

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, F. Z., Romli, L. Y., Wijaya, A., Pratiwi, T. F., Faridl, F. Z. A., Leo Yosdimiyati Romli, Arif Wijaya, & Tiara Fatma Pratiwi. (2025). Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Pada Lansia Penderita Gout Arthritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis Di Upt Pstw Jombang. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 15(2), 140–149. <https://doi.org/10.54040/jpk.v15i2.348>
- Adrian, K. (2025). *Menilai Rasa Sakit dengan Skala Nyeri*.
- Asrullah, A., & Nugroho, N. (2026). *Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Gout Arthritis*. Cipta Digital Edukasi.
- Budhyanti, W., Anggiat, L., & Juwita, C. P. (2020). *Panduan Peregangannya Mandiri untuk Pencegahan dan Penanganan Awal Nyeri Leher dan Punggung Bawah* (Edisi 1). UKI Press.
- Eliza, N. S., Chairunnisa, Mailisa, W., Sitio, R., & Peluw, Z. (2025). *Manajemen Nyeri pada Pasien dengan Penyakit Kronis*. PT Optimal Untuk Negeri.
- Erdian, F. N., & Bakara, D. M. (2025). *Asuhan Keperawatan Gout Arthritis*. Bukuloka Literasi Bangsa.
- Fahrezi, A., Erlin, F., Putra, I. D., & Herniyanti, R. (2025). Implementasi Asuhan Keperawatan Terapi Kompres Hangat Daun Kelor pada Lansia dengan Nyeri Asam Urat di Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru. *MEDIC NUTRICIA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 21(1), 1–7. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Feri, J., Juartika, W., & Nurlala, N. (2024). Studi Kasus: Penerapan Stretching Static Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Lansia Osteoarthritis. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 4(1), 31–39. <https://doi.org/10.36086/jkm.v4i1.2177>
- Ishak, S., Choirunissa, R., Imron, A., & Purnama, Y. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Media Sains Indonesia.
- Junaidi, Kaimuddin, Suyanto, Sitindaon, S. R., Kelabora, J., Gasril, P., Idayanti, Yuliet, S. N., & Kamariyah. (2026). *Keperawatan Gerontik dan Keluarga*. Media Pustaka Indo.
- Kadang, Y., Sucipto, A., Hermanto, Nasution, D. E., Susanti, F., & Hamdani. (2025). *Metodologi Penelitian Dalam Keperawatan*. Eureka Media Aksara.
- Kemenkes. (2024). *Profil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2024*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurdaningsih, S. V., Nuritasari, R. T., Slyvia, E., Rasyada, A., Muhlisin, Rosita, M., & Purbayanti, A. (2023). Edukasi dan Senam Ergonomik sebagai Upaya

- Mengontrol Kadar Asam Urat pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(6), 2569–2580. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i6.9490>
- Loihala, M., Maryen, Y., & Simanjuntak, R. (2025). *Penanganan Nyeri dan Bengkak Gout Arthritis dengan Kompres Kombinasi Daun Seledri dan Minyak Tawon*. Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Madyaningrum, E., Kusumaningrum, F., Wardani, R. K., Susilaningrum, A. R., & Ramadhani, A. (2020). *Buku Saku Kader: Pengontrolan Asam Urat di Masyarakat*. HDSS Sleman & Universitas Gadjah Mada.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan.
- Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (2021). *Stretching Anatomy*. Human Kinetics.
- Nursyam, F. A., & Kurniawan, W. E. (2026). Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Masalah Utama Nyeri Akut pada Gout Arthritis dengan Terapi Non Farmakologis Kompres Jahe pada Ny A di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap. *Jurnal Medical Laboratory*, 5(1), 200–209. <https://doi.org/10.57213/medlab.v5i1.384>
- Perhimpinan Reumatologi Indonesia. (2024). *Pedoman Diagnosis dan Tatalaksana Hiperurisemia & Arthritis Gout*. Perhimpinan Reumatologi Indonesia bekerjasama dengan Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia.
- Phoenna, C. P., & Nurhasanah. (2025). Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Peningkatan Kadar Asam Urat Kota Banda Aceh. *Indonesian Journal of Health Science*, 5(5), 1218–1224.
- Purba, J. E., Pratama, M. Y., & Olivia, N. (2025). Implementasi Stretching Exercise untuk Mengurangi Nyeri Sendi Extremitas Bawah pada Lansia dengan Gout Arthritis (GA) di UPTD Lanjut Usia Binjai. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(3), 64–75. <https://doi.org/10.62027/praba.v3i3.520>
- Ramadhani, Z. P., Abidin, M. Z., Prasetyo, A., Warijan, & Taryatmo. (2022). Pengelolaan Keperawatan Nyeri pada Lansia dengan Arthritis Gout di Desa Nglawiyen Wilayah Kerja Puskesmas Kota Blora. *Jurnal Studi Keperawatan*, 5(1), 21–33. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/J-SiKep>
- Schiff, B. (2025). *Self Stretching Guide for Stiff & Painfull Shoulders*. The Fitness Edge.
- Silpiyani, S., Kurniawan, W. E., & Wibowo, T. H. (2023). Karakteristik Responden Lansia Penderita Asam Urat Di Desa Pageraji Kecamatan Cilon gok. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1818–1828. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i5.916>

