



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA LANSIA
REUMATOID ARTRITIS DI PUSKESMAS II WONOSOBO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun guna memenuhi sebagian persyaratan menyelesaikan pendidikan profesi
ners keperawatan di STIKES Muhammadiyah Gombong

Disusun Oleh :

ENDRO PRASTYO

A31801126

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH

GOMBONG

2018

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Endro Prastyo, S.Kep

NIM : A31801126

Tanda Tangan :

Tanggal :



HALAMAN PERSETUJUAN

ANALISIS PENERAPAN TINDAKAN SENAM REMATIK UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA LANSIA REUMATOID ARTRITIS DI PUSKESMAS II WONOSOBO

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diujikan pada
tanggal maret 2019

OLEH:

ENDRO PRASTYO

A31801126

Gombong, maret 2019

Menyetujui

Pembimbing



Rina saraswati, M.Kep

Ketua Program Studi Profesi Ners Keperawatan

0.0



(Eka Riyanti, M.Kep.,Sp. Mat.)

HALAMAN PENGESAHAN

ANALISIS PENERAPAN TINDAKAN SENAM REMATIK UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA LANSIA REUMATOID ARTRITIS DI PUSKESMAS II WONOSOBO

Karya akhir ners ini diajukan oleh:

Nama : Endro Prastyo

NIM : A31801126

Program Studi : Ners keperawatan

Telah dipertahankan di depan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan
yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Ners Keperawatan

STIKes Muhammadiyah Gombong

Penguji 1



Sarwono, SKM, M.Kes

Penguji 2



Rina Saraswati, M.Kep

Gombong, maret 2019

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena rahmat dan hidayah-Nyalah, penulis akhirnya dapat menyelesaikan penulisan Karya Akhir Ners ini dengan judul: **“Analisis Penerapan Tindakan Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Pada Lansia Reumathoid Artritis Di Puskesmas II Wonosobo”** karya akhir ners ini disusun dan diajukan untuk memenuhi ketentuan yang berlaku sebagai dasar pelaksanaan penelitian pada Program Studi NERS Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Gombong.

Pada kesempatan ini pula, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada :

1. Hj. Herniyatun, S.Kp, M. Kep., Sp. Mat selaku ketua STIKes Muhammadiyah Gombong
2. Eka Riyanti, M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku ketua Prodi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Gombong
3. Dadi Santoso, M. Kep selaku koordinator program profesi ners
4. Rina Saraswati, M.Kep selaku pembimbing yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan.
5. Segenap dosen dan staf STIKes Muhammadiyah Gombong
6. Orang Tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan dan doa yang luar biasa.
7. Sahabat-sahabat yang selalu memberi motivasi.
8. Semua pihak yang telah membantu terselesaikanya proposal ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis akhir ners ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan karya tulis akhir ini. Akhir kata semoga karya tulis akhir ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Gombong, maret 2019

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR TAHUN UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik STIKes Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Endro Prastyo

NIM : A31801126

Program Studi : Profesi Ners

Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exklusif Royalty-free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

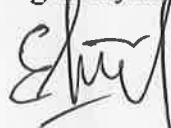
**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA LANSIA REUMATOID ARTRITIS
DI PUSKESMAS II WONOSOBO**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan , mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap menyematkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen

Pada Tanggal :

Yang Menyatakan



Endro Prastyo S,Kep

ABSTRAK
ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA LANSIA
REUMATOID ARTRITIS DI PUSKESMAS II WONOSOBO

Latar Belakang: Proses penuaan pada lansia menimbulkan berbagai gangguan fisik dan non fisik. Gangguan fisik antara lain adanya gangguan nyeri sendi akibat penurunan fungsi tubuh. Melalui senam rematik, diharapkan dapat mengurangi gangguan nyeri sendi yang dialami oleh lansia. Berbagai aktivitas fisik sudah banyak dilakukan untuk mengatasi nyeri sendi yang dialami oleh lansia, namun kegiatan tersebut belum terstruktur.

Tujuan : Menjelaskan asuhan keperawatan dengan pemberian senam rematik pada lansia dengan masalah keperawatan nyeri akut.

Metode: Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus deskriptif. Subjek studi kasus adalah 3 lansia yang mengalami masalah nyeri akut. Pengumpulan data dengan teknik observasi, wawancara dan studi dokumentasi.

Hasil: Dari ketiga klien didapatkan masalah keperawatan utama yaitu ansietas berhubungan dengan kurangnya pengetahuan tentang persalinan.

Kesimpulan: Setelah dilakukan senam rematik dari ketiga responden mengalami penurunan skala nyeri sedang menjadi skala ringan bahkan hilang.

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan Gerontik, Lansia Reumatoid Arthritis, Nyeri Akut

.....
¹⁾ *Mahasiswa Stikes Muhammadiyah Gombong*

²⁾ *Dosen Stikes Muhammadiyah Gombong*

**S1 NURSING STUDY PROGRAM
HEALTH SCIENCE INSTITUTE OF MUHAMMADIYAH GOMBONG
KIAN, Maret 2019**

Endro Prastyo¹ Rina Saraswati²

ABSTRACT

**ANALYSIS OF GERONTIC NURSING CARE WITH NURSING
PROBLEMS OF ACUTE PAIN IN REUMATOID ARTRITIS ELDERLY
IN PUSKESMAS II WONOSOBO**

Background: The aging process in the elderly creates various physical and non-physical disorders. Physical disorders include interruption of joint pain due to a decrease in bodily functions. Through rheumatic exercise, it is expected to reduce joint pain disorders experienced by the elderly. Many physical activities have been carried out to deal with joint pain experienced by the elderly, but these activities have not been structured.

