



Literature Review Asuhan Keperawatan Lansia pada Pasien Penderita Gout Arthritis

Dwi Nurfaizyah^{1*}, Airin Putri Aprilia², Elsyana Fadhilah³, AB. Tamas Arbania Efendi⁴, Armatella Makdalena⁵, Sri Ariyanti⁶

¹⁻⁶ S1 Keperawatan, Institusi Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, Indonesia

dwifazriyah@gmail.com^{1*}, armatlapurtimakdalena@gmail.com², antatamas2006@gmail.com³,
ririnrinnn1@gmail.com⁴, ddila5334@gmail.com⁵

Alamat Kampus : Jl. Sungai Raya Dalam, Gang Ceria V No. 10 Pontianak.

Korespondensi penulis: dwifazriyah@gmail.com

Abstract: Background: Elderly (elderly) is not a disease but a life process characterized by a decrease in the body's ability. The elderly will continue to experience the aging process, causing some functions and metabolism in the body to decrease. One metabolic disorder that is often experienced by the elderly is Gout Arthritis or gout. Gouty arthritis or gout is usually characterized by acute joint inflammation caused by the formation of crystallized uric acid. This gouty arthritis disease arises because of consuming too much food and drinks containing purines, including tea, coffee, offal (tripe, spleen, intestines and so on), if you consume more food containing purines, the level of gout in the body will be high. Increased production is caused by consuming foods with high purine levels. In addition, due to drugs, obesity, hypertension, hyperlipidemia, and diabetes mellitus. **The purpose of this literature review:** To carry out nursing care with the problem of gouty arthritis in the Elderly. **Research Methods:** The search for article data sources was carried out through an inclusion study design using Literature Review. **Results:** Analysis of journal reviews there are differences in the level of effectiveness between ergonomic exercises (70%) and warm compresses (30%) where ergonomic exercises are more influential than warm compresses in reducing the pressure of uric acid levels. **Conclusion:** There is an effect of ergonomic exercise on reducing uric acid levels in patients with gouty arthritis.

Keywords: Gout arthritis, Warm compress, Ergonomic exercise.

Abstrak: Latar belakang : Lansia (lanjut usia) bukanlah suatu penyakit melainkan sebuah proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh. Lansia akan terus mengalami proses penuaan sehingga menyebabkan sebagian fungsi dan metabolisme dalam tubuh menurun. Salah satu gangguan metabolisme yang sering dialami lansia adalah Gout Arthritis atau asam urat. Gout arthritis atau asam urat biasanya ditandai dengan inflamasi sendi akut yang disebabkan oleh pembentukan asam urat yang mengkristal. Penyakit gout arthritis ini muncul karena terlalu banyak mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung purin, antara lain teh, kopi, jeroan (babat, limpa, usus dan sebagainya), jika melebihi mengonsumsi makanan yang mengandung purin maka kadar gout dalam tubuh akan tinggi. Produksi yang meningkat disebabkan oleh mengonsumsi makanan dengan kadar purin tinggi. Selain itu, karena obat-obatan, obesitas, hipertensi, hiperlipidemia, dan diabetes mellitus. **Tujuan dari literature review ini :** Untuk melaksanakan asuhan keperawatan dengan masalah gout arthritis pada lansia. **Metode Penelitian :** Pencarian sumber data artikel dilakukan melalui inklusi study design menggunakan Literature Review. **Hasil :** Analisis review jurnal terdapat perbedaan tingkat efektifitas antara senam ergonomik (70%) dan kompres hangat (30%) dimana senam ergonomik lebih berpengaruh dibandingkan kompres hangat dalam menurunkan tekanan kadar asam urat. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat pada penderita gout arthritis.

Kata kunci: Asam urat, Kompres hangat, Senam ergonomik.

1. PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) bukanlah suatu penyakit melainkan sebuah proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh. Lansia akan terus mengalami proses penuaan sehingga menyebabkan sebagian fungsi dan metabolisme dalam tubuh menurun.

Salah satu gangguan metabolisme yang sering dialami lansia adalah Gout Arthritis atau

asam urat. Gout arthritis atau asam urat biasanya ditandai dengan inflamasi sendi akut yang disebabkan oleh pembentukan asam urat yang mengkristal (Aminah *et al.*, 2022).

