected from various sources such as books, scientific articles, and journals that are interrelated. he sampling technique with a purposive sample is using inclusion criteria consisting of clients with gout, aged ≥ 60 years. Willing to be respondents and able to communicate well and clients experiencing pain problems. Data collection is carried out by interviews, observation, physical examination and documentation studies. Data analysis with data reduction, data presentation and conclusions. Results In this study it was produced that stretching exercises affect the muscles in the extremities to help flex the extremity muscles. Discussion This stretching exercise is one of the actions that can help stretch the muscles in the extremities. Conclusion: This stretching exercise can help stretch the muscles in the extremities so that it can help reduce pain in the bones. Suggestion: Researchers recommend that nursing interventions Stretching Exercise can be used as an effective and efficient way to treat joint pain in non- pharmacological gout at home.

Keywords: *Uric Acid, Elderly; Stretching Exercises*

PENDAHULUAN

Asam urat adalah penyakit degeneratif dimana tubuh gagal dalam mengontrol asam urat sehingga terjadi penumpukan asam urat yang menyebabkan nyeri pada tulang dan persendian (Pratwi & Hartutik, 2022). Berdasarkan data prevalensi Asam Urat menurut (Dr. dr. Rudy Hidayat, 2022)– RSUP dr. Cipto Mangkusumo Jakarta tahun prevalensi didunia yang cukup besar yang mencapai 2,5%. Faktor risiko kadar asam urat yang tidak bisa dikendalikan ada umur, jenis kelamin, genetik sedangkan untuk faktor risiko yang dapat dikendalikan ada obesitas, obat-obatan, aktivitas fisik, dan mengkonsumsi makanan tinggi purin (Riswana, 2022).

Intervensi yang dapat dilakukan dalam mengatasi nyeri pada persendian akibat asam urat yaitu dengan *Stretching* yang sangat efektif dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi sehingga dapat memberikan efek penurunan atau hilangnya rasa nyeri pada persendian. Latihan *stretching exercise* ini merupakan salah satu tindakan yang bisa membantu untuk meregangkan otot dan mengurangi nyeri pada ekstremitas. Tujuan dari melakukan penelitian ini yaitu dengan membantu secara non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri yang didapatkan akibat penumpukan purin dan yang harus dihasilkan pada tujuan ini yaitu agar mampu melakukannya dengan sendiri dan mandiri dirumah masing-masing agar nyeri yang dirasakan berkurang. (Sani, 2022).

Peneliti melakukan studi pendahuluan dan didapatkan hasil data bahwa 8 lansia dengan penyakit asam urat, 5 lansia dengan penyakit hipertensi, dan 7 lansia dengan penyakit katarak dan disalah satu ruang praisolasi yang ditinggali oleh 1 orang lansia saja yaitu dengan keluhan asam urat. Dari hal tersebut peneliti tertarik untuk memilih Asam Urat sebagai kasus kelolaan dalam pelaksanaan asuhan keperawatan ditunjang dengan data penelitian yang cukup, studi *literature* yang luas serta tempat penelitian yang memadai peneliti menggunakan metode studi kasus. Pada penelitian ini dihasilkan bahwa latihan *stretching exercise* berpengaruh terhadap otot-otot pada ekstremitas untuk membantu melenturkan otot ekstremitas dan membantu untuk mengurangi nyeri yang terjadi akibat penumpukan purin pada persendian. Untuk sasaran yang akan dikelola yaitu lansia dan penderita asam urat untuk membantu kelhan nyeri yang dirasakan pada persendian.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *stretching exercise* pada asam urat dengan keluhan nyeri pada lansia. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan langkah-langkahnya seperti wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi.

Bagaimana Asuhan Keperawatan Lansia Asam Urat dengan intervensi *Stretching Exercise* pada Masalah Keperawatan Nyeri Akut? *Stretching* sangat efektif dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi sehingga dapat memberikan efek penurunan atau hilangnya rasa nyeri pada persendian. Berbagai penelitian dilakukan

dan terbukti adanya penurunan nyeri pada penderita gout arthritis dengan *stretching exercise*. Disamping itu berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa *stretching exercise* bermanfaat untuk mengurangi nyeri secara signifikan, selain itu juga bermanfaat untuk meningkatkan suhu tubuh beserta jaringan- jaringannya, menaikkan aliran darah melalui otot aktif sehingga mampu meningkatkan detak jantung. Lansia sering mengalami masalah pada system muskuloskeletal salah satunya *gout arthritis* dengan tanda dan gejala nyeri dan dapat mengakibatkan menurunnya kemampuan sendi dalam melakukan gerak, untuk mengurangi rasa nyeri pada sendi dan untuk meningkatkan relaksasi maka Teknik *stretching exercise* sangat diperlukan untuk penurunan nyeri pada lansia.

