

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN PENERAPAN SENAM
ERGONOMIS UNTUK MENGATASI NYERI SENDI PADA *GOUT*
ARTHRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAUH
KOTA PADANG TAHUN 2026**

Peminatan Keperawatan Gerontik



Pembimbing Utama :
Dr. Rika Sabri, S.Kp.,M.Kes.,Sp.Kep.Kom.

Pembimbing Pendamping :
Ns. Dewi Murni, S.Kep.,M.Kep.

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2026**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
KARYA ILMIAH AKHIR
JUNI 2026**

**Nama : Mezanechia Gheviranica
NIM : 2541312105**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN PENERAPAN SENAM
ERGONOMIS UNTUK MENGATASI NYERI SENDI PADA *GOUT*
ARTHRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAUH
KOTA PADANG TAHUN 2026**

ABSTRAK

Gout arthritis merupakan penyakit radang sendi akibat pengendapan kristal monosodium urat yang sering menimbulkan nyeri sendi kronis pada lanjut usia sehingga berdampak pada penurunan kemandirian dan kualitas hidup. Senam ergonomis merupakan terapi nonfarmakologis yang menggabungkan keselarasan postur, teknik pernapasan, serta kontraksi dan relaksasi otot yang terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri sendi. Karya ilmiah ini bertujuan menggambarkan asuhan keperawatan pada lanjut usia dengan penerapan senam ergonomis untuk mengatasi nyeri sendi pada *gout arthritis* di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2026. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan *evidence-based nursing* (EBN). Subjek adalah satu orang klien lanjut usia laki-laki berusia 62 tahun yang didiagnosis *gout arthritis* dengan keluhan nyeri pada kaki kanan dan pergelangan tangan kanan, skala nyeri 6, serta kadar asam urat 7,8 mg/dL. Pengkajian dilaksanakan pada 19 Januari 2026 dan implementasi berlangsung pada 19–24 Januari 2026. Berdasarkan analisis data, ditetapkan tiga diagnosis keperawatan, yaitu nyeri akut sebagai prioritas, defisit pengetahuan, dan ansietas. Intervensi yang diberikan meliputi edukasi kesehatan, manajemen nyeri melalui senam ergonomis, dan terapi relaksasi. Senam ergonomis dilaksanakan selama empat hari berturut-turut pada tanggal 21–24 Januari 2026. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan skala nyeri berdasarkan *Numeric Rating Scale* (NRS) dari skala 6 menjadi skala 3, yaitu dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan, sehingga masalah keperawatan nyeri akut teratasi sebagian. Senam ergonomis dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer dalam membantu menurunkan nyeri pada lansia dengan *gout arthritis*. Penerapannya perlu dilakukan kombinasi dengan terapi farmakologis, sehingga dapat mendukung pengelolaan nyeri secara optimal serta meningkatkan kenyamanan pasien.

Kata Kunci: *Gout arthritis*, lanjut usia, nyeri sendi, senam ergonomis
Daftar Pustaka : 49 (2016 – 2026)

**FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
JUNE 2026**

Name : Mezanechia Gheviranica
Student ID Number : 2541312105

Nursing Care for the Elderly Using Ergonomic Exercises to Manage Joint Pain in Gouty Arthritis in the Service Area of the Pauh Community Health Center Padang City, 2026

ABSTRACT

Gout arthritis is an inflammatory joint disease caused by the deposition of monosodium urate crystals, which frequently induces chronic joint pain in the elderly, resulting in decreased independence and quality of life. Ergonomic exercise is a non-pharmacological therapy that integrates postural alignment, breathing techniques, and simultaneous muscle contraction and relaxation, which has been proven to reduce joint pain intensity. This study aimed to describe nursing care for elderly patients through the application of ergonomic exercise to address joint pain in gout arthritis at the Pauh Primary Health Center, Padang City, 2026. A case study design with an evidence-based nursing (EBN) approach was employed. The subject was a 62-year-old male elderly patient diagnosed with gout arthritis presenting with pain in the right foot and right wrist, a pain scale of 6, and a serum uric acid level of 7.8 mg/dL. Assessment was conducted on January 19, 2026, and implementation was carried out from January 19–24, 2026. Based on data analysis, three nursing diagnoses were established: acute pain as the priority, knowledge deficit, and anxiety. Nursing interventions included health education, pain management through ergonomic exercise, and relaxation therapy. Ergonomic exercise was performed for four consecutive days from January 21–24, 2026. Evaluation results demonstrated a reduction in pain score using the Numeric Rating Scale (NRS) from scale 6 to scale 3, representing a shift from the moderate pain to the mild pain category; thus, the acute pain nursing diagnosis was partially resolved. Ergonomic exercise may be considered a complementary therapy to help reduce pain in older adults with gout arthritis. Its implementation should be integrated with the prescribed pharmacological therapy to support optimal pain management and enhance patient comfort.

Keywords: ergonomic exercise, elderly, gout arthritis, joint pain

References: 49 (2016-2026)