



## ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN GOUT ARTHRITIS: STUDI KASUS

Nur Sabina Zulhijjah<sup>1)</sup>, Juanita<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> [sabina.subianto@gmail.com](mailto:sabina.subianto@gmail.com), Universitas Syiah Kuala

<sup>2)</sup> [juanita@usk.ac.id](mailto:juanita@usk.ac.id), Universitas Syiah Kuala

### Abstrack

Gout arthritis is a common health issue among the elderly, significantly affecting quality of life, daily activities, and psychosocial well-being. Older adults with gout arthritis often experience symptoms such as sudden joint pain, particularly upon waking, accompanied by swelling in extremities, including the big toes, knees, and fingers. The purpose of this scientific paper is to report nursing care provided to Mrs. F, diagnosed with gout arthritis in Gampong Peunayong, Banda Aceh. Based on the assessment, the identified nursing problems include chronic pain, disturbed sleep pattern, anxiety, and risk of falls. Mrs. F experienced chronic pain in both knees and feet for the past five months, with a pain scale of 4 on the Numeric Rating Scale (NRS). Interventions provided to Mrs. F included warm cinnamon compresses for three days to manage chronic pain, deep breathing relaxation, and Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy to reduce anxiety, sleep hygiene education for the sleep pattern disturbance, and fall prevention education to address the risk of falls. Evaluation results showed a decrease in pain from a scale of 4 to 3 on the NRS, indicating that warm cinnamon compresses may be an effective non-pharmacological technique for managing chronic pain. Deep breathing relaxation and SEFT therapy helped reduce anxiety when performed regularly and correctly. Continued implementation of sleep hygiene management is necessary to address sleep disturbances, and sustained efforts to prevent falls are essential. It is recommended that health service personnel, such as those at Community Health Centers, incorporate education on gout arthritis management, relaxation exercises, and fall prevention into routine counseling programs for the elderly and their families.

**Keywords:** Cinnamon compress; Gout arthritis; Nursing

### Abstrak

Gout arthritis menjadi masalah kesehatan yang umum dialami oleh lanjut usia dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup, keterbatasan aktivitas harian, dan kondisi psikososial. Lansia dengan gout arthritis sering kali mengalami tanda gejala seperti nyeri sendi yang timbul secara tiba-tiba, terutama saat bangun tidur, disertai pembengkakan pada ekstremitas seperti ibu jari kaki, lutut, dan jari tangan. Tujuan karya ilmiah ini melaporkan asuhan keperawatan pada Ny. F, dengan gout arthritis dan ansietas di Gampong Peunayong, Banda Aceh. Berdasarkan hasil pengkajian, masalah keperawatan yang didapat yaitu nyeri kronis, gangguan pola tidur, ansietas dan risiko jatuh. Ny. F mengalami nyeri kronis pada lutut dan kedua telapak kaki yang dirasakan sejak 5 bulan terakhir dengan skala nyeri 4 NRS. Intervensi yang diberikan kepada Ny. F meliputi kompres hangat kayu manis selama 3 hari untuk nyeri kronis, relaksasi napas dalam dan terapi SEFT untuk ansietas, edukasi *sleep hygiene* untuk gangguan pola tidur, serta edukasi pencegahan jatuh untuk masalah risiko jatuh. Hasil evaluasi menunjukkan nyeri menurun dari skala 4 NRS menjadi 3 NRS, sehingga kompres hangat kayu manis dapat menjadi salah satu teknik nonfarmakologis untuk nyeri kronis. Relaksasi napas dalam dan terapi SEFT membantu mengurangi ansietas jika dilakukan rutin dan tepat. Manajemen *Sleep hygiene* perlu dilakukan berkelanjutan untuk membantu mengatasi gangguan pola tidur dan manajemen risiko jatuh perlu dipertahankan. Disarankan kepada petugas fasilitas kesehatan seperti Puskesmas atau Posyandu Lansia dapat mengedukasi tentang cara mengelola gout arthritis, latihan relaksasi, dan pencegahan jatuh ke dalam program penyuluhan rutin bagi lansia dan keluarganya.

**Kata Kunci:** Gout arthritis; Keperawatan; Kompres hangat kayu manis

## PENDAHULUAN

Gout arthritis merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lanjut usia, ditandai dengan rasa nyeri hebat pada sendi yang sering timbul dan mengganggu aktivitas (Singh & Gaffo, 2020). Gout arthritis atau asam urat adalah penyakit akibat gangguan pada sendi ditandai dengan penumpukkan kristal monosodium di sendi, sangat sering ditemukan pada ibu jari kaki, lutut, dan jari tangan. Asam urat ditandai dengan meningkatnya kadar asam urat dalam darah yaitu lebih dari 7,0 mg/dl untuk laki-laki dan lebih dari 6,0 mg/dl untuk perempuan (Widyanto, 2017). Gout memiliki karakteristik nyeri sendi yang tiba-tiba dan hebat,



biasanya diikuti pembengkakan, kemerahan, dan keterbatasan gerak, terutama pada sendi ibu jari kaki, lutut, pergelangan tangan, atau pergelangan kaki.

