Latihan rentang gerak sendi (ROM) untuk menurunkan nyeri sendi pada pasien dengan asam urat tinggi

Aan Nurhasanah, Eka Trismiyana*, Teguh Pribadi

Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Eka Trismiyana. *Email: ekatrismiana@malahayati.ac.id

Abstract

Background: *Gout Arthritis is a disease that attacks the joints and bone tissue by the accumulation of uric acid crystals, causing inflammation. The prevalence of joint disease in Lampung is 7.2 percent. Besides that, gout is one of the 3 biggest diseases in Adijaya village. Range of Motion (ROM) exercises can be used as non-pharmacological therapy in reducing joint pain. Range Of Motion (ROM) can also be used to improve joint mobility.*
Purpose: *To make a report on family nursing care by implementing Range of Motion Exercises (ROM) for joint pain in clients who have gout in families in Adijaya village, Central Lampung district in 2023.*
Method: *This writing uses the case study method with the Family Nursing Care approach with 2 respondents who are in the working area of Adijaya Village. The instruments used were SOP Range Of Motion (ROM), daily ROM exercise observation sheets, and a Numeric Rating Scale pain gauge. The study was conducted from April 28 to April 30 2023 using the method of implementing range of motion exercises (ROM) for 10-15 minutes to reduce joint pain in gout patients.*
Results: *Pain before the intervention was moderate pain (4-6) compared to pain after the intervention became mild pain (1-3).*
Conclusion: *range of motion exercises (ROM) can reduce pain when ROM is done to minimize pain in gout responders.*

Keywords: Gout Arthritis; Pain; Range Of Motion (ROM)

Pendahuluan: *Gout Arthritis* adalah penyakit yang menyerang persendian dan jaringan tulang oleh penumpukan kristal asam urat sehingga menimbulkan peradangan. Prevalensi penyakit sendi di Lampung sebesar 7,2 persen. Selain itu asam urat merupakan salah satu dari 3 penyakit paling besar di Desa Adijaya. Latihan Rentang Gerak atau *Range Of Motion* (*ROM*) dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis dalam menurunkan nyeri sendi. *Range Of Motion* (*ROM*) juga dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan mobilitas sendi.
Tujuan: Untuk membuat laporan asuhan keperawatan keluarga dengan penerapan Latihan Rentang Gerak (ROM) terhadap nyeri sendi pada klien yang memiliki Asam Urat di keluarga di Desa Adijaya kabupaten Lampung Tengah tahun 2023.
Metode: Penulisan ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan Asuhan Keperawatan Keluarga dengan 2 responden yang berada diwilayah kerja Desa Adijaya. Instrumen yang digunakan yakni SOP *Range Of Motion* (ROM), lembar observasi latihan harian ROM, dan alat ukur nyeri *Numeric Rating Scale*. Penelitian dilakukan pada 28 April hingga 30 April 2023 dengan metode penerapan latihan rentang gerak (ROM) 10-15 menit untuk menurunkan nyeri sendi pada pasien asam urat.
Hasil: Nyeri sebelum dilakukan intervensi nyeri sedang (4-6) dibandingkan dengan nyeri setelah dilakukan intervensi menjadi nyeri ringan (1-3).
Simpulan: latihan rentang gerak (ROM) dapat menurunkan nyeri saat dilakukan ROM dapat dilakukan untuk meminimalisir terjadi nyeri pada responden asam urat.

Kata Kunci: *Gout Arthritis;* Nyeri; *Range of Motion* (*ROM*)

PENDAHULUAN

Gout Arthritis adalah penyakit yang menyerang persendian dan jaringan tulang oleh penumpukan kristal asam urat sehingga menimbulkan peradangan. *Gout Arthritis* adalah penyakit dimana terjadi penumpukan asam urat dalam tubuh secara berlebihan, baik akibat produksi yang meningkat, pembuangannya melalui ginjal yang menurun, atau akibat peningkatan asupan makanan kaya purin. *Gout Arthritis* terjadi ketika cairan tubuh sangat jenuh akan asam urat karena kadarnya yang tinggi (Zahara,