TINJAUAN PUSTAKA

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif deskriptif yaitu menggunakan survei dengan metode atau pendekatan studi kasus (*case study*). Patisipan yang peneliti ambil yaitu lansia berusia >60 tahun yang mengalami asam urat tinggi dengan keluhan nyeri pada persendian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah latihan *stretching exercise* dan variabel dependennya adalah kadar asam urat pada lansia. Pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, studi dokumentasi dan lembar observasi sebelum dan sesudah melakukan latihan *stretching exercise* Asam urat merupakan penyakit umum yang disebabkan oleh tingginya kadar asam urat dalam darah yang menyebabkan asam urat menumpuk dipersendian yang mengakibatkan nyeri pada persendian (Suntanto, 2013).

Gout Arthritis merupakan nama medis dari asam urat penyakit ini terjadi akibat tingginya kadar asam urat (*uric acid*) dalam tubuh. Kondisi ini disebabkan oleh konsumsi makanan yang mengandung purin secara berlebih

1. Anatomi Fisiologi

Anatomi adalah ilmu yang mempelajari struktur tubuh dan hubungan antara struktur tubuh tersebut sedangkan fisiologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang fungsi tubuh dan cara kerja. Pertemuan dua tulang atau lebih disebut sendi. Penyambungan gen adalah bagian penghubung dari ekstremitas bawah antara anggota gerak atas dan bawah. Sendi lutut merupakan persendian terbesar dalam tubuh terdiri dari 4 tulang Oyaitu tulang paha,tulang tibia,tulang fibula. Patella merupakan tulang sesamoid besar pada tendon paha depan femoris. Sendi lutut memiliki otot fleksor dan ekstensor yang kuat serta ligamen yang kuat inii mengatur gerakan kaki (Pratama, 2019).Sendi fibrosa atau sendi mati. Sendi ini terjadi apabila batas dabah tulang bertem membentuk cekungian yang akurat dan hanya dipisahkan oleh lapisan titpis jrngan fibrosa.

a. Sendi kartilaginosa atau sendi bergerak sedikit

Sendi tulang rawan terjadi bila dua permukaan tulang dilapisi tulang rawan hialin dan dihubungkan oleh sebuah bantalan fibrokartilago dan ligamen yang tidak membentuk sebuah kapsul sempurna disekeliling sendi tersebut.

Sendi tersebut terletak diantara badan-badan vertebra dan antara manubrium dan badan sternum

b. Sendi sinoval atau sendi gerak bebas

Sendi sinoval ini terdiri dari dua atau lebih tulang yang ujung-ujungnya dilapisi tulang rawan hialin sendi. Terdapat rongga sendi yang mengandung cairan sinovial, yang memberi nutrisi pada tulang rawan sendi yang tidak mengandung pembuluh darah dan keseluruhan sendi tersebut dikelilingi kapsul fibrosa yang dilapisi membran sinovial. Tuang-tulang sendi sinovial juga dihubungkan oleh sejumlah ligamen dan sejumlah gerakan selalu bisa dihasilkan pada sendi sinovial meskipun terbatas, misalnya gerak luncur (gliding) antara sendi-sendi metakarpal.

2. Epidemiologi

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO,2017) prevalensi Gout Arthritis didunia mencapai 34,2%, gout arthritis tersebar luas dinegara maju. Kejadian gout arthritis tidak wajar hanya terjadi di negara maju namun ada pertumbuhan dinegara salah satunya di Indonesia dengan prevalensinya diperkirakan 1,6-13,6/100.000 orang. Prevalensi penyakit berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan Indonesia 11,9% dan berdasarkan diagnosis dan gejala 24,7% frekuensi penyakit persendian nasional berdasarkan diagnosis medis pada orang berusia diatas 15 tahun menunjukkan terdapat 7,3% penderita radang sendi di Indonesia. (Kemenkes R. , 2018) .

3. Etiologi

Menurut (Kusuma, 2016) faktor-faktor yang mendukung terjadinya *gout arthritis* anantara lain :

- a. Faktor primer atau genetik yatu seperti gangguan metabolisme purin yang menyebabkan produksi asam urat berlebihan (hiperuresemia).
- b. Faktor sekunder yaitu akibat produksi asam urat yang berlebihan dan penurunan eksresi asam urat
- c. Namun dapat berkembang dengan penyakit lain dan konsumsi obat-obatan yang menurunkan ekskresi asam urat.

