

## Penerapan Teknik *Akupressure* Pada Keluarga Dengan Gout Arthritis

Rohani Asiah<sup>1</sup>, Hidayat Turochman<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi DIII Keperawatan Akademi Keperawatan Pasar Rebo

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan Keluarga Akademi Keperawatan Pasar Rebo

Email: rohaniasiah25@gmail.com, hfariz150@gmail.com

### Abstrak

**Latar Belakang** Menurut WHO tahun 2020, penderita *Gout Arthritis* mengalami peningkatan 11% dari 6,9 milyar penduduk di dunia, sedangkan menurut Riset Kesehatan Dasar (2018) Jakarta Timur mencapai 6,72%. *Gout Arthritis* dapat diobati secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan non farmakologi dilakukan dengan terapi herbal dan komplementer. Teknik *akupressure* adalah memberikan tekanan menggunakan jari tangan pada beberapa titik permukaan tubuh yang terdapat sirkulasi energi, keseimbangan dan gejala nyeri. **Tujuan penulisan** yaitu diperoleh pengalaman secara nyata dalam memberikan *teknik akupressure* pada keluarga dengan *Gout Arthritis*. **Metode penelitian** yang digunakan yaitu metode deskriptif dan studi kepustakaan. Metode deskriptif yaitu pendekatan studi kasus dengan mengambil satu kasus pada keluarga dan menerapkan intervensi teknik *akupressure* serta memberikan asuhan keperawatan. **Hasil Penelitian**, Setelah dilakukan penerapan teknik *akupressure* selama 3 hari, sebanyak 1 kali /hari dengan waktu 15 menit-30 menit, keluarga Ny. I khususnya Ny. I dengan *Gout Arthritis* mengalami penurunan, awalnya **8,4 mg/ dl** turun menjadi **6,4 mg/ dl**. **Simpulan** Penerapan teknik *akupressure* pada keluarga dengan *Gout Arthritis* dilaksanakan dengan baik yaitu pengetahuan keluarga tentang *Gout Arthritis* meningkat dan terjadinya penurunan kadar asam urat dari **8,4 mg/ dl** menjadi **6,4 mg/ dl** serta keluarga dapat merawat anggota yang mengalami sakit *Gout Arthritis*

Kata kunci: Keluarga, *Gout Arthritis*, Penerapan Teknik *Akupressure*,

### Abstract

Background. According to WHO in 2020, Gouty Arthritis sufferers increased by 11% from the 6.9 billion population in the world, while according to Basic Health Research (2018) East Jakarta reached 6.72%. Gout Arthritis treatment is divided into two, namely pharmacological and nonpharmacological. Non-pharmacological treatment is carried out with herbal and complementary therapies. The acupressure technique is carried out by applying physical pressure to several points on the surface of the body where energy circulates and balances pain symptoms. The purpose of writing is to gain real experience in providing acupressure techniques to families with Gout Arthritis. The research method used is descriptive method and literature study. The descriptive method is a case study approach by taking one family case and applying acupressure technique intervention and providing nursing care. Research Results: After applying the acupressure technique for 3 days, once a day for 15 minutes - 30 minutes, Mrs. I especially Mrs. I with Gout Arthritis experienced a decrease, initially 8.4 mg/dl fell to 6.4 mg/dl. Conclusion The application of acupressure techniques in families with Gout Arthritis was carried out well, namely that the family's knowledge about Gout Arthritis increased and uric acid levels decreased from 8.4 mg/dl to 6.4 mg/dl and the family was able to care for members who experienced Gout Arthritis.

Key words: Family, Gout Arthritis, Application of Acupressure Techniques

## Pendahuluan

Penyakit *Gout Arthritis* atau asam urat adalah radang sendi yang disebabkan oleh tumpukan kristal asam urat di sendi-sendi. Asam urat merupakan penyakit degeneratif yang dapat mempengaruhi derajat kesehatan seseorang (RJ, Pailan and Baharuddin, 2023). Asam urat terasa pada sendi, seperti jari kaki, pergelangan kaki, lutut, dan yang paling sering jempol kaki. Umumnya, asam urat mudah menyerang laki-laki khususnya yang berusia 30 tahun ke atas (Mariani, 2022). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa angka kejadian Gout sekitar 1-4% dari populasi umum, di negara barat laki-laki lebih tinggi menderita Gout dibandingkan dengan perempuan sebesar 3-6%. Di beberapa negara, prevalensi dapat meningkat 10% pada laki-laki dan 6% pada perempuan pada rentang usia  $\geq 80$  tahun. Insiden tahunan gout 2,68 per 1000 orang. Di seluruh dunia penyakit asam urat mengalami peningkatan secara bertahap yang diakibatkan karena kebiasaan makan yang buruk seperti diet makan yang salah, kurang olahraga, obesitas dan juga sindrom metabolik (Arlinda, 2021).

