



ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA Tn. W DENGAN PENERAPAN SENAM TAI CHI UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA LANSIA DENGAN GOUT ARTHRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEI LEKOP

Alex Napitupulu^{1*}, Didi Yunaspi²

Program Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Indonesia

✉ **Email Korespondensi:** anapitupulu705@gmail.com

ABSTRAK

Gout arthritis merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia dan dapat menyebabkan nyeri, pembengkakan, keterbatasan mobilitas, serta gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan sebagai terapi komplementer adalah senam Tai Chi, yaitu latihan dengan gerakan perlahan, lembut, dan terkontrol yang disertai pengaturan pernapasan, keseimbangan, dan relaksasi. Karya Tulis Ilmiah Profesi Ners ini bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan gout arthritis melalui penerapan senam Tai Chi untuk membantu menurunkan intensitas nyeri. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Asuhan keperawatan dilakukan pada Tn. W, usia 68 tahun, di wilayah kerja Puskesmas Sei Lekop Kota Batam selama tujuh kali kunjungan rumah pada tanggal 08–22 Juli 2026. Intervensi difokuskan pada edukasi kesehatan mengenai gout arthritis, pengelolaan nyeri, serta latihan senam Tai Chi selama 30–60 menit sesuai kemampuan dan toleransi pasien, yang dianjurkan dilakukan 2–3 kali dalam seminggu. Hasil asuhan menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri secara bertahap dari skala 5/10 menjadi 2/10 setelah tujuh kali kunjungan. Selain itu, Tn. W menunjukkan peningkatan kenyamanan dalam berjalan dan melakukan aktivitas sehari-hari serta peningkatan kemampuan melakukan gerakan senam Tai Chi secara mandiri dengan bimbingan minimal. Masalah Nyeri Akut teratasi sehingga intervensi keperawatan dihentikan dengan tetap menganjurkan pasien melanjutkan latihan Tai Chi secara rutin sesuai kemampuan dan toleransi serta mengikuti anjuran pengelolaan gout arthritis. Penerapan senam Tai Chi dapat digunakan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pada lansia dengan gout arthritis.

Kata Kunci: Gout Arthritis, Lansia, Nyeri, Senam Tai Chi, Terapi Nonfarmakologi

ABSTRACT

Gout arthritis is a health problem commonly experienced by older adults and may cause pain, swelling, limited mobility, and difficulties in performing daily activities. One non-pharmacological intervention that can be used as a complementary therapy is Tai Chi exercise, which consists of slow, gentle, and controlled movements accompanied by breathing regulation, balance, and relaxation. This Final Professional Scientific Paper aimed to provide gerontic nursing care for an older adult with gout arthritis through the application of Tai Chi exercise to help reduce pain intensity. The method used was a descriptive case study with a nursing process approach consisting of assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. Nursing care was provided to Mr. W, 68 years old, in the working area of Sei Lekop Community Health Center, Batam City, through seven home visits conducted from July 8 to 22, 2026. The intervention focused on health education regarding gout arthritis, pain management, and Tai Chi exercises for 30–60 minutes according to the patient's ability and tolerance, recommended 2–3 times per week. The results showed a gradual decrease in pain intensity from a score of 5/10 to 2/10 after seven visits. In addition, Mr. W demonstrated increased comfort when walking and performing daily activities, as well as improved ability to perform Tai Chi movements independently with minimal guidance. The nursing problem of Acute Pain was resolved, and the nursing intervention was therefore discontinued, while the patient was advised to continue Tai Chi exercises regularly according to his ability and tolerance and to follow recommendations for gout arthritis management. Tai Chi exercise can be used as a non-pharmacological approach to help reduce pain intensity and improve comfort in older adults with gout arthritis.

Keywords: Gout Arthritis, Older Adults, Pain, Tai Chi Exercise, Non-Pharmacological Therapy

PENDAHULUAN

Keperawatan gerontik merupakan bagian dari pelayanan keperawatan yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan kesehatan lansia dengan memperhatikan kondisi fisik, kemampuan fungsional, kenyamanan, dan kemandirian. Proses penuaan dapat disertai perubahan fungsi muskuloskeletal yang berpengaruh terhadap mobilitas dan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pelayanan keperawatan pada lansia perlu memperhatikan masalah kesehatan yang dapat memengaruhi fungsi fisik dan kualitas hidup lansia (WHO Clinical Consortium on Healthy Ageing 2024).