2013). Di dunia prevalensi penyakit asam urat mengalami kenaikan jumlah penderita hingga dua kali lipat antara tahun 1990-2010. Pada orang dewasa di Amerika Serikat penyakit asam urat mengalami peningkatan dan mempengaruhi 8.3 juta (4%) orang Amerika. Sedangkan prevalensi hiperurisemia juga meningkat dan mempengaruhi 43.300.000 (21%) orang dewasa di Amerika Serikat (Songgigilan, Rumengan & Kundre, 2019).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, 81% penduduk Indonesia menderita penyakit persendian, namun hanya 24% yang berobat ke dokter. Negara dengan jumlah gangguan sendi terbanyak dibandingkan negara lain adalah Indonesia. Meskipun asam urat adalah ancaman yang paling umum di rumah tangga Indonesia, dalam skala internasional, Indonesia memiliki populasi terbesar yang menderita asam urat (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Salah satu tanda dari Gout Arthritis adalah nyeri pada persendian. Nyeri ini awalnya bersifat akut namun bila dibiarkan lama kelamaan akan menjadi kronis. Nyeri kronis akan bersifat lebih kompleks karena memiliki korelasi dengan faktor psikologi, dan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari (Fauzan & Yuli, 2017).

Latihan Rentang Gerak atau *Range Of Motion* (*ROM*) dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis dalam menurunkan nyeri sendi. *Range Of Motion* (*ROM*) juga dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan mobilitas sendi. Selain itu latihan gerak sendi *Range Of Motion* (*ROM*) merupakan olahraga yang paling mudah dan murah, karena dapat dilakukan secara mandiri di rumah tanpa mengganggu pekerjaan sehari-hari. Latihan gerak sendi *Range Of Motion* (*ROM*) memungkinkan untuk dilakukan peregangan dan penguatan otot yang dapat membantu meningkatkan daya gerak sendi sehingga otot yang dapat menahan benturan dengan lebih baik, serta mengurangi tekanan pada tulang rawan dan persendian yang pada akhirnya gejala nyeri sendi dapat berkurang (Shahlysa, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian terkait menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah intervensi pada nyeri klien, sebelum intervensi didapatkan skala nyeri 5 dan setelah dilakukan intervensi skala nyeri 3 (Adrian, Tinungki & Tooy, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa penerapan latihan rentang gerak (ROM) mempunyai pengaruh terhadap penurunan nyeri pada asam urat. Hal inilah yang menarik peneliti untuk melakukan studi kasus tentang Asam Urat menggunakan penerapan latihan rentang gerak (ROM) guna untuk menurunkan nyeri sendi.

Kadar asam urat yang tinggi memenuhi cairan tubuh, menyebabkan Gout Arthritis. Penyakit ini telah dikenal manusia selama lebih dari 2000 tahun dan merupakan salah satu penyakit tertua yang tercatat (Anisa, 2020).Penyakit asam urat disebabkan oleh kondisi hiperurisemia, yaitu keadaan dimana kadar asam urat dalam darah di atas normal. Berikut salah satu acuan kadar asam urat normal, perempuan : 2.4–6.0 mg/dL, laki-laki : 3.4–7.0 mg/dL dan anak-anak: 2.0–5.5 mg/dL. Gangguan asam urat ditandai dengan suatu serangan tiba-tiba di daerah persendian, terasa terbakar, sakit dan membengkak (Aurora, Husni, Riyadi, Hermansyah, & Hariadi, 2021).

Ada dua klasifikasi yang berbeda dari *artritis gout*: *gout primer* dan *gout sekunder. Gout primer* pada sekitar 99% kasus, penyebab kondisi ini dianggap idiopatik, artinya tidak diketahui. Diperkirakan bahwa hal ini mungkin disebabkan oleh kombinasi sinergis antara faktor genetik dan hormonal. *Gout sekunder* Penyakit ini sebagian berasal dari kelebihan produksi asam urat, yang mungkin terkait dengan diet tinggi makanan purin (Harlina, 2020). Penyebab *gout arthritis* adalah peningkatan kadar asam urat darah yang berasal dari metabolisme purin. Peningkatan ini dapat disebabkan oleh penurunan ekskresi maupun over produksi asam urat. Penurunan ekskresi asam urat dapat terjadi pada keadaan insufisiensi renal, nefropati, dehidrasi, maupun konsumsi alkohol dalam jangka waktu lama. Peningkatan produksi asam urat dapat terjadi pada Sindrom Lesch-Nyhan, defisiensi glukosa-6-fosfat, dan superaktifitas phosphoribosyl pyrophosphate synthetase. Peningkatan asam urat ini akan menimbulkan pembentukan kristal monosodium urat yang terdeposit pada sendi dan saluran kemih (Putri, 2017)