Menurut *World Health Organization* pada tahun 2020 mengalami peningkatan sebanyak 11% dari 6,9 milyar penduduk di dunia, sedangkan menurut Riset Kesehatan Dasar (2018) di daerah Jakarta

Timur mencapai 6,72% (Kemenkes RI, 2018). Dampak penyakit *Gout Arthritis* jika tidak segera ditangani akan mengakibatkan dan menimbulkan komplikasi seperti pembengkakan tofus, pembentukan batu ginjal dan kerusakan sendi (Dewi and Asnita, 2016). Ada dua cara mengobati *Gout Arthritis* yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Beberapa obat yang dapat digunakan pada *Gout Arthritis akut* adalah Obat *Anti Inflamasi Non Steroid* (OAINS). Sedangkan pengobatan non farmakologi dengan terapi herbal dan komplementer. Pada terapi herbal memanfaatkan tanaman atau buah – buahan untuk menurunkan asam urat dan teknik *akupressure* menjadi teknik pengobatan tradisional di negara Cina, dengan pemberian *akupressure* dipercaya mampu menurunkan rasa nyeri, mengobati berbagai penyakit dan cedera pada organ tubuh (Pribadi, Rahma and Yulendasari, 2021).

Sehingga penulis tertarik untuk menerapkan teknik *akupressure* pada keluarga Ny. I khususnya Ny. I. Teknik *akupressure* memiliki pengaruh dan merupakan cara yang efektif terhadap menurunkan kadar asam urat. Pemberian teknik *akupressure* 3 x 24 jam sebanyak 1 kali dalam 3 hari, selama 15 – 30 menit.

Peran perawat dalam memberikan pendidikan kesehatan meliputi pendidikan tentang upaya promotif (peningkatan kesehatan), preventif (pencegahan), kuratif (pengobatan), dan rehabilitatif (mengembalikan fungsi ke normalitas) (Nurmala, 2020).

### Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dan studi kepustakaan. Metode deskriptif yaitu pendekatan studi kasus dengan mengambil satu kasus pada keluarga dan menerapkan intervensi teknik *akupressure* serta memberikan asuhan keperawatan. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik pada keluarga. Metode studi kepustakaan dengan mempelajari buku – buku referensi terkait asuhan keperawatan keluarga, konsep penyakit dan jurnal – jurnal terkait penerapan teknik *akupressure*.

### Hasil Penelitian

Setelah dilakukan penerapan teknik *akupressure* selama 3 hari sebanyak 1 kali/hari dalam 3 hari, selama 15 – 30 menit setiap 1 (satu) kali melakukan tindakan *acupressure* pada Ny. I dengan *Gout Arthritis* mengalami penurunan seperti terlihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Kadar asam urat post intervensi

Hari pertama	8,4 mg/ dl
Hari kedua	7 mg/dl
Hari ketiga	6,4 mg/ dl

## Pembahasan

### Pengkajian

Penulis melakukan pengkajian pada keluarga Ny. I dengan melakukan pengumpulan data yaitu melakukan kontrak secara langsung untuk mendapatkan informasi tentang kesehatan keluarga yang dilakukan pada tanggal 27 Februari sampai 01 Maret 2023 dengan teknik wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi.

Dari hasil wawancara terbuka didapatkan masalah kesehatan yaitu *Gout Arthritis*. Hasil wawancara juga didapatkan karakteristik anggota keluarga, riwayat penyakit anggota keluarga, keadaan lingkungan, struktur dan fungsi keluarga, tingkat stress anggota keluarga, koping keluarga, hasil pemeriksaan fisik dan harapan keluarga. Pada tahap pertama tidak ditemukan adanya kesenjangan antara kasus dan teori yang dikemukakan oleh Friedman 2018 (Friedman, Bowden and Jones, 2018).

