

ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA NY. J DENGAN *GOUT ARTHRITIS* YANG MENGALAMI GANGGUAN KESEIMBANGAN TUBUH MELALUI PENERAPAN TERAPI *BALANCE EXERCISE* DI PULAU NGUAN KOTA BATAM TAHUN 2026

CINDY CLAUDIA SIANTURI¹, NAHRUL HAYAT²

Institut Kesehatan Mitra Bunda

cindyclaudiasianturi060302@gmail.com¹, nahroelao@gmail.com²

Abstract: *Gout arthritis is an inflammatory joint disease caused by the accumulation of monosodium urate crystals, resulting in pain, stiffness, limited mobility, and impaired body balance in the elderly. This condition increases the risk of falls and reduces independence in performing daily activities. One of the non-pharmacological interventions that can be applied is Balance Exercise. This Final Nursing Scientific Project aimed to describe the implementation of gerontological nursing care through the application of Balance Exercise in elderly patients with gout arthritis who experienced impaired body balance in Pulau Nguan, Batam City, in 2026. The method used was a case study with a nursing process approach, including assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The subject of this case study was Mrs. J, a 61-year-old woman with a history of gout arthritis for approximately five years. The assessment results showed that the client experienced pain in the knee and ankle joints with a pain scale of 5 out of 10, impaired body balance, and a high risk of falls. Balance Exercise intervention was provided regularly according to the exercise program. The evaluation results showed a decrease in the pain scale from 5 to 3, improved body balance, increased postural stability, reduced fear while walking, and improved independence in performing daily activities. The application of Balance Exercise was effective in reducing fall risk and improving the quality of life of elderly patients with gout arthritis. It is hoped that clients will be able to implement this on their own, under the supervision of their families, to achieve better results.*

Keywords: *Gout Arthritis, Balance Exercise, Fall Risk, Elderly.*

Abstrak: Gout arthritis merupakan penyakit inflamasi sendi akibat penumpukan kristal monosodium urat yang menyebabkan nyeri, kekakuan, keterbatasan gerak, serta dapat mengganggu keseimbangan tubuh pada lansia. Kondisi ini meningkatkan risiko jatuh dan menurunkan kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah Balance Exercise. Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan asuhan keperawatan gerontik melalui penerapan Balance Exercise pada lansia dengan gout arthritis yang mengalami gangguan keseimbangan tubuh di Pulau Nguan Kota Batam Tahun 2026. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Subjek studi kasus adalah Ny. J, perempuan berusia 61 tahun dengan riwayat gout arthritis selama ± 5 tahun. Hasil pengkajian menunjukkan klien mengalami nyeri pada sendi lutut dan pergelangan kaki dengan skala nyeri 5 dari 10, gangguan keseimbangan tubuh, serta risiko jatuh tinggi. Intervensi Balance Exercise diberikan secara teratur sesuai program latihan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 3, peningkatan keseimbangan tubuh, peningkatan stabilitas postural, berkurangnya rasa takut saat berjalan, dan peningkatan kemandirian klien dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penerapan Balance Exercise efektif membantu menurunkan risiko jatuh dan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan gout arthritis. Diharapkan klien dapat mengimplementasikan secara mandiri dan diawasi oleh keluarga guna hasil yang lebih baik.

Kata kunci: *Gout Arthritis, Balance Exercise, Risiko Jatuh, Lansia*

A. Pendahuluan

Peningkatan usia harapan hidup merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan di suatu negara. Namun, peningkatan usia harapan hidup juga berdampak pada meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia) yang memerlukan perhatian khusus dalam bidang kesehatan. Lansia merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun atau lebih yang mengalami proses penuaan secara alami. Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan pada aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Perubahan tersebut dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam

menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Oleh karena itu, kesehatan lansia menjadi salah satu fokus utama dalam pelayanan kesehatan masyarakat (World Health Organization, 2024).

Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2024 jumlah penduduk lansia di dunia mencapai lebih dari 1,1 miliar jiwa dan diperkirakan akan meningkat menjadi 1,4 miliar jiwa pada tahun 2030. Peningkatan populasi lansia terjadi hampir di seluruh negara, termasuk negara berkembang seperti Indonesia. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang menyebabkan penurunan fungsi tubuh secara bertahap. Salah satu sistem yang mengalami perubahan signifikan adalah sistem muskuloskeletal dan sistem saraf yang berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh. Penurunan fungsi kedua sistem tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan keseimbangan pada lansia. Kondisi ini menjadikan gangguan keseimbangan sebagai salah satu masalah kesehatan yang sering ditemukan pada kelompok lansia (WHO, 2024).