Range Of Motion (*ROM*) merupakan salah satu latihan fisik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan mobilitas sendi.Selain itu latihan gerak sendi *Range Of Motion* (*ROM*) merupakan olahraga yang paling mudah dan murah, karena dapat dilakukan secara mandiri di rumah tanpa mengganggu pekerjaan pekerjaan sehari-hari. Latihan fisik gerak

Aan Nurhasanah, Eka Trismiyana*, Teguh Pribadi

Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Eka Trismiyana. *Email: ekatrismiana@malahayati.ac.id

sendi *Range Of Motion* (*ROM*) memungkinkan untuk dilakukan peregangan dan penguatan otot yang dapat membantu meningkatkan daya gerak sendi sehingga otot dapat menahan benturan dengan lebih baik, serta mengurangi tekanan tulang rawan dan persendian yang pada akhirnya gejala nyeri sendi dapat berkurang (Shahlysa, 2018). *Range Of Motion* (*ROM*) terdapat dua jenis yaitu aktif dan pasif. Rentang Gerak Aktif (ROM) mengacu pada kemampuan pasien untuk menggerakkan tubuhnya menggunakan energinya sendiri. Peran perawat adalah memotivasi dan membimbing klien dalam melakukan gerakan secara mandiri, sedangkan Rentang gerak pasif (ROM) memerlukan pengeluaran energi untuk latihan yang berasal dari sumber eksternal seperti perangkat mekanis atau individu lain (perawat). Pada jenis latihan ini, perawat menggerakkan sendi klien sesuai dengan standar rentang gerak (untuk klien pasif) dengan memanfaatkan 50% kekuatan otot (Fitriyani, 2015).Latihan rentang gerak pergelangan kaki (ROM) telah terbukti lebih efektif dalam mengurangi imobilitas pada orang tua daripada orang yang lebih muda. Karena lansia sering mengalami penurunan ROM pergelangan kaki, termasuk fleksi plantar, dorsofleksi, inversi, dan eversi, yang dapat menghambat berjalan, latihan yang disarankan adalah yang menyerupai aktivitas sehari-hari dan melibatkan latihan rentang gerak aktif (ROM) (Mudrikhah, Sudaryanto, & Kartinah, 2012).

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus asuhan keperawatan, yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Serta studi kasus ini adalah untuk mengeksplorasi asuhan keperawatan keluarga dengan penerapan latihan rentang gerak (ROM) untuk menurunkan nyeri sendi pada pasien asam urat. Tempat penelitian dilaksanakan di desa Adijaya Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2023. Penelitian dilaksanakan dari tanggal 28 April hingga 30 April dengan metode wawancara dan observasi.

Penulisan laporan dengan berfokus pada asuhan keperawatan keluarga metode penerapan latihan rentang gerak (ROM) untuk menurunkan nyeri sendi pada pasien asam urat. Penelitian ini menggunakan studi kasus analisis jurnal penerapan latihan rentang gerak (ROM) yang Intervensi dilakukan selama 10-15 menit. Kriteria Inklusi: Pasien dengan riwayat penyakit asam urat, usia 60-80 tahun, skala nyeri sedang hingga ringan, pasien bersedia untuk dijadikan sampel dan menerima asuhan keperawatan oleh penulis yang dilampirkan dalam (informed consent). Pengumpulan data pada asuhan keperawatan fokus asuhan keperawatan ini dengan menggunakan alat pemeriksaan fisik, antara lain alat pemeriksaan asam urat, jam tangan, skala nyeri numerik, SOP Latihan Rentang Gerak (ROM). Dan kemudian hasil pengukuran di tulis di lembar observasi atau format pengkajian. Teknik pengumpulan data secara wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pemberian terapi, dan evaluasi (Notoatmodjo. 2018).