Objective: Explain nursing care by providing rheumatic gymnastics in the elderly with acute pain nursing problems.

Method: This scientific paper uses descriptive case study design. The case study subjects were 3 elderly people who had acute pain problems. Data collection using observation, interview and documentation study techniques.

Results: Of the three clients, the main nursing problem, anxiety, was associated with a lack of knowledge about labor..

Conclusion: After doing rheumatism exercise from the three respondents, the moderate scale of pain decreased to a moderate scale and even disappeared.

Keywords: Gerontik Nursing Care, Elderly Rheumatoid Arthritis, Acute Pain

-
- 1) Students of Stikes Muhammadiyah Gombong
 - 2) Supervisor of one Stikes Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG MASALAH	1
B. TUJUAN PENELITIAN	3
C. MANFAAT PENELITIAN	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. TINJAUAN TEORI	5
B. KONSEP DASAR MASALAH KEPERAWATAN.....	28
C. ASUHAN KEPERAWATAN BERDASARKAN TEORI.....	28
D. KERANGKA KONSEP	33
BAB III METODE STUDI KASUS	
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN	34
B. LOKASI DAN WAKTU STUDI KASUS	34
C. SUBJEK STUDI KASUS	34

D. FOKUS STUDI KASUS	35
E. DEFINISI OPERASIONAL	35
F. INSTRUMEN STUDI KASUS.....	36
G. PENGUMPULAN DATA.....	36
H. ANALISIS DATA.....	37
I. ETIKA PENELITIAN.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAAN	
A. PROFIL DAN LAHAN KLINIK.....	40
B. RINGKASAN PROSES ASUHAN KEPERAWATAN.....	42
C. HASIL PENERAPAN TINDAKAN KEPERAWATAN.....	45
D. PEMBAHASAN	46
BAB V PENUTUP	
A. KESIMPULAN	50
B. SARAN	50
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR GAMABAR

Gambar 1.1 Skala Nyeri.....	27
Gambar 1.2 Kerangka Konsep.....	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2. Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3. Lembar Observasi

Lampiran 4. Pengukuran skala nyeri menggunakan numeric rating scale (NRS)

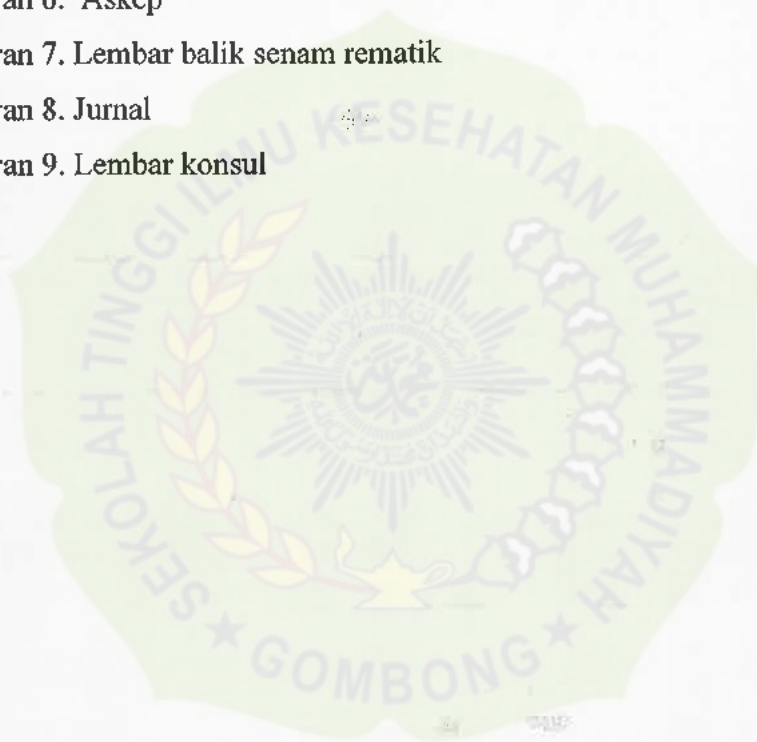
Lampiran 5. SOP Senam rematik

Lampiran 6. Askep

Lampiran 7. Lembar balik senam rematik

Lampiran 8. Jurnal

Lampiran 9. Lembar konsul



BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Jumlah populasi lanjut usia lebih dari 60 tahun diperkirakan hampir mencapai 600 juta dan diproyeksikan menjadi 2 milyar pada tahun 2050 (Darmojo 2010). Data yang diperoleh dari profil kesehatan Indonesia Tahun 2016 diketahui jumlah penduduk usia 60 tahun ke atas sebanyak 14.233.117 orang (Kemenkes RI, 2016).

Kelompok lansia termasuk dalam populasi yang rentan terhadap masalah kesehatan/penyakit. Populasi rentan adalah kelompok sosial yang mempunyai risiko atau kerentanan yang tinggi untuk mengalami gangguan kesehatan. Populasi rentan adalah populasi yang lebih besar kemungkinannya untuk mengalami masalah kesehatan akibat paparan berbagai risiko dan pada populasi yang lainnya (Stanhope & Lancaster, 2011).