Menurut World Health Organization (WHO) sebanyak 55,8 juta orang mengalami gout di seluruh dunia, dengan prevalensi age-standardized 659,3 per 100.000 penduduk, mencerminkan kenaikan 22,5% dibandingkan dari tahun 1990-2020. Diperkirakan, penyakit ini mempengaruhi sekitar 335 juta orang di seluruh dunia, dan jumlah penderita diprediksi akan meningkat hingga 25% pada tahun 2025 (Global Burden of Disease, 2020). Di Indonesia, menempati urutan keempat tertinggi kasus gout arthritis yaitu mencapai 13,6% (Irmawati et al., 2023). Berdasarkan data Riskesdas (2018), diperoleh Aceh menduduki peringkat pertama tingginya kasus gout arthritis mencapai 13,26% dan sebanyak 108 orang mengalami gout arthritis pada tahun 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Banda Aceh (Faradilla et al., 2024).

Lansia yang mengalami gout arthritis sering mengeluhkan penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan, minum, berjalan, mandi, buang air besar, dan buang air kecil. Selain itu, terjadi penurunan kualitas hidup yang ditandai dengan kelelahan akibat menurunnya kemampuan sistem muskuloskeletal, terutama disebabkan nyeri hebat pada sendi akibat peradangan (Asnindari et al., 2024). Nyeri kronis yang sering dikeluhkan oleh lansia disebabkan oleh gout arthritis, terjadi akibat proses peradangan pada sendi sehingga menimbulkan rasa nyeri yang menetap atau kambuh berulang, menyebabkan gangguan pergerakan dan keterbatasan fungsi sendi (Nuridayanti et al., 2021). Nyeri yang berkepanjangan ini juga memicu respon emosional negatif, seperti stres dan kecemasan, yang pada akhirnya memperburuk persepsi nyeri dan menurunkan kualitas hidup lansia (Cha et al., 2024).

Dalam mengatasi nyeri yang dialami oleh pasien, perawat melakukan strategi yang disebut manajemen nyeri. Manajemen nyeri kronis selalu membutuhkan pendekatan biopsikososial bila memungkinkan, yaitu menggabungkan manajemen farmakologi dan nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri secara menyeluruh, tidak hanya dari aspek fisik tetapi juga psikologis dan sosial (Astuti et al., 2023; Nurhayati & Agustawan, 2021). Manajemen farmakologis yang dapat menjadi tatalaksana nyeri kronis pada lanjut usia yaitu pemberian obat anti-inflamasi nonsteroidal (NSAID) (Nurhayati & Agustawan, 2021). Sedangkan manajemen non farmakologis yang dapat diberikan untuk mengurangi rasa nyeri salah satunya dengan kompres hangat kayu manis. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rona Febriyona et. al (2023) adanya hasil yang signifikan  $p$  value 0,000 ( $<\alpha$  0,05) kombinasi kompres hangat kayu manis dapat menurunkan nyeri pada penderita gout arthritis yang awalnya skala nyeri 5 numeric rating scale (NRS) menjadi 3 NRS di Desa Tihu Kecamatan Bone Pantai (Febriyona et al., 2023).

Menurut Nurhayati dan Yusoff (2022), bagian batang kayu manis mengandung senyawa aktif berupa minyak atsiri yang berperan dalam menurunkan nyeri. Komponen utama dalam minyak atsiri tersebut adalah senyawa sinamaldehyd sebesar 60,72%, yang memiliki efek analgesik. Selain itu, minyak atsiri juga mengandung eugenol, senyawa yang memberikan efek menenangkan sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileks pada penderita gout arthritis. Teori lain yang mendukung disampaikan oleh Umah et al. (2020), yang menyatakan bahwa kandungan dalam kompres kayu manis mampu mengurangi nyeri dengan cara menghambat mediator penyebab peradangan, yaitu sitokin—protein kecil yang berfungsi dalam regulasi sistem imun, inflamasi, dan hematopoiesis.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan cara kunjungan rumah (home visit) selama 18 hari di Gampong Peunayong, Kecamatan Kuta Alam, Banda Aceh. Asuhan keperawatan yang dilakukan pada lansia Ny. F dimulai dari tanggal 14 April sampai 3 Mei 2025 dengan cara pengumpulan data melalui pengkajian, penentuan diagnosa,



perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Teknik pengumpulan data melalui instrumen pengkajian keperawatan gerontik dengan observasi, wawancara, dan pemeriksaan fisik. Setelah dilakukan pengkajian, data dianalisis untuk menentukan diagnosa keperawatan berdasarkan rujukan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). Selanjutnya akan ditetapkan intervensi keperawatan berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) untuk mengimplementasikannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan penulis kepada klien Ny. F berusia 77 tahun di Gampong Peunayong Kecamatan Kuta Alam Banda Aceh didapatkan hasil, Ny. F mengalami nyeri kronis akibat gout arthritis yang sudah diderita selama 5 bulan terakhir dengan skala nyeri menurut *Numeric Rating Scale* (NRS) yaitu skala nyeri 5. Nyeri yang dirasakan dibagian kedua kakinya pada bagian lutut dan telapak kaki serta rasa sakit yang dirasakan seperti berdenyut - denyut bertambah sakit ketika sudah duduk Hasil pemeriksaan kadar asam urat terakhir yaitu 6,9 mg/dL, serta klien mengonsumsi obat allupurinol 100 mg secara rutin dan atorvastatin 20 mg.

