

PENERAPAN SENAM ERGONOMIS DALAN MENURUNKAN TINGKAT NYERI SENDI PADA LANSIA DENGAN ASAM URAT DI GAMpong LAMGABOH KECAMATAN LHOKNGA KABUPATEN ACEH BESAR

Cut Rahmiati¹, Tri Utami²
^{1,2}Akper Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

ABSTRAK

Lansia merupakan proses tumbuh kembang seseorang mengalami kemunduran fisik dan mental. Dan salah satu penyakit yang biasa di alami lansia yaitu asam urat. Asam urat ini menyebabkan nyeri sendi, nyeri sendi merupakan keluhan yang umum di derita orang dengan asam urat. Untuk mengatasi nyeri sendi tersebut salah satu nya dengan cara latihan senam ergonomis. Terapi senam ergonomis merupakan salah satu tindakan yang dapat untuk menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia yang menderita asam urat. Tujuan penerapan senam ergonomis dalam menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia dengan asam urat. Pengumpulan data ini digunakan dengan menggunakan lembar observasi dan wawancara. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Penelitian yang di lakukan pada tanggal 26 Febuari sampai dengan 03 Maret 2019, hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi senam ergonomis pada kedua subjek berhasil menurunkan nyeri. Pada subjek I dari skala nyeri 5 (sedang) menjadi 0 (tidak nyeri lagi) dan subjek II dari skala nyeri 5 (sedang) menjadi 0 (tidak nyeri lagi). Dengan demikian senam ergonomis dapat digunakan sebagai salah satu terapi dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan asam urat.

Kata kunci: Senam, Nyeri, Lansia

ABSTRACT

Elderly is the process of growth and development of a person experiencing physical and mental setbacks. And one of the diseases commonly experienced by the elderly is gout. This gout causes joint pain, joint pain is a common complaint in people suffering from gout. One way to overcome joint pain is by ergonomic exercise. Ergonomic gymnastic therapy is one of the measures that can reduce the level of joint pain in the elderly who suffer from gout. The purpose of applying ergonomic exercises in reducing the level of joint pain in the elderly with gout. This instrument was used using observation and interview sheets. This type of research is descriptive using a case study approach. Research conducted on February 26 to March 3, 2019, the results showed that ergonomic exercise therapy in both subjects succeeded in reducing pain. On subject I from the pain scale 5 (moderate) to 0 (no more pain) and subject II from the pain scale 5 (moderate) to 0 (no more pain). Thus ergonomic exercises can be used as a therapy in reducing joint pain in the elderly with gout.

Keywords: *Gymnastics, Pain, Elderly*

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. (Azizah, dalam Praniska, 2016).

Menurut Stieglitz, dalam Fransiska (2016), terdapat empat penyakit yang sangat erat hubungannya dengan proses menua yakni gangguan sirkulasi darah misalnya hipertensi, kelainan pembuluh darah, gangguan pembuluh darah di otak (koroner), ginjal dan lain-lain, gangguan metabolisme hormonal misalnya diabetes melitus, klimakterius, ketidak

seimbangan tiroid, gangguan pada persendian misalnya osteoarthritis, gout arthritis (asam urat), ataupun penyakit kolagen lainnya, serta berbagai macam neoplasma.

Angka kejadian Asam Urat di Amerika Serikat menunjukkan bahwa asam urat menyerang lebih dari 3 juta pria dengan usia 40 tahun atau lebih, dan 1,7 juta wanita dengan usia 40 tahun atau lebih (Weaver, 2018). Penyakit, asam urat menduduki urutan kedua terbanyak dari penyakit Osteoarthritis, prevalensi di Indonesia diperkirakan 1,6-13,6/100.000 orang, prevalensi ini meningkat seiring dengan peningkatan usia (Oktavina, dalam Sihotang 2017).