Lansia sering memiliki potologis penyakit kronik yang multiple, perubahan fungsi tubuh, dan kelemahan (Rastogi & Meek, 2013). Prevalensi di Indonesia yang diungkapkan oleh hasil riset kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2016 didapatkan prevalensi penyakit rheumatoid arthritis yang masuk pada golongan penyakit sendi berdasarkan tanda dan gejalanya mencapai 24,7% dari total populasi di Indonesia. Berdasarkan hasil RISKESDAS tahun 2016 juga didapatkan data bahwa di Jawa Tengah prevalensi penyakit sendi yang didalamnya termasuk rheumatoid arthritis mencapai 25,5%. Jumlah lansia di daerah wilayah puskesmas 2 wonosobo sebanyak 215604 jiwa. Salah satu penyakit kronik yang dapat menimbulkan sensasi nyeri pada lansia adalah Rheumatoid Arthritis (RA) (Cooney et al, 2010).

Keadaan rheumatoid arthritis akan berakibat pada berbagai masalah pada pasien terutama adalah keadaan nyeri pada persendian. Rheumatoid arthritis menyerang persendian kecil, 90% keluhan rheumatoid arthritis adalah nyeri sendi dan kaku sendi (Renny & Emma, 2016). Menurut Tamsuri (2012)

jika seseorang menderita nyeri maka akan mempengaruhi fisiologis dan psikologis dari orang tersebut. Seseorang dapat menjadi mudah marah, denyut nadi cepat, cemas, dan gangguan pola tidur bahkan aktivitas sehari-hari dapat terganggu.

Terapi modalitas pada nyeri lansia dapat dikategorikan dalam beberapa bidang. Sebuah pendekatan multidisiplin direkomendasikan untuk menyelidiki kemungkinan manajemen nyeri yang optimal, antara lain farmakoterapi (terapi yang paling sering digunakan), dukungan psikologis, rehabilitasi fisik, dan prosedur intervensi. Terapi farmakologis yang sering digunakan antara lain NSAID, relaksan otot, opioid, dan terapi adjuvant (Kaye *et al*, 2010).

Terapi modalitas non farmakologi merupakan komponen multimodal manajemen yang sangat penting karena membantu dalam mengatasi nyeri yang lebih baik dengan perbaikan dalam fungsi sehari-hari, di dalamnya termasuk terapi fisik (Rastogi & Meek, 2013). Terapi latihan fisik tersebut dapat menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia (Permana, 2011).

Latihan lain yang bisa dilakukan adalah olahraga fisik seperti senam rematik, inti dari senam rematik adalah mempertahankan lingkup gerak sendi secara maksimal. Menurut Nuhoni (2010), secara umum gerakan-gerakan senam rematik dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan gerak, fungsi, kekuatan dan daya tahan otot, kapasitas aerobik, keseimbangan, biomedik sendi dan rasa posisi sendi. Senam ini konsentrasinya pada gerakan sendi sambil meregangkan ototnya dan menguatkan ototnya, karena otot-otot inilah yang membantu sendi untuk menopang tubuh.

Gerakan yang terkandung dalam senam rematik adalah gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakannya dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik (Nugroho, 2010). Menurut Sangrah (2017) keuntungan senam rematik adalah memperlancar peredaran darah, menjaga kadar lemak tetap normal, jantung menjadi sehat, otot-otot akan menjadi tetap kencang, tidak mudah mengalami cedera, dan kecepatan reaksi menjadi lebih baik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suhendriyo (2014) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian senam rematik terhadap pengurangan rasa nyeri pada penderita osteoarthritis lutut di Karangasem Surakarta. Penelitian lain oleh Oktaviani (2016) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan senam rematik terhadap intensitas nyeri sendi pada usia produktif yang mengalami osteoarthritis.

B. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Menjelaskan asuhan keperawatan dengan pemberian senam rematik pada lansia dengan masalah keperawatan nyeri akut.

2. Tujuan Khusus

- a. Memaparkan hasil pengkajian pada kasus nyeri akut berdasarkan kebutuhan dasar manusia.
- b. Memaparkan hasil analisa data pada kasus nyeri akut berdasarkan kebutuhan dasar manusia.
- c. Memaparkan hasil intervensi keperawatan pada kasus nyeri akut berdasarkan kebutuhan dasar manusia.
- d. Memaparkan hasil implementasi keperawatan pada kasus nyeri akut berdasarkan kebutuhan dasar manusia.
- e. Memaparkan hasil evaluasi keperawatan pada kasus nyeri akut berdasarkan kebutuhan dasar manusia.
- f. Memaparkan hasil analisis inovasi keperawatan (sebelum dan sesudah tindakan) pada kasus nyeri akut berdasarkan kebutuhan dasar manusia.

C. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Keilmuan

Karya tulis akhir ners ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan bidang keperawatan, khususnya terapi modalitas non farmakologis dalam mengurangi gangguan nyeri sendi melalui senam rematik.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil karya tulis akhir ners ini dapat menjadi referensi ilmiah terkait dengan pendidikan profesi keperawatan terkait terapi modalitas non farmakologis pada lansia.

b. Bagi lansia

Karya tulis akhir ners ini diharapkan dapat digunakan lansia dengan reumatoid arthritis dalam menerapkan tindakan yang tepat untuk mengatasi masalah nyeri pada penderita reumatoid arthritis

c. Bagi Puskesmas II Wonosobo

Hasil karya tulis akhir ners ini dapat menjadi bahan masukan bagi pihak Puskesmas dalam membantu mempertahankan kualitas hidup Lansia.

