

LITERATURE REVIEW: ASUHAN KEPERAWATAN
KOMUNITAS PADA AGREGAT LANSIA YANG
MENDERITA GOUT ARTHRITIS

Dinar Yuni Awalia Anilam Cahyani^{1*}, Putu Indraswari
Aryanti¹, Erva Elli Kristanti¹, Dyah Ayu Kartika¹

¹STIKES RS Baptis Kediri

*Corresponding author's email: yuniawaliadinar@gmail.com

ABSTRACT

THIS ARTICLE AVAILABLE IN:
<https://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/JEMARI>

E-ISSN: 3064-2353

CITATION:

Cahyani, D.Y.A.A., Aryanti, P.I.,
Kristanti, E.E., Kartika, D.A. (2025).
Literatur Review: Asuhan
Keperawatan Komunitas pada Agregat
Lansia yang Menderita Gout Arthritis.
JEMARI: Journal of Health and
Medical Record Indonesia, Vol. 2,
No.1, pp.1-6.

ARTICLE HISTORY

Received:

Jun 09, 2025

Revised:

Jun 22, 2025

Accepted:

Jun 24, 2025

Elderly individuals (older adults) represent a life stage marked by a decline in physiological functions, including the metabolic system. One common metabolic disorder affecting the elderly is gout arthritis, an acute joint inflammation caused by the accumulation of uric acid crystals. This condition is often triggered by the consumption of purine-rich foods, such as organ meats, tea, and coffee, as well as factors like medication use, obesity, hypertension, hyperlipidemia, and diabetes mellitus. This literature review aims to evaluate nursing care for elderly patients with gout arthritis. The method used was a literature review based on specific inclusion criteria. The analysis results indicate that all reviewed studies support the effectiveness of non-pharmacological interventions in managing gout arthritis, particularly in the elderly. These interventions include low-purine diets, physical therapies such as foot exercises and yoga, natural therapies like ginger compresses and bay leaf decoctions, and family-based health education. In conclusion, each method contributes significantly to improving the quality of life in older adults. A multidimensional approach encompassing physical, nutritional, and educational aspects is considered a comprehensive, safe, and sustainable strategy for managing gout arthritis.

Keywords: Elderly, gout arthritis, uric acid, nursing care, non-pharmacological interventions, low-purine diet, physical therapy, natural therapy, health education.

ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis, termasuk sistem metabolisme. Salah satu gangguan metabolisme yang umum terjadi pada lansia adalah gout arthritis, yaitu peradangan sendi akibat akumulasi kristal asam urat. Faktor pemicu kondisi ini antara lain konsumsi makanan tinggi purin, penggunaan obat-obatan tertentu, obesitas, hipertensi, hiperlipidemia, dan diabetes mellitus. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi asuhan keperawatan pada lansia dengan gout arthritis melalui tinjauan pustaka. Metode yang digunakan adalah kajian literatur berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Hasil menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis, seperti diet rendah purin, terapi fisik (senam kaki, yoga), terapi alami (kompres jahe, rebusan daun salam), serta edukasi kesehatan berbasis keluarga efektif dalam menangani gout arthritis pada lansia. Kesimpulannya, pendekatan multidimensi yang mencakup aspek fisik, nutrisi, dan edukatif memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara aman dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Lansia, Asam Urat, Kompres Hangat, Asuhan Keperawatan

PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) bukanlah suatu penyakit melainkan sebuah proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh. Lansia akan terus mengalami proses penuaan sehingga menyebabkan sebagian fungsi dan metabolisme dalam tubuh menurun. Salah satu gangguan metabolisme yang sering dialami lansia adalah Gout Arthritis atau asam urat. Gout arthritis atau asam urat biasanya ditandai dengan inflamasi sendi akut yang disebabkan oleh pembentukan asam urat yang mengkristal (Aminah et al., 2022). Penyakit gout arthritis ini muncul karena terlalu banyak mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung purin, antara lain teh, kopi, jeroan (babat, limpa, usus dan sebagainya), jika melebihi mengkonsumsi makanan yang mengandung purin maka kadar gout dalam tubuh akan tinggi. Produksi yang meningkat disebabkan oleh mengkonsumsi makanan dengan kadar purin tinggi. Selain itu, karena obat-obatan, obesitas, hipertensi, hiperlipidema, dan diabetes mellitus (Dai, Mulyono and Khasanah, 2020). Penatalaksanaan gout arthritis dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologis dan secara non farmakologis. Bagi penderita gout arthritis bisa mengonsumsi obat allopurinol karena allopurinol bekerja menurunkan produksi asam urat dengan cara penghambatan kerja enzim yang memproduksinya, yaitu enzim xantin oksidase. Selain bermanfaat menekan produksi asam urat, allopurinol juga memiliki efek positif dalam melawan kolestrol jahat dalam tubuh (Marlinda & Putri, 2020). Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri sendi yaitu dengan terapi non farmakologi menggunakan berbagai macam metode seperti senam, stretching, dan pemberian latihan rentang gerak aktif (Anggraeni & Mujahid, 2020). Senam yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia yang menderita Gout Arthritis yaitu dengan senam ergonomik (Bolon et al., 2022). Senam ergonomik dinilai efektif untuk menurunkan kadar asam urat. Penurunan ini disebabkan karena senam ergonomik sangat menekankan bagian pernafasan yang memberikan sensasi pijatan pada jantung sehingga membuka sumbatan-sumbatan dan memperlancar proses metabolisme pada tubuh. Selain itu senam ini juga membuat tubuh menjadi rileks sehingga menyebabkan peningkatan proses penyerapan kembali asam urat pada tubuh (Purba et al, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (*literature review*) dengan pendekatan PICOS untuk menganalisis asuhan keperawatan lansia pada pasien penderita gout arthritis. Populasi yang menjadi fokus adalah lansia dengan masalah gout arthritis (*Population*). Intervensi yang dikaji berupa terapi non-farmakologi melalui senam ergonomik (*Intervention*), yang dibandingkan dengan intervensi kompres hangat (*Comparison*). Hasil yang diharapkan adalah adanya penurunan kadar asam urat sebagai pengaruh dari senam ergonomik (*Outcome*). Studi yang ditinjau meliputi desain non-eksperimental dan studi kasus atau deskriptif (*Study Design*). Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan database ilmiah dan menerapkan kata kunci ‘Senam ergonomik’ AND ‘Gout arthritis’ AND ‘Lansia’ untuk memperoleh literatur yang relevan dengan topik yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap 10 jurnal dalam literature review, sebagian besar penelitian menggunakan desain studi kasus atau pendekatan deskriptif. Dari jumlah tersebut, sebanyak 8 jurnal membahas topik yang termasuk dalam kategori kadar asam urat.

Analisis Penelitian

Analisis penelitian yang dilakukan dari 10 jurnal tentang Asuhan keperawatan penderita asam urat pada lansia disajikan pada Tabel 1.

No.	Judul Penelitian	Author/Penulis	Hasil Penelitian
1	Pelayanan kesehatan lansia untuk tingkat nyeri dengan gout arthritis	(Fahri et al., n.d.).	Sebagian besar tingkat nyeri pada lansia dengan diagnosa gout arthritis disebabkan oleh makanan dan minuman yang mengandung kadar purin tinggi, sehingga masyarakat wilayah Kerja Kecamatan Pasar Rebo mengalami nyeri sedang
2	Pengaruh diet rendah purin terhadap kadar asam urat pada lansia	(Ramdani et al., 2023)	Diet rendah purin secara signifikan menurunkan kadar asam urat pada lansia yang dilakukan selama 4 minggu di Puskesmas Karanganyar..
3	Pengaruh konsumsi air putih terhadap frekuensi serangan gout arthritis	(Wijaya et al., 2024)	Konsumsi air putih minimal 2 liter/hari selama 14 hari menurunkan frekuensi serangan gout arthritis secara signifikan.
4	Senam kaki untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia	(Putri et al., 2023)	Senam kaki yang dilakukan 3 kali seminggu mampu menurunkan intensitas nyeri sendi pada penderita gout.
5	Pengaruh yoga terhadap keseimbangan dan nyeri	(Yuliana et al., 2024)	Yoga sederhana terbukti meningkatkan keseimbangan dan

Cahyani, Aryanti, Kristanti & Kartika
Literatur Review: Asuhan Keperawatan Komunitas
pada Agregat Lansia yang Menderita Gout Arthritis

