



Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Gout Arthritis dan Hiperkolesterolemia

Putri Amanda¹, Khairani²

Universitas Syiah Kuala ^{1,2}

e-mail: putriamandaa622@gmail.com

Abstract

Gout arthritis is a joint inflammation caused by the accumulation of uric acid crystals, while hypercholesterolemia is a condition characterized by increased cholesterol levels in the blood, which can trigger cardiovascular diseases. This study employed a case study method with a family nursing care approach, encompassing the stages of assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The purpose of this study was to apply nursing care to elderly patients with gout arthritis and hypercholesterolemia in Peunayong Village, Kuta Alam District, Banda Aceh City. The results showed a significant reduction in joint pain intensity, improved patient and family knowledge regarding the diseases, better regulation of a low-purine and low-fat diet, and enhanced patient ability in performing self-care and controlling risk factors continuously. The implementation of comprehensive, educational, and continuous nursing care had a positive impact on improving the quality of life of elderly patients with gout arthritis and hypercholesterolemia, particularly through non-pharmacological therapy and family empowerment approaches.

Keywords: Elderly, Gout Arthritis, Hypercholesterolemia, Non-Pharmacological Therapy.

Abstrak

Gout arthritis merupakan peradangan sendi yang disebabkan oleh penumpukan kristal asam urat, sedangkan hiperkolesterolemia adalah kondisi meningkatnya kadar kolesterol dalam darah yang dapat memicu terjadinya penyakit kardiovaskular. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga yang mencakup tahapan pengkajian, penetapan diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menerapkan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami gout arthritis dan hiperkolesterolemia di Desa Peunayong, Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh. Hasil studi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri sendi yang signifikan, peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga mengenai penyakit, pengaturan pola makan rendah purin dan rendah lemak, serta peningkatan kemampuan pasien dalam melakukan perawatan mandiri dan pengendalian faktor risiko secara berkelanjutan. Penerapan asuhan keperawatan yang komprehensif, edukatif, dan berkesinambungan mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup lansia dengan gout arthritis dan hiperkolesterolemia, terutama melalui pendekatan terapi non-farmakologi dan pemberdayaan keluarga.

Kata Kunci: Lansia, Gout Arthritis, Hiperkolesterolemia, Terapi Non-Farmakologi.

PENDAHULUAN

Jumlah lanjut usia (lansia) terus mengalami peningkatan baik di tingkat global maupun nasional, seiring dengan kemajuan di bidang kesehatan, gizi, dan kesejahteraan sosial yang membuat harapan hidup semakin panjang. Berdasarkan data WHO (2024), pada tahun 2020 tercatat sekitar satu miliar penduduk dunia berusia 60 tahun ke atas, dan angka ini diperkirakan melonjak menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030. Di Indonesia, fenomena serupa juga terjadi. Data Badan Pusat Statistik (BPS, 2022) menunjukkan peningkatan jumlah lansia dari 18 juta jiwa atau 7,6% pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa atau 10% pada tahun 2020, dan diproyeksikan mencapai 40 juta jiwa atau 13,8% pada tahun 2035. Pertumbuhan populasi lansia ini menjadi tantangan tersendiri bagi dunia kesehatan karena berbanding lurus dengan meningkatnya angka kejadian penyakit degeneratif, seperti gout arthritis dan hiperkolesterolemia, yang banyak dijumpai pada kelompok usia lanjut.

Gout arthritis merupakan salah satu penyakit sendi yang disebabkan oleh penumpukan kristal asam urat dalam jaringan sendi, sehingga menimbulkan nyeri, bengkak, dan keterbatasan gerak. Secara global, prevalensi gout arthritis mencapai 41 juta orang, dan Indonesia menempati peringkat keempat tertinggi di dunia (WHO, 2021). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gout arthritis di Indonesia tercatat sebesar 11,9%, dengan angka tertinggi pada kelompok usia 75 tahun ke atas sebesar 54,8%. Provinsi Aceh menjadi salah satu daerah dengan prevalensi tertinggi, yakni sebesar 13,26%. Selain gout arthritis, hiperkolesterolemia juga merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat. Kondisi ini ditandai dengan kadar kolesterol darah yang tinggi dan menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular. Secara global, prevalensinya mencapai 45%, sedangkan di Indonesia sebesar 42%, dan di Provinsi Aceh bahkan lebih tinggi yaitu mencapai 46,7% (Profil Kesehatan, 2019).