d. Bagi Peneliti

Dapat menjadi sarana latihan dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama kuliah dalam praktik di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Bina Aksara.
- Aziz, Alimul H. (2008). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Cooney, Law, Matschke, Lemmey, Moore, Ahmad. (2011). *Benefits of Exercise in Rheumatoid Arthritis. SAGE-Hindawi Access to Research*
- Davis, M. P. (2007). *Cancer pain. The Cleveland Clinic Foundation*. <http://www.clevelandclinicmeded.com>
- Dochterman. Joanne Mc Closkey & Gloria N. Bulechek. 2017. *Nursing interventions (NIC)*. Edisi 5. USA. Mosby.
- Felson, D.T., (2008). *Osteoarthritis, HARRISON's Principles of Internal Medicine*, 17th Edition, 2158-2165, Mc Graw-Hill Companies Inc, New York.
- Gede K., & Gede Kambayana. (2016). *Penatalaksanaan terkini Artritis Reumatoid. dengan paradigma . baru Treat-to-Target (T2T)*. <http://erepo.unud.ac.id/5199/1/f8d41e379aaca237088f45eb266bce0a.pdf>
- Haditono, S.R. (2012). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjahmada University Press.
- Hidayat, A.A. (2012). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba medika.
- Hunter, David, J and Eckstein, Felix, (2009). *Journal of Anatomy, Exercise and Osteoarthritis*.
- İsmihan S, Yeşim G., Özlem Y, Hatice B., Şebnem A., (2015). Disease Activity (Rheumatoid Arthritis Disease Activity Index-5) in Patients With Rheumatoid Arthritis and its Association With Quality of Life, Pain, Fatigue, and Functional and Psychological Status. *Arch Rheumatol* 2015;30(2):148-153
- Iwayan, A.A.P.. (2009). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Penyakit Rematik pada Lansia di RW 06 Kelurahan Krukut Kecamatan Lima Depok*. UPN Veteran Jakarta
- Kaye, B. .S. (2010). Pain Management in the Elderly Population: A Review. *The Ochsner Journal*. 10:179-187
- Kemenkes RI. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta : Kemenkes RI.

- Kozier, E. & Berman S., (2009). *Buku Ajar Keperawatan Klinis Kozier & Erb*. Edisi 5. Jakarta: EGC.
- Mansjoer A., (2010). *Kapita selekta kedokteran*. edisi 3. Jakarta : media Aes Lapius
- Martono, Hadi. (2009). *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Meliala, L. (2009). *Nyeri Neuropatik: Mekanisme Simptom Sebagai Dasar Farmakoterapi*. <http://ojs.lib.unair.ac.id/index.php/BN/article/view>.
- Moorhead, Sue. Marion Jhonson & etc. 2017. *Norsing outcomes Clasification (NOC)*. Edisi 4. USA. Mosby.
- Muttaqin, Arif. (2008). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Imunologi*. Jakarta: Salemba Medika
- Nelson, MR. (2007). *Currier The Clinical Electrotherapy*. Appleton & Large. California
- NIAMS, (2008). Hand Out on Health: Osteoarthritis, dikutip tanggal dari <http://niams.nih.gov>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode penelitian kesehatan cetakan kedua*. Jakarta : Rhineka Cipta
- Nugroho, W. (2010). *Keperawatan gerontik*. Jakarta: EGC.
- Nuhoni T., (2010). *Senam Rematik*. Jakarta. Pfizer.
- Nursalam dan Kurniawati, Ninuk D. (2013). *Asuhan Keperawatan pada Pasien Terinfeksi HIV/AIDS*. Jakarta: Salemba Medika
- Oktaviani, M. (2016). *Pengaruh Senam Rematik Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Usia Produktif Yang Mengalami Osteoarthritis Di Puskesmas Ngagel Rejo Surabaya*. <http://repository.wima.ac.id/8496/>
- Permana. (2011). *Pengaruh Terapi Latihan Fisik terhadap Intensitas Nyeri Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Yogyakarta*. *Strata Satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Yogyakarta
- Potter, P. (2010). *Fundamental Of Nursing: Concep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC
- Price SA, Wilson LM. (2012). *Patofisiologi konsep klinis proses-proses penyakit, edisi ke-6*. Jakarta: EGC.

- Priyanto, (2009), *Farmakoterapi dan Terminologi Medis*, hal 143-155 Leskonfi, Depok.
- Rastogi & Meek. (2013). Management of chronic pain in elderly, frail patients: finding a suitable, personalized method of control. *Dove Medical Press Ltd*, 37:46
- Renny, W.A & Emma S.W. (2012). *Kemandirian Dalam Melakukan Aktivitas Seharian-Hari Pada Pasien Rheumatoid Atritis*. <https://media.neliti.com/media/publications/137325-ID-kemandirian-dalam-melakukan-aktivitas-se.pdf>
- Rokim, (2009), *Perubahan fisiologi pada Lansia dengan nyeri sendi*, <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/146/jtptunimus-gdl-diananggra-7263-3-babiip-t.pdf>.
- Sangrah, M. W. (2017). *Pengaruh Senam Rematik Terhadap Pemurunan Nyeri Dan Peningkatan Rentang Gerak Osteoarthritis Lutut Lansia*. http://repositori.uin-alauddin.ac.id/3503/1/MUH.%20WAHID%20SANGRAH_70300113053_KEPERAWATAN.pdf
- Setiawan, B. (2008). *Aplikasi Terapeutik Sel Stem Embrionik pada Berbagai Penyakit Degeneratif*. <http://mencaribelahanjiwa.blogspot.com/2008/05/tulisan-tulisan-dalam-blog-ini-hanyalah.html>.
- Sitinjak, V. M., Hastuti, M. F, & A. Nurfianti. (2016). *Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut*. <https://media.neliti.com/media/publications/106715-ID-pengaruh-srematik-terhadap-perubaha.pdf>
- Smeltzer S.C, (2011). *Buku ajar keperawatan medical bedah Brunne*. ---- Suddarth. edisi 8. Jakarta : EGC
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2011). *Community health nursing: promoting health of aggregates, families, and individuals*. 4 th Ed. St.Louis: Mosby Year Book, Inc.
- Sugiyono, (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjono. (2014). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Nyeri Persendian Pada Lansia Di Kelurahan Komplek Kenjeran, Kecamatan Bulak, Surabaya*. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-ijchnfcfb7a6261full.pdf>

Suhendriyo. (2014). Pengaruh Senam Ramathik Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Penderita Osteoarthritis Lutut Di Karangasem Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmiah Kesehatan. Vol 3 No 1, Mei 2014, Hlm 1-6.*

Tamsuri, A. (2012), *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta : EGC.