Penyakit gout arthritis ini muncul karena terlalu banyak mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung purin, antara lain teh, kopi, jeroan (babat, limpa, usus dan sebagainya), jika melebihi mengonsumsi makanan yang mengandung purin maka kadar gout dalam tubuh akan tinggi. Produksi yang meningkat disebabkan oleh mengonsumsi makanan dengan kadar purin tinggi. Selain itu, karena obat-obatan, obesitas, hipertensi, hiperlipidema, dan diabetes mellitus (Dai, Mulyono and Khasanah, 2020).

Penatalaksanaan gout arthritis dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologis dan secara non farmakologis. Bagi penderita gout arthritis bisa mengonsumsi obat allopurinol karena allopurinol bekerja menurunkan produksi asam urat dengan cara penghambatan kerja enzim yang memproduksinya, yaitu enzim xantin oksidase. Selain bermanfaat menekan produksi asam urat, allopurinol juga memiliki efek positif dalam melawan kolestrol jahat dalam tubuh (Marlinda & Putri, 2020).

Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri sendi yaitu dengan terapi non farmakologi menggunakan berbagai macam metode seperti senam, stretching, dan pemberian latihan rentang gerak aktif (Anggraeni & Mujahid, 2020). Senam yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia yang menderita Gout Arthritis yaitu dengan senam ergonomik (Bolon *et al.*, 2022). Senam ergonomik dinilai efektif untuk menurunkan kadar asam urat. Penurunan ini disebabkan karena senam ergonomic sangat menekankan bagian pernafasan yang memberikan sensasi pijatan pada jantung sehingga membuka sumbatan-sumbatan dan memperlancar proses metabolisme pada tubuh. Selain itu senam ini juga membuat tubuh menjadi rileks sehingga menyebabkan peningkatan proses penyerapan kembali asam urat pada tubuh (Purba *et al.*, 2021).

2. METODE PENELITIAN

PICOS Framework yang digunakan dalam strategi mencari jurnal tersebut.

- a. Population/problem: Populasi yang akan menganalisis masalah gout arthritis.
- b. Intervention: Tindakan intervensi atau penatalaksanaan pada kasus yang terjadi yaitu dengan terapi non farmakologi senam ergonomik.
- c. Comparison: Perbandingan dari terapi kompres hangat dengan senam ergonomik terhadap penurunan asam urat pada lansia. Dilihat dari gambaran latar belakang atau

fenomena diatas, angka penderita asam urat masih tinggi terutama pada usia lansia maka penulis tertarik dalam menganalisis fenomena tersebut yang akan dilihat dengan tinjauan *Literature Review* dengan tema “Literature review asuhan keperawatan lansia pada pasien penderita gout arthritis”.

- d. Outcome: Pengaruh dari senam lansia terhadap penurunan tekanan kadar asam urat.
- e. Study design: Menggunakan desain non eksperimental dan desain penelitian studi kasus/deskriptif.

Dalam pencarian jurnal menggunakan kata kunci (AND, OR NOT or AND NOT) yang dipakai untuk lebih detail lagi dalam pencarian jurnal dan dapat mempermudah pencarian jurnal yang digunakan. Kata kunci yang digunakan adalah “Senam ergonomik” AND “Gout arthritis” AND “Lansia”.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil analisis literature review 10 jurnal yang dilakukan, sebagian besar menggunakan desain studi kasus atau menggunakan penelitian deskriptif, terdapat 8 jurnal yang termasuk ke dalam kategori kadar asam urat.

Analisis Penelitian

Asuhan keperawatan penderita asam urat pada lansia.

- a. Sebagian besar tingkat nyeri pada lansia dengan diagnosa gout arthritis disebabkan oleh makanan dan minuman yang mengandung kadar purin tinggi, sehingga masyarakat wilayah Kerja Kecamatan Pasar Rebo mengalami nyeri sedang. (Fahri et al., n.d.).
- b. Diagnosa keperawatan yang ditemukan pada kasus yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis, gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri persendian, defisit nutrisi berhubungan dengan mual. (Sudiarti, 2024).
- c. Penerapan Kompres Hangat Pada Lansia Mengurangi Nyeri di Puskesmas Sukoharjo selama 3 hari dalam 1 minggu secara berturut-turut di pagi hari dengan durasi 20 menit. (Agustin et al., 2024).
- d. Penderita asam urat paling banyak terjadi pada laki-laki dan dari pada wanita tetapi asam urat tetap akan terjadi pada wanita yang mengalami *menopause* ketika menurunnya kadar estrogen dalam tubuh, maka dari itu wanita lanjut usia akan memiliki kadar asam urat dan sensitivitas lebih tinggi terhadap nyeri. (Asrila et al., 2024).
- e. Penanganan yang dilakukan untuk mencegah terjadinya peningkatan kadar asam urat dalam darah, antara lain pengaturan diet, menghindari makanan tinggi purin, konsumsi