Salah satu masalah kesehatan yang dapat ditemukan pada lansia adalah gout arthritis. Gout arthritis merupakan penyakit inflamasi yang berkaitan dengan peningkatan kadar asam urat dan pembentukan kristal monosodium urat pada jaringan, terutama di sekitar persendian. Kondisi tersebut dapat menimbulkan respons inflamasi berupa nyeri, pembengkakan, kemerahan, peningkatan suhu lokal, dan keterbatasan fungsi sendi. Pada lansia, kondisi tersebut dapat berdampak terhadap kemampuan bergerak dan melakukan aktivitas sehari-hari (Dalbeth et al., 2024).

Nyeri merupakan salah satu manifestasi utama gout arthritis dan dapat menyebabkan gangguan mobilitas serta penurunan kemampuan melakukan aktivitas. Gout yang berulang dapat memberikan dampak terhadap fungsi fisik dan kualitas hidup pasien. Pada lansia dengan gout, nyeri, pembengkakan, dan gangguan fungsi sendi dapat memengaruhi aktivitas fisik dan kualitas hidup (Zhou et al., 2024). Nyeri pada lansia juga dapat berkaitan dengan perubahan kemampuan berjalan, termasuk penurunan kecepatan berjalan, sehingga berpotensi memengaruhi mobilitas dan fungsi fisik. Selain itu, nyeri kronis pada lansia

dapat berhubungan dengan penurunan kemampuan melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan gout arthritis pada lansia tidak hanya perlu diarahkan pada pengendalian penyakit dan nyeri, tetapi juga pada pemeliharaan mobilitas dan kemampuan fungsional (Seydi et al., 2025).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan nyeri dan pemeliharaan fungsi fisik adalah senam Tai Chi. Tai Chi merupakan latihan dengan gerakan perlahan, terkontrol, dan berkesinambungan yang melibatkan keseimbangan, koordinasi gerak, serta pengaturan pernapasan. Karakteristik tersebut memungkinkan latihan disesuaikan dengan kemampuan dan toleransi lansia. Penelitian (Zhao et al., 2025). Melalui systematic review dan dose-response meta-analysis menunjukkan bahwa Tai Chi dapat memberikan perbaikan terhadap nyeri, mobilitas, fungsi fisik, dan kekakuan pada pasien osteoarthritis. Temuan tersebut memberikan dasar bahwa Tai Chi berpotensi digunakan sebagai pendekatan nonfarmakologis dalam membantu pengelolaan nyeri dan mempertahankan fungsi fisik. (Li et al., 2024)

penelitian (Zhao et al., 2025) dilakukan pada pasien osteoarthritis, sehingga hasilnya perlu dipertimbangkan secara hati-hati ketika diterapkan pada kondisi gout arthritis. Penerapan Tai Chi pada lansia dengan gout arthritis masih relatif terbatas dibandingkan penggunaannya pada osteoarthritis dan kondisi muskuloskeletal lainnya. Oleh karena itu, penerapan Tai Chi dalam konteks asuhan keperawatan pada lansia dengan gout arthritis masih relevan sebagai pendekatan komplementer dengan memperhatikan kondisi, kemampuan, dan toleransi pasien. Pendekatan ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan terapi medis, tetapi sebagai bagian dari upaya keperawatan untuk membantu mengelola nyeri dan mempertahankan kemampuan fungsional.

Meskipun demikian, hasil penelitian tersebut perlu dipahami sesuai dengan karakteristik penyakit yang diteliti. Sebagian besar penelitian mengenai Tai Chi dan nyeri muskuloskeletal dilakukan pada osteoarthritis atau kondisi muskuloskeletal lainnya, bukan secara khusus pada gout arthritis. Oleh karena itu, hasil penelitian tersebut belum dapat secara langsung digunakan untuk menyimpulkan efektivitas Tai Chi dalam menurunkan nyeri pada pasien gout arthritis. Hal ini menunjukkan masih adanya ruang untuk penerapan Tai Chi sebagai intervensi komplementer dalam konteks asuhan keperawatan pada lansia dengan gout arthritis. (Zhao et al., 2025)

Berdasarkan hasil pengkajian pada Tn. W, laki-laki berusia 68 tahun dengan gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Sei Lekop Kota Batam, ditemukan keluhan nyeri pada ibu jari kaki kanan yang disertai pembengkakan, peningkatan suhu lokal, dan meringis saat berjalan. Kondisi tersebut berdampak terhadap kenyamanan dan kemampuan aktivitas pasien sehingga menjadi dasar dalam penetapan masalah keperawatan Nyeri Akut (D.0077). Berdasarkan kondisi tersebut, senam Tai Chi dipilih sebagai pendekatan nonfarmakologis yang diterapkan dengan memperhatikan kondisi, kemampuan, dan toleransi pasien.