HASIL

Pengkajian

Kasus 1

Tn. M berusia 63 tahun saat dilakukan pengkajian, klien mengatakan kaki nya terasa nyeri, terutama bagian lutut Klien mengatakan tidak bisa berjalan terlalu jauh, klien mengatakan nyeri nya ketika klien berjalan kadang nyeri, bangun tidur, klien mengatakan rasanya seperti ditusuk-tusuk, klien mengatakan nyerinya dilutut kiri, klien mengatakan nyerinya hilang timbul, klien terlihat kadang memijat kaki nya, TD: 130/70 mmhg, Nadi: 82x/m, RR: 20x/m, T: 36,2^{o}C, kadar Kadar asam urat: 6,2 mg/dl, skala Skala nyeri 5 (nyeri sedang).

Kasus 2

Ny. S berusia 62 tahun, saat dilakukan pengkajian klien mengatakan nyeri pada jari kaki, dan agak kaku, nyeri ketika berdiri terlalu lama, Klien mengatakan nyeri kadang datang ketika bangun tidur dan saat berdiri lama, klien mengatakan rasa nya seperti ditusuk-tusuk, klien mengatakan nyeri di daerah jempol kakinya, klien mengatakan nyeri yang dirasa hilang timbul, klien terlihat sesekali memegang jari kaki nya, TD: 120/90 mmhg, Nadi: 80x/m, RR: 20x/m, T: 36^{o}C, Kadar asam urat: 5,1 mg/dl, Skala nyeri 4 (nyeri sedang).

Aan Nurhasanah, Eka Trismiyana*, Teguh Pribadi

Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Eka Trismiyana. *Email: ekatrismiana@malahayati.ac.id

Diagnosa dan intervensi

Dari hasil pengkajian responden 1 dan 2 didapatkan diagnosa nyeri kronis berhubungan dengan ketidakmampuan merawat anggota keluarga yang sakit, ditandai dengan responden 1 klien mengatakan kaki nya terasa nyeri, terutama bagian lutut. Klien mengatakan tidak bisa berjalan terlalu jauh, klien mengatakan nyeri nya ketika klien berjalan kadang nyeri, bangun tidur, klien mengatakan rasanya seperti ditusuk-tusuk, klien mengatakan nyerinya dilutut kiri, klien mengatakan nyerinya hilang timbul, klien terlihat kadang memijat kaki nya, TD: 130/70 mmhg, Nadi: 82x/m, RR: 20x/m, T: 36,2^{o}C, Kadar asam urat: 6,2 mg/dl, Skala nyeri 5 (nyeri sedang).

Responden 2 klien mengatakan nyeri pada jari kaki, dan agak kaku, nyeri ketika berdiri terlalu lama, Klien mengatakan nyeri kadang datang ketika bangun tidur dan saat berdiri lama, klien mengatakan rasa nya seperti ditusuk-tusuk, klien mengatakan nyeri di daerah jempol kakinya, klien mengatakan nyeri yang dirasa hilang timbul, klien terlihat sesekali memegang jari kaki nya, TD: 120/90 mmhg, Nadi: 80x/m, RR: 20x/m, T: 36^{o}C, Kadar asam urat: 5,1 mg/dl, Skala nyeri 4 (nyeri sedang).

Berdasarkan masalah keperawatan yang di alami klien dengan diagnosa yang sama yaitu nyeri kronis berhubungan dengan ketidakmampuan merawat anggota keluarga yang sakit, maka penulis mengajarkan latihan rentang gerak sendi (Rom) selama 3 hari berturut turut dengan tujuan untuk menurunkan nyeri sendi pada pasien dengan asam urat tinggi.

Implementasi kasus

Kasus 1

Tindakan keperawatan untuk diagnosa keperawatan nyeri kronis berhubungan dengan ketidakmampuan merawat anggota keluarga yang sakit, sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan lembar inform consen untuk responden, (lembar persetujuan sebagai responden) sebagai persetujuan untuk keikut sertaan sebagai responden. Setelah melakukan pengkajian dengan mewawancarai pasien didapatkan hasil, klien mengatakan kaki nya terasa nyeri, terutama bagian lutut. Klien mengatakan tidak bisa berjalan terlalu jauh, klien mengatakan nyeri nya ketika klien berjalan kadang nyeri, bangun tidur, klien mengatakan rasanya seperti ditusuk-tusuk, klien mengatakan nyerinya dilutut kiri, klien mengatakan nyerinya hilang timbul, klien terlihat kadang memijat kakinya, TD: 130/70 mmhg, Nadi: 82x/m, RR: 20x/m, T: 36,2^{o}C, Kadar asam urat: 6,2 mg/dl, Skala nyeri 5 (nyeri sedang).