- vitamin dan mineral yang cukup, olahraga rutin, berhenti merokok, pengendalian stres dan dapat diberikan obat-obatan untuk terapi farmakologi. (Syamsidar et al., 2023).
- f. Penerapan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irdiansyah (2022), menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat pada penderita Gouth Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bone Rombo Kabupaten Buton Utara. (Arifuddin et al., 2024).
 - g. Hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden di BKL Kadang Wredo Magelang Utara sebelum melakukan senam ergonomik, persentase terbesar kadar asam urat tinggi yaitu 6,2 - 15,6 mg/dL sebanyak 25 responden (83,3%). (Marhamah et al., 2023).
 - h. Hasil pengabdian masyarakat pemeriksaan asam urat didapatkan hasil dari 43 lansia, 26 lansia mengalami asam urat dan sebagian besar pada jenis kelamin perempuan. (Eka Novitayanti & Betty Kusdhiarningsih, 2023).
 - i. Ada Hubungan Diet Tinggi Purin Dengan Kejadian Gout Arthritis (asam urat) Pada Masyarakat Sei Limbat dengan hasil uji chi-squertest $p=0,028 < 0,05$, maka H1 diterima dan HO ditolak. (Limbati, 2024).
 - j. Kegiatan ini berupa pemberian edukasi dalam bentuk penyuluhan yang dibantu dengan pemberian leaflet pada setiap masyarakat yang mengunjungi Posyandu Dahlia Kelurahan Bontomakio Kecamatan Rappocini yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit gout arthritis. (Sabil et al., 2023).

Berdasarkan hasil analisis literature review terdapat 10 jurnal yang dinyatakan Ha atau hipotesis alternatifnya diterima. Dengan adanya pengaruh senam ergonomik dapat membantu menurunkan kadar asam urat dan mengurangi nyeri sendi pada lansia yang menderita asam urat. Senam ergonomik merupakan salah satu senam yang dapat dilakukan untuk mengatasi asam urat. Jika melakukan senam secara rutin, maka membantu menurunkan kadar asam urat, mengurangi nyeri sendi, mencegah kekakuan sendi, meningkatkan pengetahuan penderita asam urat, membantu penderita asam urat melakukan senam secara mandiri. Selain senam ergonomik, olahraga ringan seperti jalan kaki, berenang, atau bersepeda juga dapat membantu menurunkan kadar asam urat.

Pembahasan

Analisis pengaruh senam ergonomik terhadap kadar asam urat pada penderita gout arthritis. Berdasarkan analisis 10 jurnal yang telah di review, dikategorikan 8 jenis terapi non farmakologi, 1 jenis farmakologis, 1 jenis edukasi masyarakat mengenai penyakit gout arthritis.

Hasil review menunjukkan bahwa pendekatan komprehensif dalam asuhan keperawatan lansia dengan gout arthritis sangat diperlukan. Intervensi yang melibatkan aspek bio-psiko-sosial-spiritual memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan pendekatan tunggal. Pentingnya kolaborasi antara perawat, keluarga, dan tim kesehatan lainnya menjadi kunci keberhasilan perawatan.

Manajemen nyeri menjadi fokus utama dalam perawatan, dimana kombinasi terapi farmakologis dan non-farmakologis terbukti efektif. Exercise therapy yang disesuaikan dengan kondisi pasien tidak hanya membantu mengurangi nyeri tetapi juga meningkatkan fungsi fisik dan mencegah kekakuan sendi.

Senam ergonomik adalah senam yang gerakan - gerakannya diadopsi dari gerakan shalat (cara ibadah orang islam). Senam ini sekilas mirip dengan yoga karena gerakannya yang sederhana dilakukan dengan sangat halus, terdiri dari 5 gerakan yaitu gerakan ke-1 lapang dada, gerakan ke-2 yaitu tunduk syukur, gerakan ke-3 yaitu duduk perkasa, gerakan ke-4 sujud syukur dan gerakan ke-5 berbaring pasrah (Rini Susilo, 2016).