4. Klasifikasi

a. Asam urat/*gout arthritis* stadium akut

Asam urat stadium akut ini biasanya monoartikular dan merupakan keluhan tama berpa nyeri,bengkak,panas dan kemerahan dan gejala yang lainna yaitu demam kelelahan dan jika penyakit berlanjut maka sendi yang lain kemungkinan akan terkena yaitu pada pergeangan kak,pergelangan tangan,lutut dan siku..

b. Asam urat/*gout arthritis* stadium interkritikal

Stadium interkritikal merpakan stadium fase lanjutan dari fase stadium akut. Pada stadim ni tidak didapatkan tanda-tanda peradang akut namun kristal asam urat ditemukan pada aspirasi sendi dengan masalah ini menunjukkan bahwa proses inflamasi mash berlangsung.

c. Asam urat/*gout arthritis* stadium kronik

Pada tahap stadium kronik ini asam urat biasanya disertai dengan tofi beragam dan kompleks. Tofi ini sering pecah dan sulit disembuhkan. Umum Pengobatan untuk *arthritis gout* adalah pendidikan nutrisi, istirahat dan perawatan bersama. Perawatan tepat waktu untuk mencegah hal ini terjadi.

5. Manifestasi klinis

Gejala klinis pada asam urat menurut (Kemenkes, 2022) adalah :

- a. Sendi tiba-tiba nyeri
- b. Kesulitan untuk berjalan karena nyeri yang mengganggu
- c. Merasakan nyeri hebat pada tengah malam dan menjelang pagi
- d. Demam dan jantung berdenyut dengan cepat
- e. Rasa sakit berkembang dengan cepat dalam beberapa jam yang disertai dengan rasa sakit yang parah
- f. Sendi bengkak kulit berwarna kemerahan dan nyeri hebat saat disentuh
- g. Asam urat akan menyerang sendi dan berlangsung selama beberapa hari dan akan menghiang secara bertahap

6. Patofisiologi

Asam nukleat dalam makanan dicerna dan kandungan purin dan primidinnya absorpsi, tetapi kebanyakan purin dan primidin disintesis dari asam amino, terutama hati. Kemudian disintesis nukleotida serta RNA dan DNA. RNA berada dalam keseimbangan dinamis dengan depot asam amino, tetapi DNA begitu 9 dibentuk secara metabolic stabil seumur hidup. Purin dan primidin yang dibebaskan oleh pemecahan nukleotida dapat digunakan kembali atau dikatabolisme. Sebagian kecil diekskresi ke dalam urine tanpa mengalami perubahan. Primidin dikatabolisme menjadi CO₂ dan NH₂⁺ dan purin diubah menjadi asam urat. Asam urat darah yang tinggi atau melebihi batas normal disebut dengan hiperurisemia. Keadaan ini akan menyebabkan peningkatan kristal asam urat yang berbentuk seperti jarum. Kristal-kristal inilah yang menyebabkan reaksi peradangan atau inflamasi yang bila berlanjut akan mengakibatkan nyeri hebat. Jika tidak diobati kristal ini menyebabkan kerusakan hebat pada sendi dan jaringan lunak. (Utami, 2013).

7. Pemeriksaan diagnostic

Pemeriksaan diagnostik menurut (Pratiwi & Hartutik, 2022)

- a. Pada pemeriksaan lab yang dilakukan pada penderita gout didapatkan kadar asam urat yang tinggi dalam darah ($> 6 \text{ mg\%}$). Kadar asam urat normal dalam serum pria 8 mg\% dan pada wanita 7 mg\% . Sampai saat ini, pemeriksaan kadar asam urat terbaik dilakukan dengan cara enzimatik. Kadang-kadang didapatkan leukositosis ringan dan LED yang meninggi sedikit. Kadar asam urat dalam urin juga tinggi ($500 \text{ mg\%/liter per 24jam}$).
- b. Pemeriksaan radiografi pada serangan arthritis gout pertama adalah non spesifik. Kelainan utama radiografi pada long standing adalah inflamasi asimetri, arthritis erosive yang kadang-kadang disertai nodul jaringan lunak.