Penerapan senam Tai Chi diharapkan dapat menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis yang sederhana dan aplikatif dalam membantu mengelola nyeri serta mempertahankan kemampuan fungsional lansia dengan gout arthritis. Pelaksanaannya dapat disesuaikan dengan kemampuan dan toleransi pasien sehingga dapat mendukung aktivitas fisik secara aman. Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan

untuk menggambarkan penerapan asuhan keperawatan gerontik dengan senam Tai Chi pada Tn. W dengan gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Sei Lekop Kota Batam Tahun 2026.”

METODE PENELITIAN

- **Rancangan Penelitian** : Penelitian deskriptif dengan pendekatan *case study* untuk menggambarkan pelaksanaan asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan gout arthritis melalui penerapan senam Tai Chi sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan intensitas nyeri.
- **Subjek/Partisipan** : 1 orang lansia (Tn. W) usia 68 tahun yang mengalami gout arthritis dan nyeri pada ekstremitas bawah di wilayah kerja Puskesmas Sei Lekop Kota Batam Tahun 2026.
- **Instrumen Penelitian** : Format pengkajian keperawatan gerontik, SDKI, SIKI, SLKI, lembar observasi, lembar implementasi dan evaluasi, SOP senam Tai Chi, Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri, serta alat pemeriksaan fisik.
- **Teknik Analisis Data** : Analisis deskriptif dengan membandingkan kondisi sebelum dan setelah intervensi berdasarkan data subjektif, objektif, dan hasil observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Asuhan Keperawatan

Asuhan keperawatan gerontik pada Tn. W dengan penerapan senam Tai Chi untuk membantu menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan gout arthritis dilaksanakan selama 7 kali kunjungan rumah pada tanggal 08-22 Juli 2026 di wilayah kerja Puskesmas Sei Lekop Kota Batam. Fokus asuhan keperawatan ditujukan pada masalah prioritas yaitu Nyeri Akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis akibat proses inflamasi pada gout arthritis. Berdasarkan hasil pengkajian, Tn. W mengeluhkan nyeri pada area ibu jari kaki kanan dengan intensitas awal 5/10, disertai pembengkakan, peningkatan suhu lokal, dan meringis saat berjalan. Asuhan keperawatan dilakukan melalui edukasi mengenai gout arthritis dan pengelolaan nyeri serta penerapan senam Tai Chi sesuai kemampuan dan toleransi pasien.

