

Asuhan Keperawatan Gerontik Berbasis Keluarga Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Dengan Penerapan Intervensi Nonfarmakologis Senam Lansia, Kompres Hangat, Dan Edukasi Kesehatan Di Griya Lansia

Hanim Mufarokhah¹, Maulana arif Murtadho², Novia Ananda Purwandani³

^{1,2,3} Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang

Email Penulis Korespondensi: noviaanandapurwandani@gmail.com

Abstrak

Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif sendi yang sering dialami lansia dan berdampak pada nyeri serta penurunan kemampuan mobilitas, sehingga memengaruhi kemandirian dan kualitas hidup. Pendekatan nonfarmakologis berbasis keluarga diperlukan sebagai upaya pengelolaan osteoarthritis yang aman dan berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan asuhan keperawatan gerontik berbasis keluarga pada lansia dengan osteoarthritis melalui intervensi nonfarmakologis di Griya Lansia. Metode penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan subjek dua orang lansia berusia ≥ 60 tahun yang mengalami osteoarthritis. Asuhan keperawatan dilaksanakan melalui tahapan proses keperawatan berdasarkan SDKI, SIKI, dan SLKI, dengan intervensi berupa senam lansia, kompres hangat, dan edukasi kesehatan kepada lansia serta keluarga. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan tingkat nyeri dari kategori sedang menjadi ringan pada seluruh responden, peningkatan kemampuan mobilitas, serta peningkatan tingkat pengetahuan lansia dan keluarga setelah edukasi kesehatan. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan asuhan keperawatan gerontik berbasis keluarga dengan intervensi nonfarmakologis efektif dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan mobilitas lansia dengan osteoarthritis. Pendekatan ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif intervensi keperawatan untuk mendukung kemandirian dan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: Osteoarthritis, Lansia, Keperawatan Gerontik, Intervensi Nonfarmakologis, Keluarga

Abstract

Osteoarthritis is a degenerative joint disease commonly experienced by older adults and is associated with pain and decreased mobility, affecting independence and quality of life. Family-based non-pharmacological approaches are needed as safe and sustainable management strategies for osteoarthritis. This study aimed to describe the implementation of family-centered gerontic nursing care for older adults with osteoarthritis through non-pharmacological interventions in a nursing home setting. This study employed a descriptive case study design involving two older adults aged ≥ 60 years diagnosed with osteoarthritis. Nursing care was provided using the nursing process based on Indonesian Nursing Diagnosis, Intervention, and Outcome Standards, including elderly exercise, warm compress therapy, and health education for older adults and their families. The results showed a reduction in pain levels from moderate to mild, improvement in mobility, and increased knowledge of both older adults and family members after health education. These findings indicate that family-centered gerontic nursing care with non-pharmacological interventions is effective in reducing pain and improving mobility among older adults with osteoarthritis. This approach can be recommended as an alternative nursing intervention to support independence and improve the quality of life of older adults.

Keywords: Osteoarthritis, Older Adults, Gerontic Nursing, Non-Pharmacological Intervention, Family-Centered Care

1. PENDAHULUAN

Lansia yang tinggal di Griya Lansia memiliki karakteristik sosial yang khas, ditandai dengan adanya interaksi rutin antar penghuni serta keterlibatan keluarga dan pengelola dalam aktivitas sehari-hari. Lingkungan ini berperan sebagai ruang sosial yang memungkinkan terjadinya komunikasi, pertukaran informasi, serta pembentukan kebiasaan bersama yang memengaruhi perilaku kesehatan lansia. Namun demikian, sebagian lansia masih mengalami keterbatasan aktivitas fisik dan keluhan kesehatan kronis, terutama gangguan pada sistem muskuloskeletal seperti osteoarthritis. Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degeneratif yang umum terjadi pada usia lanjut dan ditandai dengan nyeri sendi, kekakuan, serta penurunan kemampuan mobilitas yang dapat berdampak pada kemandirian dan kualitas hidup lansia (Hawker, 2021).