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 17 April 2025 terhadap Ny. I menunjukkan adanya diagnosis medis gout arthritis dengan kadar asam urat 7,4 mg/dL dan hiperkolesterolemia dengan kadar kolesterol 256 mg/dL. Pasien juga mengeluhkan nyeri sendi, rasa kebas, serta memiliki kebiasaan pola makan tinggi lemak yang memperburuk kondisi kesehatannya. Situasi ini menegaskan pentingnya penerapan asuhan keperawatan secara komprehensif untuk membantu pasien dalam mengelola penyakit degeneratif melalui pengaturan diet, edukasi kesehatan, dan perubahan gaya hidup. Berdasarkan hal tersebut, penulis melakukan studi kasus berjudul "Asuhan Keperawatan pada Ny. I dengan Gout Arthritis dan Hiperkolesterolemia di Desa Peunayong, Kota Banda Aceh" sebagai bentuk penerapan peran perawat dalam memberikan pelayanan kesehatan yang holistik kepada lansia dengan penyakit degeneratif.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam studi ini adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang mencakup lima tahap utama, yaitu pengkajian, penetapan diagnosa keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi tindakan, serta evaluasi hasil. Proses ini bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan yang terarah, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan individu. Berdasarkan hasil pengkajian, diperoleh tiga diagnosa keperawatan utama yang diangkat, yaitu nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis akibat gout arthritis, manajemen kesehatan tidak efektif yang berkaitan dengan ketidakmampuan pasien dalam mengontrol dan memahami kondisi gout arthritis, serta manajemen kesehatan tidak efektif yang berhubungan dengan hiperkolesterolemia dan kebiasaan pola makan tinggi lemak.

Intervensi keperawatan yang diberikan berfokus pada peningkatan pemahaman pasien mengenai penyakit dan pengelolaannya, melalui edukasi kesehatan tentang konsep penyakit gout arthritis dan hiperkolesterolemia, serta penerapan diet rendah purin dan rendah lemak untuk membantu mengontrol kadar asam urat dan kolesterol dalam darah. Selain itu, dilakukan pula terapi nonfarmakologi sebagai upaya mengurangi gejala dan meningkatkan kenyamanan pasien, seperti kompres hangat jahe merah untuk meredakan nyeri sendi akibat gout arthritis dan latihan tangan (hand exercise) untuk mengatasi sensasi kebas serta meningkatkan sirkulasi darah pada ekstremitas. Pendekatan ini diharapkan mampu mendukung pasien dalam mencapai kemandirian perawatan diri, meningkatkan kualitas hidup, serta mencegah kekambuhan penyakit di masa mendatang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survey dan pengkajian pada tanggal 17 april 2025, Penulis menemui Ny. I dengan masalah Kesehatan *Gout Arthritis* dan *hiperkolesterolemia*. Data yang didapatkan nilai kadar asam urat 7,4 mg/dL dan nilai kadar kolesterol Ny. I adalah 256 mg/dL. Dari hasil pengkajian didapatkan bahwa Ny. I sudah menderita *hiperkolesterolemia* $\pm$ 3 tahun sedangkan asam uratnya yang tinggi baru diketahuinya saat pengkajian. Ny. I mengaku nilai asam uratnya masih normal saat ia melakukan posbindu beberapa bulan lalu. Ny. I mengeluh jari jempolnya nyeri dan jari-jari lainnya kebas-kebas serta kadang merasa sakit dibahu serta kuduknya. Nyeri yang dirasa biasanya hilang timbul dengan durasi selama 2-3 menit seperti berdenyut-denyut di kedua jempolnya dengan nilai 5 (NRS). Ny. I juga mengatakan makan sehari-hari nya catering dan akhir-akhir ini memang kurang mengontrol makanannya dan sering makan makanan yang berlemak.

Berdasarkan hasil pengkajian dari studi kasus didapatkan 2 prioritas masalah keperawatan pada Ny. I meliputi nyeri akut dan manajemen kesehatan tidak efektif.