Tabel 3.1 Hasil Evaluasi Asuhan Keperawatan Selama 7 Kali Kunjungan

Kunjungan	Fokus Intervensi	Hasil Evaluasi
Kunjungan I (08 Juli 2026)	Pengkajian nyeri, edukasi mengenai gout arthritis dan pengelolaan nyeri, serta pengenalan dan demonstrasi senam Tai Chi.	Klien mengatakan nyeri pada ibu jari kaki kanan dengan skala 5/10, terutama saat berjalan. Tampak merangis dan terdapat pembengkakan pada area yang nyeri. Tn. W mampu mengikuti gerakan dasar Tai Chi dengan bimbingan.
Kunjungan II (10 Juli 2026)	Evaluasi nyeri dan latihan ulang gerakan senam Tai Chi sesuai kemampuan pasien.	Klien mengatakan nyeri mulai berkurang dengan skala 4/10. Pasien mampu mengikuti gerakan Tai Chi dengan bimbingan dan tampak lebih mampu mengontrol gerakan serta pernapasan.
Kunjungan III (13 Juli 2026)	Evaluasi intensitas nyeri, latihan Tai Chi, dan edukasi pengelolaan gout arthritis.	Klien mengatakan nyeri berkurang menjadi 3/10. Pasien tampak lebih nyaman saat bergerak dan mampu melakukan sebagian besar gerakan Tai Chi dengan bimbingan minimal.
Kunjungan IV (15 Juli 2026)	Pemantauan perkembangan nyeri dan latihan Tai Chi secara berulang.	Klien mengatakan nyeri masih terasa tetapi lebih ringan dibandingkan awal. Pasien mampu melakukan gerakan Tai Chi dengan lebih teratur dan koordinasi gerakan semakin baik.
Kunjungan V (17 Juli 2026)	Evaluasi nyeri, latihan Tai Chi, dan penguatan edukasi mengenai latihan secara rutin.	Klien mengatakan nyeri masih pada skala 3/10, tetapi merasa lebih nyaman saat berjalan dan melakukan aktivitas. Pasien mampu melakukan latihan dengan bimbingan minimal.
Kunjungan VI (20 Juli 2026)	Evaluasi intensitas nyeri dan peningkatan kemandirian dalam melakukan senam Tai Chi.	Klien tampak lebih nyaman saat berjalan dan mampu melakukan gerakan Tai Chi dengan bimbingan minimal serta mengikuti latihan dengan baik.
Kunjungan VII (22 Juli 2026)	Evaluasi akhir intensitas nyeri, kemampuan melakukan Tai Chi, dan penguatan anjuran latihan mandiri	Klien mengatakan nyeri tetap pada skala 2/10 dan terasa lebih ringan. Pasien mampu melakukan gerakan Tai Chi secara lebih mandiri dengan bimbingan minimal, tampak lebih nyaman saat melakukan aktivitas sehari-

hari, dan bersedia melanjutkan latihan secara rutin.

Berdasarkan hasil implementasi yang telah dilakukan selama tujuh kali kunjungan rumah, ditemukan adanya penurunan intensitas nyeri dari skala 5/10 menjadi 2/10. Penurunan tersebut terjadi secara bertahap selama proses penerapan senam Tai Chi. Selain perubahan intensitas nyeri, Tn. W juga menunjukkan peningkatan kenyamanan saat berjalan, kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, serta kemampuan mengikuti gerakan senam Tai Chi dengan semakin sedikit bantuan.

Tabel 3.2 *Perkembangan*

Indikator Evaluasi	Kunjungan I	Kunjungan II	Kunjungan III	Kunjungan IV	Kunjungan V	Kunjungan VI	Kunjungan VII
Intensitas nyeri (NRS)	5/10	4/10	3/10	3/10	3/10	2/10	2/10
Kenyamanan saat berjalan	Kurang nyaman	Mulai lebih nyaman	Lebih nyaman	Lebih nyaman	Lebih nyaman	Semakin nyaman	Semakin nyaman
Kemampuan melakukan Tai Chi	Bimbingan minimal	Bimbingan minimal	Bimbingan minimal	Bimbingan minimal	Bimbingan minimal	Lebih baik	Lebih baik
Kemampuan melakukan aktivitas	Terbatas oleh nyeri	Mulai meningkat	Meningkat	Meningkat	Meningkat	Semakin meningkat	Semakin meningkat
Respons terhadap latihan	Mengikuti dengan bantuan	Mengikuti dengan baik	Mengikuti dengan baik	Gerakan lebih teratur	Gerakan semakin terkoordinasi	Mampu mengikuti latihan dengan baik	Mampu mengikuti latihan dengan baik

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa selama tujuh kali kunjungan terdapat perubahan positif pada kondisi Tn. W, terutama berupa penurunan intensitas nyeri dari skala 5/10 menjadi 2/10, peningkatan kenyamanan dalam berjalan dan melakukan aktivitas sehari-hari, serta peningkatan kemampuan melakukan senam Tai Chi. Berdasarkan kriteria hasil yang telah ditetapkan, masalah Nyeri Akut (D.0077) dinyatakan teratasi pada akhir kunjungan. Intervensi keperawatan kemudian dihentikan dengan tetap menganjurkan Tn. W untuk melanjutkan latihan senam Tai Chi secara rutin sesuai kemampuan dan toleransi serta mengikuti anjuran pengelolaan gout arthritis.