Tjokronegoro A., (2009). *Buku ajar ilmu penyakit dalam*. edisi 3. Jakarta : FKUI

Turk, D. C. & Flor, H. (2010). *Chronic pain: A biobehavioral perspective*. New York: The Guilford Press

Wirotomo, T.S. (2013). Pengaruh Senam 10 Menit Terhadap Skala Nyeri pada Penderita Gout. <http://www.journal.stikesmuh-pkj.ac.id/journal/index.php/jik/article/view/30/28>



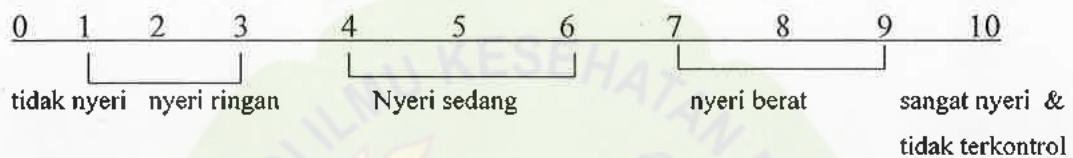
9

[illegible]

PENGUKURAN SKALA NYERI MENGGUNAKAN NUMERIC RATING SCALE (NRS)

No Resp. :

Skala Nyeri :



Penjelasan tentang intensitas nyeri sebagai berikut:

1. Intensitas nyeri pada skala 0 tidak terjadi nyeri
2. Intensitas nyeri ringan pada skala 1 sampai 3
3. Intensitas nyeri sedang pada skala 4 sampai 6
4. Intensitas nyeri berat pada skala 7 sampai 9 dengan intensitas nyeri seperti : terbakar, ditusuk, tertekan, tergesek, kram, kaku, perih, mulas, melilit, gatal nyut-nyutan.
5. Intensitas nyeri sangat berat pada skala 10 nyeri tidak terkontrol

SOP Senam Rematik	
Pengertian	Suatu gerakan yang dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik.
Tujuan Senam Rematik	1. Mengurangi nyeri pada penderita rematik 2. Menjaga kesehatan jasmani menjadi lebih baik
Keuntungan Senam Rematik	1. Tulang menjadi lebih lentur. 2. Otot-otot akan menjadi tetap kencang. 3. Memperlancar peredaran darah. 4. Memperlancar cairan getah bening. 5. Menjaga kadar lemak tetap normal. 6. Jantung menjadi lebih sehat. 7. Tidak mudah mengalami cedera. 8. Kecepatan reaksi menjadi lebih baik
Tahap Pr Interaksi	1. Mengumpulkan data tentang klien 2. Menciptakan lingkungan yang nyaman 3. Membuat rencana pertemuan tindakan keperawatan
Tahap Orientasi	1. Memberikan senyum dan salam pada klien dan sapa nama klien 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan 3. Menanyakan persetujuan atau kesiapan klien
Tahap Kerja	1. Jaga privasi klien 2. Lakukan senam rematik dengan tahapan: a. Gerakan Duduk 1) Angkat kedua bahu keatas mendekati telinga, putar kedepan dan kebelakang. 2) Bungkukan badan, kedua lengan meraih ujung kaki lantai. 3) Angkat kedua sisi sejajar dada, tarik kedepan dada. 4) Angkat paha dan lutut secara bergantian, kedua lengan menahan tubuh 5) Putar tubuh bagian atas kesamping kanan dan kiri, kedua lengan diatas pinggang

	b. Gerakan berbaring atau tidur 1) Bentangkan kedua lengan dan tangan, ambil nafas dalam-dalam dan hembuskan. 2) Kedua tangan disamping tekuk siku dan tangan mengepal. 3) Tangan di luruskan ke atas lalu tepuk tangan 4) Tekuk sendi panggul dan tekuk lutut dengan kedua tangan tarik sampai diatas dada 5) Pegang erat kedua tangan diatas perut, tarik ke belakang kepala dan ke bawah 6) Angkat tungkai bawah bergantian dengan bantuan kedua tangan
Tahap Evaluasi	1. Melakukan evaluasi tindakan yang dilakukan 2. Berpamitan dengan klien 3. Membereskan alat 4. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan perawatan

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Calon Responden Penelitian

Di Tempat

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini saya, mahasiswa Program Studi Keperawatan S1 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong:

Nama : Endro Prastyo

NIM : A31801126

Akan mengadakan penelitian tentang pengaruh senam rematik terhadap skala nyeri pada lansia dengan reumatoid arthritis di desa wilayah puskesmas 2 wonosobo. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi siapapun. Kerahasiaan seluruh informasi akan dijaga dan digunakan untuk kepentingan penelitian. Tidak ada paksaan dalam keikutsertaan menjadi responden dalam penelitian ini, jika Bapak/Ibu bersedia menjadi responden, saya mohon Bapak/Ibu menandatangani lembar persetujuan dan Lembar Observasi yang telah disediakan. Atas perhatian dan partisipasinya yang diberikan bapak/ibu, saya ucapkan terimakasih.