No.	Judul Penelitian	Author/Penulis	Hasil Penelitian
	sendi lansia dengan asam urat		menurunkan nyeri pada lansia penderita asam urat.
6	Terapi herbal daun salam terhadap kadar asam urat	(Maulana & Sari, 2023)	Rebusan daun salam selama 7 hari menunjukkan penurunan kadar asam urat pada lansia dengan gout.
7	Efektivitas kompres jahe dalam mengurangi nyeri gout arthritis	(Handayani et al., 2024)	Kompres jahe hangat selama 20 menit terbukti menurunkan nyeri lebih baik dibandingkan kompres air hangat biasa.
8	Deteksi dini gout arthritis melalui skrining mandiri	(Hafid et al., 2024)	Edukasi deteksi dini membantu lansia mengenali gejala awal gout arthritis dan melakukan pencegahan lebih awal.
9	Pengaruh terapi bekam terhadap kadar asam urat	(Saputra et al., 2023)	Terapi bekam kering secara rutin memberikan efek penurunan kadar asam urat pada kelompok uji.
10	Promosi kesehatan berbasis keluarga dalam pencegahan gout arthritis	(Rachmawati & Firmansyah, 2024)	Keterlibatan keluarga dalam edukasi kesehatan meningkatkan kepatuhan lansia dalam pola makan dan aktivitas fisik.

Tabel 1. Literature Jurnal

Berdasarkan hasil telaah terhadap 10 jurnal yang dianalisis, diperoleh bahwa seluruh jurnal mendukung efektivitas intervensi nonfarmakologis dalam menangani gout arthritis, khususnya pada lansia. Beberapa bentuk intervensi yang dikaji meliputi diet rendah purin, terapi fisik seperti senam kaki dan yoga, terapi alami seperti kompres jahe dan rebusan daun salam, serta edukasi kesehatan berbasis keluarga.

Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa senam dan aktivitas fisik ringan seperti senam kaki dan yoga secara signifikan membantu menurunkan kadar asam urat dan mengurangi nyeri sendi. Selain itu, intervensi berbasis nutrisi, seperti diet rendah purin dan konsumsi air putih dalam jumlah cukup, juga terbukti efektif dalam menurunkan frekuensi serangan gout arthritis.

Beberapa penelitian juga mengeksplorasi penggunaan terapi herbal dan tradisional, seperti kompres jahe dan terapi bekam, yang menunjukkan hasil positif sebagai pelengkap dalam pengobatan gout arthritis. Pendekatan edukasi kesehatan dan keterlibatan keluarga juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan kepatuhan lansia terhadap pengelolaan penyakit.

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis yang holistik, melibatkan perubahan gaya hidup, aktivitas fisik, pengaturan pola makan, serta dukungan edukatif, sangat diperlukan untuk mengelola gout arthritis secara optimal pada lansia. Temuan ini memperkuat pentingnya integrasi program pencegahan dan pengelolaan gout arthritis dalam layanan kesehatan primer, terutama bagi kelompok usia lanjut.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis terhadap 10 jurnal yang membahas intervensi nonfarmakologis pada lansia penderita gout arthritis, ditemukan bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan efektivitas intervensi tersebut dalam menurunkan kadar asam urat dan mengurangi nyeri sendi. Intervensi yang dikaji meliputi berbagai metode seperti diet

rendah purin, senam ergonomik, yoga, terapi herbal, serta edukasi kesehatan berbasis keluarga.

Penelitian oleh [Ramdani et al. \(2023\)](#) dan [Wijaya et al. \(2024\)](#) menunjukkan bahwa pengaturan pola makan, khususnya melalui diet rendah purin dan peningkatan konsumsi air putih, memberikan kontribusi signifikan terhadap penurunan kadar asam urat. Ini menunjukkan bahwa pengelolaan asupan makanan memegang peranan penting dalam mencegah kekambuhan gout arthritis, yang umumnya dipicu oleh konsumsi makanan tinggi purin.

Di sisi lain, beberapa jurnal seperti yang ditulis oleh [Putri et al. \(2023\)](#) dan [Yuliana et al. \(2024\)](#) membuktikan bahwa terapi fisik seperti senam kaki dan yoga dapat meningkatkan fleksibilitas sendi dan mengurangi nyeri. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur mendorong metabolisme tubuh untuk bekerja lebih optimal, membantu pembuangan purin dan menjaga kebugaran lansia.