Gout arthritis merupakan salah satu penyakit inflamasi sendi yang disebabkan oleh penumpukan kristal monosodium urat akibat tingginya kadar asam urat dalam darah. Penyakit ini ditandai dengan keluhan nyeri hebat, bengkak, kemerahan, dan keterbatasan gerak pada persendian. Secara global, prevalensi gout terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2019 terdapat sekitar 53,9 juta kasus gout di seluruh dunia, dengan prevalensi global mencapai 652,2 kasus per 100.000 penduduk dan meningkat sekitar 22,4% dibandingkan tahun 1990. Selain itu, prevalensi gout di dunia berkisar antara 1–4% populasi umum dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa gout arthritis masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus (Asghari et al., 2024; Han et al., 2024).

Beban penyakit gout pada kelompok lansia juga terus meningkat. Penelitian global menunjukkan bahwa pada tahun 2021 terdapat sekitar 37,2 juta lansia di dunia yang hidup dengan gout arthritis, dengan angka prevalensi mencapai 2.505 kasus per 100.000 penduduk lansia. Angka kejadian penyakit ini meningkat secara signifikan pada kelompok usia di atas 65 tahun dan lebih banyak ditemukan pada laki-laki dibandingkan perempuan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh proses penuaan, gangguan metabolisme, pola makan tinggi purin, obesitas, serta penyakit penyerta lainnya. Gout arthritis yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan keterbatasan mobilitas, gangguan keseimbangan tubuh, dan meningkatkan risiko jatuh pada lansia. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan yang tepat untuk mempertahankan kemandirian lansia (Li et al., 2024; Tang et al., 2025).

Di Indonesia, gout arthritis masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering ditemukan pada kelompok usia dewasa dan lansia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi penyakit sendi di Indonesia mencapai 7,3% dari total populasi. Selain itu, prevalensi gout arthritis pada kelompok usia 65–74 tahun mencapai 51,9%, sedangkan pada kelompok usia ≥ 75 tahun mencapai 54,8%. Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa lansia merupakan kelompok yang paling rentan mengalami gout arthritis. Kondisi ini dipengaruhi oleh pola konsumsi tinggi purin, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, dan penyakit metabolik lainnya. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk mencegah komplikasi yang dapat menurunkan kualitas hidup lansia (Kementerian Kesehatan RI, 2023; Tomasoa et al., 2025).

Berdasarkan hasil pengkajian kesehatan yang dilakukan oleh penulis pada stase keperawatan komunitas dan keluarga di Pulau Nguan, yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Galang, Kota Batam. Dari total keseluruhan masyarakat yang disurvei, ditemukan sampel populasi lansia usia >60 tahun keatas sebanyak 16 orang. Dari data 16 lansia tersebut didapatkan 9 lansia teridentifikasi mengalami penyakit gout arthritis, 5 lansia mengalami penyakit hipertensi dan 2 lansia mengalami penyakit diabetes melitus.

Provinsi Kepulauan Riau merupakan salah satu wilayah dengan jumlah penduduk lanjut usia yang terus meningkat setiap tahunnya. Meningkatnya jumlah lansia menyebabkan meningkatnya pula kejadian penyakit degeneratif, termasuk gout arthritis. Perubahan pola hidup masyarakat, konsumsi makanan tinggi purin, serta rendahnya aktivitas fisik menjadi faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kasus tersebut. Kondisi ini memerlukan perhatian khusus karena penyakit gout arthritis dapat menimbulkan keterbatasan mobilitas dan ketergantungan pada orang lain. Oleh karena itu, upaya promotif, preventif, dan rehabilitatif perlu terus ditingkatkan dalam pelayanan kesehatan lansia (Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau, 2024).

Kota Batam merupakan kota terbesar di Provinsi Kepulauan Riau dengan jumlah penduduk lebih dari 1,3 juta jiwa dengan jumlah lansia sebanyak 62.203 jiwa pada tahun 2023 dan jumlah lansia

mengalami peningkatan pada tahun 2024 didapatkan seluruh jumlah lansia diusia >60 tahun keatas sebanyak 70.891 jiwa. Kondisi tersebut menyebabkan meningkatnya kejadian penyakit kronis degeneratif yang memengaruhi fungsi fisik dan mobilitas lansia. Salah satu masalah yang sering ditemukan adalah gangguan keseimbangan tubuh yang menyebabkan meningkatnya risiko jatuh. Kondisi tersebut menjadi perhatian penting karena jatuh merupakan salah satu penyebab utama kecacatan pada kelompok lansia. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia (BPS Kota Batam, 2025).

Gangguan keseimbangan merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan dalam mempertahankan posisi tubuh baik saat berdiri maupun bergerak. Pada lansia, gangguan keseimbangan terjadi akibat penurunan fungsi sistem vestibular, sistem visual, sistem proprioseptif, serta berkurangnya kekuatan otot ekstremitas bawah (Irliani et al., 2021).

Penurunan fungsi tersebut menyebabkan lansia menjadi lebih mudah goyah, kehilangan stabilitas tubuh, dan berisiko mengalami jatuh. Gangguan keseimbangan yang tidak ditangani dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang berdampak pada kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, gangguan keseimbangan menjadi salah satu masalah geriatri yang perlu mendapatkan perhatian serius. Penanganan yang tepat dapat membantu meningkatkan kemandirian dan keselamatan lansia (Irliani et al., 2021).

