

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
KIAN, 27 AGUSTUS 2026**

ERLIYA RAMAYANA, S.Kep

Ns. LUSSYEFRIDA YANTI, S.Kep.,M.Kep

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA DENGAN ASAM URAT
PADA MASALAH NYERI AKUT MENGGUNAKAN INTERVENSI
STREACHING EXERCISE DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA KOTA
BENGKULU.**

XVI 106 hlmn,8 tabel, 10 lampiran

ABSTRAK

Gout arthritis merupakan penyakit yang sering menimbulkan masalah nyeri akut pada lansia akibat deposisi kristal monosodium urat pada persendian. Nyeri dapat mengganggu aktivitas, mobilitas, istirahat, dan kualitas hidup lansia. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah stretching exercise.

Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan menganalisis pelaksanaan asuhan keperawatan pada lansia dengan asam urat dan masalah nyeri akut melalui intervensi stretching exercise di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu.

Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus terhadap tiga lansia penderita gout arthritis dengan nyeri akut. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Stretching exercise diberikan secara teratur selama tiga hari disertai pemantauan kondisi dan evaluasi keperawatan.

Hasil menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada ketiga responden. Tn.J dan Tn. L mengalami penurunan skala nyeri menjadi 2/10, sedangkan Ny. Z menjadi 3/10, seluruhnya berada dalam kategori nyeri ringan.

Dapat disimpulkan bahwa stretching exercise efektif membantu menurunkan intensitas nyeri akut pada lansia dengan gout arthritis. Disarankan perawat dan pihak panti menerapkan stretching exercise secara rutin sebagai intervensi nonfarmakologis.

Kata kunci: lansia, gout arthritis, nyeri akut, stretching exercise.

Daftar Bacaan: (2018-2026)

*NURSING PROFESSION STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU*

Kian, August 27, 2026

ERLIYA RAMAYAN, S.Kep

Ns. LUSSYEFRIDA YANTI, S.Kep.,M.Kep

**NURSING CARE FOR OLDER ADULTS WITH DEMENTIA THROUGH
THE APPLICATION OF BRAIN GYM EXERCISE INTERVENTION AT
TRESNA WERDHA SOCIAL CARE HOME, BENGKULU**

xvi 106 pages ,8 tables, 10 appendices

ABSTRACT

Gout arthritis is a disease that often causes acute pain in older adults due to the deposition of monosodium urate crystals in the joints. Pain can interfere with daily activities, mobility, rest, and quality of life. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce pain is stretching exercise.

This Final Scientific Nursing Project aimed to analyze the implementation of nursing care for older adults with gout and acute pain through stretching exercise intervention at the Tresna Werdha Social Care Home in Bengkulu City.

The method used was descriptive with a case study approach involving three older adults with gout arthritis and acute pain. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. Stretching exercise was administered regularly for six days, accompanied by monitoring and nursing evaluation.

The results showed a decrease in pain intensity in all three respondents. Mr. J and Mr. L experienced a decrease in pain to 2/10, while Mrs. Z decreased to 3/10, all within the mild pain category.

It can be concluded that stretching exercise is effective in helping reduce acute pain intensity in older adults with gout arthritis. It is recommended that nurses and care home staff implement stretching exercises routinely as a non-pharmacological intervention.

Keywords: older adults, gout arthritis, acute pain, stretching exercise.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Populasi lansia di seluruh dunia mengalami pertumbuhan yang seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang kesehatan. Menurut laporan *World Health Organization* (WHO, 2025), pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Pada saat itu, proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Nursyam dan Kurniawan (2026) menyatakan bahwa penuaan membawa konsekuensi peningkatan beban penyakit yang bersifat degeneratif dan kronis, salah satunya adalah *gout arthritis* atau yang dikenal dengan penyakit asam urat

Gout arthritis merupakan penyakit progresif yang terjadi akibat deposisi kristal monosodium urat (MSU) di persendian, ginjal, dan jaringan ikat lainnya sebagai akibat dari *hiperurisemia* yang berlangsung kronik (Perhimpinan Reumatologi Indonesia, 2024). WHO (2025) menyebutkan data prevalensi *gout arthritis* di dunia sebanyak 34,2%. Gout Arthritis sering terjadi di negara maju seperti Amerika. Prevalensi *gout arthritis* di Negara Amerika sebesar 26,3% dari total penduduk. Prevalensi penyakit asam urat di Indonesia terjadi pada usia di bawah 34 tahun sebesar 32 % dan di atas 34 tahun sebesar 68%. Hal ini sejalan dengan data Kemenkes (2024) bahwa peningkatan beban kasus ini tidak hanya didominasi oleh kelompok lanjut usia, melainkan mulai menunjukkan tren pergeseran ke arah usia produktif, di mana kelompok usia 15–24 tahun

mencatatkan prevalensi sebesar 1,3% dan terus meningkat menjadi 3,1% pada rentang usia 24–35 tahun

Data prevalensi gout arthritis per provinsi di Indonesia menunjukkan angka yang bervariasi. Menurut Survei Kesehatan Indonesia wilayah Nusa Tenggara Timur (NTT) dilaporkan mencapai 33,1% termasuk kelompok rentan, Provinsi Lampung sebesar 7,6%, DKI Jakarta sebesar 6,76%, Sulawesi Tenggara sebesar 5,63% dan Provinsi Bengkulu berada di bawah 5%. Angka kejadian sangat dipengaruhi oleh faktor usia, kebiasaan konsumsi makanan tinggi purin, dan riwayat kesehatan (Kemenkes, 2024).