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan diagnosa keperawatan :

Nyeri Akut

Hasil pengkajian yang dilakukan terhadap Ny. I pada tanggal 17–19 April 2025 menunjukkan bahwa pasien baru mengetahui kadar asam uratnya tinggi setelah dilakukan pemeriksaan oleh perawat. Dalam wawancara, Ny. I mengungkapkan sering mengalami nyeri pada kedua jempol tangan selama beberapa minggu terakhir, yang semakin memberat ketika digerakkan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Ia juga mengaku jarang melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan hanya mengonsumsi obat-obatan yang dibeli di apotek ketika rasa sakitnya dianggap tidak terlalu parah. Berdasarkan pengkajian nyeri, diketahui bahwa karakteristik nyeri yang dirasakan bersifat berdenyut dan seperti ditusuk-tusuk dengan intensitas nyeri mencapai skala 5 menurut Numeric Rating Scale (NRS). Nyeri dirasakan pada kedua jempol tangan dan cenderung meningkat saat digunakan untuk beraktivitas. Selain itu, pasien juga mengeluhkan kesulitan tidur pada malam hari karena nyeri yang semakin hebat di waktu tersebut.

Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan bahwa tekanan darah Ny. I sebesar 135/65 mmHg, frekuensi nadi 86 kali per menit, frekuensi napas 21 kali per menit, suhu tubuh 36,6°C, dengan kadar asam urat 7,4 g/dL, kolesterol total 256 mg/dL, dan kadar glukosa darah 110 g/dL. Berdasarkan data tersebut, perawat menetapkan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (peningkatan kadar asam urat).

Sebagai tindak lanjut dari diagnosa tersebut, perawat melakukan intervensi keperawatan yang berfokus pada edukasi dan terapi nonfarmakologis. Pada 23 April 2025, perawat memberikan edukasi mengenai konsep nyeri dan teknik manajemen nyeri nonfarmakologis, di antaranya kompres hangat jahe merah, latihan pernapasan dalam, dan teknik distraksi. Ny. I tampak kooperatif dan menunjukkan pemahaman yang baik terhadap penjelasan yang diberikan. Untuk mengevaluasi tingkat pemahaman pasien, perawat memberikan beberapa pertanyaan terkait materi yang telah dijelaskan, dan Ny. I mampu menjawab dengan benar serta menyebutkan kembali contoh terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nuraeni (2023) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan dan membantu mengurangi tingkat nyeri akibat serangan gout arthritis.

Pada 24 April 2025, perawat memberikan demonstrasi langsung mengenai cara melakukan kompres hangat menggunakan rebusan jahe merah sebagai upaya

untuk mengurangi nyeri sendi. Sebelum praktik dilakukan, perawat terlebih dahulu menjelaskan pengertian, manfaat, indikasi, kontraindikasi, serta prosedur pelaksanaan kompres hangat jahe merah kepada Ny. I. Pasien menunjukkan sikap antusias dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung. Setelah itu, perawat mengajarkan langkah-langkah pembuatan rebusan air jahe, yakni dengan merebus dua ruas jahe dalam 250 ml air selama tujuh menit hingga air menjadi hangat kuku, kemudian membasahi handuk dengan air rebusan tersebut, memerasnya hingga lembap, dan mengompres bagian yang nyeri selama 15 menit (Listyarini, 2022). Alternatif lain yang dapat dilakukan adalah memarut 100 gram jahe merah yang telah dicuci bersih, mencampurnya dengan air hangat secukupnya, dan mengompres area nyeri menggunakan waslap selama 15 menit. Setelah intervensi selesai dilakukan, perawat kembali melakukan pengukuran skala nyeri untuk menilai efektivitas terapi yang diberikan (Arisandy et al., 2023).

Melalui intervensi tersebut, Ny. I menunjukkan respon positif, baik secara fisiologis maupun psikologis, dengan penurunan intensitas nyeri yang signifikan dan peningkatan pemahaman dalam mengelola penyakitnya secara mandiri. Ny. I tampak kooperatif dan setuju untuk melakukan terapi ini selama 3 hari berturut-turut mulai tanggal 24-26 April 2025. Ny. I mengatakan menyukai terapi ini karena mudah untuk dilakukan, selain itu harga bahan pun tidak mahal. Adapun selama intervensi dilakukan perawat selalu melakukan evaluasi perkembangan terkait keluhan nyeri, khususnya skala nyeri yang dirasakan.