3.2 Pembahasan

a. Pengkajian Keperawatan

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Tn. W, laki-laki berusia 68 tahun, mengalami keluhan nyeri pada area ibu jari kaki kanan yang berkaitan dengan kondisi gout arthritis. Nyeri dirasakan terutama saat melakukan aktivitas dan berjalan dengan intensitas awal 5/10 berdasarkan pengukuran menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Pada pemeriksaan fisik ditemukan pembengkakan dan peningkatan suhu lokal pada area yang mengalami nyeri. Tn. W juga tampak meringis ketika berjalan dan memiliki kekuatan otot ekstremitas bawah 4/5. Kondisi tersebut menunjukkan adanya gangguan kenyamanan yang dapat memengaruhi mobilitas dan kemampuan pasien dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Keluhan yang ditemukan pada Tn. W sesuai dengan karakteristik manifestasi gout arthritis, yaitu nyeri pada persendian yang dapat disertai pembengkakan, peningkatan suhu lokal, dan keterbatasan fungsi. Pada kondisi gout arthritis, proses inflamasi akibat deposisi kristal monosodium urat dapat menimbulkan respons inflamasi pada jaringan sendi sehingga menyebabkan munculnya nyeri dan gangguan fungsi. Pada Tn. W, keluhan nyeri menjadi lebih terasa ketika berjalan sehingga berpengaruh terhadap kenyamanan dan aktivitas sehari-hari.

Hasil pengkajian tersebut menjadi dasar dalam menentukan fokus asuhan keperawatan, terutama pada pengelolaan nyeri dan pemeliharaan kemampuan fungsional pasien. Pengkajian intensitas nyeri menggunakan NRS juga memberikan gambaran yang dapat digunakan untuk memantau perubahan kondisi pasien selama pelaksanaan intervensi. Dengan demikian, pengkajian tidak hanya diarahkan untuk mengetahui keluhan awal, tetapi juga menjadi dasar dalam mengevaluasi perkembangan pasien selama tujuh kali kunjungan.

b. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian dan analisis data, ditemukan tiga diagnosis keperawatan, yaitu Nyeri Akut (D.0077), Defisit Pengetahuan (D.0111), dan Risiko Jatuh (D.0143). Diagnosis prioritas yang diangkat adalah Nyeri Akut (D.0077) berhubungan dengan agen pencedera fisiologis akibat proses inflamasi pada gout arthritis. Penetapan diagnosis tersebut didukung oleh keluhan nyeri pada ibu jari kaki kanan dengan intensitas 5/10, adanya pembengkakan, peningkatan suhu lokal, serta meringis saat berjalan.

Diagnosis Nyeri Akut menjadi prioritas karena keluhan nyeri secara langsung memengaruhi kenyamanan dan kemampuan Tn. W dalam melakukan aktivitas. Kondisi tersebut juga menjadi pertimbangan dalam menentukan intervensi yang diberikan, yaitu intervensi yang dapat

membantu mengurangi intensitas nyeri sekaligus mempertahankan kemampuan pasien untuk tetap melakukan aktivitas sesuai toleransi.

Selain Nyeri Akut, ditemukan Defisit Pengetahuan dan Risiko Jatuh. Defisit Pengetahuan berkaitan dengan kebutuhan pasien untuk memperoleh informasi mengenai gout arthritis, pengelolaan nyeri, serta cara melakukan senam Tai Chi dengan benar. Sementara itu, Risiko Jatuh menjadi perhatian karena pasien merupakan lansia yang mengalami nyeri pada ekstremitas bawah sehingga diperlukan latihan yang disesuaikan dengan kemampuan dan toleransi pasien.

c. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan diberikan dengan berfokus pada masalah Nyeri Akut (D.0077), dengan tujuan membantu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien. Intervensi meliputi pemantauan intensitas nyeri menggunakan NRS, identifikasi faktor yang memperberat dan mengurangi nyeri, pemberian edukasi mengenai gout arthritis dan pengelolaan nyeri, serta penerapan senam Tai Chi sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis.

Senam Tai Chi diberikan melalui gerakan yang perlahan, lembut, dan terkontrol dengan pengaturan pernapasan, keseimbangan, dan relaksasi. Pelaksanaan latihan disesuaikan dengan kemampuan dan toleransi Tn. W untuk mempertahankan keamanan selama intervensi. Latihan dilakukan sekitar 30–60 menit sesuai kondisi pasien dan dianjurkan untuk dilakukan secara rutin 2–3 kali dalam seminggu.