Masalah kedua yang muncul yaitu kecemasan atau ansietas, berdasarkan data yang diperoleh Ny. F mengatakan merasa kesepian dan takut karena tinggal sendirian, terutama di malam hari. Rasa takut dan kesepian ini terkadang membuat Ny. F susah untuk memulai tidur atau tidurnya tidak lagi nyenyak. Dilakukan pengkajian tingkat depresi pada lansia menggunakan *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) dan didapatkan skor 34 yaitu kecemasan sedang. Masalah ketiga yaitu gangguan pola tidur, Ny. F mengeluh sering sulit tidur, Ny. F mengatakan mulai mengantuk di rentang jam 12 – 1 malam, namun saat tengah malam terkadang sering terbangun karena ingin ke kamar mandi dan saat sudah terbangun, susah kembali tidur lagi. Karena kurang tidur ini membuat Ny. F mengatakan saat bangun pagi merasa kurang segar dan terkadang sering merasa pusing atau lemas. Dilakukan pengkajian kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) didapatkan skor 13 (buruk).

Masalah keempat yaitu risiko jatuh, Ny. F mengatakan pernah jatuh terpeleset karena berjalan di lantai yang baru saja di pel. Untuk lingkungan rumah Ny. F lantai rumah rata namun licin, penerangan di rumah kurang adekuat, yaitu di lorong rumahnya ada yang tidak memiliki lampu dan kamar mandinya menggunakan lantai keramik yang licin sehingga Ny. F menggunakan sandal saat ke kamar mandi sebagai bentuk pencegahan risiko jatuh.

Berdasarkan data tersebut, penulis mengangkat diagnosa keperawatan yaitu nyeri kronis, ansietas, gangguan pola tidur dan risiko jatuh.

### Nyeri Kronis

Intervensi yang diberikan untuk manajemen nyeri gout arthritis ialah kompres hangat kayu manis selama 3 hari berturut-turut dengan suhu 40-43 °C selama 10-15 menit.

Tabel 1 Hasil Implementasi Kompres Hangat Kayu Manis

Hari/Tanggal	TTV	Skala Nyeri	Keterangan	TTV	Skala Nyeri	Keterangan
	Sebelum Intervensi			Sesudah Intervensi		
Selasa/ 22 April 2025	TD : 118/66 mmHg N : 88 x/m RR : 19 x/m T : 36, 7 C	4	Klien mengeluh nyeri berdenyut pada lutut dan telapak kaki, terutama saat bergerak.	TD : 121/78 mmHg N : 80 x/m RR : 19 x/m T : 36, 7 C	4	Setelah kompres hangat kayu manis, klien merasa lebih nyaman.



Rabu/ 23 April 2025	TD : 129/77 mmHg N : 88 x/m RR : 19 x/m T : 36, 7 C	4	Nyeri mulai berkurang setelah dilakukan kompres hangat kayu manis; klien tampak lebih rileks.	TD : 119/70 mmHg N : 81 x/m RR : 19 x/m T : 36, 7 C	3	Nyeri berkurang, klien tampak lebih tenang dan merasa denyutan nyeri berkurang..
Kamis/ 24 April 2025	TD : 109/69 mmHg N : 73 x/m RR : 20 x/m T : 36,4 C	3	Nyeri tetap di skala 3; klien menyatakan merasa lebih nyaman dan mampu berjalan perlahan tanpa meringis.	TD : 123/89 mmHg N : 83 x/m RR : 20 x/m T : 36,4 C	3	Intensitas nyeri tetap di skala 3, tidak bertambah, dan klien merasa nyaman.

Sumber: data diolah

Berdasarkan hasil pengkajian skala nyeri setelah intervensi terapi nonfarmakologis kompres hangat kayu manis selama 3 hari berturut-turut, skala nyeri yang dirasakan Ny. F berkurang yang awalnya 4 NRS berkurang menjadi 3 NRS.

Kompres hangat adalah bentuk tindakan yang sederhana dan sebagai metode yang efektif untuk mengurangi nyeri. Tindakan ini dapat disalurkan melalui konduksi seperti kompres basah panas (bulibuli) atau botol yang diisi air hangat maupun kain yang direndam air hangat dengan suhu 40- 43°C selama 10 – 15 menit (Febriyona et al., 2023; Ono et al., 2024). Proses kerja pada tindakan ini terjadi pemindahan hangat dari kain maupun bulibuli hingga terjadi pelepasan pembuluh darah yang akan terjadi peregangan otot (Ono et al., 2024).