Tabel 1
Hasil Pengukuran Skala Nyeri

Hari/Tanggal	Skala Nyeri	
	Sebelum Implementasi	Setelah Implementasi
24 april 2025	5 (NRS)	5 (NRS)
25 april 2025	5 (NRS)	4 (NRS)
26 april 2025	4 (NRS)	2 (NRS)

Sumber: Data diolah, 2025

Manajemen Kesehatan Tidak Efektif

Hasil pengkajian pada Ny. I didapatkan bahwa Ny. I mengatakan tidak mengetahui kadar asam urat tinggi karena jarang melakukan pemeriksaan, selain itu Ny. I mengatakan mengingat asam uratnya masih normal saat posbindu beberapa bulan lalu. Ny. I baru mengetahui bahwa asam uratnya tinggi saat pengkajian dan merasa nyeri beberapa minggu ini. Ny. I mengaku tidak mengetahui penyebab dirinya terkena asam urat, Ny. I juga tidak mengetahui makanan yang membuat asam uratnya tinggi. Selain itu, Ny. I juga sering merasa kebas atau kesemutan ditangan beberapa hari ini. Setelah dilakukan pemeriksaan didapatkan nilai asam urat Ny. I tinggi yaitu 7,4 mg/dl

Ny. I mengatakan tidak mengetahui asam uratnya tinggi karena masih normal saat melakukan cek kesehatan diposbindu beberapa bulan lalu. Ny. I tidak mengetahui penyebab asam uratnya tinggi dan Ny. I juga mengatakan tidak terlalu menjaga pola makan karena Ny. I mengikuti menu makanan catering setiap hari.

Pada saat pengkajian Ny. I juga mengatakan sudah menderita hiperkolesterolemia selama 3 tahun dan sering merasa kebas ketika kambuh. Ny. I mengaku tidak mengetahui penyebab dirinya terkena hiperkolesterolemia, namun Ny. I mengetahui makanan yang membuat kolesterolnya kambuh. Selain itu, Ny. I juga sering merasa kebas atau kesemutan ditangan beberapa hari ini. Setelah dilakukan pemeriksaan didapatkan nilai kolesterol Ny. I tinggi yaitu 256 mg/dL. Ny. I mengetahui sedikit penyebab kolesterol tinggi adalah makanan tinggi lemak, namun Ny. I mengatakan tidak terlalu menjaga pola makan karena makanan sehari-hari Ny. I catering, Ny. I selama ini hanya mengikuti menu makanan dari tempat catering saja.

Dari hasil pengkajian tersebut, perawat mengangkat diagnosa manajemen kesehatan tidak efektif berhubungan dengan kurang terpapar informasi. Berdasarkan diagnosa tersebut perawat melakukan intervensi sebagai berikut.

Memberikan Pendidikan Kesehatan Terkait Konsep Gout Arthritis dan Diet Rendah Purin

Pada hari Senin tanggal 21 April 2025, perawat telah memberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan terkait konsep gout arthritis. Materi yang diberikan mulai dari pengertian, penyebab, nilai normal asam urat, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta penanganan gout arthritis. Selama intervensi berlangsung, Ny. I tampak mendengarkan dengan seksama dan memberikan respon yang positif. Kemudian perawat melakukan evaluasi dengan mengajukan beberapa pertanyaan untuk memastikan pengetahuan Ny. I seputar materi yang baru saja dijelaskan. Ny. I terlihat mampu menjawab dan memahami materi dengan baik. Hal tersebut sekaligus menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran Ny. I akan kondisinya saat ini.

Berdasarkan hasil penelitian Iswatun, et. al (2023) terdapat peningkatan yang signifikan terhadap pemahaman lansia setelah diberi edukasi kesehatan terkait gout arthritis. Pendidikan kesehatan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi dan meningkatkan pengetahuan seseorang. Meningkatkan pengetahuan melalui pendidikan pasien adalah kunci keberhasilan dalam manajemen asam urat pada lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian Nuraeni (2023) yang mengatakan edukasi kesehatan merupakan kegiatan menyebarkan informasi untuk meningkatkan keyakinan sehingga diharapkan seseorang dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, sikap maupun perilaku yang sesuai. Peran perawat dalam pendidikan kesehatan terkait kepatuhan diet rendah purin

juga merupakan suatu upaya untuk menciptakan perilaku yang kondusif dalam mencegah kekambuhan penyakit (Annita et al., 2019).