Pada tahap kedua terarah kepada tugas

keluarga dalam bidang kesehatan yaitu mengenal masalah kesehatan setiap anggota keluarga, mengambil keputusan untuk melakukan tindakan, memberikan perawatan, mempertahankan suasana di rumah, dan pemanfaatan fasilitas layanan kesehatan (Friedman, Bowden and Jones, 2018). Pada pengkajian Ny. I ditemukan adanya masalah *Gout Arthritis* yang didapatkan penyebab utamanya adalah mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin. Pada pengkajian Ny. I didapatkan tanda dan gejala Gout Arthritis seperti nyeri sendi pada kaki. Pada pengkajian Ny. I hanya dilakukan pemeriksaan kadar Asam Urat dalam darah. Pada pengkajian Ny. I mengatakan ke fasilitas kesehatan saat timbul keluhan karena Ny. I tidak mempunyai kendaraan.

### **Diagnosa**

Menurut Dion & Betan (2013) diagnosa keperawatan yang terdapat di dalam teori yaitu aktual, resiko dan potensial (Dion and Betan, 2013). Namun, pada kasus sudah sesuai dengan teori yang didapatkan 1 diagnosa aktual dan 1 diagnosa resiko. Pada data diagnosa aktual yaitu Gangguan Rasa Nyaman Nyeri dengan skor 4 2/3 dan diagnosa resiko yaitu Resiko Penurunan Curah Jantung dengan skor 2 1/2 dan tidak

terdapat diagnosa potensial. Masalah ini timbul karena Ny. I sering mengeluh nyeri dibagian kaki dengan skala 5. Kemampuan keluarga untuk mengenal *Gout Arthritis* dinilai masih kurang hal ini terbukti dengan data keluarga belum mengerti pengertian, penyebab dan tanda gejala *Gout Arthritis*. Kemampuan keluarga untuk merawat anggota keluarga dinilai masih kurang didukung dengan data keluarga mengatakan tidak mengetahui komplikasi dari *Gout Arthritis*. Keluarga belum mengetahui cara memodifikasi lingkungan hal ini dibuktikan dengan data Ny. I mengatakan belum mampu memberikan lingkungan yang nyaman kepada anggota keluarga yang sakit. Keluarga mengatakan belum memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan.

### **Perencanaan**

Pada tahap penyusunan rencana tindakan keperawatan keluarga penulis melakukan berdasarkan teori Friedman (2018) adalah menentukan tujuan jangka panjang, tujuan jangka pendek, kriteria, standar dan rencana tindakan (Friedman, Bowden and Jones, 2018). Tujuan jangka pendek mengacu pada lima tugas keluarga dalam bidang kesehatan yaitu memberikan perawatan pada anggota keluarga yang sakit.

Teknik *akupressure* menjadi teknik pengobatan tradisional di negara Cina, yang dipercaya mampu untuk menurunkan rasa nyeri, mengobati berbagai penyakit dan cedera pada organ tubuh.

Salah satu terapi non farmakologik yang telah terbukti pada beberapa penelitian mampu mengatasi berbagai permasalahan kesehatan adalah *akupresur*. *Akupresur* merupakan salah satu intervensi keperawatan, yaitu tindakan pemberian tekanan ke titik khusus pada tubuh untuk mengurangi peningkatan kadar asam urat, menghasilkan relaksasi, dan mencegah atau mengurangi rasa mual. Akupresur merupakan pengobatan yang aman karena hanya menggunakan pemijatan dengan jari tangan (Purnawan, & Purwadi, 2020). Menurut Ardelia, (2018), pijatan pada titik akupresur akan menimbulkan rambatan energi dari titik akupresur menuju organ sasaran sehingga terjadi peningkatan atau penurunan fungsi pada organ sasaran tersebut.

Teori tradisional ini kemudian dibuktikan secara ilmiah dengan penelitian Purnawan, & Purwadi (2015). Rata-rata kadar asam urat darah sebelum dilakukan terapi akupresur adalah 5,99 mg/dl dan rata-rata kadar asam urat

setelah dilakukan terapi akupresur terdapat penurunan yaitu 4,04 mg/dl, hal ini disebabkan adanya perbaikan fungsi ginjal dalam mensekresi asam urat dan penurunan produksi purin dari glikolisis otot.

