KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN SENAM ERGONOMIS TERHADAP NYERI AKUT PADA PASIEN DENGAN *GOUT ARTHRITIS* DI POLI *RHEUMATOLOGI* RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

NINTA PATRECIA BANUREA
P07520123025

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN PRODI
DIII KEPERAWATAN
TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN SENAM ERGONOMIS TERHADAP NYERI AKUT PADA PASIEN DENGAN *GOUT ARTHRITIS* DI POLI *RHEUMATOLOGI* RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

Karya Tulis Ilmiah / Laporan Kasus

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi

dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)

pada Program Studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

NINTA PATRECIA BANUREA

P07520123025

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN PRODI
DIII KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN SENAM ERGONOMIS TERHADAP NYERI AKUT PADA PASIEN DENGAN *GOUT ARTHRITIS* DI POLI *RHEUMATOLOGI* RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

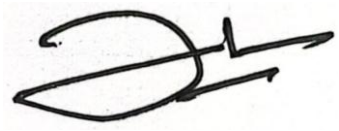
Diusulkan Oleh

NINTA PATRECIA BANUREA

P07520123025

Telah diterima dan disetujui untuk dihadapkan penguji

Pada 08 Mei 2026

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
	
Solihuddin Harahap, S,Pd, S.Kep, Ns, M.Kep	Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP. 197407151998032002	NIP.197011301993032013

Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan



Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP.197011301993032013

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN SENAM ERGONOMIS TERHADAP NYERI AKUT PADA PASIEN DENGAN *GOUT ARTHRITIS* DI POLI *RHEUMATOLOGI* RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

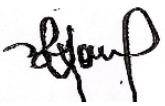
Telah Dipersiapkan dan Disusun Oleh

NINTA PATRECIA BANUREA

P07520123025

Telah dipertahankan di depan tim penguji

Medan, 08 Mei 2026 Tanda Tangan

1. Ketua Penguji : Solihuddin Harahap, S,Pd, S.Kep, Ns, M.Kep ()
2. Penguji I : Suriani Br Ginting, SST, S,Pd, S.Kep, Ns, M.Kep ()
3. Penguji II : Lestari S.Kep, Ns, M.Kep ()

Mengetahui
Ketua Prodi D-III Keperawatann Medan



Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP.197011301993032013

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM ERGONOMIS TERHADAP NYERI AKUT PADA PASIEN DENGAN *GOUT ARTHRITIS* DI POLI *RHEUMATOLOGI* RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

Ninta Patrecia Banurea[1], Solihuddin Harahap, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Kep [2], Masnila S.Pd, S.Kep, Ns, M.Kep [3]

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
nintapatrecia@gmail.com

Latar belakang: *Gout arthritis* merupakan penyakit yang dapat menyebabkan peradangan pada sendi dan menimbulkan nyeri akut sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pasien. Nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan keterbatasan mobilitas, gangguan aktivitas, dan penurunan kenyamanan pasien. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi nyeri adalah senam ergonomis, yaitu latihan fisik yang dapat membantu meningkatkan fleksibilitas sendi, melancarkan sirkulasi darah, dan mengurangi kekakuan otot. **Tujuan:** Mendeskripsikan penerapan senam ergonomis terhadap penurunan nyeri akut pada pasien dengan *gout arthritis* di Rumah Sakit Umum Haji Medan. **Metode:** Desain penelitian ini berupa studi kasus deskriptif dengan subjek penelitian sebanyak 2 responden perempuan yang didiagnosis *gout arthritis* dan dirawat di Rumah Sakit Umum Haji Medan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan kadar asam urat, dan dokumentasi medis. Penerapan senam ergonomis dilakukan selama 7 hari berturut-turut dengan frekuensi 2 kali sehari selama 10 menit. **Hasil:** Setelah penerapan senam ergonomis, kedua responden mengalami penurunan skala nyeri. Responden pertama mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 1, sedangkan responden kedua mengalami penurunan dari skala 6 menjadi 2. Selain penurunan skala nyeri, terdapat perubahan kondisi berupa berkurangnya rasa hangat pada lutut, kemerahan pada jari kaki, kekakuan, serta meningkatnya kemampuan menggerakkan kaki. **Kesimpulan:** Penerapan senam ergonomis dapat membantu menurunkan intensitas nyeri akut pada pasien dengan *gout arthritis* serta meningkatkan kenyamanan dan kemampuan pergerakan pasien. **Saran:** Senam ergonomis dapat dijadikan salah satu intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan untuk membantu mengurangi nyeri pada pasien dengan *gout arthritis* dan dapat dilakukan secara rutin sesuai kondisi pasien.

Kata Kunci: *Gout Arthritis*, Senam Ergonomis, Nyeri Akut, Asuhan Keperawatan.