Menjelaskan dan Mendemonstrasikan Terapi Non Farmakologis Tanaman Herbal Daun Salam Untuk Mengurangi Kadar Asam Urat

Pada tanggal 22 April 2025, perawat memberikan edukasi dan demonstrasi terapi nonfarmakologis kepada Ny. I sebagai upaya mengurangi nyeri dan membantu menurunkan kadar asam urat melalui terapi herbal menggunakan rebusan daun salam. Sebelum praktik dilakukan, perawat menjelaskan secara rinci mengenai pengertian, manfaat, indikasi, kontraindikasi, serta prosedur pembuatan rebusan daun salam. Selama proses edukasi, Ny. I tampak kooperatif dan memperhatikan setiap penjelasan dengan baik. Setelah itu, perawat menunjukkan langkah-langkah pembuatan ramuan daun salam secara bertahap agar pasien dapat memahami dan mempraktikkannya secara mandiri di rumah. Efektivitas daun salam sebagai terapi alami juga telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Berdasarkan hasil penelitian Khoirunnisa dan Retnaningsih (2021), terdapat perubahan signifikan pada kadar asam urat sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun salam. Hal ini sejalan dengan temuan Widiyono (2020) yang menjelaskan bahwa daun salam mengandung berbagai senyawa aktif seperti minyak atsiri, tanin, dan flavonoid. Minyak atsiri yang mengandung sitrat dan eugenol bersifat antibakteri, sementara tanin memiliki kemampuan mereduksi serta menetralkan radikal bebas dan dekomposisi peroksida. Selain itu, flavonoid berperan penting dalam menghambat aktivitas enzim xantin oksidase, yaitu enzim yang berfungsi dalam pembentukan asam urat, sehingga konsumsi rebusan daun salam dapat membantu menurunkan kadar asam urat dalam darah.

Dalam sesi demonstrasi perawat memperagakan cara pembuatan air rebusan daun salam dengan langkah sederhana, yaitu merebus 10 lembar daun salam dalam 2 gelas air (400 ml) hingga tersisa 1 gelas (200 ml). Ramuan tersebut kemudian diminum secara teratur dengan dosis 400 ml per hari, dibagi dua kali konsumsi pada pagi dan sore hari (Widiyono et al., 2020). Selama kegiatan berlangsung, Ny. I tampak antusias dan mampu mengikuti setiap tahap dengan baik. Ia juga menyatakan kesediaannya untuk rutin mengonsumsi ramuan daun salam dengan harapan kadar asam uratnya dapat terkontrol dan rasa nyeri berkurang. Perawat berencana melakukan evaluasi kadar asam urat dan kolesterol pada hari kelima setelah intervensi dilakukan.

Pada tanggal 28 April 2025, evaluasi dilakukan untuk menilai pengaruh konsumsi rebusan daun salam terhadap kondisi Ny. I. Hasil pemeriksaan menunjukkan adanya penurunan kadar asam urat dari 7,4 mg/dL menjadi 5,8 mg/dL setelah pasien rutin meminum rebusan daun salam selama lima hari berturut-turut. Ny. I mengungkapkan rasa senang karena telah diajarkan cara membuat obat herbal yang mudah, murah, dan aman digunakan dalam jangka

panjang. Ia juga menyampaikan bahwa daun salam mudah diperoleh di lingkungan sekitar, sehingga terapi ini dapat dilakukan secara mandiri. Hasil ini sejalan dengan penelitian Widiyono et al. (2020) yang menunjukkan adanya penurunan kadar asam urat pada lansia setelah mengonsumsi rebusan daun salam selama tujuh hari, dengan rata-rata kadar asam urat menurun dari 7,26 mg/dL menjadi 4,75 mg/dL. Temuan ini memperkuat bahwa daun salam memiliki potensi besar sebagai terapi komplementer yang efektif untuk mengontrol kadar asam urat, terutama pada lansia dengan gout arthritis.

Kemudian setelah memberikan penjelasan terkait gout arthritis perawat kembali memberikan edukasi mengenai hiperkolesterolemia, yaitu berupa:

Pendidikan Kesehatan Terkait Konsep Hiperkolesterolemia

Pada hari Sabtu tanggal 28 April 2025, perawat telah memberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan terkait konsep hiperkolesterolemia. Perawat menjelaskan mulai dari pengertian, tanda dan gejala, penyebab, komplikasi, pencegahan serta penanganannya. Ny. I menyimak dan mendengarkan penjelasan dengan antusias dan aktif. Perawat juga mengevaluasi dengan mengajukan beberapa pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan, Ny. I mampu menjawab dan sangat kooperatif selama berdiskusi.