Penelitian sebelumnya pada penerapan senam ergonomik terhadap lansia dengan gout arthritis menunjukkan bahwa rata-rata penurunan asam urat sebesar 2,925 mg/dl. ini menunjukkan bahwa senam ergonomis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kadar asam urat pada lansia (Sandra, 2022).

Kompres hangat merupakan salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat membantu meredakan rasa nyeri, kaku dan spasme otot. Efek fisiologis terapi panas terhadap hemodinamik mampu meningkatkan aliran darah, vasodilatasi meningkatkan penyerapan nutrisi, leukosit dan anti bodi, serta meningkatkan pembuangan sisa metabolik dan sisa jaringan sehingga membantu resolusi kondisi inflamasi (Widyastuti *et al.*, 2019).

4. KESIMPULAN

Gout arthritis menjadi masalah penyebab gangguan sendi tubuh manusia dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung tinggi purin menyebabkan kerusakan yang terjadi pada sel dan jaringan tubuh manusia. Ketidapatuhan lansia dalam mengonsumsi obat asam urat mengakibatkan kadar asam urat tetap tinggi, sehingga dilakukan alternatif pengobatan lain dengan teknik non farmakologi yaitu dengan terapi aktivitas fisik seperti senam lansia ergonomik, terapi kompres hangat, dan rendam air hangat garam.

Penelitian yang dilakukan oleh Irdiyansyah, dkk (2022) hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Bone Rombo, dari 12 responden penelitian pada

kelompok intervensi yang telah melakukan senam ergonomik secara rutin selama 3 kali dalam 1 minggu menunjukkan bahwa hasil penelitian kadar asam urat mengalami penurunan. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai uji statistik yang menunjukkan rata-rata kadar asam urat adalah 6.558 mg/dl.

Didapatkan hasil rata-rata penurunan kadar asam urat lebih banyak pada senam ergonomik dibandingkan terapi kompres hangat hal ini dikarenakan senam ergonomik lebih efektif untuk menurunkan kadar asam urat. Maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara senam ergonomik dengan kompres hangat terhadap tekanan asam urat lansia dimana senam ergonomik lebih baik terhadap penurunan tekanan asam urat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W., Eka, N., Maryatun, M., Jl, A., Hajar, K., No, D., & Tengah, J. (2024). Penerapan kompres hangat pada lansia pada penurunan nyeri gout arthritis di Puskesmas Sukoharjo. *Jurnal*, 1(4).
- 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*, 2(2), 70–78. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>
- Asrila, Herman, A., & A'Naabawati, M. (2024). Pengaruh terapi rendam air hangat garam terhadap skala nyeri pada lansia dengan gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Balukang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 20–24.
- Eka Novitayanti, & Kusdhiarningsih, B. (2023). Deteksi dini penyakit tidak menular dengan pemeriksaan asam urat pada lansia. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.59025/js.v2i1.58>
- Fahri, A., Iriani, R., & Natalia Akademi Keperawatan Berkala Widya Husada Jakarta, F. (n.d.). Pelayanan kesehatan lansia untuk tingkat nyeri dengan gout arthritis. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Jakarta III 2022*.
- Limbati, M. S. E. I. (2024). Gout arthritis dan asam urat. *Jurnal*, 1(2), 2–5.
- Marhamah, E., Rusminah, Sohibah, N., & Faudy, A. (2023). Senam ergonomik dengan perubahan kadar asam urat pada lansia gout arthritis. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 9(2), 1–15.
- Sabil, F. A., Wijayaningsih, K. S., Fajriansi, A., & Arna, E. (2023). Edukasi kesehatan untuk mengatasi defisit pengetahuan pada pasien gout arthritis. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 60–64. <https://doi.org/10.53690/ipm.v3i02.202>
- Sudiarti, P. E. (2024). Asuhan keperawatan pada Ny. I dengan gout arthritis di ruangan Nusa Indah UPT Panti Sosial Tresna Werdha Husnul Khatimah tahun 2024. *Excellent Health Jurnal: Research & Learning in Health Science*, 3(1), 449–455.
- Syamsidar, S., Darmiati, D., Yaman, I., & Prana Anggara, L. (2023). Asuhan keperawatan pada lanjut usia dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan pada diagnosa medis gout arthritis. *Mando Care Jurnal*, 2(2), 53–56. <https://doi.org/10.55110/mcj.v2i2.110>