Pola aktivitas lansia di Griya Lansia cenderung pasif, terutama pada lansia yang mengalami nyeri sendi kronis. Nyeri yang berulang menyebabkan lansia membatasi pergerakan, sehingga berpotensi memperburuk kekakuan sendi dan menurunkan fungsi fisik. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa kurangnya aktivitas fisik pada lansia dengan osteoarthritis dapat mempercepat penurunan mobilitas dan meningkatkan risiko ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari (Bennell & Hinman, 2021). Selain itu, keterbatasan pengetahuan lansia dan keluarga mengenai pengelolaan osteoarthritis secara nonfarmakologis turut memengaruhi efektivitas perawatan yang dijalani.

Dari perspektif pelayanan kesehatan, lansia sebenarnya memiliki akses terhadap layanan kesehatan dasar melalui fasilitas kesehatan dan pendampingan tenaga kesehatan. Namun, pemanfaatan pendekatan nonfarmakologis secara mandiri dan berkelanjutan masih belum optimal. Hal ini disebabkan oleh kurangnya edukasi kesehatan yang terstruktur serta minimnya keterlibatan keluarga dalam mendukung perawatan lansia sehari-hari. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa lansia dengan dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki kepatuhan yang lebih tinggi terhadap program perawatan dan menunjukkan hasil kesehatan yang lebih baik (Park & Lee, 2023).

Berdasarkan hasil pengkajian awal di Griya Lansia, ditemukan bahwa lansia dengan osteoarthritis mengalami nyeri sendi kategori sedang disertai keterbatasan mobilitas, yang berdampak pada aktivitas fungsional sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan utama yang dihadapi adalah pengelolaan nyeri dan penurunan mobilitas akibat osteoarthritis, serta belum optimalnya penerapan intervensi nonfarmakologis yang melibatkan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan penerapan asuhan keperawatan gerontik berbasis keluarga yang menekankan intervensi nonfarmakologis sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengelola nyeri dan mempertahankan fungsi fisik.

Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi senam lansia, pemberian kompres hangat, dan edukasi kesehatan kepada lansia serta keluarga. Senam lansia dipilih sebagai bentuk aktivitas fisik ringan yang aman dan sesuai dengan kemampuan lansia, sementara kompres hangat digunakan sebagai manajemen nyeri nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri. Edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia serta keluarga mengenai osteoarthritis dan cara pengelolaannya. Pendekatan berbasis keluarga ini sejalan dengan konsep asuhan keperawatan gerontik yang menekankan pemberdayaan lansia dan keluarga untuk mencapai perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan (WHO, 2023). Dengan demikian, penerapan asuhan keperawatan gerontik berbasis keluarga diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dengan osteoarthritis di Griya Lansia.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan, yang bertujuan untuk mengkaji secara mendalam penerapan asuhan keperawatan gerontik berbasis keluarga pada lansia dengan osteoarthritis melalui intervensi nonfarmakologis. Desain studi kasus dipilih untuk menggambarkan secara sistematis respon individu terhadap intervensi keperawatan dalam konteks praktik keperawatan gerontik secara nyata dan mendalam (Nursalam, 2020; Polit & Beck, 2021).

Subjek penelitian terdiri atas dua orang lansia dengan diagnosis osteoarthritis yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berusia ≥ 60 tahun, mengalami keluhan nyeri sendi, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian asuhan keperawatan. Jumlah subjek yang terbatas sesuai dengan karakteristik penelitian studi kasus yang menekankan kedalaman data dibandingkan jumlah responden (Creswell & Poth, 2018). Variabel yang dikaji dalam penelitian ini meliputi tingkat nyeri dan kemampuan mobilitas lansia setelah diberikan intervensi nonfarmakologis.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengkajian keperawatan yang meliputi wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik sesuai dengan prinsip dasar pengkajian keperawatan pada lansia (Potter et al., 2021). Tingkat nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), yang merupakan instrumen valid dan reliabel untuk menilai intensitas nyeri pada pasien dengan gangguan muskuloskeletal (Hawker et al., 2011). Kemampuan mobilitas dinilai berdasarkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas fungsional sehari-hari, yang mencerminkan tingkat kemandirian lansia (Miller, 2020). Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi untuk mengidentifikasi perubahan kondisi lansia.