Kayu manis memiliki khasiat untuk menghilangkan nyeri (Agustin et al., 2024). Menurut teori Nurhayati & Yusoff (2022) terdapat senyawa aktif pada bagian batang kayu manis mengandung minyak atsiri yang dapat menurunkan nyeri. Bagian kulit batang kayu manis banyak mengandung senyawa *sinamaldehyd* atau *cinnamaldehyde* sebesar 60,72%. Senyawa ini merupakan komponen utama penyusun minyak atsiri dan menimbulkan efek analgesik. Minyak atsiri juga tersusun atas senyawa eugenol yang berperan dalam memberikan rasa menenangkan sehingga penderita gout arthritis merasa rileks atau nyaman (Agustin et al., 2024).

Tata cara demonstrasi kompres hangat kayu manis ialah bila menggunakan bubuk kayu manis, maka takar bubuk kayu manis sebanyak 20 gram kemudian dicampur dengan air hangat dengan suhu 40-43°C (Agustin et al, 2024). Jika menggunakan 3 batang kayu manis maka rebus dengan air mendidih. Kompres kayu manis dapat diberikan setiap hari selama 1 minggu dengan durasi pemberian kompres selama 15 menit dengan suhu 40-43°C (Febriyona, 2023).

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah diberikan, diketahui pemberian kompres hangat kayu manis yang telah diberikan selama 3 hari berturut-turut dengan suhu 40-43 °C selama 10-15 menit dapat membantu mengurangi rasa nyeri yang dirasakan Ny. F dibuktikan dengan penurunan skala nyeri dari 4 NRS menjadi 3 NRS. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriyona (2023) yang memberikan intervensi kompres hangat kayu manis selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 10-15 menit dengan suhu 40-43°C kepada lansia dengan gout arthritis di Desa Tihu, Bone Pantai yang menunjukkan adanya penurunan nyeri dari kategori “sedang” menjadi “ringan” secara signifikan ( $p = 0,000$ ) setelah tiga hari intervensi kompres kayu manis.

Kesimpulan yang dapat diambil, kompres hangat kayu manis dipercaya efektif dalam mengurangi nyeri sendi pada lansia karena mengandung senyawa aktif seperti cinnamaldehyde dan eugenol, yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik. Selain itu, suhu hangat dari kompres mampu merangsang vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah yang dapat meningkatkan aliran darah ke area yang nyeri. Peningkatan sirkulasi ini membantu mengurangi kekakuan otot, menurunkan respon inflamasi lokal, dan mempercepat proses penyembuhan, sehingga memberikan rasa nyaman dan mengurangi intensitas nyeri, terutama pada sendi-sendi



lansia yang mengalami degenerasi (Novia & Lestari, 2024). Serta dengan klien mengonsumsi obat Allopurinol juga terbukti efektif sebagai terapi pengurangan kadar asam urat dimana hasil pemeriksaan kadar asam urat berkurang, awalnya 6,9 mg/dL menjadi 5,9 mg/dL. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Seth et al (2014) mengonsumsi allopurinol tampaknya lebih berhasil mengurangi kadar asam urat daripada plasebo dan febuxostat (80 mg setiap hari) dalam mencapai target kadar urat serum (6 mg/dL atau kurang; 0,36 mmol/L atau kurang) berdasarkan kualitas sedang hingga rendah (Nur, 2022) .

### Ansietas

Intervensi yang penulis lakukan ialah manajemen ansietas dengan edukasi teknik relaksasi, seperti teknik relaksasi napas dalam dan terapi SEFT. Terapi relaksasi napas dalam merupakan salah satu metode yang efektif untuk membantu mengurangi ansietas pada lansia. Teknik ini dilakukan dengan menarik napas secara perlahan dan dalam (inspirasi), menahannya selama  $\pm 5$  detik, lalu menghembuskannya secara perlahan (ekspirasi) diikuti merilekskan otot-otot bahu, yang dapat membantu menenangkan sistem saraf dan menurunkan ketegangan emosional. Pemilihan jenis relaksasi disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan lansia, namun teknik napas dalam sering menjadi pilihan utama karena mudah dilakukan, tidak memerlukan alat, dan efektif memberikan rasa tenang dalam waktu singkat sehingga cocok digunakan sebagai salah satu intervensi non farmakologis. Teknik relaksasi napas dalam dapat dilakukan setiap hari minimal 3 kali sehari khususnya ketika merasakan kecemasan (Noorakhman & Pratikto, 2022).

Hal ini didukung oleh penelitian Noorakhman dan Pratikto (2022) yang melakukan intervensi teknik relaksasi napas dalam (deep breathing) pada kelompok lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya. Didapatkan hasil, terdapat perbedaan kondisi kecemasan pada kelompok lansia sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi napas dalam (*deep breathing*) di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya dengan hasil berdasarkan skala kecemasan *Becks Anxiety Inventory* yang awalnya kategori sedang setelah diberikan intervensi *deep breathing* menjadi ringan.