Peneliti,

Endro Prastyo

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah mendapat penjelasan dan saya memahami bahwa penelitian tentang pengaruh senam rematik terhadap skala nyeri pada lansia dengan reumatoid artritis di desa wilayah puskesmas 2 wonosobo ini tidak merugikan saya, serta telah diterangkan secara jelas tentang tujuan penelitian, cara pengisian kuisioner dan kerahasiaan data, oleh karena itu, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Alamat :

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Endro Prastyo mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.

Demikian lembar persetujuan ini saya isi dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Gombong.....2018

Responden

SOP SENAM REMATIK



Di Susun Oleh : Endro Prastyo

A31801126

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH

GOMBONG

2018

a. Pengertian

Senam rematik merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh.

Rematik atau pegal linu juga merupakan penyakit degeneratif yang menyebabkan kerusakan antu langrawan (kartilago) sendi dan tulang di dekatnya

b. Tujuan Senam Rematik

- 1) Mengurangi nyeri pada penderita rematik
- 2) Menjaga kesehatan jasmani menjadi lebih baik.

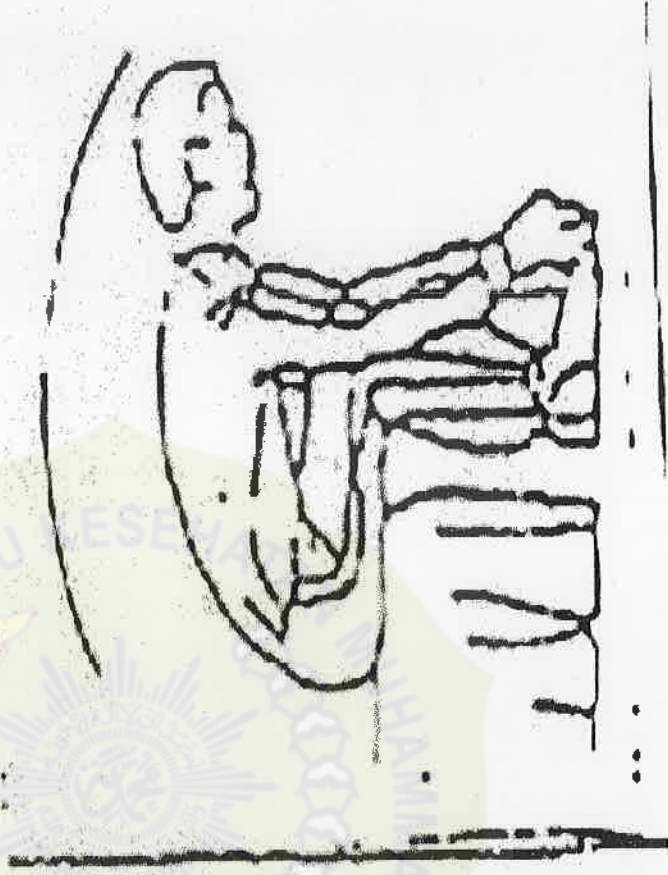
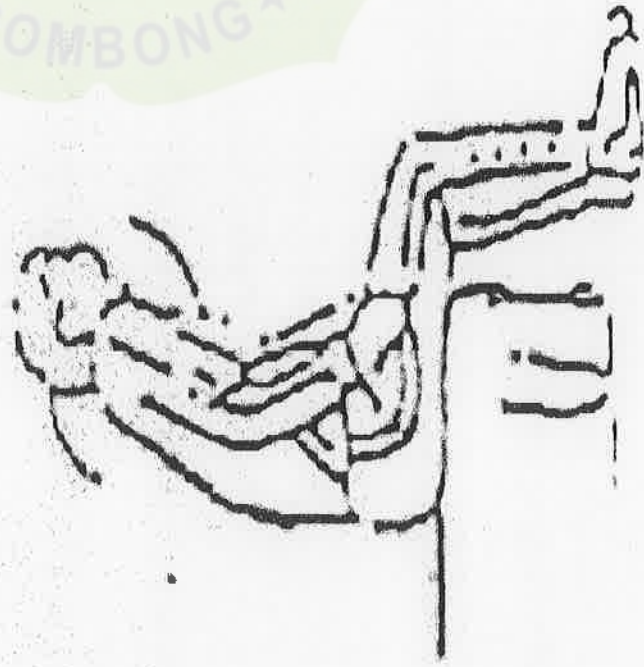
c. Keuntungan Senam Rematik

- 1) Tulang menjadi lebih lentur.
- 2) Otot-otot akan menjadi tetap kencang.
- 3) Memperlancar peredaran darah.
- 4) Memperlancar cairan getah bening.
- 5) Menjaga kadar lemak tetap normal.