Langkah – langkah penerapan teknik *akupressure* yaitu, siapkan alat seperti minyak zaitun, tisu basah dan tisu kering, mengatur posisi duduk klien dengan nyaman dan rileks, membersihkan telapak kaki klien menggunakan tisu basah dan dikeringkan dengan tisu kering, penulis mencari titik rangsangan pada tubuh klien dengan menekan sampai ke sistem saraf. mulai melakukan *akupressure* pada 4 jari diatas mata kaki lakukan 15 – 30 menit per harinya, mengoleskan minyak zaitun secukupnya pada titik kemudian pijat untuk mengurangi rasa nyeri saat di pijat. Pemijatan pada tubuh menggunakan jari tangan selama 15-30 menit, informasikan kepada klien bahwa tindakan sudah selesai, rapikan klien kembali ke posisi yang nyaman, evaluasi perasaan klien, berikan *reinforcement* bahwa tindakan sudah selesai, rapikan alat dan cuci tangan. Teknik *akupressure* dapat dilakukan 3 x 24 jam sebanyak 1 kali dalam 3 hari, selama 15 – 30 menit. Memodifikasi lingkungan dan

memanfaatkan fasilitas kesehatan (Putri and Amalia, 2019). Pada kasus Ny. I perencanaan tidak berbeda jauh dengan teori dalam melibatkan peran serta keluarga dalam memberikan perawatan kepada anggota keluarga yang mengalami masalah kesehatan yaitu melakukan pendidikan kesehatan, memotivasi keluarga dalam pengambilan keputusan perawatan anggota keluarga yang sakit, mendemonstrasikan teknik *akupressure*, mengkondisikan lingkungan agar lebih aman dan nyaman, serta memotivasi keluarga untuk memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan. Dalam menyusun rencana keperawatan keluarga, penulis tidak mengalami hambatan dan penulis didukung dengan adanya Kerjasama yang baik dengan Ny. I.

### **Pelaksanaan**

Dalam melakukan tindakan asuhan keperawatan keluarga secara umum penulis sudah menyusun dan melaksanakan dengan baik. Pendidikan kesehatan yang diberikan penulis bersifat promotif dan preventif. Tindakan yang dilakukan kepada klien terdiri dari mengkaji pengetahuan keluarga, memberikan motivasi kepada keluarga untuk merawat anggota keluarga yang sakit, memberikan informasi perawatan

kesehatan untuk pencegahan, mengevaluasi, diskusi bersama keluarga dan memberikan *reinforcement* positif (Anjani Putri *et al.*, 2021).

Tujuan khusus yang pertama pada tanggal 27 Februari 2023 pukul 12.00 – 13.00, yaitu keluarga diharapkan mampu mengenal masalah yang terdiri dari pengertian *Gout Arthritis*, penyebab *Gout Arthritis*, tanda dan gejala *Gout Arthritis*. Tujuan khusus yang kedua pada tanggal 27 Februari 2023 pukul 12.00 – 13.00, yaitu keluarga diharapkan mampu menyebutkan akibat lanjut dari *Gout Arthritis* dan mengambil keputusan untuk merawat anggota keluarga dengan *Gout Arthritis*. Tujuan khusus ketiga pada tanggal 28 Februari 2023 pukul 12.00 – 13.00, yaitu diharapkan keluarga tentang cara menyusun menu diet dan melakukan teknik *akupressure*. Tujuan khusus keempat pada tanggal 01 Maret 2023 pukul 12.00 – 12.40, yaitu diharapkan keluarga mampu memodifikasi atau menciptakan lingkungan yang dapat mengatasi masalah *Gout Arthritis*.

Pada proses implementasi penulis telah melakukan kelima tujuan yang telah dijabarkan diatas, tidak terdapat hambatan saat melakukan TUK 1 – TUK 5. Dalam memberikan penyuluhan penulis mengulang kembali apa yang

sudah dijelaskan agar keluarga lebih paham tentang materi yang didiskusikan. Penulis juga memberikan leaflet sebagai informasi yang dapat dibaca kembali.