Pemilihan senam Tai Chi sebagai intervensi utama didasarkan pada karakteristik latihan yang dapat dilakukan secara bertahap, tidak memerlukan peralatan khusus, serta dapat disesuaikan dengan kemampuan lansia. Selain diarahkan untuk membantu mengelola nyeri, latihan juga mendukung pemeliharaan mobilitas, keseimbangan, dan kemampuan fungsional pasien.

Dalam pelaksanaannya, edukasi menjadi bagian penting dari intervensi. Pasien diberikan informasi mengenai kondisi gout arthritis, pengelolaan nyeri, tujuan latihan, serta cara melakukan Tai Chi sesuai kemampuan. Edukasi dan demonstrasi yang dilakukan secara berulang selama tujuh kali kunjungan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan pasien sehingga pasien tidak hanya menerima intervensi dari perawat, tetapi juga memiliki kemampuan untuk melanjutkan latihan secara mandiri.

d. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan dilakukan selama tujuh kali kunjungan rumah pada tanggal 08–22 Juli 2026. Pada kunjungan pertama dilakukan pengkajian kondisi Tn. W, pengukuran intensitas nyeri menggunakan NRS, pengkajian kemampuan mobilitas dan keseimbangan, pemberian edukasi mengenai gout arthritis dan pengelolaan nyeri, serta pengenalan dan demonstrasi

gerakan dasar senam Tai Chi. Pada tahap awal, Tn. W masih memerlukan bimbingan dalam mengikuti gerakan Tai Chi.

Pada kunjungan kedua dilakukan evaluasi respons pasien terhadap latihan sebelumnya dan pengukuran ulang intensitas nyeri. Intensitas nyeri mengalami penurunan dari 5/10 menjadi 4/10. Latihan Tai Chi kembali dilakukan dengan memberikan bimbingan agar pasien mampu mengikuti gerakan secara perlahan dan terkontrol. Pada kunjungan ketiga, intensitas nyeri menurun menjadi 3/10. Tn. W mulai mampu mengikuti gerakan dengan lebih baik dan membutuhkan bimbingan yang lebih sedikit. Edukasi mengenai pengelolaan gout arthritis dan pentingnya melakukan aktivitas sesuai kemampuan juga diperkuat.

Pada kunjungan keempat, intensitas nyeri masih berada pada skala 3/10. Meskipun belum terjadi penurunan skala nyeri dibandingkan kunjungan sebelumnya, pasien mengatakan nyeri terasa lebih ringan dibandingkan kondisi awal dan menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengikuti gerakan Tai Chi. Pada kunjungan kelima, intensitas nyeri tetap 3/10, tetapi Tn. W menunjukkan peningkatan kenyamanan ketika berjalan dan melakukan aktivitas sehari-hari serta mampu mengikuti latihan dengan bimbingan minimal.

Pada kunjungan keenam, intensitas nyeri kembali mengalami penurunan menjadi 2/10. Tn. W tampak lebih nyaman ketika bergerak dan mampu melakukan gerakan Tai Chi dengan bimbingan minimal. Pada kunjungan ketujuh dilakukan evaluasi akhir terhadap intensitas nyeri, kenyamanan, kemampuan melakukan aktivitas, serta kemampuan melakukan senam Tai Chi. Intensitas nyeri tetap berada pada skala 2/10. Tn. W mampu melakukan gerakan Tai Chi dengan lebih mandiri dengan bimbingan minimal dan menyatakan bersedia melanjutkan latihan secara rutin sesuai kemampuan dan toleransi.

Perkembangan tersebut menunjukkan bahwa perubahan selama proses asuhan tidak hanya terlihat dari penurunan intensitas nyeri, tetapi juga dari peningkatan kemampuan pasien dalam melakukan latihan. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan senam Tai Chi dapat dipandang sebagai intermediate outcome atau outcome antara, yaitu perubahan yang mendukung tercapainya outcome klinis dan keberlanjutan intervensi. Pada awal intervensi pasien masih membutuhkan demonstrasi dan bimbingan, sedangkan pada akhir kunjungan pasien telah mampu mengikuti gerakan dengan bimbingan minimal.