Selain teknik relaksasi napas dalam, penulis memberikan salah satu alternatif lain dalam mengurangi kecemasan yaitu Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yang dapat membantu mengatasi ansietas pada lansia. Terapi SEFT menggabungkan unsur spiritual, afirmasi positif, dan stimulasi titik-titik meridian pada tubuh, mirip dengan akupresur. Lansia diajak untuk mengekspresikan emosi, menyentuh titik-titik tertentu sambil mengucapkan afirmasi, serta memfokuskan pikiran pada hal-hal positif. SEFT dinilai mampu mengurangi beban emosional, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan ketenangan batin secara menyeluruh (Sakiyan, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rohman, Murtutik dan Suwarni (2024) yang memberikan intervensi terapi SEFT kepada 45 lansia untuk mengatasi kecemasan yang dialami di Posyandu Lansia Kencana Sari Puskesmas Simo, didapatkan hasil ada pengaruh yang signifikan terapi SEFT terhadap penurunan kecemasan lansia (sig.0,000). Dimana adanya penurunan skor kecemasan lansia yang sebelumnya rerata skor kecemasan lansia sebesar 12,48 turun menjadi sebesar 8,13 skor rata-rata kecemasan lansia. Hal ini menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif digunakan sebagai metode non-farmakologis untuk membantu mengatasi kecemasan pada lansia, terutama dalam setting komunitas. Terapi SEFT ini disarankan dapat dilakukan setiap hari untuk memperoleh manfaat yang maksimal (Rohman et al., 2023).

Rangkaian yang dilakukan adalah the set-up (menetralisir energi negatif yang ada ditubuh) dengan kata-kata afirmasi positif seperti doa, the tune-in (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit) membayangkan rasa sakit/tidak nyaman sambil terus mengucapkan kata-kata afirmasi positif, dan the tapping (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh manusia) ketuk pada titik-titik tertentu pada tubuh, yaitu pada bagian puncak kepala,



tengah alis, kedua ujung mata, kedua bawah mata, bawah hidung, dagu, kedua tulang bahu/selangka dan bawah ketiak. Per bagian diketuk sebanyak 3- 5 kali (Sakiyan, 2020). Kombinasi terapi napas dalam dan SEFT dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang aman, mudah dilakukan, serta efektif dalam mengelola ansietas pada lansia secara holistic (Asda et al., 2023; Rohman et al., 2023).

Berdasarkan hasil evaluasi pemberian terapi relaksasi napas dalam dan terapi SEFT menunjukkan belum ada perubahan tingkat kecemasan pada Ny. F sehingga diperlukan intervensi tambahan yang berbasis bukti, seperti terapi relaksasi terstruktur, mindfulness, atau terapi kognitif-perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi lansia, ataupun perlu diteliti lebih lanjut dengan uji coba terkontrol, serta dibandingkan dengan terapi non-farmakologi lain yang sudah lebih mapan secara *evidence-based*.

### Gangguan Pola Tidur

Intervensi yang penulis berikan ialah manajemen *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* merupakan sekumpulan kebiasaan yang secara sadar dilakukan oleh individu dengan tujuan untuk menciptakan kondisi yang mendukung kenyamanan dan kualitas tidur yang optimal. Istilah *sleep hygiene* pertama kali diperkenalkan oleh Peter Hauri, Ph.D., pada tahun 1991 yang mendefinisikannya sebagai perilaku sederhana, termasuk aspek lingkungan, yang dilakukan secara sengaja untuk memperoleh tidur yang sehat dan berkualitas (Annisa & Wati, 2020).

Dalam konteks edukasi pasien dan intervensi keperawatan, prinsip-prinsip *sleep hygiene* dapat diterapkan melalui panduan praktis yang bersifat individual. Beberapa di antaranya meliputi: membangun rutinitas sebelum tidur, seperti mandi air hangat atau mendengarkan musik yang menenangkan (seperti penerapan teknik relaksasi Benson berupa musik klasik); membatasi tidur siang, serta menghindari penggunaan handphone/TV dan paparan cahaya biru menjelang waktu tidur karena dapat menekan produksi hormon melatonin. Selain itu, pengaturan lingkungan tidur yang nyaman meliputi suhu ruangan yang sejuk, pencahayaan yang minim, dan suasana yang tenang juga penting dilakukan. Paparan cahaya alami di pagi hari, seperti berjemur sinar matahari, turut membantu mengatur ritme sirkadian tubuh secara alami, sehingga mendukung pola tidur yang lebih teratur dan berkualitas (Irish et al., 2015; Rahmini et al., 2024). Efektivitas *sleep hygiene* akan lebih optimal apabila disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing individu (Hauri 1996 dalam Annisa & Wati, 2020).