### **Evaluasi**

Penulis membedakan evaluasi yang ada dengan teori setelah melakukan tindakan menggunakan kriteria dan standar evaluasi (Yuliani and Sariah, 2022). Penulis melakukan evaluasi secara langsung kepada Ny. I yaitu ternyata pola makan memegang peranan utama, disisi lain kebiasaan hidup tanpa olahraga. Makanan yang mengandung purin dapat meningkatkan kadar asam urat. Jika pola makan diatur dengan baik dapat membantu pengontrolan kadar asam urat dalam batas normal. Asam urat sangat erat kaitannya dengan pola makan. Umumnya karena pola makan yang tidak seimbang (jumlah asupan protein sangat tinggi). Berdasarkan hasil diatas maka pemberian terapi akupresur dapat membantu menurunkan kadar asam urat pada Ny. I dengan Gout Arthritis. Hasil evaluasi yang didapatkan adanya pengaruh teknik *akupressure* terhadap penurunan kadar Asam Urat, hal ini terjadi karena kepatuhan klien dalam menerapkan terapi komplementer yaitu teknik *akupressure* untuk Asam Urat dan penurunan kadar Asam Urat yang efektif

disebabkan karena klien tidak lagi mengkonsumsi makanan tinggi purin.

### **Simpulan**

Pengkajian yang terdiri dari pengkajian tahap I penulis mendapatkan masalah Gout Arthritis dengan hasil pemeriksaan 8,4 mg/dl. Pada penjajakan tahap II penulis dapatkan dari masalah *Gout Arthritis* adalah 5 tugas terganggu. Diagnosa keperawatan keluarga prioritas yang muncul ialah Gangguan Rasa Nyaman Nyeri dengan skor 4 2/3. Penyusunan rencana disesuaikan dengan rencana asuhan keperawatan keluarga dengan melakukan pendidikan kesehatan meliputi 5 tugas kesehatan. Pelaksanaan yang direncanakan penulis dan keluarga telah dilaksanakan dengan baik yaitu dengan menerapkan teknik *akupressure*. Evaluasi penerapan Teknik akupressure pada Ny. I dan keluarga Ny. I adalah meningkatnya pengetahuan anggota keluarga tentang penyakit *Gout Arthritis*, pengambilan keputusan yang tepat dalam merawat anggota keluarga, modifikasi lingkungan dan memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan.

### **Saran**

Untuk praktisi kesehatan yaitu perawat, bidan dan dokter diharapkan bisa menerapkan beberapa teknik akupresur



untuk menurunkan intensitas nyeri pada penderita Gout Arthritis. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dengan kualitas yang lebih baik bisa mengembangkan beberapa teknik akupresur untuk menurunkan intensitas nyeri khususnya pada penderita Gout Arthritis

### Daftar Pustaka

Anjani Putri, M. *et al.* (2021) 'ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN ARTRITIS GOUT', *Buletin Kesehatan*, 5(1).

Dewi, A.P. and Asnita, L. (2016) *Buku Ajar Perawatan Lansia Penderita Nyeri Sendi Dalam Keluarga dan Masyarakat*. Riau: Ur Press.

Dion, Y. and Betan, Y. (2013) *Asuhan Keperawatan Keluarga Konsep dan Praktik*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Friedman, M.M., Bowden, V.R. and Jones, E.G. (2018) *Buku Ajar: Keperawatan Keluarga : Riset, Teori, & Praktik*. Jakarta: EGC.

Kemendes RI (2018) *Riskesdas 2018, Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta. Available at: [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)

[download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf).

Mariani, E. (2022) *Penyakit Asam Urat, Website Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*.

Nurmala, I. (2020) *Peran Perawat dalam Memberikan Pendidikan Kesehatan, UNAIR News*.

Pribadi, T., Rahma, A. and Yulendasari, R. (2021) 'Pemberian Akupresur Untuk Menurunkan Nyeri Dan Kadar Asam Urat Pada Klien Asam Urat Di Poncowarno Kecamatan Kalirejo Lampung Tengah', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(3), pp. 515–519.

Putri, D.M.P. and Amalia, R.N. (2019) *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

RJ, I., Pailan, E.T. and Baharuddin, B. (2023) 'Risk Factor Analysis of Gout Arthritis', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), pp. 157–162. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.919>.

Setiati, S. (2015) *Ilmu Penyakit Dalam*. 3rd edn. Jakarta: Internal Publishing.



Yuliani, F. and Sariah, S. (2022) 'Asuhan Keperawatan Keluarga yang Mengalami Gangguan Rasa Nyaman Nyeri Sendi dengan Rematik di Kelurahan Pinang Ranti Kecamatan Makasar Jakarta Timur', *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 9(33), pp. 15–26. Available at: <https://doi.org/10.56014/jphi.v9i33>.