Gangguan keseimbangan pada lansia umumnya disebabkan oleh penurunan kekuatan otot, berkurangnya fleksibilitas sendi, gangguan sistem vestibular, serta perubahan fungsi sensorik. Kelemahan otot ekstremitas bawah menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan lansia sulit mempertahankan postur tubuh. Penurunan massa otot atau sarcopenia yang terjadi selama proses penuaan menyebabkan kemampuan tubuh dalam mengontrol keseimbangan menjadi berkurang. Kondisi tersebut mengakibatkan lansia lebih rentan mengalami kehilangan keseimbangan saat berdiri maupun berjalan. Akibatnya, risiko jatuh pada lansia semakin meningkat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh lansia (Nofrel e Lansia yang mengalami gangguan keseimbangan tubuh sering menghadapi berbagai keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari. Gangguan keseimbangan dapat menyebabkan lansia mengalami kesulitan berjalan, berdiri dalam waktu lama, berpindah posisi, maupun melakukan aktivitas rumah tangga sederhana. Selain berdampak pada aspek fisik, kondisi tersebut juga dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan untuk bergerak, serta penurunan kepercayaan diri. Akibatnya, lansia cenderung mengurangi aktivitas fisik yang justru dapat memperburuk kondisi kesehatannya. Jika tidak ditangani dengan baik, gangguan keseimbangan dapat menyebabkan ketergantungan pada orang lain. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh lansia.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh lansia adalah Balance Exercise atau latihan keseimbangan. Balance Exercise merupakan serangkaian latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis melalui peregangan, penguatan otot, serta latihan koordinasi gerakan tubuh. Latihan ini membantu meningkatkan fungsi sistem vestibular, proprioseptif, dan muskuloskeletal yang berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh. Selain itu, Balance Exercise juga dapat meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah yang berperan penting dalam mempertahankan stabilitas postural. Dengan demikian, Balance Exercise dapat membantu mengurangi risiko jatuh pada lansia. Intervensi ini relatif aman, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan biaya yang besar.

Penelitian Riyanto et al. (2021) menunjukkan bahwa Balance Exercise yang dilakukan tiga kali dalam seminggu efektif meningkatkan keseimbangan tubuh dan menurunkan risiko jatuh pada lansia. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa latihan keseimbangan mampu meningkatkan koordinasi gerak, kekuatan otot, dan kemampuan mempertahankan postur tubuh. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor keseimbangan setelah dilakukan latihan secara teratur. Selain itu, lansia juga mengalami peningkatan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Dengan demikian, Balance Exercise menjadi salah satu intervensi yang direkomendasikan dalam keperawatan gerontik.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Irliani et al. (2021) menunjukkan bahwa Balance Exercise dapat meningkatkan keseimbangan tubuh lansia melalui stimulasi sistem vestibular dan penguatan otot ekstremitas bawah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang mengikuti program latihan

keseimbangan mengalami peningkatan kemampuan berdiri, berjalan, dan mempertahankan posisi tubuh dibandingkan sebelum intervensi diberikan. Selain itu, latihan keseimbangan juga meningkatkan rasa percaya diri lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa Balance Exercise memiliki manfaat yang luas bagi kesehatan fisik dan psikologis lansia. Oleh karena itu, latihan keseimbangan layak diterapkan dalam praktik keperawatan gerontik.

Proses penuaan tidak hanya menyebabkan perubahan fisik, tetapi juga memengaruhi kemampuan lansia dalam memenuhi kebutuhan dasar sehari-hari. Menurut teori Virginia Henderson, terdapat 14 kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi untuk mempertahankan kesehatan dan kemandirian individu. Pada lansia yang mengalami gangguan keseimbangan tubuh, beberapa kebutuhan dasar tersebut dapat terganggu, terutama kebutuhan untuk bergerak dan mempertahankan posisi tubuh. Penurunan kemampuan bergerak menyebabkan lansia mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Kondisi tersebut dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan ketergantungan terhadap keluarga maupun caregiver. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan dasar lansia menjadi aspek penting dalam pelayanan keperawatan gerontik (Alligood, 2022; Potter et al., 2023).

Gangguan keseimbangan tubuh juga dapat memengaruhi kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia. Lansia yang mengalami gangguan keseimbangan sering merasa tidak nyaman ketika berpindah posisi saat tidur maupun saat bangun dari tempat tidur. Selain itu, rasa takut jatuh dapat menimbulkan kecemasan yang mengganggu kualitas tidur. Kondisi tersebut menyebabkan lansia lebih mudah mengalami kelelahan pada siang hari dan penurunan aktivitas fisik. Apabila berlangsung dalam waktu lama, kualitas hidup lansia dapat semakin menurun. Oleh karena itu, intervensi yang dapat meningkatkan keseimbangan tubuh diharapkan mampu membantu meningkatkan kualitas tidur lansia (Ratnawati, 2023; Stanhope & Lancaster, 2022).