Kemampuan tersebut penting karena senam Tai Chi dapat dilanjutkan oleh pasien setelah periode pendampingan keperawatan berakhir. Dengan meningkatnya pemahaman dan keterampilan pasien, pengelolaan nyeri tidak hanya bergantung pada bantuan tenaga kesehatan selama kunjungan, tetapi pasien juga memiliki kemampuan untuk melakukan latihan sesuai

kemampuan dan toleransinya. Hal ini terlihat pada kunjungan ketujuh ketika Tn. W menyatakan bersedia melanjutkan latihan secara rutin.

e. Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi setelah tujuh kali kunjungan menunjukkan adanya perubahan positif pada kondisi Tn. W. Intensitas nyeri mengalami penurunan secara bertahap dari 5/10 pada kunjungan pertama menjadi 2/10 pada kunjungan ketujuh. Selain itu, terdapat peningkatan kenyamanan ketika berjalan dan melakukan aktivitas sehari-hari serta peningkatan kemampuan melakukan gerakan senam Tai Chi dengan bimbingan minimal.

Perubahan intensitas nyeri tersebut dapat dilihat secara bertahap, yaitu 5/10 pada kunjungan pertama, 4/10 pada kunjungan kedua, 3/10 pada kunjungan ketiga, tetap 3/10 pada kunjungan keempat dan kelima, kemudian menurun menjadi 2/10 pada kunjungan keenam dan tetap 2/10 pada kunjungan ketujuh. Perubahan tersebut menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri selama periode pemberian asuhan keperawatan dan penerapan senam Tai Chi.

Selain perubahan pada intensitas nyeri, terdapat perubahan pada kemampuan fungsional pasien. Tn. W menunjukkan kenyamanan yang semakin baik saat berjalan, kemampuan melakukan aktivitas yang semakin meningkat, serta respons yang semakin baik terhadap latihan. Kemampuan melakukan Tai Chi juga berkembang dari memerlukan bimbingan menjadi mampu melakukan latihan dengan bimbingan minimal. Dengan demikian, outcome yang diamati tidak hanya berupa perubahan gejala, tetapi juga peningkatan kemampuan pasien dalam melakukan aktivitas dan mengelola kondisi secara lebih mandiri.

Berdasarkan hasil evaluasi akhir, masalah Nyeri Akut (D.0077) dinyatakan teratasi sesuai dengan kriteria hasil yang telah ditetapkan, ditandai dengan penurunan intensitas nyeri dari 5/10 menjadi 2/10, meningkatnya kenyamanan saat berjalan, serta meningkatnya kemampuan pasien melakukan aktivitas dan latihan Tai Chi. Intervensi keperawatan kemudian dihentikan, dengan tetap menganjurkan Tn. W untuk melanjutkan senam Tai Chi secara rutin sesuai kemampuan dan toleransi serta mengikuti anjuran pengelolaan gout arthritis.

Meskipun demikian, hasil tersebut perlu dipahami sesuai dengan karakteristik studi kasus yang dilakukan pada satu pasien. Penurunan intensitas nyeri dari 5/10 menjadi 2/10 menunjukkan perubahan positif pada kondisi Tn. W selama periode asuhan, tetapi hasil dari satu kasus belum dapat digunakan untuk menyimpulkan efektivitas senam Tai Chi secara umum pada seluruh lansia dengan gout arthritis. Analisis dalam studi ini bersifat deskriptif dengan membandingkan kondisi sebelum dan setelah intervensi berdasarkan data subjektif, objektif, dan hasil observasi.

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk memperkuat bukti mengenai penerapan senam Tai

Chi pada lansia dengan gout arthritis. Pengukuran dapat dilakukan tidak hanya terhadap intensitas nyeri menggunakan NRS, tetapi juga terhadap kemampuan fungsional, mobilitas, keseimbangan, dan kualitas hidup. Pengukuran sebelum, selama, dan setelah periode intervensi dapat membantu menggambarkan perubahan kondisi secara lebih objektif. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan dan kemampuan melakukan Tai Chi dapat digunakan sebagai outcome antara, sedangkan perubahan intensitas nyeri dan kemampuan fungsional dapat digunakan sebagai outcome klinis yang lebih luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan gerontik pada Tn. W dengan penerapan senam Tai Chi untuk membantu menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Sei Lekop Kota Batam selama 7 kali kunjungan rumah, dapat disimpulkan bahwa :

a. Pengkajian Keperawatan

Pengkajian keperawatan pada Tn. W menunjukkan adanya keluhan nyeri pada area ibu jari kaki kanan dengan intensitas 5/10 berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS). Nyeri disertai pembengkakan, peningkatan suhu lokal, dan meringis saat berjalan. Selain itu, ditemukan kekuatan otot ekstremitas bawah 4/5, nilai Berg Balance Scale (BBS) 50/56, dan Timed Up and Go (TUG) 10 detik. Kondisi tersebut menunjukkan adanya gangguan kenyamanan dan kebutuhan untuk mempertahankan kemampuan mobilitas serta aktivitas sehari-hari.