Implementasi hari ke 2 dilakukan pada hari Sabtu, 29 April 2023, menanyakan tentang penyakit dan nyeri muncul, menanyakan nyeri secara komprehensif termasuk lokasi, frekuensi, kualitas dan faktor presipitasi, mengajarkan teknik non farmakologi: latihan rentang gerak sendi (ROM), mengukur tekanan darah, menghitung RR, menghitung nadi, mengukur suhu dan mengecekan kadar asam urat, menyarankan klien untuk beristirahat dan tidur untuk mengurangi nyeri, mendiskusikan mengatur lingkungan sekitar untuk mengurangi nyeri. Setelah melakukan tindakan latihan rentang gerak sendi (ROM) klien mengatakan, Tn. M mengatakan asam urat merupakan penyakit yang ada di sendi, Klien mengatakan nyeri muncul sudah berkurang karena klien melakukan latihan ROM yang sudah diajarkan, Tn. M mengatakan kalau nyeri dirasakan di lutut kiri, seperti ditusuk tusuk dan nyeri yang dirasakan hilang timbul, nyeri berkurang saat klien melakukan latihan ROM dan istirahat, bertambah jika dibuat beraktivitas berat. Skala nyeri 3, Tn. M tampak sudah bisa melakukan latihan rentang gerak sendi (ROM) ketika nyeri muncul, TD: 130/80 mmHg, RR: 18x/m, N: 84x/m, T: 36^{0}, Kadar asam urat: 5,8 mg/dl, Klien mengatakan beristirahat jika lelah beraktivitas berat.

Implementasi hari ke 3 dilakukan pada tanggal 30 April 2023, menanyakan tentang penyakit dan nyeri muncul, menanyakan nyeri secara komprehensif termasuk lokasi, frekuensi, kualitas dan faktor presipitasi, mengajarkan teknik non farmakologi: latihan rentang gerak sendi (ROM), mengukur tekanan darah, menghitung RR, menghitung nadi, mengukur suhu dan mengecekan kadar asam urat, menyarankan klien untuk beristirahat dan tidur untuk mengurangi nyeri, mendiskusikan mengatur lingkungan sekitar untuk mengurangi nyeri. Setelah melakukan tindakan latihan rentang gerak sendi (ROM) klien mengatakan, Tn. M mengatakan asam urat merupakan penyakit yang ada di sendi, klien mengatakan nyeri muncul sudah berkurang karena klien melakukan latihan ROM yang sudah diajarkan, Tn. M mengatakan kalau nyeri

Aan Nurhasanah, Eka Trismiyana*, Teguh Pribadi

Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Eka Trismiyana. *Email: ekatrismiana@malahayati.ac.id

dirasakan di lutut kiri, seperti ditusuk tusuk dan nyeri yang dirasakan hilang timbul, nyeri berkurang saat klien melakukan latihan ROM dan istirahat, bertambah jika dibuat beraktivitas berat. Skala nyeri 2, Tn. M tampak sudah bisa melakukan latihan rentang gerak sendi (ROM) ketika nyeri muncul, TD: 130/80 mmHg, RR: 18x/m, N: 84x/m, T: 36^0, Kadar asam urat: 5,2 mg/dl, Klien mengatakan beristirahat jika lelah beraktivitas berat.

Kasus 2

Tindakan keperawatan untuk diagnosa keperawatan nyeri kronis b/d ketidakmampuan merawat anggota keluarga yang sakit, sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan lembar inform consent untuk responden, (lembar persetujuan sebagai responden) sebagai persetujuan untuk keikut sertaan sebagai responden. Setelah melakukan pengkajian dengan mewawancarai pasien didapatkan hasil, klien mengatakan kaki nya terasa nyeri, terutama bagian lutut Klien mengatakan tidak bisa berjalan terlalu jauh, klien mengatakan nyeri nya ketika klien berjalan kadang nyeri, bangun tidur, klien mengatakan rasanya seperti ditusuk-tusuk, klien mengatakan nyerinya dilutut kiri, klien mengatakan nyerinya hilang timbul, klien terlihat kadang memijat kakinya, TD: 130/70 mmhg, Nadi: 82x/m, RR: 20x/m,T: $36,2^o$ C, Kadar asam urat: 5,1 mg/dl, skala Skala nyeri 4 (nyeri sedang).