8. Komplikasi

Komplikasi dari asam urat atau *arthritis gout* belum banyak diketahui oleh masyarakat. Menurut (Septi, 2021) komplikasi yang terjadi pada penderita asam urat yaitu :

- a. Kerusakan sendi
 - b. Terbentuknya tofi
 - c. Penyakit jantung
 - d. Batu ginjal
 - e. Gagal ginjal
9. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan menurut (Wibowo, 2015) adalah :

Penatalaksanaan pada penderita asam urat dapat dengan edukasi, pengaturan diet, istirahat sendi dan pengobatan (kolaboratif) dengan pemberian akupresur. Hindari makanan yang mengandung tinggi purin dengan nilai biologik yang tinggi seperti, hati, ampela ginjal, jeroan, dan ekstrak ragi. Makanan yang harus dibatasi konsumsinya antara lain daging sapi, domba, babi, makanan laut tinggi purin (sardine, kelompok shellfish seperti lobster, tiram, kerang, udang, kepiting, tiram, skalop). Alkohol dalam bentuk bir, wiski dan fortified wine meningkatkan risiko serangan gout. Demikian pula dengan fruktosa yang ditemukan dalam corn syrup, pemanis pada minuman ringan dan jus buah juga dapat meningkatkan kadar asam urat serum. Sementara konsumsi vitamin C, dairy product rendah lemak seperti susu dan yogurt rendah lemak, cherry dan kopi menurunkan risiko serangan gout. Penatalaksanaan farmakologi pada penderita asam urat yaitu dengan pengobatan diantaranya obat antiinflamasi nonsteroid seperti ibuprofen, Kolkisin untuk mengurangi nyeri, kortikosteroid yaitu prednison untuk mengobati peradangan pada asam urat dan obat allopurinol untuk mencegah meningkatnya asam urat.

10. Pencegahan

Pencegahan asam urat menurut (Kemenkes, 2022)

- a. Minum banyak air untuk membantu ginjal berfungsi lebih baik dan menghindari dehidrasi.
- b. Berolahraga secara teratur untuk menjaga berat badan yang sehat karena berat badan lebih meningkatkan asam urat dalam tubuh.
- c. Menghindari penggunaan obat-obatan tertentu
- d. Membatasi konsumsi makanan dan minuman yang memiliki kandungan zat purin tinggi
- e. Konsumsi makanan sehat seperti sayuran dan buah yang memiliki antioksidan tinggi

METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif deskriptif yaitu menggunakan survei dengan metode atau pendekatan studi kasus (*case study*) dengan menggunakan seperti wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Lalu peneliti melakukan asuhan keperawatan untuk mempertahankan keadaan biologis, psikologis, sosial dan spiritual yang optimal, tidak hanya itu peneliti juga melakukan

validitas data agar lebih akurat dan juga peneliti proses pemilihan data untuk menggabungkan apakah sesuai dengan kelolaan.

Teknik sampel dengan *Purposive sample* yaitu menggunakan kriteria inklusi yang terdiri dari Klien dengan Asam urat, usia ≥ 60 tahun Bersedia menjadi responden dan dapat berkomunikasi dengan baik dan klien mengalami masalah nyeri .Pengumpulan data dilaksanakan dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Analisa data dengan reduksi data, penyajian data dan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan Februari 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan latihan *stretching exercise* dengan kejadian asam urat pada lansia di Wilayah Giwangan, Umbulharjo.

Tabel 1. Hasil Observasi

Nyeri sebelum dilakukan Intervensi latihan <i>stretching exercise</i> Tgl 24 Januari 2023	Nyeri sesudah dilakukan intervensi latihan <i>stretching exercise</i> Tgl 25 Januari 2023	Nyeri sesudah dilakukan intervensi latihan <i>stretching exercise</i> Tgl 31 Januari 2023
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Onset</i> : Nyeri dirasakan kurang lebih sudah 5 tahun 2. <i>Provokasi</i> : Nyeri dirasakan setiap hari setelah bangun tidur 3. <i>Quality</i> : Nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk 4. <i>Radiaton</i> : Kaki kanan dan kiri dari lutut sampai telapak kaki 5. <i>Severity/Skala</i> : Nyeri dirasakan pada skala 7 dari 10 6. <i>Treatment</i> : Untuk mengurangi nyeri biasanya kaki digerakan kekanan dan kekiri 7. <i>Understanding</i> : Pasien mengerti dengan apa yang dialami sekarang 8. <i>Values</i> : Pasien ingin cepat sembuh 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Onset</i> : Nyeri dirasakan kurang lebih sudah 5 tahun 2. <i>Provokasi</i> : Nyeri dirasakan setiap hari setelah bangun tidur 3. <i>Quality</i> : Nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk 4. <i>Radiaton</i> : Kaki kanan dan kiri dari lutut sampai telapak kaki 5. <i>Severity/Skala</i> : Nyeri dirasakan pada skala 6 dari 10 6. <i>Treatment</i> : Untuk mengurangi nyeri pasien melakukan latihan <i>stretching exercise</i> 7. <i>Understanding</i> : Pasien mengerti dengan apa yang dialami sekarang 8. <i>Values</i> : Pasien ingin cepat sembuh 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Onset</i> : Nyeri dirasakan kurang lebih sudah 5 tahun 2. <i>Provokasi</i> : Nyeri dirasakan setiap hari setelah bangun tidur 3. <i>Quality</i> : Nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk 4. <i>Radiaton</i> : Kaki kanan dan kiri dari lutut sampai telapak kaki 5. <i>Severity/Skala</i> : Nyeri dirasakan pada skala 4 dari 10 6. <i>Treatment</i> : Untuk mengurangi nyeri pasien melakukan latihan <i>stretching exercise</i> 7. <i>Understanding</i> : Pasien mengerti dengan apa yang dialami sekarang 8. <i>Values</i> : Pasien ingin cepat sembuh