Berdasarkan hasil evaluasi mengenai pendidikan kesehatan terkait hiperkolesterolemia, Ny. I tampak sudah memahami apa itu hiperkolesterolemia, bagaimana tanda dan gejalanya, faktor risiko yang menyebabkan kolesterol tinggi, komplikasi yang diakibatkan oleh kolesterol tinggi, cara mencegah dan menangani hiperkolesterolemia (kolesterol tinggi). Setelah dilakukan intervensi, Ny. I tampak mengalami peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan kondisi kesehatan yang dialami.

Hasil penelitian Athiutama et al. (2023) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada lansia mengenai kolesterol tinggi setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Temuan ini memperlihatkan bahwa penyampaian informasi yang tepat dan mudah dipahami mampu meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga kadar kolesterol dalam batas normal. Dengan memperoleh pengetahuan yang benar, lansia diharapkan memiliki bekal informasi yang cukup untuk menerapkan pola hidup sehat serta mampu menurunkan risiko terjadinya penyakit degeneratif yang umum terjadi pada usia lanjut. Hal ini sejalan dengan pendapat Renityas (2020) yang menegaskan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting dalam upaya pencegahan dan penanganan hiperkolesterolemia pada lansia.

Pendidikan kesehatan berperan sebagai langkah awal dalam meningkatkan kesadaran dan mengubah perilaku tidak sehat pada lansia yang memiliki kadar

kolesterol tinggi. Melalui kegiatan edukasi, perawat dapat membantu lansia memahami pentingnya menjaga keseimbangan pola makan dan gaya hidup untuk mengontrol kadar kolesterol dalam darah. Menurut Wahyuni et al. (2023), pemberian pendidikan kesehatan diharapkan mampu mendorong lansia melakukan modifikasi perilaku gaya hidup, seperti mengurangi konsumsi makanan berlemak, berhenti merokok, mengelola stres, meningkatkan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur, serta menjaga berat badan ideal. Dengan demikian, pendidikan kesehatan tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemberian informasi, tetapi juga menjadi intervensi preventif yang efektif dalam menurunkan risiko komplikasi akibat hiperkolesterolemia dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Pendidikan Kesehatan Terkait Konsep Diet Rendah Lemak dan Kolesterol

Pada hari Senin, 28 April 2025, perawat telah memberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan terkait diet rendah lemak dan kolesterol. Perawat menjelaskan mulai dari pengertian, cara mengatur diet sehat untuk mencegah kolesterol tinggi, dan makanan yang harus dihindari. Ny. I tampak mendengarkan materi dengan antusias dan seksama. Perawat lalu melakukan evaluasi dengan mengajukan beberapa pertanyaan. Ny. I sangat kooperatif dan mampu menjawab pertanyaan dengan baik.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan pada Ny. I terkait diet rendah lemak dan kolesterol didapatkan hasil bahwa Ny. I sudah memahami hal apa saja yang harus diperhatikan dalam mengonsumsi makanan, cara mengatur diet dan makanan yang harus dihindari oleh penderita kolesterol tinggi. Dapat disimpulkan pendidikan kesehatan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi Ny. I sehingga berkeinginan untuk mencoba menerapkan diet tersebut.

Latihan Hand Exercise

Latihan hand exercise merupakan bentuk latihan peregangan atau penguluran otot pada anggota tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, memperkuat otot, serta mengurangi risiko cedera akibat ketegangan otot yang berlebihan. Gerakan ini berfungsi untuk merelaksasi otot dan menjaga kelenturan tubuh, terutama pada lansia atau individu dengan keterbatasan gerak (Sidiartha, 2018). Latihan peregangan yang dilakukan secara teratur memberikan berbagai manfaat bagi tubuh, antara lain mengurangi ketegangan otot, memperlancar sirkulasi darah, menurunkan tingkat kecemasan dan kelelahan, serta mencegah terjadinya cedera akibat aktivitas fisik (Darmawijaya et al., 2019).