GERAKAN SENAM REMATIK

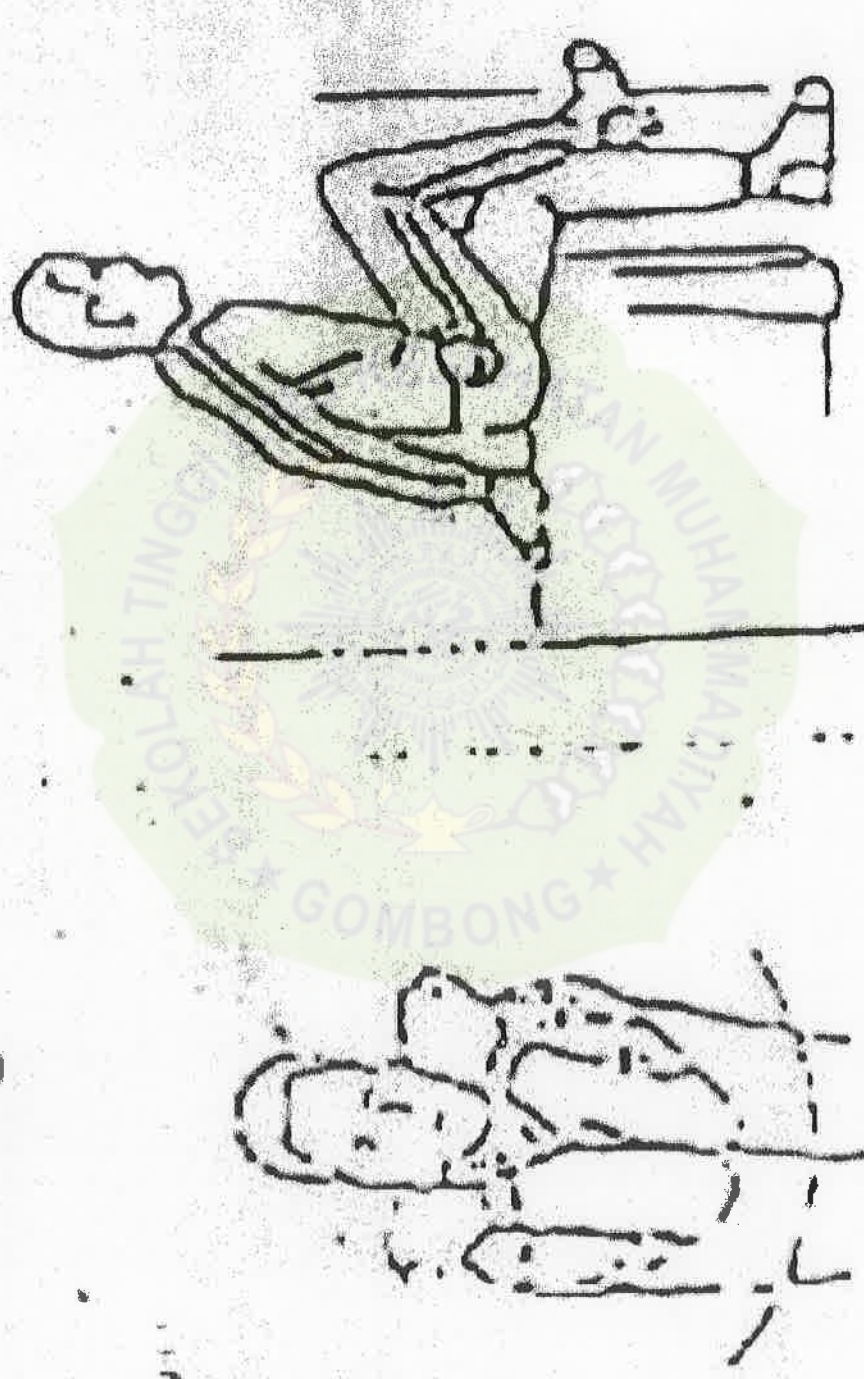
1) Gerakan Duduk

- a) Angkat kedua bahu keatas mendekati telinga, putar kedepan dan ke belakang.
- b) Bungkukan badan, kedua lengan meraih ujung kaki lantai.



a) Angkat ke dua sisi sejajar dada, tarik ke depan dada.

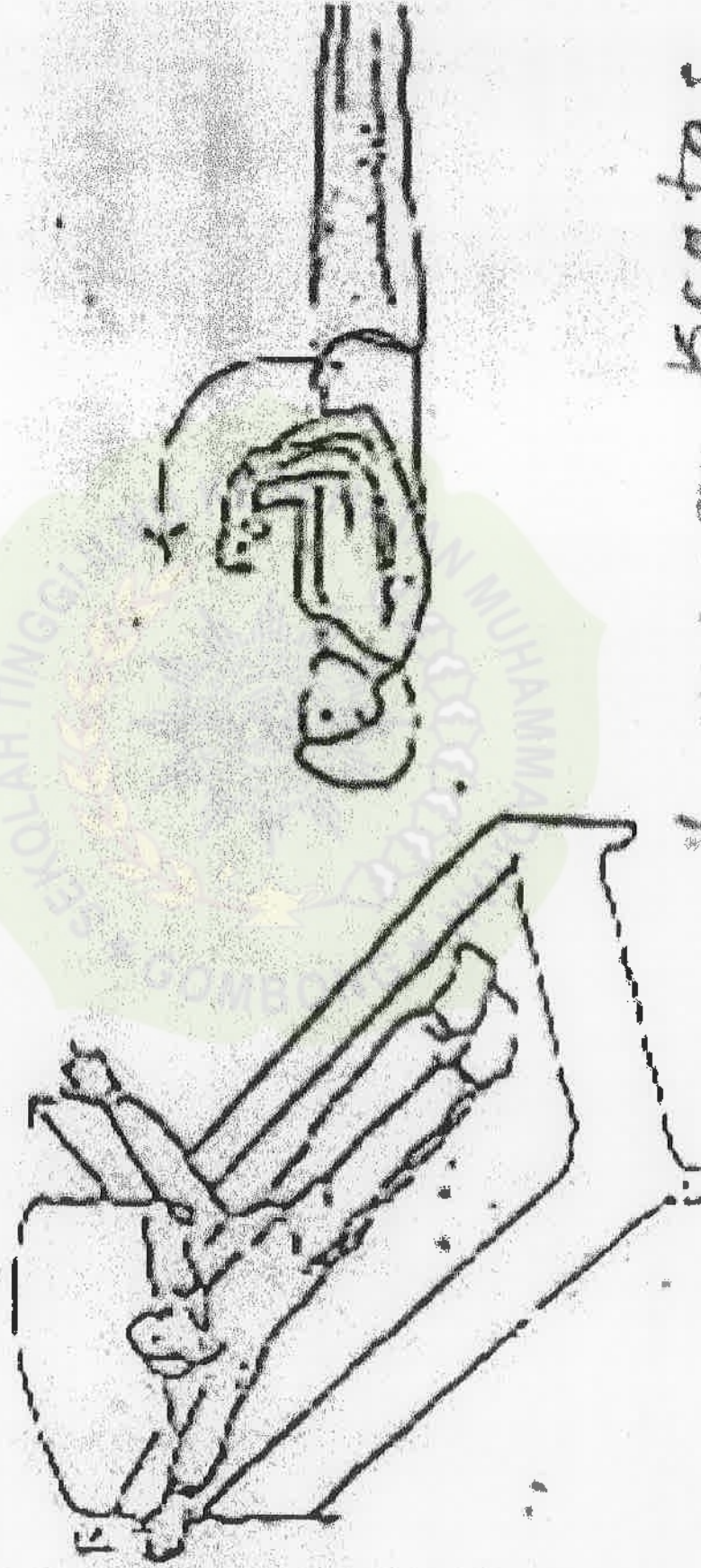
b) Angkat paha dan lutut secara bergantian, kedua lengan menahan tubuh.