Analisis: Latihan *stretching exercise* 3 kali seminggu setelah bangun tidur. Peneliti meminta Ny. S melakukan latihan *stretching exercise* kembali, sebelum melakukan latihan *stretching exercise* peneliti melakukan pengkajian nyeri yaitu dengan pasien mengatakan nyeri dirasakan pada kaki dari lutut sampai dengan

telapak kaki dengan skala 6 dari 10 dan setelah dilakukan latihan *stretching exercise* peneliti mendapatkan data bahwa nyeri yang dirasakan klien berkurang diskala 4 dari 10.

1. Pengkajian

Peneliti mengumpulkan data dengan metode wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi sehingga didapatkan hasil pengkajian pada Ny. S yang berusia 63 tahun mengatakan bahwa pasien merasakan nyeri pada persendian karena asam urat yang tinggi. Nyeri yang dirasakan pada Ny. S merasakan nyeri sejak 5 tahun yang lalu, nyeri dirasakan setiap hari dan setelah bangun tidur, nyeri dirasakan seperti ditusuk-tusuk, nyeri dirasakan pada bagian kaki, skala nyeri yang dirasakan pasien pada skala 7 dari 10, untuk mengurangi rasa nyeri pasien membiasakan untuk menggerakkan kaki ke kanan dan ke kiri, nyeri disebabkan karena asam urat, dan harapan pasien yaitu agar nyeri segera hilang. Dari hasil pengkajian di atas pasien mengatakan selalu mengurangi makanan yang menjadi penyebab asam urat tinggi, untuk kondisi saat ini klien masih bisa beraktivitas seperti sehari-hari.

Berdasarkan teori menurut (Kemenkes, 2022) asam urat dengan tanda dan gejala yang dialami yaitu nyeri pada persendian, kesulitan saat berjalan karena nyeri, persendian kaku, merasakan nyeri saat malam hari dan menjelang pagi, sendi bengkak kulit berwarna kemerahan. Menurut (Alwi, Setiati, Stiyohadi, Sudoyo, & Syam, 2022) asam urat merupakan gangguan metabolisme purin yang mengakibatkan tingginya asam urat dalam darah yang menyebabkan menumpuknya asam urat pada persendian yang berakibat munculnya nyeri pada persendian. Menurut (dr. Salma, 2014) asam urat merupakan nyeri persendian yang sangat menyakitkan yang disebabkan oleh penumpukan kristal, sendi-sendi yang terserang terutama pada jari-jari kaki, dengkul, tumit, pergelangan tangan, jari tangan, dan siku selain nyeri penyakit asam urat juga membuat persendian membengkak, meradang, panas, dan kaku.

Berdasarkan data fakta dan teori tersebut peneliti menemukan adanya kesesuaian antara data fakta pada klien dengan teori yang sudah ada. Gejala yang dialami oleh Ny. S seperti nyeri pada persendian, untuk berjalan sakit jika dikaitkan dengan teori tersebut klien memiliki faktor resiko asam urat yang tinggi, asam urat merupakan gangguan metabolisme purin yang mengakibatkan tingginya asam urat dalam darah yang menyebabkan menumpuknya asam urat atau menumpuknya kristal pada persendian yang berakibat munculnya nyeri yang hebat pada persendian. Hal itu yang menyebabkan klien merasakan sakit pada persendian dibagian kaki, ketika kristal menumpuk pada persendian maka akan mengendap didalam

persendian. Oleh karena itu sampai saat ini kondisi klien masih merasakan nyeri pada bagian persendian dikaki.