Pelaksanaan asuhan keperawatan dilakukan melalui tahapan proses keperawatan, yang meliputi pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), perencanaan intervensi sesuai Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), implementasi intervensi nonfarmakologis berupa senam lansia, kompres hangat, dan edukasi kesehatan, serta evaluasi hasil keperawatan menggunakan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) (PPNI, 2018; PPNI, 2019).

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan membandingkan kondisi lansia sebelum dan sesudah pemberian intervensi nonfarmakologis. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk menggambarkan perubahan tingkat nyeri dan kemampuan mobilitas lansia setelah penerapan asuhan keperawatan gerontik berbasis keluarga (Sugiyono, 2019).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan asuhan keperawatan gerontik berbasis keluarga pada lansia dengan osteoarthritis di Griya Lansia diikuti oleh 2 orang lansia sebagai responden. Asuhan keperawatan yang diberikan meliputi intervensi nonfarmakologis berupa senam lansia, kompres hangat, dan edukasi kesehatan yang dilaksanakan secara terstruktur sesuai tahapan proses keperawatan. Partisipasi responden dan keluarga selama pelaksanaan asuhan keperawatan menunjukkan respon yang baik, ditandai dengan keterlibatan aktif lansia dalam mengikuti senam lansia, penerapan kompres hangat, serta keikutsertaan keluarga dalam kegiatan edukasi kesehatan.

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar lansia yang menjadi subjek penelitian berjenis kelamin perempuan sebanyak 1 orang (50%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 1 orang (50%). Seluruh responden berusia ≥ 60 tahun dan mengalami osteoarthritis dengan keluhan nyeri sendi pada ekstremitas bawah. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada berikut.

Tabel 1. Distribusi peserta berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Laki-laki	1	50%
2.	Perempuan	1	50%
Total		2	100%



(a)



(b)

Gambar. (a) Klien 1, (b) Klien 2

Hasil pengkajian tingkat nyeri sendi menunjukkan bahwa sebelum intervensi, seluruh responden berada pada kategori nyeri sedang (100%). Setelah dilakukan penerapan intervensi nonfarmakologis berupa senam lansia dan kompres hangat serta edukasi kesehatan, hasil evaluasi pasca intervensi menunjukkan adanya perubahan, yaitu **kategori nyeri ringan meningkat menjadi 100%**, sedangkan kategori nyeri sedang menurun menjadi **0%**. Evaluasi pasca intervensi ini dilakukan setelah rangkaian asuhan keperawatan diberikan dan menunjukkan bahwa **tingkat nyeri lansia mengalami penurunan secara keseluruhan.**

Tabel 2. Tingkat Nyeri Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi

No	Tingkat Nyeri	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
1	Nyeri ringan	0%	100%
2	Nyeri sedang	100%	0%
Total		100%	100%

Hasil pengkajian kemampuan mobilitas menunjukkan bahwa sebelum intervensi, seluruh responden (100%) mengalami keterbatasan mobilitas. Setelah dilakukan intervensi senam lansia secara teratur dengan pendampingan keluarga, hasil evaluasi menunjukkan peningkatan kemampuan mobilitas pada seluruh responden (100%), yang ditandai dengan kemampuan melakukan aktivitas fungsional ringan secara lebih mandiri. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis memberikan dampak positif terhadap fungsi gerak lansia dengan osteoarthritis.

Tabel 3. Kemampuan Mobilitas Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi Senam Lansia

No	Kemampuan Mobilitas	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
1	Mobilitas terbatas	100%	0%
2	Mobilitas meningkat	0%	100%
Total		100%	100%

Hasil evaluasi tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa sebelum edukasi kesehatan, responden dan keluarga berada pada kategori pengetahuan kurang (100%). Setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai pengelolaan osteoarthritis, terjadi peningkatan pengetahuan menjadi kategori baik sebesar 100%. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis keluarga efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia dan keluarga terkait perawatan osteoarthritis.