Syamsidar, Darmiati, Yaman, I., & Anggara, L. P. (2023). Asuhan Keperawatan pada Lanjut Usia dengan Masalah Keperawatan Defisit Pengetahuan pada Diagnosa Medis Gout Arthritis. *Mando Care Jurnal (MCJ)*, 2(2), 53–56. <https://doi.org/10.55110/mcj.v2i2.110>

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik*. Badan Organisasi.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. (SIKI)*. Persatuan Perawat Indonesia.

WHO. (2025). *Ageing and Health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Yulistanti, Y., Anggraini, Y., Pranatha, A., Kurwiyah, N., Karyatin, Maria, D., Sudarta, I. M., Utam, R. A., Ninuk, D. P., Tendean, A. F., & Nasution, R. A. (2023). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.



The logo of Universitas Muhammadiyah Bengkulu is a circular emblem with a green border. Inside the border, the text "UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH" is written in a semi-circle at the top, and "BENGKULU" is written at the bottom. The center of the logo features a stylized sunburst or starburst design with a crescent moon and a star, and a banner with Arabic script.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Menjadi Responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erliya Ramayana

NPM : 2514901009

Program Studi : Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

adalah mahasiswa yang sedang 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”.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk berpartisipasi sebagai responden dalam studi kasus ini. Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan asuhan keperawatan pada lansia dengan asam urat yang mengalami masalah nyeri akut melalui penerapan intervensi *stretching exercise* (latihan peregangan), yang akan dilaksanakan selama 6 (enam) hari berturut-turut dengan frekuensi 2 (dua) kali sehari.

Partisipasi Bapak/Ibu bersifat sukarela, tanpa paksaan, dan tidak akan menimbulkan risiko atau kerugian apapun. Seluruh informasi dan data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Apabila Bapak/Ibu bersedia menjadi responden, saya mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan (informed consent) yang terlampir.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Bengkulu, 2026
Pemohon,

Erliya Ramayana

Lampiran 2. Informed Consent

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (inisial) :

Usia : tahun

Jenis Kelamin :

Alamat/Wisma : Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu

menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara lengkap dari peneliti (Erliya Ramayana, Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Bengkulu) mengenai tujuan, manfaat, prosedur pelaksanaan, dan hal-hal yang berkaitan dengan studi kasus. Dengan demikian, saya menyatakan Bersedia menjadi responden dalam studi kasus ini secara sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Bengkulu, 2026
 Responden

(.....)