Implementasi hari ke 2 dilakukan pada tanggal 29 April 2023, menanyakan tentang penyakit dan nyeri muncul, menanyakan nyeri secara komprehensif termasuk lokasi, frekuensi, kualitas dan faktor presipitasi, mengajarkan teknik non farmakologi: latihan rentang gerak sendi (ROM), mengukur tekanan darah, menghitung RR, menghitung nadi, mengukur suhu dan mengecekan kadar asam urat, menyarankan klien untuk beristirahat dan tidur untuk mengurangi nyeri, mendiskusikan mengatur lingkungan sekitar untuk mengurangi nyeri. Setelah melakukan tindakan latihan rentang gerak sendi (ROM) klien mengatakan, Ny. S mengatakan asam urat merupakan penyakit yang ada di sendi, Klien mengatakan nyeri muncul sudah berkurang karena klien melakukan latihan ROM yang sudah diajarkan, Ny. S mengatakan kalau nyeri dirasakan di lutut kiri, seperti ditusuk tusuk dan nyeri yang dirasakan hilang timbul, nyeri berkurang saat klien melakukan latihan ROM dan istirahat, bertambah jika dibuat beraktivitas berat. Skala nyeri 2, Ny. S tampak sudah bisa melakukan latihan rentang gerak sendi (ROM) ketika nyeri muncul, TD: 130/80 mmHg, RR: 18x/m, N: 84x/m, T: 36^0 C, Kadar asam urat : 4,9 mg/dl, Klien mengatakan beristirahat jika lelah beraktivitas berat.

Implementasi hari ke 3 dilakukan pada tanggal 30 April 2023, menanyakan tentang penyakit dan nyeri muncul, menanyakan nyeri secara komprehensif termasuk lokasi, frekuensi, kualitas dan faktor presipitasi, mengajarkan teknik non farmakologi: latihan rentang gerak sendi (ROM), mengukur tekanan darah, menghitung RR, menghitung nadi, mengukur suhu dan mengecekan kadar asam urat, menyarankan klien untuk beristirahat dan tidur untuk mengurangi nyeri, mendiskusikan mengatur lingkungan sekitar untuk mengurangi nyeri. Setelah melakukan tindakan latihan rentang gerak sendi (ROM) klien mengatakan, Ny. S mengatakan asam urat merupakan penyakit yang ada di sendi, Klien mengatakan nyeri muncul sudah berkurang karena klien melakukan latihan ROM yang sudah diajarkan, Ny. S mengatakan kalau nyeri dirasakan di lutut kiri, seperti ditusuk tusuk dan nyeri yang dirasakan hilang timbul, nyeri berkurang saat klien melakukan latihan ROM dan istirahat, bertambah jika dibuat beraktivitas berat. Skala nyeri 2, Ny. S tampak sudah bisa melakukan latihan rentang gerak sendi (ROM) ketika nyeri muncul, TD: 130/80 mmHg, RR: 18x/m, N: 84x/m, T: 36^0 C, Kadar asam urat: 5,2 mg/dl, Klien mengatakan beristirahat jika lelah beraktivitas berat.

PEMBAHASAN

Nyeri Kronis berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga

Hasil pengkajian pada dua klien menunjukan adanya masalah nyeri kronis yang ditandai pada klien 1 mengatakan kaki nya terasa nyeri ketika berjalan terlalu sering, terutama bagian lutut kiri, rasanya seperti ditusuk-tusuk, skala nyeri 5 (Nyeri sedang) dan dengan frekuensi nyeri hilang timbul. Sedangkan pada klien 2 klien mengatakan nyeri pada jari kakinya, nyeri ketika berdiri terlalu lama, nyeri kadang datang ketika bangun tidur dan saat berdiri lama rasa nya seperti ditusuk-tusuk, nyeri nya di daerah jempol kaki. Skala