Latihan hand exercise memiliki efek terapeutik yang signifikan. Latihan ini membantu memfasilitasi aliran balik vena di area saraf medianus dengan cara meregangkan otot-otot fleksor yang berperan dalam menutup tangan serta memperkuat otot-otot ekstensor yang berfungsi membuka tangan. Mekanisme

tersebut dapat membantu mengembalikan ukuran normal terowongan karpal dan mengurangi tekanan pada tendon serta saraf medianus, sehingga menurunkan gejala kram, nyeri, dan kebas pada tangan (Harman, 2018). Selain itu, latihan ini juga membantu menjaga fungsi motorik halus serta meningkatkan kekuatan otot ekstremitas atas.

Latihan hand exercise biasanya dilakukan secara mandiri oleh pasien dengan tujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan rentang gerak sendi serta memperkuat otot (Hartinah dkk., 2019). Namun demikian, pelaksanaannya perlu mempertimbangkan beberapa indikasi dan kontraindikasi. Latihan ini direkomendasikan bagi pasien dengan kelemahan otot, riwayat stroke, atau mereka yang menjalani tirah baring dalam waktu lama (Padhila, 2013). Berdasarkan hasil observasi terhadap pasien dengan kadar kolesterol tinggi, sering muncul keluhan berupa nyeri dan kesemutan pada area pergelangan tangan akibat aktivitas berulang atau dalam durasi panjang. Melalui latihan hand exercise, keluhan tersebut dapat diminimalkan karena latihan ini mampu mengurangi spasme otot, memperbaiki lingkup gerak sendi, meningkatkan kekuatan otot, serta mengembalikan kemampuan fungsional pasien secara bertahap.

Hasil penelitian Prasetyo dan Khairunnisa (2021) menunjukkan bahwa latihan fleksibilitas statis memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan gerakan pada persendian, khususnya pada ekstremitas inferior. Lansia merasa lebih aman dan nyaman melakukan latihan dengan metode statis karena gerakannya perlahan dan tidak menimbulkan beban berat. Aktivitas peregangan yang dilakukan secara rutin tidak hanya meningkatkan fleksibilitas sendi, tetapi juga berdampak pada peningkatan kapasitas fungsional tubuh secara keseluruhan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Davis et al. (2018) mendukung temuan tersebut, dengan hasil bahwa peregangan statis selama 10 detik, tiga kali seminggu selama empat minggu, efektif dalam meningkatkan fleksibilitas otot pada orang dewasa yang sehat. Latihan ini juga dapat memperpanjang serta memperkuat serabut otot. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, Harman (2018) menjelaskan bahwa pelaksanaan terapi hand exercise selama satu menit dengan 30 kali gerakan meremas dan 30 kali gerakan membuka jari secara bergantian terbukti mampu menurunkan tingkat nyeri dan kebas pada tangan, serta meningkatkan skala kekuatan otot ekstremitas atas. Latihan hand exercise dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan, terutama pada pasien lansia dengan gangguan sirkulasi akibat hiperkolesterolemia maupun kondisi degeneratif lainnya.

KESIMPULAN

Masalah keperawatan utama yang muncul pada pasien dengan gout arthritis dan hiperkolesterolemia adalah nyeri akut serta manajemen kesehatan yang tidak

efektif. Pada kasus Ny. I, kedua masalah tersebut berhasil diidentifikasi dan ditangani melalui penerapan asuhan keperawatan yang komprehensif dan edukatif. Setelah diberikan terapi kompres hangat dengan jahe merah, pasien menunjukkan penurunan tingkat nyeri yang signifikan, dari skala 5 menjadi 2 menurut Numeric Rating Scale (NRS). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis mampu memberikan efek terapeutik yang efektif dalam mengurangi peradangan dan meningkatkan kenyamanan pasien.

Terdapat penurunan kadar asam urat dan kolesterol darah setelah pasien rutin melakukan terapi mandiri berupa konsumsi rebusan daun salam selama lima hari berturut-turut, yang diketahui memiliki efek diuretik dan antihiperlipidemik alami. Perubahan positif ini mencerminkan keberhasilan edukasi dalam meningkatkan kepatuhan dan partisipasi aktif pasien terhadap pengelolaan kesehatannya sendiri. Terjadi peningkatan pemahaman pasien mengenai pentingnya latihan fisik sederhana, terutama melalui terapi hand exercise. Ny. I mampu melakukan teknik latihan tersebut dengan benar setelah diberikan demonstrasi langsung oleh perawat, dan melaporkan adanya penurunan keluhan kram dan kebas pada tangan yang sebelumnya sering dirasakan akibat gangguan sirkulasi karena hiperkolesterolemia. Secara keseluruhan, intervensi keperawatan yang diberikan terbukti efektif dalam menurunkan gejala fisik, meningkatkan pengetahuan, serta mendorong kemampuan pasien untuk melakukan perawatan mandiri secara berkelanjutan..