Berdasarkan hasil studi, terapi relaksasi progresif dan penerapan *sleep hygiene* terbukti secara signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia hingga sebesar 50% ( $p = 0,000$ ) (Annisa dan Wati, 2019). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ismiriyam dan Wulansari (2025) yang menjalani intervensi *sleep hygiene* kepada responden lansia selama 21 hari. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh positif dari penerapan *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia ( $\alpha < 0,5$ ) dimana terdapat 14 responden (30.4%) yang mengalami perubahan kualitas tidurnya menjadi baik, dan masih ada 24 responden (69.6%) yang masih dalam kualitas tidur yang buruk (Ismiriyam dan Wulansari, 2025). Berdasarkan hasil tersebut, penerapan *sleep hygiene* direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat, khususnya pada kelompok lansia yang memiliki risiko tinggi terhadap gangguan tidur, guna mendukung tercapainya tidur yang sehat dan berkualitas (Annisa dan Wati, 2020).

Berdasarkan hasil evaluasi, Ny. F mengatakan sudah menerapkan manajemen *sleep hygiene* salah satunya dengan mendengarkan musik rohani sebelum tidur, menciptakan lingkungan yang nyaman dengan tidur menggunakan kipas angin dan selimut serta mematikan lampu saat akan tidur dan Ny. F juga telah membatasi untuk minum air putih di malam hari untuk mencegah sering terbangun karena ingin buang air kecil. Meskipun demikian, upaya



tersebut belum diterapkan secara konsisten setiap hari, sehingga efektivitas *sleep hygiene* dalam meningkatkan kualitas tidur belum optimal.

### **Risiko Jatuh**

Risiko jatuh merupakan peningkatan kemungkinan kejadian jatuh pada seseorang (Ezalina et al., 2023). Risiko jatuh merupakan salah satu masalah umum yang sering terjadi pada lansia dan dapat berdampak serius terhadap kualitas hidup. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, termasuk fleksibilitas, keseimbangan, dan kekuatan otot, yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko jatuh (Deniro et al., 2017, dalam Hidayah et al., 2024).

Oleh karena itu, edukasi mengenai manajemen risiko jatuh menjadi aspek penting dalam upaya pencegahan jatuh pada lansia, guna meningkatkan keselamatan serta mempertahankan kemandirian mereka dalam beraktivitas sehari-hari. Pencegahan jatuh pada lansia harus dilakukan secara holistik, dengan memperhatikan aspek fisik seperti kekuatan otot, keseimbangan, dan mobilitas, serta aspek lingkungan yang mencakup keamanan rumah, pencahayaan yang memadai, dan penghilangan potensi bahaya di sekitar tempat tinggal (Sari et al., 2023).

Dalam pencegahan jatuh pada lansia, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada lingkungan sekitar rumah yaitu;

1. Pencahayaan yang cukup, terutama di lorong, kamar mandi, dan tangga, untuk membantu penglihatan lansia saat bergerak di malam hari.
2. Lantai yang tidak licin, hindari penggunaan karpet yang mudah tergelincir atau ubin mengkilap yang licin saat basah.
3. Pegangan tangan (handrail) di area tangga, kamar mandi, atau tempat duduk untuk membantu keseimbangan saat naik, turun, atau berdiri.
4. Kebersihan dan keteraturan ruangan, pastikan tidak ada kabel atau barang-barang berserakan yang bisa menyebabkan tersandung.
5. Ketinggian furnitur yang sesuai, seperti tempat tidur atau kursi yang tidak terlalu rendah atau terlalu tinggi agar memudahkan duduk dan berdiri.
6. Letak barang yang sering digunakan sebaiknya mudah dijangkau agar lansia tidak perlu naik tangga atau bangku untuk mengambilnya.
7. Gunakan alas kaki yang aman, seperti sandal anti-selip saat di dalam rumah, terutama di kamar mandi (CDC, 2015; Ngamsangiam & Suttanon, 2020).

Berdasarkan hasil evaluasi, Ny. F telah menerapkan manajemen risiko jatuh dengan menerapkan manajemen risiko jatuh dengan cara menggunakan sandal saat berada di kamar mandi, menjaga agar lantai tetap kering, serta memastikan tidak terdapat kabel maupun benda lain yang berserakan di lantai yang dapat meningkatkan risiko jatuh.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Kompres hangat kayu manis dapat menjadi salah satu teknik nonfarmakologis manajemen nyeri karena terkandung cinnamaldehyde, eugenol, dan senyawa antiinflamasi lainnya, dibuktikan terdapat penurunan skala nyeri pada Ny. F dari skala 4 NRS menjadi 3 NRS setelah diberikan intervensi teknik nonfarmakologis kompres hangat kayu manis selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 10 - 15 menit.

Teknik relaksasi napas dalam dan terapi SEFT dapat menjadi salah satu intervensi mengurangi tingkat kecemasan, namun berdasarkan hasil evaluasi, pelaksanaan intervensi ini belum sepenuhnya optimal. Klien menunjukkan frekuensi pelaksanaan teknik yang masih rendah dan kurangnya pemahaman terhadap prinsip serta langkah-langkah terapi SEFT secara mandiri.



Berdasarkan hasil evaluasi, edukasi manajemen *sleep hygiene* perlu dilanjutkan karena prinsip-prinsip *sleep hygiene* belum diterapkan secara konsisten dan menyeluruh dalam rutinitas harian Ny. F.

