

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

KIAN, Juni 2024

RETNO PALUPI, S.Kep

Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan *Stretching Exercise* Terhadap Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Pemeliharaan Kesehatan Keluarga Pada Lansia Di Kelurahan Rantau Panjang.

ABSTRAK

Asam urat atau gout adalah salah satu jenis radang sendi yang terjadi karena adanya penumpukan kristal asam urat. Kadar normal asam urat pada laki-laki berada antara 3,5 – 7 mg/dl dan normal asam urat pada perempuan yaitu 2,6 – 6 mg/dl. Jumlah penderita asam urat dari waktu ke waktu cenderung meningkat. Penyakit asam urat dapat ditemukan di seluruh dunia, pada semua ras manuasia. prevalensi asam urat di Indonesia semakin mengalami peningkatan dari tahun 2018 kejadian asam urat sebesar 7,3% golongan penyakit sendi berdasarkan tanda dan gejalanya. Penggunaan terapi *stretching exercise* memiliki efek yang signifikan terhadap penurunan nyeri sendi pada penderita gout arthritis. Data pengkajian mengatakan sulit bergerak, saat nyeri muncul mengganggu aktivitas. Sampel penelitian ini adalah klien dengan Gout Arthritis yang berjumlah 5 orang. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 27 Mei 2024 sampai 31 Mei 2024 di Kelurahan Rantau Panjang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 4 klien yang mengalami penurunan tingkat nyeri. Tindakan yang dilakukan sekitar 15-20 menit. Hasil dari implementasi terapi *stretching exercise* di dapat nyeri sebelum dilakukan terapi *stretching exercise* pada N.y I skala 5 (sedang) menjadi skala 3 (ringan), T.n A skala 6 (sedang) menjadi skala 3 (ringan), N.y W skala 4 (sedang) menjadi skala 2 (ringan), N.y S skala 5 (sedang) menjadi skala 4 (sedang) dan Tn. S skala 6 (sedang) menjadi skala 3 (ringan). Hal ini menunjukkan adanya perubahan skala nyeri yang menurun setelah diberikan terapi *Stretching Exercise*.

Kata Kunci : askep keluarga, Asam Urat, Terapi *Stretchin Exercise*

**NERS PROFESIONAL STUDY PROGRAM
NURSING FACULTY
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

KIAN, June 2024

RETNO PALUPI, S.Kep

*Family Nursing Care Using Stretching Exercises for Nursing Problems of Ineffective
Family Health Care for the Elderly in Rantau Panjang Subdistrict*

ABSTRAK

Gout or gout is a type of arthritis that occurs due to a buildup of uric acid crystals. Normal uric acid levels in men are between 3.5 – 7 mg/dl and normal uric acid levels in women are 2.6 – 6 mg/dl. The number of gout sufferers tends to increase over time. Gout can be found throughout the world, in all human races. The prevalence of gout in Indonesia is increasing from 2018, the incidence of gout was 7.3% for joint diseases based on signs and symptoms. The use of stretching exercise therapy has a significant effect on reducing joint pain in gouty arthritis sufferers. Assessment data shows that it is difficult to move, when pain appears it interferes with activities. The sample for this research was 5 clients with Gout Arthritis. This research was conducted from 27 May 2024 to 31 May 2024 in Rantau Panjang District. The results of this study showed that there were 4 clients who experienced a decrease in pain levels. The procedure takes around 15-20 minutes. The results of the implementation of stretching exercise therapy were pain before stretching exercise therapy was carried out on N.y I scale 5 (moderate) to scale 3 (mild), T.n A scale 6 (moderate) to scale 3 (mild), N.y W scale 4 (moderate) becomes scale 2 (mild), N.y S scale 5 (moderate) becomes scale 4 (moderate) and Mr. S scale 6 (moderate) becomes scale 3 (light). The results of the bivariate analysis showed that there was a significant relationship between the application of stretching exercise therapy to clients with Gout Arthritis. This shows a change in the pain scale that decreases.

Keywords : Family Askep, Gout Arthritis, Stretching exercise