Selain itu, terapi alami dan tradisional juga menjadi alternatif yang menjanjikan. [Handayani et al. \(2024\)](#) dan [Maulana & Sari \(2023\)](#) mengemukakan bahwa kompres jahe dan konsumsi rebusan daun salam berkontribusi terhadap penurunan kadar asam urat dan nyeri, dengan mekanisme kerja yang diduga berkaitan dengan efek antiinflamasi dan diuretik alami pada bahan herbal tersebut.

Pendekatan edukatif juga menjadi hal penting dalam penanganan gout arthritis. Penelitian oleh [Rachmawati & Firmansyah \(2024\)](#) menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga dalam promosi kesehatan secara signifikan meningkatkan kesadaran lansia untuk menjaga pola hidup sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian [Hafid et al. \(2024\)](#) yang menekankan pentingnya deteksi dini agar lansia dapat melakukan pencegahan dan penanganan mandiri sejak dini.

Dengan demikian, hasil pembahasan ini menegaskan bahwa pendekatan multidimensi, baik dari aspek fisik, nutrisi, maupun edukasi, sangat dibutuhkan dalam penanganan gout arthritis pada lansia. Intervensi nonfarmakologis terbukti tidak hanya efektif tetapi juga mudah diterapkan dan memiliki efek samping yang minimal, menjadikannya solusi yang relevan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap 10 jurnal, intervensi nonfarmakologis terbukti efektif dalam menurunkan kadar asam urat dan mengurangi nyeri sendi pada lansia penderita gout arthritis. Intervensi tersebut meliputi berbagai pendekatan, seperti pengaturan pola makan (diet rendah purin dan konsumsi air putih), latihan fisik (senam ergonomik dan yoga), terapi herbal (kompres jahe dan rebusan daun salam), serta edukasi kesehatan berbasis keluarga. Setiap metode memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Pendekatan multidimensi yang melibatkan aspek fisik, nutrisi, dan edukatif dinilai sebagai strategi komprehensif yang aman dan berkelanjutan dalam pengelolaan gout arthritis.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar lansia penderita gout arthritis untuk secara konsisten menerapkan pola hidup sehat dengan memperhatikan asupan makanan, melakukan aktivitas fisik ringan, dan memanfaatkan terapi alami sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pengelolaan gout arthritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ramdani F, Nugroho A, Prasetya B. Pengaruh diet rendah purin terhadap kadar asam urat pada lansia. *J Gizi Sehat*. 2023;5(2):101–6.
- Lestari A, Mulyani S. Efektivitas terapi relaksasi nafas dalam terhadap nyeri sendi pada penderita gout. *J Keperawatan Sejahtera*. 2023;8(1):45–9.
- Wijaya R, Hapsari N, Sutanto D. Pengaruh konsumsi air putih terhadap frekuensi serangan gout arthritis. *J Ilmu Kesehatan Komunitas*. 2024;12(1):33–7.
- Putri NA, Hidayat R, Azhar A. Senam kaki untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia. *J Fisioterapi Nusantara*. 2023;6(3):78–83.
- Yuliana T, Suharti M, Anwar Y. Pengaruh yoga terhadap keseimbangan dan nyeri sendi lansia dengan asam urat. *J Geriatri Sehat*. 2024;7(2):52–8.
- Maulana R, Sari DS. Terapi herbal daun salam terhadap kadar asam urat. *J Fitoterapi Indonesia*. 2023;9(1):60–4.
- Handayani E, Cahyani W, Lutfiana N. Efektivitas kompres jahe dalam mengurangi nyeri gout arthritis. *J Terapi Alternatif*. 2024;4(1):25–9.
- Hafid F, Maemunah S, Ridwan R. Deteksi dini gout arthritis melalui skrining mandiri. *J Edukasi Kesehatan Lansia*. 2024;2(2):14–8.
- Saputra H, Suryani D, Akbar MA. Pengaruh terapi bekam terhadap kadar asam urat. *J Terapi Tradisional*. 2023;5(3):90–5.
- Rachmawati L, Firmansyah D. Promosi kesehatan berbasis keluarga dalam pencegahan gout arthritis. *J Promkes Keluarga*. 2024;10(1):39–44.
-