Lampiran 3. SOP Stretching Exercise Pada Lansia Dengan Gout Arthritis

 PROGRAM STUDI PROFESI NERS UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU		STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) STRETCHING EXERCISE PADA LANSIA DENGAN GOUT ARTHRITIS	
Pengertian		Stretching exercise adalah bentuk latihan peregangan pada otot-otot dan sendi ekstremitas bawah yang bertujuan meningkatkan fleksibilitas, sirkulasi darah, dan menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan gout arthritis.	
Tujuan		1. Menurunkan intensitas nyeri akibat gout arthritis. 2. Meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak sendi. 3. Meningkatkan sirkulasi darah pada area sendi yang terkena.	
Indikasi		Lansia dengan gout arthritis yang mengalami nyeri akut skala sedang (NRS 4–6) dan tidak memiliki kontraindikasi latihan fisik.	
Kontraindikasi		Serangan gout akut yang sangat parah (NRS > 7), fraktur, infeksi sendi, atau kondisi kardiovaskular yang tidak stabil.	
Waktu Pelaksanaan		1 kali sehari (pagi), 15-25 menit setiap sesi, selama 3 hari berturut-turut.	
PROSEDUR PELAKSANAAN			
No.	Tahap	Langkah Prosedur	
1	Persiapan	Menyiapkan tempat yang nyaman, bersih, dan cukup luas untuk bergerak bebas.	
		Memastikan lantai tidak licin untuk mencegah risiko jatuh.	
		Menganjurkan pasien menggunakan pakaian yang nyaman dan longgar.	
		Melakukan pengkajian skala nyeri sebelum latihan menggunakan NRS.	
		Menjelaskan tujuan, prosedur, dan durasi latihan kepada lansia serta meminta persetujuan.	

 PROGRAM STUDI PROFESI NERS UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU		STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) STRETCHING EXERCISE PADA LANSIA DENGAN GOUT ARTHRITIS
2	Pemanasan (5 menit)	Membantu lansia duduk tegak atau berdiri dengan posisi yang nyaman.
		Membimbing pasien melakukan gerakan pernapasan dalam sebanyak 5–10 kali untuk relaksasi awal.
3	<i>Quadricep stretch</i>	Membimbing posis berdiri dan salah satu tangan berpegangan pada kursi/ tembok
		Membimbing menekuk satu kaki dan tarik ke atas dengan bantuan tangan selama 5-50 detik
4	<i>Standing hamstring stretch</i>	Membimbing posisi berdiri dan tekuk salah satu kaki kedepan
		Melakukan gerakan dengan badan dan kaki tetap lurs, kemudian bungkuk kedepan selama 5-10 detik
5	<i>Seated plantar fascia stretch</i>	Membimbing posisi duduk di kursi dengan satu pergelangan kaki bertumpu pada paha yang berlawanan, kaki lainnya bertumpu rata di lantai
		Menggukan tangan untuk menarik jari-jari kaki dan bagian atas kaki kea rah tulang kering selama 5-10 detik
6	<i>Seated straight leg raise</i>	Memposisikan duduk di kursi
		Meluruskan satu kaki kedepan dan angkat salah satu kaki dengan posisi lurus sejajar
7	Pendinginan (5 menit)	Membimbing pasien kembali melakukan pernapasan dalam secara perlahan.
		Melakukan gerakan relaksasi ringan sebagai penutup sesi latihan.
8	Evaluasi	Melakukan pengkajian ulang skala nyeri menggunakan NRS segera setelah selesai latihan.

 PROGRAM STUDI PROFESI NERS UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) STRETCHING EXERCISE PADA LANSIA DENGAN GOUT ARTHRITIS	
		Mencatat respons pasien, perubahan skala nyeri, dan toleransi terhadap latihan pada lembar observasi.
		Menyampaikan apresiasi atas partisipasi lansia dan memotivasi untuk melanjutkan latihan secara mandiri.

Sumber: diadaptasi dari Purba, Pratama, & Olivia (2025) dan Budhyanti, Anggiat, & Juwita (2020)



Lampiran 4. Format Pengkajian Keperawatan Gerontik

FORMAT PENGKAJIAN KEPERAWATAN GERONTIK**A. DATA DEMOGRAFI**

Nama (inisial) :

Usia : tahun

Jenis Kelamin :

Agama :

Pendidikan Terakhir :

Pekerjaan Sebelumnya :

Lama Tinggal di Panti:

Tanggal Pengkajian :