ABSTRACT

THE APPLICATION OF ERGONOMIC EXERCISES FOR ACUTE PAIN IN PATIENTS WITH GOUT ARTHRITIS AT THE RHEUMATOLOGY OUTPATIENT CLINIC OF HAJI MEDAN GENERAL HOSPITAL

Ninta Patrecia Banurea[1], Solihuddin Harahap[2], Masnila[3]
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: nintapatrecia@gmail.com

ABSTRACT

Background: Gout arthritis is a metabolic disorder characterized by joint inflammation and acute pain that significantly impairs functional daily activities. Inadequately managed pain restricts physical mobility, limits functional capacity, and diminishes quality of life. Ergonomic exercise represents a structured non-pharmacological nursing intervention designed to enhance articular flexibility, optimize local blood circulation, and alleviate neuromuscular stiffness. **Objective:** This study aimed to evaluate the implementation of ergonomic exercises in reducing acute pain intensity among patients with gout arthritis at the Rheumatology Outpatient Clinic of Haji Medan General Hospital. **Method:** A descriptive case study approach was conducted involving two female patients diagnosed with gout arthritis meeting the selection criteria. Data collection comprised clinical interviews, observational assessments, serum uric acid level monitoring, and medical record reviews. Ergonomic exercise therapy was administered twice daily for 10 minutes per session over seven consecutive days. **Results:** Following seven days of ergonomic exercise intervention, both participants demonstrated a marked reduction in acute pain intensity. Baseline pain scores decreased from 5 to 1 in Participant 1 and from 6 to 2 in Participant 2 using the Numeric Rating Scale. Clinical improvements included resolution of localized knee hyperthermia, attenuation of metatarsophalangeal erythema, diminished joint stiffness, and enhanced lower extremity range of motion. **Conclusion :** Ergonomic exercise therapy effectively reduced acute pain intensity and improved joint mobility in patients with gout arthritis. Consequently, this non-pharmacological modality serves as a viable, evidence-based nursing intervention to promote physical comfort and should be integrated into routine clinical rheumatology care.

Keywords: Gout arthritis, ergonomic exercise, acute pain, nursing care.



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul Penerapan Senam Ergonomis Terhadap Nyeri Akut Pada Pasien Dengan *Gout Arthritis* Di Poli Rheumatologi Rumah Sakit Umum Haji Medan dapat terselesaikan dengan baik.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Bapak Solihuddin Harahap, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Kep selaku pembimbing utama dan Ibu Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni S.SiT, M.Keb, selaku PLT Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes, Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
3. Ibu Masnila, S.Kep, Ns, M.Pd selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
4. Ibu Suriani Ginting, S.Kep, Ns, M.Kep selaku penguji 1 dan Ibu Lestari, S.Kep, Ns, M.Kep selaku penguji 2 dalam karya tulis ilmiah ini.
5. Ibu dr. Yulinda Elvi Nasution, M. Kes selaku Direktur RSU Haji medan yang telah memberikan izin lahan penelitian.
6. Kepada Bapak/Ibu subjek penelitian yang telah bersedia dan sudah meluangkan waktunya.
   Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
7. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada kedua orang tua, Bapak Sawas Banurea dan Ibu Ropinta Boangmanalu. Meskipun komunikasi tidak selalu terungkap secara langsung, penulis meyakini bahwa doa, harapan,

serta dukungan yang senantiasa diberikan telah menjadi sumber kekuatan. Setiap pencapaian, termasuk terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, merupakan wujud dari kasih sayang, pengorbanan, dan doa yang tiada henti.

Medan, Mei 2026

Peneliti



Ninta Patrecia Banurea

P07520123025

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **ii**

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **iii**

HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**

BIODATA PENULIS ..... **v**

PERNYATAAN KEASLIAN ..... **vi**

ABSTRAK ..... **vii**

ABSTRACT ..... **viii**

KATA PENGANTAR ..... **ix**

DAFTAR ISI ..... **xi**

DAFTAR TABEL ..... **xiii**

DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Studi Kasus 4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**

A. Konsep Dasar Senam Ergonomis 6
   1. Definisi Senam Ergonomis 6
   2. Jenis Jenis Senam Ergonomis 7
   3. Manfaat Senam Ergonomis 11
   4. Evaluasi Senam Ergonomis 11
   5. Standar Operasional Senam Ergonomis (SOP) 12
B. Konsep Dasar Nyeri Akut 13
   1. Definis Nyeri Akut 13
   2. Etiologi Nyeri Akut 14
   3. Tanda Dan Gejala Nyeri Akut 14

4. Klasifikasi Nyeri 15
5. Skala Nyeri.....15
6. Penanganan Nyeri Akut.....17
C. Konsep Dasar *Gout Artritis*.....19
1. Definisi *Gout Arthritis* 19
2. Etiologi *Gout Arthritis* 19
3. Patofisiologi *Gout Arthritis*.....23
4. Pathway *Gout Arthritis* 24
5. Tanda Dan Gejala *Gout Arthritis* 26
6. Komplikasi *Gout Arthritis*.....27
7. Penanganan *Gout Arthritis*.....29

BAB III METODE STUDI KASUS.....32

A. Rancangan Studi Kasus.....32
B. Subjek Studi Kasus 32
C. Fokus Studi 33
D. Definisi Operasional Studi Kasus 33
E. Instrument Studi Kasus 34
F. Metode Pengumpulan Data.....35
G. Lokasi Dan Waktu.....36
H. Penyajian Data 36
I. Etika Studi Kasus.....36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....38

A. Gambaran Singkat Lokasi Studi Kasus.....38
B. Hasil Penelitian 39
C. Pembahasan.....51

BAB V PENUTUP.....56

A. Kesimpulan 56
B. Saran.....56

DAFTAR PUSTAKA.....58