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa yang telah dirumuskan oleh peneliti dari hasil pengkajian muncul pada pasien saya ada 4 diagnosa. Dengan keluhan yang dirasakan klien yaitu kaki kanan kiri nyeri, keluhan yang dirasakan pasien gula darah tinggi, tubuh lemas, mudah mengantuk, tampak gelisah, tampak tegang dan ada gangguan pengelihatan. Diagnosa keperawatan yang terdiri dari :

- a. Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis
- b. Ketidakstabilan gula darah berhubungan dengan hiperglikemia
- c. Ansietas berhubungan dengan krisis situasional
- d. Risiko jatuh dibuktikan dengan gangguan pengelihatan

Diagnosa yang dapat ditegakkan pada pasien dengan nyeri yaitu menurut (PPNI, Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik, 2016)

1. Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (inflamasi) ditandai dengan tanda mayor/minor
2. Pola napas tidak efektif berhubungan dengan hambatan upaya nafas
3. Gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri
4. Ansietas berhubungan dengan nyeri
5. Defisit perawatan diri (mandi, berpakaian, tolietng, makan/minum) berhubungan dengan kelemahan

Diagnosa keperawatan utama pada klien dengan asam urat dikarenakan pasien mengeluh nyeri pada persendian. Selain nyeri akut masalah yang muncul pada klien saya yaitu dengan ketidakstabilan gula darah, ansietas, dan risiko jatuh dari teori yang saya dapatkan masalah keperawatan yang tidak muncul pada klien saya yaitu pola nafas tidak efektif, gangguan mobilitas fisik, dan defisit perawatan diri.

3. Rencana Keperawatan

Intervensi keperawatan utama untuk klien yaitu mengidentifikasi mengenai karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri dan intervensi tambahannya yaitu dengan trapeutik dengan latihan *stretching exercise* untuk mengurangi nyeri. Intervensi yang peneliti pilih berdasarkan jurnal dan kebutuhan klien yang belum mengerti mengenai cara mengurangi nyeri.

Intervensi keperawatan adalah bentuk terapi yang dikerjakan oleh perawat yang didasari pada pengetahuan dan penilaian klinis untuk mencapai peningkatan, pencegahan, dan pemulihan kesehatan pada individu, keluarga, dan komunitas (PPNI T. P., 2018).

Intervensi keperawatan diartikan juga dengan suatu rangkaian kegiatan dalam menentukan langkah-langkah pemecahan masalah serta perumusan tujuan berdasarkan diagnosa keperawatan yang telah ditegakkan oleh peneliti (Siregar, 2021).

Berdasarkan keterangan data yang didapatkan menurut peneliti mengidentifikasi nyeri seperti menanyakan karakteristik nyeri, lokasi nyeri, durasi yang dirasakan, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri harus dilakukan karena klien masih mengeluh nyeri. Hal tersebut dilakukan agar dapat mengetahui nyeri yang dirasakan klien agar dapat dilakukan tindakan sehingga nyeri bisa berkurang.

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan dilakukan pada tanggal 24 Januari 2023 mulai pukul 13.00 WIB yaitu untuk mengatasi diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (penyakit) yang dilakukan intervensi Latihan *Stretching Exercise* dan pengkajian nyeri dengan hasil klien mengatakan nyeri dirasakan sudah 5 tahun yang lalu, nyeri dirasakan setiap hari dan setelah bangun tidur, nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk, nyeri pada persendian kaki, skala nyeri yang dirasakan 6 dari 10, nyeri berkurang saat klien menggerakkan kaki kekanan dan kekiri, nyeri dirasakan karena asam urat, dan klien ingin nyerinya hilang.

Implementasi merupakan perawat melakukan intervensi dalam bentuk tindakan yang berguna sebagai membantu pasien mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan tujuan implementasi ini berguna membantu pasien mencapai tujuan yang diharapkan mampu meningkatkan kesehatan klien, pencegahan penyakit dan pemulihan kesehatan.

Implementasi ini dilakukan peneliti saling berhubungan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pemberian latihan *stretching exercise* mengenai nyeri yang dirasakan dan cara mengurangi nyeri. Maka dari itu peneliti melakukan intervensi selama 4 hari dengan klien mengatakan kaki masih nyeri namun sudah sedikit berkurang setelah bangun tidur. Klien juga mampu melakukan latihan *stretching exercise* yang diajarkan. Setelah dilakukan latihan *Stretching Exercise* maka keluhan nyeri berkurang, yang telah dibuktikan dengan pengkajian nyeri OPQRSTUV sebelum latihan *stretching exercise* dan sesudah latihan *stretching exercise*.