B. RIWAYAT KESEHATAN

1. Keluhan Utama :

2. Riwayat Penyakit Sekarang :
.....

3. Riwayat Penyakit Dahulu :

4. Riwayat Kesehatan Keluarga :

5. Riwayat Pola Makan (khususnya konsumsi tinggi purin) :
.....

C. PEMERIKSAAN FISIK (HEAD TO TOE)

1. Keadaan Umum :

2. Tanda-Tanda Vital : TD mmHg, Nadi x/menit, Suhu
°C, RR x/menit

3. Kepala dan Leher :

4. Dada dan Thoraks :

5. Abdomen :

6. Ekstremitas dan Sendi (kaji lokasi, bengkak, kemerahan, hangat, nyeri tekan,
rentang gerak) :

7. Integumen :

D. PENGKAJIAN NYERI (PQRST)

P (Provocating/Palliating) :

Q (Quality) :

R (Region/Radiation) :

S (Severity - Skala NRS 0-10) :

T (Time) :

E. PEMERIKSAAN PENUNJANG

Kadar Asam Urat Serum : mg/dL

F. STATUS FUNGSIONAL, PSIKOLOGIS, DAN SOSIAL

1. Status Fungsional (Barthel Index/Katz Index) :
2. Status Psikologis (kecemasan, mood) :
3. Status Sosial dan Dukungan :



Lampiran 5. Lembar Observasi Skala Nyeri

LEMBAR OBSERVASI SKALA NYERI
(NUMERIC RATING SCALE / NRS)

A. PENGERTIAN

Numeric Rating Scale (NRS) adalah instrumen pengukuran intensitas nyeri secara subjektif dalam bentuk skala angka 0 sampai 10, di mana pasien diminta menilai dan menyebutkan sendiri angka yang paling menggambarkan intensitas nyeri yang dirasakannya. NRS dipilih karena sederhana, mudah dipahami, serta cocok digunakan pada lansia yang kooperatif dan mampu berkomunikasi verbal (Purba et al., 2025).

B. TUJUAN

Mengukur dan memantau perubahan intensitas nyeri pasien secara objektif dan terstandarisasi, sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi stretching exercise, sehingga perkembangan kondisi pasien dapat dievaluasi dari hari ke hari.

C. ALAT

Lembar/gambar skala NRS berupa garis angka 0–10, serta lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran harian.

D. CARA PENGUKURAN

1. Perawat mendekati pasien dan menjelaskan tujuan pengukuran, yaitu untuk mengetahui tingkat nyeri yang dirasakan saat ini.
2. Perawat menunjukkan gambar skala NRS kepada pasien, yaitu garis angka 0 sampai 10, dengan penjelasan bahwa angka 0 berarti tidak ada nyeri sama sekali dan angka 10 berarti nyeri paling hebat yang dapat dibayangkan atau pernah dirasakan.
3. Perawat meminta pasien menunjuk atau menyebutkan satu angka antara 0–10 yang paling sesuai dengan intensitas nyeri yang dirasakan pada saat itu juga (bukan nyeri rata-rata atau nyeri yang paling parah pernah dialami).
4. Apabila pasien mengalami kesulitan memahami angka, perawat dapat membantu dengan menghubungkan angka pada rentang kategori (ringan, sedang, berat) dan mendeskripsikannya secara verbal.

5. Perawat mencatat angka yang disebutkan pasien pada lembar observasi, disertai tanggal dan waktu pengukuran (pagi/sore, sebelum/sesudah intervensi).
6. Pengukuran dilakukan pada waktu yang konsisten, yaitu sesaat sebelum dan segera setelah pelaksanaan stretching exercise, dua kali sehari (pagi dan sore), selama 6 hari berturut-turut.
7. Hasil pengukuran dibandingkan dari hari ke hari untuk melihat kecenderungan (trend) penurunan atau perubahan skala nyeri sebagai dasar evaluasi keperawatan.

E. VISUALISASI SKALA NRS (0–10)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 = Tidak nyeri | 1–3 = Nyeri ringan | 4–6 = Nyeri sedang | 7–10 = Nyeri berat

F. INTERPRETASI KATEGORI NYERI

Rentang Nilai	Kategori	Deskripsi Perilaku/Respons Pasien
0	Tidak nyeri	Pasien tidak melaporkan adanya nyeri.
1 – 3	Nyeri ringan	Pasien dapat berkomunikasi dengan baik, nyeri tidak mengganggu aktivitas secara signifikan.
4 – 6	Nyeri sedang	Pasien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikan nyeri, dan masih mampu mengikuti perintah.
7 – 9	Nyeri berat	Pasien terkadang tidak dapat mengikuti perintah namun masih berespons terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, sulit mendeskripsikannya, dan tidak teratasi dengan perubahan posisi, napas dalam, atau distraksi.
10	Nyeri sangat berat	Pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi, dapat memukul.