Edukasi manajemen pencegahan risiko jatuh perlu dipertahankan, mengingat Ny. F telah mulai menerapkan beberapa strategi preventif, Intervensi ini tetap dilanjutkan sebagai langkah antisipatif dalam mencegah kejadian jatuh pada Ny. F.

#### Saran

Adanya keterbatasan waktu pemberian intervensi membuat penulis hanya dapat memberikan intervensi dalam kurun waktu singkat. Kondisi ini menjadi keterbatasan karena efek intervensi yang telah diberikan kepada lansia Ny. F belum dapat dievaluasi secara menyeluruh dalam jangka panjang. Sehingga kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan pemberian intervensi dalam jangka waktu yang lebih panjang dengan evaluasi berkelanjutan, sehingga efektivitas intervensi dapat diketahui secara lebih komprehensif dan hasil penelitian memiliki tingkat validitas yang lebih tinggi.

Disarankan agar tenaga kesehatan di puskesmas dan kader lansia dapat lebih proaktif dalam memberikan dukungan sosial dan psikologis, terutama kepada lansia yang tinggal sendiri dan mengalami masalah kesehatan kronis seperti gout arthritis. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup lansia melalui edukasi kesehatan yang berkelanjutan, pemantauan rutin, serta pendekatan keperawatan yang holistik berbasis komunitas. Klien dan keluarganya juga diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan dalam proses perawatan dengan memperluas pemahaman mengenai penyakit gout arthritis, manajemen nyeri, pengendalian stres, serta pencegahan risiko jatuh. Partisipasi aktif keluarga sangat penting dalam mendukung kepatuhan klien terhadap intervensi yang diberikan dan dalam menjaga kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, S. C. W., Amin, M. A., & Sholihin, S. (2024). Penerapan Kompres Hangat Kayu Manis Pada Asuhan Keperawatan Gerontik Klien Gout Arthritis Dengan Nyeri Akut Di Puskesmas Gitik Rogojampi Banyuwangi 2024: Kompres Hangat Kayu Manis Pada Asuhan Keperawatan Gerontik Klien Gout Arthritis. *Community Health Nursing Journal*, 2(1), 30–36. <https://doi.org/10.47134/Cmhn.V2i1.32>
- Annisa, M., & Wati, D. N. K. (2020). The Relationship Between Sleep Hygiene And Sleep Quality Among Residents Of An Elderly Care Institution In Dki Jakarta. *UI Proceedings On Health And Medicine*, 4(1). <https://doi.org/10.7454/Uiphm.V4i1.258>
- Asda, P., Anida, A., & Sholihah, A. Y. (2023). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Efektif Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), Article 2. <https://doi.org/10.33992/Jgk.V16i2.3075>
- Asnindari, L. N., Salmiyati, S., & Prasestiyo, H. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia dengan Gout Arthritis. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 6(2), 199–207. <https://doi.org/10.31539/jka.v6i2.11872>
- Astuti, R., Umboh, M. J., Pradana, A. A., Silaswati, S., Susanti, F., Resna, R. W., Sukmawati, A. S., Maryam, R. S., Tinungki, Y. L., Riasmini, N. M., & Rekawati, E. (2023). *Keperawatan Gerontik*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- CDC. (2015). *A Cdc Compendium Of Effective Fall Interventions: What Works For Community-Dwelling Older Adults*.
- Cha, Y., Lee, J., Choy, W., Lee, J. S., Lee, H. H., & Chae, D.-S. (2024). Pathophysiology And Treatment Of Gout Arthritis; Including Gout Arthritis Of Hip Joint: A Literature Review. *Hip & Pelvis*, 36(1), 1–11. <https://doi.org/10.5371/Hp.2024.36.1.1>