Kebutuhan untuk menghindari bahaya lingkungan juga menjadi salah satu aspek yang sering terganggu pada lansia dengan gangguan keseimbangan tubuh. Ketidakmampuan mempertahankan postur tubuh secara stabil menyebabkan lansia lebih rentan mengalami jatuh ketika berjalan, berdiri, maupun melakukan aktivitas sehari-hari. Risiko jatuh yang tinggi dapat menyebabkan cedera, fraktur, hingga kecacatan permanen. Bahkan pada beberapa kasus, jatuh dapat menyebabkan kematian pada lansia. Oleh karena itu, pencegahan risiko jatuh menjadi salah satu prioritas utama dalam pelayanan kesehatan lansia. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui latihan keseimbangan yang teratur dan berkelanjutan (World Health Organization, 2021; Qadriyah et al., 2024).

Gangguan keseimbangan juga berdampak terhadap kemampuan lansia dalam memenuhi kebutuhan kebersihan diri dan berpakaian. Lansia yang mengalami gangguan keseimbangan sering mengalami kesulitan saat mandi, memakai pakaian, maupun melakukan perawatan diri secara mandiri. Ketakutan akan risiko jatuh menyebabkan lansia menjadi lebih bergantung pada bantuan keluarga atau orang lain. Ketergantungan tersebut dapat memengaruhi harga diri dan kepercayaan diri lansia. Apabila tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat mengurangi kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Oleh karena itu, peningkatan keseimbangan tubuh sangat penting untuk mempertahankan kemandirian lansia (Potter et al., 2023; Ratnawati, 2023).

Selain itu, keterbatasan keseimbangan tubuh dapat memengaruhi kebutuhan rekreasi dan interaksi sosial lansia. Lansia yang takut jatuh cenderung membatasi aktivitas di luar rumah dan mengurangi partisipasi dalam kegiatan sosial masyarakat. Kondisi tersebut dapat menyebabkan isolasi sosial, perasaan kesepian, bahkan depresi pada lansia. Padahal aktivitas sosial dan rekreasi memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental lansia. Dengan meningkatnya kemampuan keseimbangan tubuh, lansia diharapkan dapat lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan mempertahankan kualitas hidupnya. Oleh karena itu, intervensi yang mampu meningkatkan keseimbangan tubuh memiliki manfaat yang luas bagi kesehatan lansia (Stanhope & Lancaster, 2022; Ratnawati, 2023).

Dalam praktik keperawatan gerontik, Balance Exercise merupakan salah satu intervensi yang dapat membantu memenuhi berbagai kebutuhan dasar lansia sesuai teori Virginia Henderson. Latihan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan keseimbangan tubuh dan menurunkan risiko jatuh, tetapi juga membantu meningkatkan kemampuan mobilisasi, kemandirian, rasa aman, serta kualitas hidup lansia. Melalui peningkatan fungsi fisik, lansia dapat lebih mudah memenuhi kebutuhan sehari-hari tanpa ketergantungan yang berlebihan kepada orang lain. Dengan demikian, Balance Exercise memiliki

peran penting dalam mendukung konsep healthy aging dan active aging pada lansia. Intervensi ini juga sejalan dengan pendekatan holistik dalam keperawatan gerontik (Qadriyah et al., 2024; Tavian & Gemini, 2024; Lestari et al., 2025).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, gangguan keseimbangan tubuh merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia dan dapat meningkatkan risiko jatuh yang berdampak pada penurunan kualitas hidup serta kemandirian lansia. Balance Exercise merupakan intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Asuhan Keperawatan Gerontik pada Ny. J dengan Gout Arthritis Yang Mengalami Gangguan Keseimbangan Tubuh Melalui Penerapan Terapi Balance Exercise di Pulau Nguan Kota Batam Tahun 2026”.

B. Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan. Studi kasus dilakukan secara mendalam pada satu orang pasien, yaitu Ny. J, seorang lansia dengan Gout Arthritis yang mengalami gangguan keseimbangan tubuh. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan secara sistematis proses asuhan keperawatan yang diberikan kepada pasien mulai dari tahap Pengkajian, Penetapan Diagnosis Keperawatan, Penyusunan Intervensi, Pelaksanaan Tindakan Keperawatan, hingga Evaluasi hasil tindakan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik terhadap pasien. Selain itu, pengkajian keseimbangan dan risiko jatuh dilakukan menggunakan beberapa instrumen, yaitu Timed Up and Go Test (TUG), Berg Balance Scale (BBS), serta pengkajian keseimbangan lansia. Data yang diperoleh kemudian digunakan sebagai dasar dalam menentukan masalah dan diagnosis keperawatan serta menyusun intervensi yang sesuai dengan kondisi pasien.