Asam urat merupakan penyakit yang sangat mengganggu. Orang-orang yang mengalami asam urat banyak mengeluhkan dampak penyakit ini

dalam kehidupan mereka. Penderita asam urat merasa nyeri sendi-sendi saat digerakkan, bengkak, dan sebagainya, sehingga tidak mampu bekerja dan beraktivitas (Sutanto, dalam Sihotang, 2017).

Pengobatan yang di berikan pada penderita asam urat ada dua cara yaitu dengan menggunakan obat-obatan (farmakologis) dan tanpa obat-obatan (nonfarmakologis). Pengobatan farmakologis dapat di berikan obat-obatan yang terbukti dapat menurunkan skala nyeri sendi, sedangkan pengobatan nonfarmakologis dapat di lakukan dengan berolah raga. Salah satu bentuk penatalaksanaan nonfarmakologis yaitu dengan cara melakukan terapi senam ergonomis pada pasien asam urat untum menurunkan skal nyeri sendi dan

mempertahankan posisi sendi yang optimal (Astuti, 2014).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fatimah (2017), tentang efektifitas senam ergonomis terhadap kadar asam urat pada lansia dengan Asam Urat di dapatkan hasil pada kelompok intervensi dengan p-value 0,008 atau $p < 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian senam ergonomis terhadap penurunan kadar asam urat.

Dalam penelitan ini penulis ingin melihat efektifitas penerapan senam Ergonomis dalam menurun kan skala nyeri sendi pada lansia dengan asam urat yang di buat dalam studi kasus dengan judul **“Penerapan Senam Ergonomis dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Sendi pada Lansia dengan Asam Urat di**

**Gampong Lamgaboh Kecamatan
Lhoknga Kabupaten Aceh Besar”.**

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Studi kasus adalah penelitian yang dilakukan dengan meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal dengan pokok pertanyaan yang berkenaan dengan “how” atau “why”, Unit tunggal dapat berarti atau satu orang atau sekelompok penduduk yang terkena suatu masalah (Notoatmojo, 2010). “ Dalam studi kasus ini penulis ingin melihat Efektifitas Senam Ergonomis dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Sendi pada Lansia dengan Asam Urat di Gampong Lamgaboh Kecamatan Lhoknga Kabupaten Aceh Besar”.

LOKASI DAN WAKTU STUDI KASUS

Penelitian dilakukan di Gampong Lamgaboh Kecamatan Lhoknga Kabupaten Aceh Besar pada tanggal 23 Februari sampai dengan 28 Februari 2019.

INSTRUMEN STUDI KASUS

Instrumen yang dipakai pada penelitian ini adalah dengan menggunakan lembar observasi, lembar pengkajian, SOP senam ergonomis, untuk mengukur skala nyeri yaitu dengan skala nyeri numerik serta untuk mengukur kadar asam urat menggunakan alat accu check.

HASIL

Hasil Evaluasi Nyeri sendi sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam ergonomis.

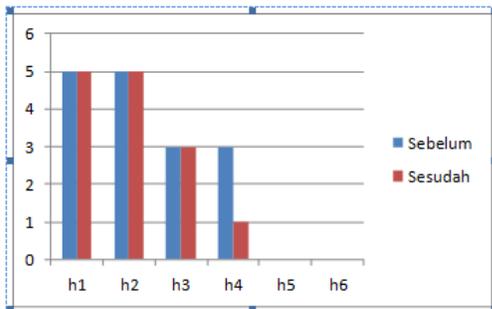
Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa sebelum dan sesudah melakukan terapi senam ergonomis,

maka hasil skala nyeri sendi subjek I dan II yaitu sebagai berikut:

Subjek I

Berdasarkan hasil evaluasi nyeri sendi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam ergonomis pada subjek I dapat dilihat pada diagram di bawah ini:

Diagram 1
Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam Ergonomis



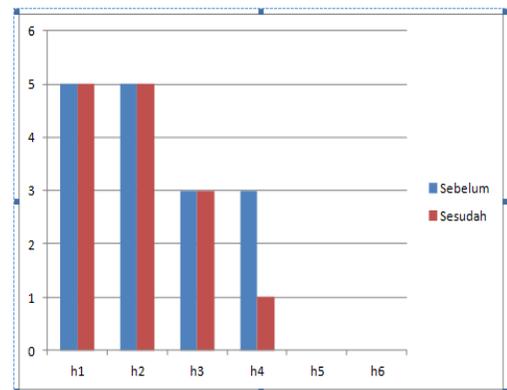
Berdasarkan diagram 1 diketahui bahwa terjadi perubahan skala nyeri sendi pada klien, hanya saja pada hari pertama dan hari kedua setelah dilakukan senam ergonomis skala nyeri sendi pada klien belum ada perubahan, terjadi penurunan skala nyeri pada hari

ke 3 dan ke 4, dan pada hari ke 5 dan ke 6 klien tidak lagi merasakan nyeri sendi.

Subjek II

Selanjutnya untuk memperjelas nyeri sendi klien sebelum dan sesudah dilakukan intervensi keperawatan dengan menggunakan terapi senam ergonomis dapat digambarkan pada diagram di bawah ini.

Diagram 2
Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Ergonomis



Berdasarkan diagram 2 diketahui bahwa terjadi perubahan skala nyeri sendi pada klien, hanya saja pada hari pertama dan hari kedua setelah dilakukan senam ergonomis skala nyeri

sendi pada klien belum ada perubahan, terjadi penurunan skala nyeri pada hari ke 3 dan ke 4, dan pada hari selanjutnya klien tidak lagi merasakan nyeri sendi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian penerapan senam ergonomis untuk menurunkan tingkat nyeri sendi pada klien lansia yang menderita asam urat di peroleh hasil adanya perubahan/penurunan dalam tingkat nyeri sendi antara sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomis ini pada kedua subyek penelitian.

Pada subjek I, dari hasil pengkajian di ketahui bahwa faktor pencetus terjadinya asam urat yaitu faktor makanan, di mana klien sering mengkonsumsi makanan yang mengandung zat purin seperti kacang-kacangan salah satunya melinjo. Hal ini sesuai dengan teori Ode (2012), yang mengemukakan bahwa penyebab asam

urat karna terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat purin dan salah satunya seperti kacang-kacangan atau pun hewan (daging, jeroan, ikan sarden dan lainnya.

Pada lansia secara garis besar penyebab terjadinya asam urat (gout) di sebabkan oleh faktor primer dan faktor sekunder. Faktor primer 99%-nya belum di ketahui (indipatik). Namun, diduga berkaitan dengan kombinasi faktor genetik dan faktor hormonal yang menyebabkan gangguan metabolisme yang dapat mengakibatkan peningkatan produksi asam urat atau bisa juga disebabkan karena kekurangannya pengeluaran asam urat (Suto, 2013).

Berdasarkan hasil evaluasi subjek I diketahui bahwa terjadi perubahan skala nyeri sendi pada klien, hanya saja pada hari pertama dan hari kedua setelah dilakukan senam ergonomis skala nyeri sendi pada klien

belum ada perubahan, terjadi penurunan skala nyeri pada hari ke 3 dan ke 4, dan pada hari ke 5 dan ke 6 klien tidak lagi merasakan nyeri sendi.

Pada subjek II, dari hasil pengkajian di ketahui bahwa faktor pencetus terjadinya asam urat sama dengan subjek I hal ini sesuai dengan teori Prasetyo (2012), yang mengatakan beberapa hal munculnya asam urat yaitu: Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat purin, mengonsumsi alkohol juga dapat meningkatkan resiko terkena penyakit asam urat. Sebab, alkohol menyebabkan pembuangan asam urat lewat urine menjadi berkurang, sehingga asam urat tetap bertahan dalam pedaran darah dan menumpuk di persendian.