- Ezalina, E., Malfasari, E., & Erlin, F. (2023). Sosialisasi Edukasi Pengetahuan Deteksi Dini Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jces (Journal Of Character Education Society)*, 6(1), 124–132. <https://doi.org/10.31764/Jces.V6i1.12652>
- Faradilla, N., Fitriani, L., & Kasih, L. C. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Manajemen Diet Rendah Purin pada Pasien Gout Arthritis. *Journal of Language and Health*, 5(3), Article 3. <https://doi.org/10.37287/jlh.v5i3.5430>
- Febriyona, R., Sudirman, A. N. A., & Utina, M. R. (2023). Pengaruh Kompres Kayu Manis Terhadap Nyeri Gout Arthritis Pada Lanjut Usia Di Desa Tihu Kecamatan Bonepantai. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 87–95. <https://doi.org/10.55606/Jrik.V3i1.1314>
- Global Burden Of Disease. (2020). Global Gout Burden Projected To Increase More Than 70% By 2050. *Rheumatology Advisor*. <https://www.rheumatologyadvisor.com/news/global-gout-cases-projected-to-increase-by-2050/>
- Hidayah, M., Sopiah, P., Ridwan, H., Nurhayati, F., Pirmanto, K., Rahmani, N., & Aulia, S. T. (2024). Kejadian Jatuh Pada Lansia: Faktor Risiko, Pencegahan Dan Komplikasi: Literature Review. *ResearchGate*. [https://www.researchgate.net/publication/387811261\\_Kejadian\\_Jatuh\\_Pada\\_Lansia\\_Faktor\\_Risiko\\_Pencegahan\\_Dan\\_Komplikasi\\_Literature\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/387811261_Kejadian_Jatuh_Pada_Lansia_Faktor_Risiko_Pencegahan_Dan_Komplikasi_Literature_Review)
- Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 22, 23–36. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.10.001>
- Irmawati, I., Pailan, E. T., & Baharuddin. (2023). Risk Factor Analysis of Gout Arthritis. *ResearchGate*. [https://www.researchgate.net/publication/371218731\\_Risk\\_Factor\\_Analysis\\_of\\_Gout\\_Arthritis](https://www.researchgate.net/publication/371218731_Risk_Factor_Analysis_of_Gout_Arthritis)
- Ismiriyam, F. V., & Wulansari. (2025). Pengaruh Sleep Hygiene terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Insomnia. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 7(1), 155–163.
- Nur, M. U. (2022). Systematic Review Pemilihan Obat Asam Urat untuk Peradangan pada Persendian. *JOURNAL OF NONCOMMUNICABLE DISEASE*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.52365/jond.v2i1.412>
- Ngamsangiam, P., & Suttanon, P. (2020). Risk Factors For Falls Among Community-Dwelling Elderly People In Asia: A Systematic Review. *Science & Technology Asia*, 105–126.
- Noorrakhman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Inner: Journal Of Psychological Research*, 1(4), Article 4.
- Novia, R., & Lestari, D. T. (2024). Case Study On The Implementation Of Evidence-Based Nursing: The Effect Of Warm Lemongrass Decoction Compress On Pain Intensity In Gout Arthritis Patients. *Papua Medicine And Health Science*, 1(2), Article 2.
- Nurhayati, & Agustiawan. (2021). Tinjauan Manajemen Nyeri Kronis Pada Lansia. *Researchgate*, 7(1). [https://www.researchgate.net/publication/376516074\\_Tinjauan\\_Manajemen\\_Nyeri\\_Kronis\\_Pada\\_Lansia](https://www.researchgate.net/publication/376516074_Tinjauan_Manajemen_Nyeri_Kronis_Pada_Lansia)
- Nuridayanti, A., Fauziah, P. S., & Puspitosari, D. R. (2021). Hubungan Nyeri Sendi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Gout Di Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 9(1), Article 1.
- Ono, S., Riniasih, W., & Sari, E. P. (2024). Perbandingan Intervensi Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Pada Nyeri Sendi Pasien: Studi Kasus Keperawatan Pasien Asam Urat. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 9(01), Article 01. <https://doi.org/10.35720/Tscners.V9i01.476>



- Ranow, M. S., Herlina, & Rahman, A. (2024). Pengaruh Kompres Kayu Manis (Cinnamomum Burmannii) Terhadap Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia Di Desa Sadar Sriwijaya Bandar Sribawawono Lampung Timur Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.51933/Health.V9i2.1737>
- Rahmini, J. A., Yani, A., Hariyati, Rr. T. S., Masfuri, M., & Pujasari, H. (2024). The effect of sleep hygiene education for improving sleep quality among patients with stroke: A systematic review. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 7(3), 369–378. <https://doi.org/10.33024/minh.v7i3.146>
- Rohman, N. A., Murtutik, L., & Suwarni, A. (2023). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Kecemasan Lansia Di Posyandu Lansia Kencana Sari Wilayah Kerja Puskesmas Simo. *Senriabdi*, 231–246.
- Sakiyan, M. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19. *Nursing Science Journal (Nsj)*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.53510/Nsj.V1i2.43>
- Sari, C. W. M., Rahma, V. R., Jatiningtyas, K., Salsabella, E. S., Dinan, N. A., M, A. F., & Zaenab H, P. S. (2023). View of Latihan Berjalan Meningkatkan Kekuatan Otot dan Keseimbangan pada Lansia dengan Risiko Jatuh: A Scoping Review. <https://www.ejurnal-citrakeperawatan.com/index.php/JCK/article/view/306/196>
- Singh, J. A., & Gaffo, A. (2020). Gout Epidemiology And Comorbidities. *Seminars In Arthritis And Rheumatism*, 50(3, Supplement), S11–S16. <https://doi.org/10.1016/J.Semarthrit.2020.04.008>
- Widyanto, F. W. (2017). *Arthritis Gout Dan Perkembangannya*. Researchgate. [https://www.researchgate.net/publication/326351938\\_Arthritis\\_Gout\\_Dan\\_Perkembangannya](https://www.researchgate.net/publication/326351938_Arthritis_Gout_Dan_Perkembangannya)
- Wulandari, R. A. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Gout Arthritis Di Posyandu Lansia Desa Bioro Kecamatan Lowokwaru Kota Malang [Diploma, Itsk Rs Dr. Soepraoen]. <http://repository.itsk-soepraoen.ac.id/2242/>