Tabel 4. Tingkat Pemahaman Lansia dan Keluarga Setelah Edukasi Kesehatan

No	Tingkat Pemahaman	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
1	Baik	0%	100%
2	Cukup/Kurang	100%	0%
Total		100%	100%

Pembahasan

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan asuhan keperawatan gerontik berbasis keluarga melalui intervensi nonfarmakologis berupa senam lansia, kompres hangat, dan edukasi kesehatan memberikan dampak positif terhadap kondisi lansia dengan osteoarthritis. Perubahan yang paling menonjol terlihat pada penurunan tingkat nyeri dan peningkatan kemampuan mobilitas setelah intervensi diberikan secara terstruktur. Temuan ini sejalan dengan konsep keperawatan gerontik yang menekankan pentingnya pendekatan holistik dan berkesinambungan dalam pengelolaan penyakit degeneratif pada lansia.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum intervensi, seluruh responden (100%) mengalami nyeri sendi kategori sedang, sedangkan setelah intervensi nyeri menurun menjadi kategori ringan pada seluruh responden (100%). Penurunan nyeri ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja senam lansia yang meningkatkan fleksibilitas sendi dan kekuatan otot periartikular, sehingga mengurangi beban mekanik pada sendi yang mengalami degenerasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan fisik ringan dan terkontrol efektif menurunkan nyeri serta memperbaiki fungsi sendi pada lansia dengan osteoarthritis.

Selain senam lansia, pemberian kompres hangat juga berkontribusi terhadap penurunan nyeri sendi. Terapi panas diketahui meningkatkan sirkulasi darah lokal dan memberikan efek relaksasi pada jaringan otot, sehingga mengurangi persepsi nyeri. Hasil penelitian ini mendukung teori manajemen nyeri nonfarmakologis yang menyebutkan bahwa kompres hangat efektif sebagai terapi pendukung pada nyeri muskuloskeletal kronis, khususnya pada lansia.

Pada aspek kemampuan mobilitas, sebelum intervensi seluruh responden mengalami keterbatasan mobilitas, sedangkan setelah intervensi seluruh responden menunjukkan peningkatan kemampuan mobilitas. Peningkatan ini ditandai dengan berkurangnya kekakuan sendi dan meningkatnya kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas fungsional ringan secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis tidak hanya menurunkan nyeri, tetapi juga berperan penting dalam mempertahankan dan meningkatkan fungsi gerak lansia dengan osteoarthritis.

Selain perubahan pada aspek fisik, edukasi kesehatan yang diberikan kepada lansia dan keluarga juga menunjukkan hasil positif. Sebelum edukasi, tingkat pengetahuan responden dan keluarga berada pada kategori kurang (100%), sedangkan setelah edukasi seluruh responden berada pada kategori pengetahuan baik (100%). Peningkatan pengetahuan ini menjadi faktor pendukung penting dalam keberhasilan intervensi, karena pemahaman yang baik mendorong kepatuhan lansia dan keluarga dalam menjalankan program perawatan secara mandiri dan berkelanjutan.

Keterlibatan keluarga sebagai sistem pendukung utama dalam asuhan keperawatan gerontik terbukti memperkuat hasil intervensi. Pendekatan berbasis keluarga memungkinkan lansia memperoleh dukungan emosional, motivasi, serta pendampingan dalam pelaksanaan senam lansia dan kompres hangat secara rutin. Hal ini sejalan dengan teori keperawatan gerontik yang menegaskan bahwa dukungan keluarga berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian lansia dengan penyakit kronis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi intervensi senam lansia, kompres hangat, dan edukasi kesehatan dalam kerangka asuhan keperawatan gerontik berbasis keluarga efektif dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan mobilitas lansia dengan osteoarthritis. Intervensi ini relatif mudah diterapkan, aman, dan berpotensi dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan Griya Lansia. Dengan demikian, pendekatan ini dapat menjadi alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologis yang relevan dalam upaya mempertahankan fungsi fisik dan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan osteoarthritis.