G. LEMBAR OBSERVASI HARIAN

Nama Responden (inisial) :

Hari ke-	Tanggal	Skala Nyeri (NRS) Sebelum – Pagi	Skala Nyeri (NRS) Sesudah – Pagi	Keterangan
1				
2				
3				



Lampiran 6. Lembar Observasi Pelaksanaan *Stretching Exercise*

Lembar ini diisi oleh peneliti/observer pada setiap sesi pelaksanaan untuk menilai kesesuaian pelaksanaan stretching exercise dengan langkah-langkah pada SOP (Lampiran 5). Satu lembar digunakan untuk satu sesi (digandakan sesuai jumlah sesi – 3 hari = 3 lembar).

Nama Responden (inisial) :

Hari ke- / Tanggal :

Waktu Sesi : Pagi

No.	Tahap	Langkah yang Diobservasi	Ya	Tidak
1	Persiapan	Menyiapkan tempat yang nyaman, bersih, dan cukup luas untuk bergerak bebas.		
		Memastikan lantai tidak licin untuk mencegah risiko jatuh.		
		Menganjurkan pasien menggunakan pakaian yang nyaman dan longgar.		
		Melakukan pengkajian skala nyeri sebelum latihan menggunakan NRS.		
		Menjelaskan tujuan, prosedur, dan durasi latihan kepada lansia serta meminta persetujuan.		
2	Pemanasan (5 menit)	Membantu lansia duduk tegak atau berdiri dengan posisi yang nyaman.		
		Membimbing pasien melakukan gerakan pernapasan dalam sebanyak 5–10 kali untuk relaksasi awal.		
3	<i>Quadricep stretch</i>	Membimbing posisi berdiri dan salah satu tangan berpegangan pada kursi/ tembok		
		Membimbing menekuk satu kaki dan tarik ke atas dengan bantuan tangan selama 5-50 detik		
4	<i>Standing hamstring</i>	Membimbing posisi berdiri dan tekuk salah satu kaki kedepan		

No.	Tahap	Langkah yang Diobservasi	Ya	Tidak
	<i>stretch</i>	Melakukan gerakan dengan badan dan kaki tetap lurus, kemudian bungkuk kedepan selama 5-10 detik		
5	<i>Seated plantar fascia stretch</i>	Membimbing posisi duduk di kursi dengan satu pergelangan kaki bertumpu pada paha yang berlawanan, kaki lainnya bertumpu rata di lantai		
		Mengguk tangan untuk menarik jari-jari kaki dan bagian atas kaki ke arah tulang kering selama 5-10 detik		
6	<i>Seated straight leg raise</i>	Memposisikan duduk di kursi		
		Meluruskan satu kaki kedepan dan angkat salah satu kaki dengan posisi lurus sejajar		
7	Pendinginan (5 menit)	Membimbing pasien kembali melakukan pernapasan dalam secara perlahan.		
		Melakukan gerakan relaksasi ringan sebagai penutup sesi latihan.		
8	Evaluasi	Melakukan pengkajian ulang skala nyeri menggunakan NRS segera setelah selesai latihan.		
		Mencatat respons pasien, perubahan skala nyeri, dan toleransi terhadap latihan pada lembar observasi.		
		Menyampaikan apresiasi atas partisipasi lansia dan memotivasi untuk melanjutkan latihan secara mandiri.		

Skala Nyeri (NRS) Sebelum Sesi :

Skala Nyeri (NRS) Sesudah Sesi :

Catatan/Respons Pasien :

Observer/Perawat, (.....)

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

Hari Pertama Tn. J  	Hari Pertama Tn. L  	Hari Pertama Ny. Z  
Hari Keduas Tn.J 	Hari Kedua Tn.L 	Hari Kedua Ny.Z 

		
Hari Ketiga Tn.J  	Hari Ketiga Tn. L  	Hari Ketiga Ny Z  