5. Evaluasi Keperawatan

Dalam setiap diagnosa keperawatan yang ingin dicapai yang disusun secara spesifik dan relevan dan penatalaksanaan dilakukan selama 3 hari pada tanggal 24, 25, dan 31 Januari 2023. Catatan perkembangan yang telah disusun berdasarkan rencana keperawatan kemudian disesuaikan dengan kondisi klien yaitu :

- a. Pada tanggal 24 Januari 2023 pada jam 13.00 WIB berdasarkan diagnosa keperawatan yang telah muncul yaitu Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (penyakit) didapatkan catatan perkembangan yaitu :

Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 1 x 24 jam hasil evaluasi yang dilakukan yaitu klien mengatakan masih merasakan nyeri pada persendian dikaki dengan skala nyeri 7 dari 10 dan hasil evaluasi keperawatan didapatkan hasil bahwa masalah belum teratasi karena masih terjadi masalah nyeri akut pada klien sehingga masih perlu dilakukan kembali latihan *stretching exercise* untuk mengurangi nyeri pada persendian.

- b. Pada tanggal 25 Januari 2023 pada jam 11.00 berdasarkan diagnosa keperawatan yaitu Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (Penyakit) didapatkan catatan perkembangan yaitu :
Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 2 x 24 jam hasil dari evaluasi yang dilakukan pada tanggal 24 Januari 2023 yaitu pasien mengatakan masih mengeluh nyeri pada persendian kaki dengan skala nyeri 7 dari 10 kemudian peneliti melakukan intervensi latihan *stretching exercise* maka hasil yang didapatkan yaitu klien mengatakan nyeri sedikit berkurang dengan skala 6 dari 10.
- c. Pada tanggal 31 Januari 2023 pada jam 13.00 berdasarkan diagnosa yang muncul yaitu Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (penyakit) yang didapatkan dari catatan perkembangan yaitu :
Setelah dilakukan tindakan keperawatan 3 x 24 jam hasil dari evaluasi yang dilakukan pada tanggal 25 Januari 2023 yaitu pasien mengatakan nyeri sedikit berkurang dengan skala nyeri 6 dari 10 setelah melakukan pengkajian peneliti melakukan kembali latihan *stretching exercise* maka hasil evaluasi yaitu pasien mengatakan nyeri berkurang dengan skala nyeri 4 dari 10. Nyeri Akut belum teratasi karena klien masih merasakan nyeri ringan.

PEMBAHASAN

Asam urat kaitannya dengan gangguan metabolisme purin yaitu pemecahan purin nukleotida yang sebagai komponen penting asam nukleat merupakan komponen penting dalam tubuh (Alwi, Setiati, & Syam, 2022). Asam urat merupakan penyakit umum yang disebabkan oleh tingginya kadar asam urat dalam darah yang menyebabkan asam urat menumpuk dipersendian yang mengakibatkan nyeri pada persendian (Sutanto, 2013). Latihan *stretching exercise* merupakan kegiatan peregangan otot-otot di bagian ekstremitas bawah berfungsi untuk meningkatkan keenturan otot dan jangkauan gerak sendi. Stretching atau gerak dapat menurunkan nyeri pada lansia. Lansia sering mengalami kesakitan pada daerah persendian jika tidak segera dilakukan peregangan otot dengan cara stretching sehingga sendi menipis dan mengakibatkan nyeri persendian (Sani, 2022). Berdasarkan hasil dari melakukan kunjungan selama 4 kali untuk melakukan pendekatan, pengkajian, dan memberikan asuhan keperawatan kepada klien dan hasil yang didapatkan oleh peneliti klien yang berusia 63 tahun. Dari pengkajian muncul masalah keperawatan yaitu dengan diagnosa masalah keperawatan Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera

fisiologis (penyakit asam urat) maka peneliti menentukan rencana keperawatan dengan mengidentifikasi nyeri dan memberikan teknik nonfarmakologis latihan *Stretching Exercise*. Maka dilakukan implementasi latihan *Stretching Exercise* di Giwangan, umbulharjo yang difokuskan pada bagian ekstremitas bawah. Evaluasi yang didapatkan dari hasil implementasi 4 kali kunjungan didapatkan klien mengatakan kaki masih nyeri namun sudah sedikit enakan dan nyeri sudah berkurang ketika digerakkan. Klien juga mampu melakukan latihan *stretching exercise* yang diajarkan. Setelah dilakukan latihan *stretching exercise* nyeri akut yang dirasakan klien berkurang dan telah dibuktikan dengan pengkajian OPQRSTUV sebelum latihan *stretching exercise* dan sesudah latihan *stretching exercise*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pada penelitian ini dihasilkan bahwa latihan *stretching exercise* berpengaruh terhadap otot-otot pada ekstremitas untuk membantu melenturkan otot ekstremitas. Latihan *stretching exercise* ini merupakan salah satu tindakan yang bisa membantu untuk meregangkan otot pada ekstremitas. Latihan *stretching exercise* ini dapat membantu meregangkan otot pada ekstremitas sehingga bisa membantu untuk mengurangi nyeri pada tulang. Latihan *stretching exercise* berpengaruh terhadap nyeri yang dirasakan pada persendian karena tingginya asam urat sehingga latihan *stretching exercise* ini bermanfaat untuk lansia karena peregangan ini tidak membutuhkan energi yang banyak sehingga lansia dapat menggnakannya.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih peneliti ucapkan kepada Patisipan yang telah membantu dalam proses penelitian ini, serta untuk STIKES Bethesda Yakkum yang telah memberikan pengalaman berharga dalam melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, I., Setiati, S., Stiyohadi, B., Sudoyo, A., & Syam, A. (2022). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid I. VI. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia*, 1-11.
- Dalimartha, d., & Dalimartha, d. A. (2014). *Tumbuhan Atasi Asam Urat*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Dinkes Kab. Bantul. (2018). Profil Kesehatan Kota Bantul
- Karina, N. (2018). Klasifikasi Asam Urat. *Asam Urat*, 21.
- Kemendes. (2022, Oktober senin). Penyakit Asam Urat.
- Kholifah. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: <http://bppsdmk.kemkes.go.id/Keperawatan-Gerontik-komprehensif.pdf>.

- Kholifah, S. N. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan: Keperawatan Gerontik*. Diakses:<http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf> .
- Kusuma, N. (2016). *Etiologi Asam Urat*. Jakarta
- Madyaningrum, E. (2020). *Buku Saku : Pengontrolan Asam Urat Di Masyarakat*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan.
- Nugroho. (2012). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik, edisi 3*. Jakarta: EGC.
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: DPP PPNI.
- Pratama. (2019). *Anatomi Fisiologi* . <http://staffnew.uny.ac.id>.
- Pratiwi, E. D., & Hartutik, S. (2022). *Penyakit Asam Urat (Upaya Pemberian Kompres Kayu Manis untuk Menurunkan Nyeri Gout Arthritis*. Media Booklet.
- Riswana, I. (2022). Faktor risiko yang mempengaruhi kadar asam urat pada penderita hperrisema. *Darssalam Nutrition Journal*,6.1, 29-36.
- Sani, F. N. (2022). Strechng Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Pada Lansia Penderita Gout arthritis. *In Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 292-295. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2022&q=intervensi+keperawatan+asam+urat+Straching+exercise&btnG=
- Septi. (2021). Komplikasi Gout Arthritis . *Konsep dasar Gout Arthritis*, 1-19.
- Sofia, R. D. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Depublish.
- Sunaryo. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. CV Andi Offset.
- Suntanto, T. (2013). *Asam Urat* . Yogyakarta: Buku Piintar.
- Utami. (2013). *Patofisiologi Asam Urat*.
- Wibowo, L. (2015). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Intensitas Nyeri Sendi pada Lansia dipanti Wreda*.

Gambar 1. Langkah-langkah latihan *Stretching Exercise*

Arista Pungki Widya Ningrum
NIM : 2001008



LATIHAN STRETCHING EXERCISE

Latihan stretching exercise merupakan kegiatan peregangan otot-otot di bagian ekstremitas bawah berfungsi untuk meningkatkan keenturan otot dan jangkauan gerak sendi. Stretching atau gerak dapat menurunkan nyeri pada lansia.



- a. Berdirilah tegak dan tekuk satu kaki ke belakang, pegang bagian atas kaki itu.
- b. Dekatkan kaki ke bokong sambil menjaga lutut yang terkekuk sejajar dengan lutut yang satunya lagi.
- c. Dorong pinggul ke depan untuk peregangan yang lebih dalam.

Jika perlu, pegang dinding untuk menjaga keseimbangan

- a. Langkah selanjutnya berdirilah tegak, tekuk satu lutut dan rentangkan lutut yang lain lurus ke depan sekitar 15 cm.
- b. Pastikan untuk menekuk pinggul dan menjaga punggung tetap lurus.
- c. Turunkan dada ke bawah hingga Anda merasakan regangan di bagian belakang kaki yang terulur.





- a. Duduk tegak di lantai dengan lutut dilipat (bersila) dan telapak kaki saling bersentuhan.
- b. Pegang bawah kaki dengan tangan.
- c. Tekan lutut dengan perlahan menggunakan siku tangan untuk memperdalam peregangan.
- d. Jika sudah dilakukan semua peregangan kembali keposisi semula

Analisis: langkah-langkah latihan *stretching exercise* untuk membantu klien melakukannya dengan cara mandiri.