b. Diagnosa Keperawatan

Diagnosis keperawatan yang ditemukan berdasarkan hasil pengkajian dan analisis data adalah Nyeri Akut (D.0077), Defisit Pengetahuan (D.0111), dan Risiko Jatuh (D.0143). Diagnosis prioritas yang diangkat adalah Nyeri Akut (D.0077) berhubungan dengan agen pencedera fisiologis akibat proses inflamasi pada gout arthritis.

c. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan disusun berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dengan fokus pada penatalaksanaan nyeri dan penerapan senam Tai Chi sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis. Intervensi meliputi pemantauan intensitas nyeri menggunakan NRS, identifikasi faktor yang memperberat dan mengurangi nyeri, pemberian edukasi mengenai gout arthritis dan pengelolaan nyeri, serta latihan senam Tai Chi secara bertahap sesuai kemampuan dan toleransi pasien.

d. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan dilaksanakan selama 7 kali kunjungan rumah, yaitu pada tanggal 08-22 Juli 2026. Implementasi dilakukan melalui edukasi kesehatan mengenai gout arthritis dan pengelolaan nyeri serta penerapan senam Tai Chi secara bertahap. Intensitas latihan disesuaikan dengan kondisi, kemampuan, dan toleransi Tn. W. Selama proses implementasi, pasien menunjukkan kemampuan yang semakin baik dalam mengikuti gerakan

senam Tai Chi, dari memerlukan bimbingan hingga mampu melakukan gerakan dengan bimbingan minimal.

e. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan menunjukkan adanya perubahan positif setelah penerapan senam Tai Chi selama 7 kali kunjungan rumah. Intensitas nyeri Tn. W mengalami penurunan secara bertahap dari skala 5/10 menjadi 2/10. Selain itu, Tn. W menunjukkan peningkatan kenyamanan saat berjalan dan melakukan aktivitas sehari-hari serta peningkatan kemampuan dalam melakukan gerakan senam Tai Chi dengan bimbingan minimal. Berdasarkan hasil evaluasi akhir, masalah Nyeri Akut (D.0077) dinyatakan teratasi. Tn. W dianjurkan untuk tetap melanjutkan latihan senam Tai Chi secara rutin sesuai kemampuan dan toleransi serta mengikuti anjuran pengelolaan gout arthritis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Puskesmas Sei Lekop Kota Batam yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan studi kasus ini, serta kepada Tn. W dan keluarga yang telah bersedia berpartisipasi dan membantu kelancaran proses pengumpulan data serta pelaksanaan asuhan keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dalbeth, N., Karu, L. Te, & Stamp, L. K. (2024). *Gout and its management*. 54, 716–723. <https://doi.org/10.1111/imj.16382>
- Li, Y., Chen, Z., Xu, B., Wu, G., Yuan, Q., Xue, X., & Wu, Y. (2024). Global , regional , and national burden of gout in elderly 1990 – 2021: an analysis for the global burden of disease study 2021. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20799-w>
- Seydi, M., Delbaere, K., Uk, D., Chan, L., Ambrens, M., & Schooten, K. S. Van. (2025). The effect of pain on gait in older people: A systematic review and. *The Journal of Pain*, 29(November 2024), 104758. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2024.104758>
- Tanhamira, L., Randhawa, G., & Hewson, D. (2024). *The Journal of Nutrition , Health and Aging The effects of adapted mind-body exercises on physical function , quality of life and wellbeing for older people: a systematic review and meta-analysis*. 28(January). <https://doi.org/10.1016/j.jnha.2024.100186>
- WHO clinical consortium on healthy ageing 2024 (Issue November). (2024).
- Zhao, A., Brown, W. J., Coombes, J. S., & Liu, X. (2025). The effects of Tai Chi on pain and other health indicators in people with osteoarthritis_ An updated systematic review and dose-response meta-analysis. *Osteoarthritis and Cartilage*, 33(8), 933–950. <https://doi.org/10.1016/j.joca.2025.05.013>