Aan Nurhasanah, Eka Trismiyana*, Teguh Pribadi

Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Eka Trismiyana. *Email: ekatrismiana@malahayati.ac.id

nyeri 4 (Nyeri sedang) dan nyeri yang dirasakan hilang timbul. Pada saat sebelum dilakukan penerapan latihan ROM dilakukan pengecekan kadar asam urat. Hasil kadar asam urat Tn.M dan Ny.S didapatkan hasil diatas batas normal, sehingga perlu dianjurkan untuk melakukan diet rendah purin agar tidak terjadi kontraindikasi pada saat melakukan latihan ROM yaitu dengan mengurangi makanan-makanan seperti jeroan, ikan asin, telur, bayam, kangkung, kembang kol, tahu, dan tempe. Setelah melakukan diet rendah purin, Tn.M dan Ny.S dilakukan pengecekan kadar asam urat ulang dan diperoleh hasil kadar asam urat dalam batas normal, sehingga penerapan latihan ROM dapat dilakukan.

Menurut *Association For Study Of Pain* nyeri adalah suatu pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan yang terkait dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan (Pinzon, 2016). Salah satu tanda dari Gout Arthritis adalah nyeri pada persendian. Nyeri ini awalnya bersifat akut namun bila dibiarkan lama kelamaan akan menjadi kronis. Nyeri kronis akan bersifat lebih kompleks karena memiliki korelasi dengan faktor psikologi, dan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri tersebut timbul karena adanya pembengkakan dan trauma berulang yang dialami pada tulang rawan (kartilago) sendi yang menjadi bantal bagi tulang, hal ini dapat menyebabkan mengalami nyeri jika tidak digerakan (Fauzan & Yuli, 2017). Namun berbeda dengan klien 1 dan 2 dalam hasil pengkajian dua klien tersebut tidak terdapat pembengkakan, penulis berasumsi hal ini bisa terjadi karena nyeri yang timbul disebabkan oleh adanya kristal yang menumpuk diarea sendi sehingga ketika beraktivitas gesekan antar sendi-sendi terjadi dan menyebabkan nyeri timbul namun pada saat klien beristirahat nyeri tidak dirasakan.

Berdasarkan hasil studi mengenai nyeri kronis yang didapatkan dengan menggunakan alat ukur nyeri *Numeric Rating Scale* terhadap kemampuan pasien untuk mengontrol nyeri pada kedua klien diatas, dapat diketahui terjadi penurunan skala nyeri dan peningkatan rasa nyaman pada kedua pasien. Terutama setelah dilaksanakan penatalaksanaan nyeri secara non farmakologis melalui latihan rentang gerak sendi (ROM).

Dengan latihan rentang gerak sendi (ROM), diharapkan pada kedua klien dapat berkurang skala nyerinya, terbukti dengan sebelum dilakukan penatalaksanaan yang mengalami nyeri rata-rata pada skala 4-5 (nyeri sedang). Setelah dilakukan penatalaksanaan nyeri pada klien 1 penurunan nyeri dan peningkatan rasa nyaman terjadi secara bertahap mulai dari hari pertama dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang) hingga pada hari ketiga skala nyeri berkurang hingga skala 2 (nyeri ringan) dan pada klien 2 skala nyeri berkurang mulai dari hari pertama dengan skala nyeri 4 (nyeri sedang) hingga pada hari ketiga skala nyeri berkurang hingga skala 1 (nyeri ringan). Dari klien 1 dan klien 2 masing-masing penurunan nyeri berbeda hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri antara lain adalah usia, jenis kelamin, kebudayaan, makna nyeri, perhatian, ansietas, keletihan, pengalaman, gaya koping, dan dukungan sosial keluarga (Potter & Perry, 2013).

Berdasarkan dari hasil studi kasus maka dapat diambil asumsi penulis bahwa latihan rentang gerak sendi (ROM) ini cukup efektif untuk membantu mengurangi skala nyeri yang dialami oleh klien penderita asam urat, sesuai dengan penelitian (Adrian, Tinungki, & Tooy 2021) mengenai pengaruh latihan rentang gerak sendi (ROM) terhadap penurunan tingkat nyeri, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan rentang gerak sendi (ROM) terhadap penurunan skala nyeri.Latihan fisik gerak sendi *Range Of Motion* (*ROM*) dapat membantu meningkatkan daya gerak sendi sehingga otot dapat menahan benturan dengan lebih baik, serta mengurangi tekanan tulang rawan dan persendian yang pada akhirnya gejala nyeri sendi dapat berkurang. Adapun beberapa manfaat dari latihan rentang gerak sendi (ROM) antara lain memelihara dan mencegah penurunan fungsi pada persendian, memelihara dan meningkatkan pergerakan sendi, merangsang sirkulasi darah, mencegah kelainan bentuk (deformitas) pada persendian, memelihara dan meningkatkan kekuatan otot (Shahlysa, 2018).