Masalah keperawatan yang paling dominan pada lansia dengan asam urat adalah nyeri akut. Nyeri akibat asam urat merupakan salah satu keluhan umum yang dialami oleh lansia dan dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka (Fahrezi et al., 2025). Nyeri pada *gout arthritis* timbul karena penumpukan kristal monosodium urat di dalam persendian yang memicu respons inflamasi, menyebabkan sendi mengalami eritema, hangat, bengkak, dan nyeri hebat. Kondisi ini tidak hanya mengganggu aktivitas fisik sehari-hari, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis, sosial, dan kemandirian lansia (Abidin et al., 2025). Apabila tidak ditangani secara adekuat, nyeri kronis akibat gout dapat mengakibatkan kerusakan sendi permanen, terbentuknya *tofus*, dan bahkan gangguan fungsi ginjal (Perhimpinan Reumatologi Indonesia, 2024).

Penanganan nyeri akut pada lansia dengan asam urat dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi umum menggunakan obat *antiinflamasi nonsteroid* (OAINS) yang bertujuan meredakan nyeri. Namun, penggunaan terapi farmakologi jangka panjang pada

lansia memiliki risiko efek samping yang tidak diinginkan, sehingga terapi non-farmakologi menjadi alternatif yang perlu dipertimbangkan (Purba et al., 2025). Salah satu intervensi non-farmakologi yang terbukti efektif adalah *stretching exercise* (latihan peregangan). Berdasarkan hasil penelitian Feri et al, (2024), *stretching exercise* yang dilakukan selama 7 hari pada penderita *gout arthritis* lansia terbukti dapat menurunkan skala nyeri dari sedang menjadi ringan.

Stretching exercise (peregangan) adalah bentuk penguluran atau peregangan pada otot-otot di setiap anggota badan yang bertujuan membuat otot dan persendian menjadi fleksibel dan elastis. Mekanisme kerjanya adalah melalui peningkatan kadar endorfin yang dihasilkan otak sehingga bertindak sebagai analgesik spesifik yang dapat menghilangkan rasa nyeri untuk jangka pendek. *Stretching exercise* juga terbukti meningkatkan aliran darah serta memperkuat tulang (Purba et al., 2025). Terapi ini dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia, bersifat ekonomis, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya, sehingga sangat sesuai diterapkan sebagai intervensi keperawatan di fasilitas sosial seperti Panti Sosial Tresna Werdha.

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kota Bengkulu merupakan salah satu fasilitas sosial milik pemerintah yang menampung dan merawat lansia terlantar di Kota Bengkulu. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 4 Mei 2026, terdapat 62 orang lansia yang terdiri dari 38 laki-laki dan 24 perempuan. Dari jumlah tersebut, sebanyak 3 lansia terdiagnosis menderita asam urat dengan keluhan utama nyeri akut pada sendi. Kondisi ini menjadi perhatian serius mengingat belum optimalnya penerapan intervensi

non-farmakologi berbasis bukti ilmiah, khususnya *stretching exercise*, dalam penatalaksanaan nyeri akut pada lansia dengan asam urat di panti tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Lansia dengan Asam Urat pada Masalah Nyeri Akut menggunakan Intervensi *Stretching Exercise* di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu”

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penulisan karya ilmiah akhir Ners ini adalah untuk menganalisis pelaksanaan asuhan keperawatan pada lansia dengan asam urat yang mengalami masalah nyeri akut melalui intervensi *stretching exercise* di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk melakukan pengkajian keperawatan pada lansia dengan asam urat dan masalah nyeri akut di PSTW Kota Bengkulu.
- b. Untuk menegakkan diagnosa keperawatan yang tepat berdasarkan hasil pengkajian pada lansia dengan asam urat.
- c. Untuk menyusun intervensi keperawatan pada lansia dengan asam urat menggunakan *stretching exercise* sebagai intervensi utama.
- d. Untuk melaksanakan implementasi keperawatan dengan menerapkan *stretching exercise* pada lansia penderita asam urat.
- e. Untuk mengevaluasi hasil asuhan keperawatan pada lansia dengan asam urat setelah diberikan intervensi *stretching exercise*.

C. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Keilmuan

Secara keilmuan, karya ilmiah ini diharapkan dapat memperkaya khasanah pengetahuan di bidang keperawatan gerontik, khususnya mengenai penerapan *stretching exercise* sebagai intervensi non-farmakologi dalam manajemen nyeri akut pada lansia dengan asam urat. Hasil penulisan ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan intervensi keperawatan berbasis bukti (*evidence-based nursing*) untuk pasien geriatri.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil karya ilmiah ini dapat digunakan sebagai bahan ajar dan referensi dalam mata kuliah keperawatan gerontik dan keperawatan medikal bedah, serta menjadi bahan evaluasi kurikulum praktik profesi ners.

b. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu

Hasil penulisan ini dapat menjadi masukan bagi pihak PSTW Kota Bengkulu dalam mengoptimalkan layanan keperawatan, khususnya penerapan *stretching exercise* sebagai intervensi standar dalam penatalaksanaan nyeri akut pada lansia penderita asam urat.

c. Bagi Perawat

Karya ilmiah ini diharapkan dapat meningkatkan kompetensi dan pengetahuan perawat dalam memberikan asuhan keperawatan yang

komprehensif dan berbasis bukti ilmiah kepada lansia dengan masalah nyeri akut akibat asam urat.

d. Bagi Lansia

Intervensi *stretching exercise* yang dianalisis dalam karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi lansia untuk secara mandiri melakukan latihan peregangan guna mengurangi nyeri akibat asam urat sehingga kualitas hidup mereka dapat meningkat.