Pelaksanaan asuhan keperawatan dilakukan selama enam hari berturut-turut, yaitu pada tanggal 18–23 Mei 2026. Perkembangan kondisi pasien diamati dan dievaluasi selama pemberian intervensi. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kondisi pasien sebelum dan setelah diberikan intervensi, terutama pada aspek nyeri, kemampuan mobilisasi, kekuatan otot ekstremitas bawah, dan keseimbangan tubuh.

C. Pembahasan dan Analisa

Analisa Hasil Pengkajian

Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. J, ditemukan masalah utama berupa nyeri sendi akibat gout arthritis, gangguan mobilitas fisik, dan risiko jatuh. Ny. J mengeluhkan nyeri pada lutut dan pergelangan kaki dengan skala 5, terutama saat berjalan atau melakukan aktivitas fisik. Nyeri dirasakan seperti tertusuk-tusuk dan berdenyut, disertai ekspresi meringis, berjalan pelan, serta menggunakan pegangan saat bergerak.

Kondisi tersebut menyebabkan keterbatasan mobilitas, ditandai dengan langkah yang lambat, sering berhenti saat berjalan, dan keengganan mengikuti aktivitas. Hasil pengkajian juga menunjukkan risiko jatuh dalam kategori sedang, yang dipengaruhi oleh keterbatasan mobilitas, gangguan keseimbangan, kelemahan otot, serta faktor lingkungan seperti lantai licin dan kamar mandi tanpa alas antiselip.

Secara kognitif dan psikologis, kondisi Ny. J masih baik, dengan MMSE 28 yang menunjukkan fungsi kognitif normal dan hasil GDS yang tidak menunjukkan tanda depresi. Dengan demikian, hasil pengkajian menjadi dasar dalam menentukan prioritas masalah keperawatan, yaitu nyeri akut, gangguan mobilitas fisik, dan risiko jatuh, serta menjadi dasar pemilihan intervensi berupa latihan mobilisasi dan Balance Exercise.

Analisa Diagnosis Keperawatan dan Prioritas Masalah

Berdasarkan hasil pengkajian, ditetapkan tiga diagnosa keperawatan utama pada Ny J, yaitu, nyeri akut berhubungan dengan inflamasi sendi akibat gout arthritis, gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri dan kekakuan sendi, serta risiko jatuh berhubungan dengan keterbatasan mobilitas dan gangguan keseimbangan. Diagnosa ini sesuai dengan standar SDKI (2021) yang menjadi

acuan perawat dalam merumuskan masalah klien. Penetapan diagnosa yang tepat sangat penting karena akan memengaruhi arah intervensi keperawatan yang diberikan.

Diagnosa pertama adalah nyeri akut yang muncul akibat proses inflamasi pada sendi lutut dan pergelangan kaki. Nyeri ditandai dengan keluhan subjektif berupa rasa ditusuk-tusuk dan berdenyut dengan skala 5, serta data objektif berupa ekspresi meringis, berjalan pelan, dan adanya bengkak ringan pada sendi. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Rahmawati dkk. (2022) yang menjelaskan bahwa nyeri akut merupakan salah satu masalah utama pada lansia dengan gout arthritis, yang berdampak langsung terhadap kualitas hidup mereka.

Diagnosa kedua adalah gangguan mobilitas fisik, yang ditunjukkan dengan keterbatasan gerakan, langkah berjalan yang pelan, serta keengganan untuk mengikuti aktivitas di sekitar rumah. Klien sering berhenti saat berjalan karena nyeri dan kekakuan sendi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Lestari & Nugraha (2022), yang menyatakan bahwa lebih dari 60% lansia dengan penyakit sendi mengalami keterbatasan aktivitas fisik yang signifikan, terutama pada aktivitas sehari-hari seperti berjalan dan berpindah posisi. Gangguan mobilitas ini berisiko memperburuk kondisi fisik karena menurunkan kekuatan otot dan keseimbangan.

Diagnosa ketiga adalah risiko jatuh, yang teridentifikasi melalui skor keseimbangan lansia sebesar 6 (kategori risiko sedang) serta hasil observasi berupa langkah pelan, penggunaan pegangan saat naik tangga, dan rasa takut terjatuh yang dilaporkan klien. Faktor intrinsik berupa nyeri dan kelemahan otot serta faktor ekstrinsik berupa lingkungan rumah yang belum sepenuhnya aman memperbesar kemungkinan jatuh. Menurut Sari dkk. (2023), jatuh merupakan salah satu masalah kesehatan serius pada lansia karena dapat menyebabkan cedera, fraktur, hingga kecacatan permanen. Oleh karena itu, risiko jatuh perlu ditangani dengan strategi pencegahan yang komprehensif.

Penetapan ketiga diagnosa tersebut juga sejalan dengan teori keperawatan gerontik yang menekankan pentingnya mengatasi masalah nyeri, mempertahankan mobilitas, dan mencegah jatuh sebagai prioritas utama dalam asuhan keperawatan lansia (Hidayat, 2020). Ketiga diagnosa ini saling berkaitan: nyeri menyebabkan gangguan mobilitas, dan keterbatasan mobilitas meningkatkan risiko jatuh. Dengan demikian, intervensi yang diberikan harus menasar ketiga aspek tersebut secara terpadu.