SIMPULAN

Intervensi latihan rentang gerak sendi (ROM) dilakukan 10-15 x/ menit, dilaksanakan pada pagi hari selama 3 hari. Berdasarkan tingkat nyeri pada klien

Aan Nurhasanah, Eka Trismiyana*, Teguh Pribadi

Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Eka Trismiyana. *Email: ekatrismiana@malahayati.ac.id

sebelum dilakukan latihan rentang gerak sendi (ROM) yakni nyeri sedang (skala 4-5) dan setelah dilakukan latihan rentang gerak sendi (ROM) dengan skala nyeri ringan (skala 1-2). Latihan rentang gerak sendi (ROM) terbukti efektif untuk menurunkan nyeri pada penderita asam urat.

SARAN

Diharapkan sebelum melakukan tindakan ini untuk memeriksa kondisi pasien terlebih dahulu dan menjadi bahan acuan dan informasi bagi perawat dalam menambah skill pada pelaksanaan *Range Of Motion* (ROM) pada penderita asam urat.

DAFTAR PUSTAKA

Adrian, R., Tinungki, Y. L., & Tooy, G. C. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Salah Satu Anggota Keluarga Dengan Gangguan Mobilitas Fisik Akibat Gout Artritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tahuna Barat. Jurnal Ilmiah Sesebanua, 5(1), 9-13.

Anisa, N. N. (2020). *Penerapan Latihan Isometrik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis Di Keluarga* (Doctoral dissertation, Diploma, Universitas Muhammadiyah Magelang).

Aurora, M., Husni, H., Riyadi, A., Hermansyah, H., & Hariadi, E. (2021). *Pengaruh Range Of Motion (ROM) dan Terapi Rendaman Air Garam Hangat terhadap Nyeri Sendi pada Penderita Gout Arthritis Tahun 2021* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Profil kesehatan republik indonesia. *Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI*.

Fauzan, A., & Yuli, K. (2017). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Asupan Purin dan Olahraga dengan Kejadian Gout Arthritis pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungsari Pacitan* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Fitriyani, W. N. (2015). *Efektifitas frekuensi pemberian range of motion (rom) terhadap kekuatan otot pada pasien stroke di Instalasi Rawat Inap Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).

Harlina, R. P. (2020). *Gambaran Kadar Asam Urat Pada Lansia (Studi Di Puskesmas Maospati, Kabupaten Magetan)* (Doctoral dissertation, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang).

Mudrikhah, M., Sudaryanto, A., & Kartinah, A. K. (2012). Pengaruh Latihan Range Of Motion Aktif Terhadap Peningkatan Rentang Gerak Sendi Dan Kekuatan Otot Kaki Pada Lansia Di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta.

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan, Rineka Cipta. *Jakarta. Indonesia*.

Pinzon, R. T. (2016). Pengkajian Nyeri, Betha Grafika: Yogyakarta.

Potter, P.A., & Perry, A. (2013). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*.

Putri, N. A. K. S. (2017). *Pengukuran Kadar Asam Urat Pada Perempuan Usia≥ 40 Tahun (Studi Warga Dusun Jatimenok RT 01 RW 05 Desa Rejosopinggir Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang)* (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).

Shahlysa, S. S. (2018). *Pengaruh Range of Motion (ROM) terhadap Nyeri Sendi pada Lansia*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah.

Songgigilan, A. M., Rumengan, I., & Kundre, R. (2019). *Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Penderita Gout Artritis Di Puskesmas Ranotana Weru. Jurnal Keperawatan, 7(1).*

Zahara, R. (2013). Artritis Gout Metakarpal dengan Perilaku Makan Tinggi Purin Diperberat oleh Aktifitas Mekanik Pada Kepala Keluarga dengan Posisi Menggenggam Statis. *Jurnal Medula*, *1*(03), 67-76.

Aan Nurhasanah, Eka Trismiyana*, Teguh Pribadi

Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Eka Trismiyana. *Email: ekatrismiana@malahayati.ac.id