Dari hasil evaluasi subjek II setelah dilakukan terapi senam ergonomis didapatkan bahwa penerapan senam ergonomis mengalami kemajuan

yang sangat baik, menunjukkan menurunnya skala nyeri yang signifikan pada hari ke 4 dan pada hari ke 6 klien tidak mengalami nyeri sendi lagi. Perubahan ini terjadi dikarenakan klien sering melakukan gerakan senam ergonomis dengan sendirinya di rumah dan menjaga pola makannya.

Berdasarkan hasil penelitian pada ke 2 subjek, di dapatkan terjadinya penurunan skala nyeri sendi pada subjek I dan II setelah diberikan senam ergonomis, kedua subjek tidak lagi merasakan nyeri pada hari ke 5 dan hari ke 6.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi pada klien asam urat setelah dilakukan penerapan senam ergonomis dapat disimpulkan bahwa perubahan/penurunan nyeri sendi pada kedua subjek penelitian. Sebelum dilakukan terapi senam ergonomis kedua

subjek mengalami nyeri sendi, pada subjek I dengan skala nyeri 5 dan subjek II dengan skala 5 juga, selanjutnya setelah dilakukan senam ergonomis mengalami perubahan atau penurunan dalam nyeri sendi pada subjek I dan subjek II, yaitu pada hari kelima, kedua subjek sama-sama tidak merasakan nyeri sendi lagi, tetapi disertai pola hidup yang sehat dan terutama pada factor makanan yang harus dipantangi oleh penderita asam urat.

SARAN

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, maka peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Masyarakat

Dari hasil penemuan peneliti ini masyarakat dapat memanfaatkan waktunya untuk melakukan senam ergonomis dalam menurunkan nyeri

sendi pada asam urat khususnya pada lansia.

2. Bagi pengembangan ilmu dan Teknologi Keperawatan

Pengembangan ilmu untuk menambah keluasan ilmu dan referensi terapan bidang ilmu keperawatan dalam menurunkan tingkat nyeri sendi melalui terapi senam ergonomis.

3. Penulis

Penulis supaya terus mengembangkan pengetahuan yang telah dapat tentang asam urat pada lansia serta menginformasikan kepada orang (lansia) sehingga tindakan pencegahan dan pengobatan asam urat dapat dilakukan secara optimal.

4. Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh

Institusi akademik diharapkan agar terus mengembangkan dan

menambahkan referensi buku untuk para mahasiswanya tentang asam urat pada lansiaa, untuk mempermudah bagi penulis atau peneliti selanjutnya untuk mendapatkan sumber-sumber referensi buku dan mengembangkan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis di PSTW Puspakarma Mataram (<file:///C:/Users/Downloads/20-44-PB.pdf>, diakses pada tanggal 13 Oktober 2018).
- Aspiani, R.Y. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi NANDA, NIC Dan Noc-jilid 1. Jakarta: Trans Info media.
- Fatimah, N. (2017). Efektifitas Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lanjut Usia Dengan Arthritis Gout (<http://repository.uin-alauddin.ac.id/3528/1nurul%20fatimah.pdf>, diakses pada tanggal 13 Oktober 2018).
- Komariah, A. (2015). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Gout di Pos Binaan Terpadu Kelurahan Pisangan Ciputan Timur (<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/26474/AINS%KOMARI-AH-FKIK.pdf>, Diakses pada tanggal 15 Oktober 2018).
- Ode, S.L. (2012). Asuhan Keperawatan Gerontik Berdasarkan Nanda, NIC, Dan Noc Dilengkapi Teori dan Contoh Kasus Askep. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pransiska, M. I (2016). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada PM, k Dengan Masalah Arthritis Gout di Wisma Yudistra Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Uakara Pernalang (<http://www.e-skripsi.stikesmuh-pkj.ac.id/index.php?fstream&fid=1150&did=1212>, di akses pada tanggal 20 Oktptber 2018).
- Sari, M. (2016). Analisis Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Asam Urat di Desa Sampang Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen (<http://www.google.co.id/uri?sa=t&source=web&rct=j&url=http://elib.stikesmuhgombang.ac.id>, di akses pada tanggal 15 Oktober 2018).