Dengan demikian, ketiga diagnosa keperawatan pada Ny J mencerminkan kondisi nyata lansia dengan gout arthritis, sekaligus menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam asuhan keperawatan Nyeri akut, gangguan mobilitas, dan risiko jatuh harus ditangani secara simultan untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah komplikasi yang lebih berat.

Analisa Intervensi dan Implementasi Keperawatan

Intervensi keperawatan pada Ny J disusun berdasarkan diagnosa nyeri akut, gangguan mobilitas fisik, dan risiko jatuh, dengan mengacu pada standar SIKI (2021). Intervensi ini dirancang agar bersifat komprehensif, mencakup aspek observasi, terapeutik, edukasi, dan kolaborasi. Pendekatan tersebut penting karena permasalahan utama klien saling berhubungan, di mana nyeri dapat memperburuk keterbatasan mobilitas fisik lansia.

Untuk diagnosa nyeri akut, intervensi difokuskan pada manajemen nyeri nonfarmakologis maupun kolaboratif. Observasi dilakukan dengan mengkaji intensitas nyeri menggunakan metode PQRST setiap shift. Tindakan terapeutik yang dilakukan adalah memberikan posisi nyaman pada lutut, melakukan kompres hangat, serta mengajarkan teknik relaksasi napas dalam. Edukasi diberikan terkait cara mengontrol nyeri dengan menghindari aktivitas berlebihan. Kolaborasi dengan tim medis dilakukan untuk pemberian analgesik sesuai indikasi. Penelitian oleh Pratiwi dkk. (2021) menunjukkan bahwa kombinasi intervensi nonfarmakologis dan farmakologis efektif menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan artritis gout.

Pada diagnosa gangguan mobilitas fisik, intervensi diarahkan untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan gerak klien. Observasi dilakukan dengan menilai kekuatan otot dan keterbatasan gerak. Tindakan terapeutik mencakup latihan rentang gerak (ROM) pasif maupun aktif dan latihan mobilisasi bertahap. Edukasi diberikan terkait pentingnya menjaga aktivitas fisik untuk mencegah kekakuan sendi. Kolaborasi dengan fisioterapis dilakukan untuk program latihan lanjutan. Menurut penelitian Lestari & Nugraha (2022), latihan fisik terstruktur pada lansia dengan penyakit sendi mampu meningkatkan fleksibilitas otot dan menurunkan risiko disabilitas.

Untuk diagnosa risiko jatuh, intervensi berfokus pada upaya pencegahan dan peningkatan keseimbangan. Observasi dilakukan dengan menilai faktor risiko jatuh melalui instrumen keseimbangan lansia dan TUG test. Tindakan terapeutik yang menjadi fokus utama adalah terapi latihan keseimbangan dan terapi balance exercise, yang meliputi latihan duduk–berdiri, berdiri dengan dua kaki sejajar, berjalan lurus langkah pendek, dan latihan naik-turun tangga dengan pegangan. Edukasi diberikan kepada klien dan pengasuh mengenai cara berjalan aman dan pentingnya latihan rutin. Kolaborasi dilakukan dengan pihak tenaga kesehatan untuk menciptakan lingkungan yang aman (lantai tidak licin, pencahayaan cukup, kamar mandi dengan alas antiselip). Serta melakukan terapi balance exercise dengan SOP yang sudah tersedia.

Penerapan terapi latihan keseimbangan sangat relevan dengan penelitian Sari dkk. (2023) yang melaporkan bahwa lansia yang mengikuti program latihan keseimbangan rutin mengalami penurunan risiko jatuh hingga 65% dalam kurun waktu satu bulan. Latihan ini terbukti memperkuat otot ekstremitas bawah, meningkatkan koordinasi, dan memberikan rasa percaya diri saat mobilisasi. Kondisi tersebut mendukung hasil intervensi pada Ny J, di mana keseimbangannya mulai membaik setelah melakukan latihan bertahap.

Intervensi keperawatan pada kasus Ny J juga didukung oleh teori keperawatan gerontik yang menekankan pentingnya mempertahankan kemandirian lansia dengan memaksimalkan fungsi yang masih ada. Melalui pendekatan nonfarmakologis seperti latihan fisik, balance exercise nyeri dapat dikontrol, mobilitas dapat ditingkatkan, keseimbangan tubuh dapat ditingkatkan, dan risiko jatuh dapat dicegah. Teori Henderson (2023) juga menegaskan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar bergerak dan rasa aman merupakan prioritas dalam perawatan lansia, sehingga intervensi ini selaras dengan konsep tersebut.