4. KESIMPULAN

Penerapan asuhan keperawatan gerontik berbasis keluarga melalui intervensi nonfarmakologis berupa senam lansia, kompres hangat, dan edukasi kesehatan memberikan dampak positif terhadap penurunan nyeri dan peningkatan kemampuan mobilitas pada lansia dengan osteoarthritis di Griya Lansia. Intervensi ini membantu lansia mengelola keluhan nyeri secara aman serta meningkatkan kemandirian dalam melakukan aktivitas fungsional sehari-hari.

Pendekatan berbasis keluarga terbukti berperan penting dalam keberhasilan asuhan keperawatan, karena memungkinkan penerapan intervensi secara berkelanjutan dan konsisten, serta meningkatkan kepatuhan lansia terhadap program perawatan yang telah direncanakan. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kombinasi intervensi nonfarmakologis dan dukungan keluarga efektif dalam mempertahankan fungsi fisik dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar intervensi nonfarmakologis seperti senam lansia, kompres hangat, dan edukasi kesehatan dilakukan secara rutin dan berkelanjutan dengan keterlibatan aktif keluarga. Lansia dianjurkan untuk melaksanakan latihan dan perawatan mandiri secara teratur, sedangkan keluarga diberikan bimbingan dan pemantauan untuk mendukung kepatuhan. Pendekatan ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif penatalaksanaan osteoarthritis pada lansia dan diharapkan dapat diterapkan lebih luas dalam praktik keperawatan gerontik guna mencegah penurunan fungsi fisik dan meningkatkan kualitas hidup lansia secara berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terselesainya penelitian ini, khususnya pihak Griya Lansia yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk pelaksanaan penelitian, lansia dan keluarga yang bersedia menjadi responden serta berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian intervensi, dosen pembimbing dan tenaga kesehatan yang memberikan bimbingan, masukan, serta dukungan selama proses penelitian, dan rekan sejawat maupun teman-teman peneliti yang membantu dalam pengumpulan data dan penyusunan naskah. Penulis juga menyampaikan penghargaan kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung memberikan dukungan, masukan, dan motivasi, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bennell, K. L., Hall, M., & Hinman, R. S. (2021). Exercise for osteoarthritis management: Updated evidence. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, 35(2), 101–115.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2019). *Family nursing: Research, theory, and practice* (7th ed.). Pearson Education.
- Hawker, G. A. (2021). Osteoarthritis: A progressive disease with significant impact. *Nature Reviews Rheumatology*, 17(12), 673–685.
- Hawker, G. A., Mian, S., Kendzerska, T., & French, M. (2011). Measures of adult pain: Visual Analog Scale, Numeric Rating Scale, and Pain Rating Index. *Arthritis Care & Research*, 63(S11), S240–S252.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pelayanan kesehatan lanjut usia*. Kemenkes RI.
- Kusuma, H., & Sari, D. P. (2023). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(2), 89–97.
- Li, Y., Zhang, X., & Wang, J. (2022). Effectiveness of heat therapy on chronic musculoskeletal pain in older adults. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 45(3), 150–158.
- Miller, C. A. (2020). *Nursing for wellness in older adults* (8th ed.). Wolters Kluwer.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis*. Salemba Medika.
- Park, M., & Lee, H. (2023). Family-centered nursing interventions for older adults with chronic musculoskeletal disorders. *BMC Geriatrics*, 23(1), 1–9.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). *Fundamentals of nursing* (11th ed.). Elsevier.
- PPNI. (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia (SIKI)*. DPP PPNI.
- PPNI. (2019). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI) & Standar luaran keperawatan Indonesia (SLKI)*. DPP PPNI.
- Quicke, J. G., Foster, N. E., Thomas, M. J., & Holden, M. A. (2022). Is long-term physical activity safe and beneficial for knee osteoarthritis? *Osteoarthritis and Cartilage*, 30(1), 12–23.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- World Health Organization. (2023). *WHO guidelines on integrated care for older people*. WHO.