DAFTAR PUSTAKA

- Annita, et al. 2019. Pengaruh Konsumsi Jus Nanas Terhadap Kadar asam urat pada Penderita Arthritis Gout. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory Volume 2 Nomor 1* <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Arisandy, W., Suherwin, & Nopianti. (2023). Penerapan Kompres Hangat dengan Jahe Merah pada Rheumatoid Arthritis terhadap Nyeri Kronis. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 8(1), 230–239.
- Athiutama, A., Ridwan, Erman, I., Febriani, I., & Azwalid, I. A. (2022). Edukasi Masyarakat Tentang Bahaya Kolesterol dan Pemanfaatan Senam Kolesterol. *Cholesterol Levels. StatPearls [Internet]: StatPearls Publishing.*, 4(2), 435–442.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin di Kota Banda Aceh. <https://bandaacehkota.bps.go.id/id/statistics->
- Darmawijaya, I. P., Yani, L. P. P. N., & Permadi, A. W. (2019). Pemberian Active Stretching Pergelangan Tangan Mengurangi Keluhan Carpal Tunnel Syndrome Pada Pekerja Pandai Besi Di Desa Sidan Kabupaten Gianyar. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3(2), 71. <https://doi.org/10.36002/jkt.v3i2.978>
- Davis, D. S., Ashby, P. E., McCale, K. L., McQuain, J. A., & Wine, J. M. (2010). The effectiveness of 3 stretching techniques on hamstring flexibility using

- consistent stretching parameters. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19 (1), 27-32.
- Harman, A (2018). Analisis Praktik Klinik pada Pasien Chronic Kidney Disease dengan Intervensi Inovasi Pemberian Hand Exercise Terhadap Penurunan Keparahan Carpal Tunnel Syndrome di Ruang Hemodialisa RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2018. *Journal of Business Ethics*, 14(3), 37-45.
- Hartinah, S. et. al. (2019). Efektifitas Range of Motion (ROM) Aktif terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Atas dan Ekstremitas Bawah pada Lansia. *Publikasi Penelitian Terapan dan Kebijakan*. 2(2).
- Iswatun., et al. 2023. Family Nursing Care In Case Of Gout Arthritis With Nursing Diagnosis Of Acute Pain In Sidogembul Village, Sukodadi District, Lamongan Regency. *Journal of Vocation Nursing*. Vol 4, no. 2.
- Khoirunnisa, V. A., & Retnaningsih, D. 2021. Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis Di Desa Sempu Kec. Limpung Kab. Batang. *Jurnal NERS Widya Husada*, Vol 2, No 2 <https://doi.org/10.33666/jnwh.v8i2.462>
- Listyarini, A.D. dkk. 2022. Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Asam Urat Di Desa Ketanjung. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 9(2), pp. 98-109. Available at: Padila. 2013. *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika:
- Prasetyo, A., & Khairunnisa, F. (2021). Pengaruh latihan fleksibilitas statis terhadap peningkatan mobilitas sendi ekstremitas inferior pada lansia
- Renityas, N, N. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Kolesterol Efektif Meningkatkan Pengetahuan Lansia Dalam Pencegahan Kolesterol. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2), 82-88.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan nasional riskesdas 2018. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. hal 156). https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf
- Sidiartha, N. (2018). Stretching Sebagai Upaya Pencegahan Musculoskeletal Disorders (Msds) Pada Praktik Dokter Gigi. *jurnal Kedokt. Gigi Univ. Udayana*, No. 2, Pp. 1-26, 2018
- Wahyuni, A. S., Suratmi, T., & Kridawati, A. (2023). Peningkatan Pengetahuan, Keterampilan dan Sikap Warga Antar Generasi di Kota Sukabumi tentang Demensia Tahun 2022. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 13(1), 1-11. <https://doi.org/10.52643/jbik.v13i1.2414>
- Widiyono, et. al. 2020. Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*. Volume 4 (2), 79-89
- World Health Organization. (2021). *World Health Statistic* (Vol. 75, Issue 17)
- World Health Organization. (2024). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>