Dengan demikian, intervensi yang diberikan pada Ny J tidak hanya fokus pada penanganan nyeri, tetapi juga pada peningkatan kemampuan mobilitas, keseimbangan dan pencegahan jatuh melalui latihan keseimbangan dan terapi balance exercise. Intervensi ini bersifat holistik, mencakup aspek fisiologis, psikologis, dan lingkungan, sehingga diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup klien secara berkelanjutan.

Analisa Perkembangan Pasien (Evaluasi Harian)

Tabel 1. Hasil perkembangan asuhan keperawatan

Diagnosa Keperawatan	Intervensi Utama	Hasil Awal	Hasil Akhir	Status
1. Nyeri akut (D.0077) Berhubungan dengan keterbatasan pergerakan sendi akibat nyeri dan kaku pada sendi	-Manajemen nyeri: pengkajian nyeri PQRST, -Memberikan posisi nyaman - Relaksasi napas dalam mengurangi nyeri - kompres air hangat dan kolaborasi analgesik	Klien mengeluhkan nyeri pada lutut dan pergelangan kaki, terutama saat berjalan/aktivitas. Nyeri seperti tertusuk-tusuk dan berdenyut dengan skala 5, hilang timbul. Klien tampak meringis dan memegang lutut.	Intensitas nyeri menurun dari skala 5 menjadi skala 3. Klien menunjukkan kondisi yang lebih baik setelah dilakukan intervensi nonfarmakologis.	Teratasi
				Teratasi
2. Gangguan Mobilitas Fisik (D.0054)	Latihan ROM, mobilisasi ringan/dini dengan alat bantu, latihan duduk-berdiri, latihan berjalan dan terapi Balance Exercise	Klien mengalami keterbatasan mobilitas akibat nyeri dan kekakuan sendi. Klien berjalan pelan dan menggunakan pegangan saat	Mobilitas fisik meningkat. Klien mampu berjalan sejauh 10 meter dengan bantuan minimal dan tampak lebih percaya diri dalam	Teratasi

3. Risiko Jatuh (D.0143)	Pencegahan jatuh melalui Balance Exercise, latihan keseimbangan, identifikasi faktor risiko dan lingkungan, penggunaan alas kaki tidak licin, serta pemantauan TUG, BBS dan pengkajian keseimbangan lansia	bergerak. Hasil awal menunjukkan risiko jatuh kategori sedang. Klien mengalami gangguan keseimbangan, penurunan kekuatan otot kaki kiri, takut terjatuh, serta terdapat lingkungan lantai licin/tidak rata.	melakukan aktivitas sehari-hari. Keseimbangan klien membaik. Pada 23 Mei 2026, klien mulai mampu berjalan tanpa tongkat dengan keseimbangan yang lebih baik dan mampu berdiri tegak. TUG membaik dari 45 detik menjadi 35 detik, meskipun masih menunjukkan risiko tinggi pada hasil TUG.	
---------------------------------	--	---	---	--

Selama enam hari pelaksanaan intervensi, Ny. J menunjukkan perkembangan secara bertahap. Pada awalnya pasien mengalami nyeri skala 5, keterbatasan mobilitas, dan membutuhkan bantuan saat melakukan latihan. Setelah dilakukan Balance Exercise secara bertahap, kemampuan berjalan dan keseimbangan pasien mulai meningkat, serta nyeri menurun menjadi skala 4. Pada akhir intervensi, nyeri berkurang menjadi skala 3, pasien mampu berjalan sejauh 10 meter dengan bantuan minimal, keseimbangan membaik, dan pasien lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Analisa Hasil Implementasi

Implementasi keperawatan pada Ny. J dilakukan selama enam hari dengan fokus pada manajemen nyeri, peningkatan mobilitas, dan pencegahan risiko jatuh melalui Balance Exercise. Hasil implementasi menunjukkan adanya perkembangan positif, ditandai dengan penurunan nyeri dari skala 5 menjadi 3, peningkatan kemampuan berjalan hingga 10 meter dengan bantuan minimal, serta keseimbangan tubuh yang semakin baik.

Secara keseluruhan, intervensi yang diberikan membantu meningkatkan mobilitas, menurunkan risiko jatuh, dan meningkatkan kepercayaan diri Ny. J dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Analisa Intervensi Utama

Intervensi utama yang diberikan pada Ny. J adalah terapi Balance Exercise untuk mengatasi gangguan keseimbangan tubuh dan menurunkan risiko jatuh. Intervensi dilakukan secara bertahap selama enam hari, disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi klien. Latihan meliputi duduk-berdiri, berdiri dengan dua kaki, berjalan lurus, latihan satu kaki, serta latihan transfer posisi.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penerapan Balance Exercise yang disertai ROM dan mobilisasi ringan memberikan perubahan positif, yaitu keseimbangan meningkat, mobilitas membaik, kemampuan berjalan mencapai 10 meter dengan bantuan minimal, dan risiko jatuh menurun.

Analisa Keseluruhan Masalah

Masalah utama pada kasus ini adalah ketidakefektifan manajemen kesehatan yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan pasien, ketidakpatuhan dalam pengobatan, pola hidup yang belum sehat, peran keluarga yang belum optimal. Setelah dilakukan asuhan keperawatan secara komprehensif, masalah tersebut menunjukkan perbaikan yang signifikan, baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun kondisi fisiologis pasien.

D. Penutup

Asuhan keperawatan gerontik pada Ny. J dengan gout arthritis dan gangguan keseimbangan tubuh melalui penerapan Balance Exercise telah dilaksanakan selama enam hari. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan nyeri, peningkatan mobilitas dan kekuatan otot, serta penurunan risiko jatuh.

Penerapan Balance Exercise yang dilakukan secara teratur diharapkan dapat membantu lansia mempertahankan keseimbangan, meningkatkan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari, dan meningkatkan kualitas hidup. Dukungan keluarga serta tenaga kesehatan juga diperlukan agar latihan dapat dilakukan secara aman dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Alvita, G. W., & Huda, S. (2019). Penerapan Program Senam Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.31596/jpk.v2i2.45>
- BPS. (2024). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024. In Y. Rachmawati, R. Sinang, & B. Santoso (Eds.), *Badan Pusat Statistik (Vols. 21, 2024, Issue 1)*. Badan Pusat Statistik.
- CDC. (2024). Older Adult Falls Data. Center For Disease Control and Prevention.
- Dinkes Kota Batam. (2023). Laporan Pelayanan Kesehatan Pada Usia Lanjut (Lebih dari 60 Tahun) Tahun 2023 (p. 1). Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau.
- Dinkes Kota Batam. (2024). Laporan Pelayanan Kesehatan Pada Usia Lanjut (Lebih dari 60 Tahun) Tahun 2024 (p. 1). Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau.
- Fadhilah, N., & Sulistyowati, D. (2024). Klasifikasi Lansia. pt nuansa faar cemerlang.
- Fadhilah, N., Sulistyowati, D., Maria, D., Rohana, I. G. A. P. D., & Metri, D. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (M. R. Alamsyah (ed.))*. PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
- Fakhriansyah, M., & Ekadinata, N. (2025). Efektifitas Penerapan Balance Exercise Terhadap Penurunan Rasa Takut Jatuh Pada Lansia : Case Report Effectiveness of Balance Exercise Implementation on Reducing Fear of Falling in the Elderly : Case Report. 4(3). <https://doi.org/10.51849/j-bikes.v>
- Jehaman, I., Asiyah, N., Berampu, S., & Siahaan, T. (2021). Pengaruh Otago Exercise Dan Gaze Stability Exercise Terhadap Keseimbangan Pada Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 4(1), 47–56. <https://doi.org/10.35451/jkf.v4i1.823>
- Julianti, H. P., Pritadesya, M. R., Nugroho, T., Pranmono, D., Adespin, D. A., Utami, A., Indriastuti, L., Adventia, I., & Hilaliyah. (2021). Penilaian Dan Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia. In H. P. Julianti (Ed.), *Penilaian Dan Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia*. Fakultas Kedokteran UNDIP.
- Manurung, S. S., Ritonga, I. L., & Damanik, H. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. In *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Mujiadi, & Mawaddah, N. (2019). Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Upt Pesanggrahan Pmks Mojopahit Mojokerto. 233–238.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*.
- Permenkes. (2015). Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 67 Tahun 2015 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia Di Pusat Kesehatan Masyarakat (p. 100). Menteri Kesehatan RI.
- Ramadhani, D., & Retnaningsih, D. (2025). Penerapan balance exercise terhadap tingkat risiko jatuh pada lansia. 2(September), 8–16.
- Riyanto, Virgiani, B. N., & Maulana, R. I. (2021). Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia. 104–114.
- Sabentar, F. V. I., Kristine, B. D., & Dareda, K. (2023). *Balance Exercise Dinamis Pada Lansia (N. D. Setiawan (ed.); 1st ed.)*. Yayasan Drestanta Pelita Indonesia.
- Sarini, I. L., & Widyatuti. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Risiko Jatuh Melalui Penerapan Program Latihan Keseimbangan. *Jurnal Ners Widya Husada*, 6(3), 79–86.
- Tavian, A. (2024). Penerapan (Balance Exercise) Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Werdha Puri Kebajikan Kota Batam : Studi Kasus. *Ensiklopedia of Journal*, 6(2), 76–82.
- WHO. (2024). Ageing and Health. In WHO (Vol. 50, Issue 9, pp. 584–588). WHO.

- Wu, Y., Wang, G., Nie, Z., Liang, W., Du, Y., Li, Q., Zeng, K., Chen, L., Gao, S., Tao, L., Yang, R., & Ding, Y. (2023). Interpretation of the 2022 World Guidelines for Falls Prevention and Management for Older Adults: a Global Initiative. *Chinese General Practice*, 26(10), 1–36. <https://doi.org/10.12114/j.issn.1007-9572.2022.0842>
- Yulistanti., Y. (2023). Keperawatan Gerontik. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 1, Issue April).