c) Putar tubuh bagian atas kesamping kanan dan kiri, kedua lengan di atas pinggang.

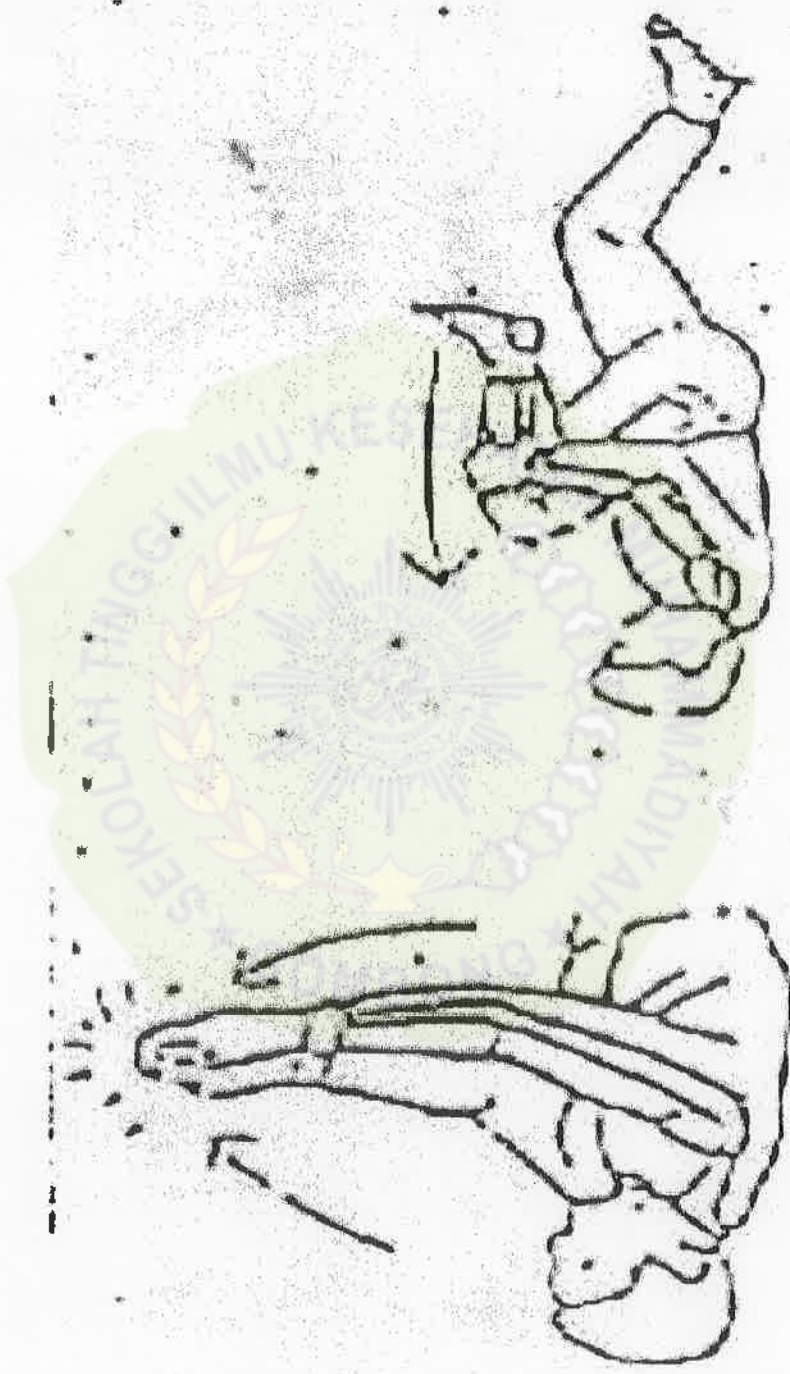
2) Gerakan berbaring atau tidur

- a) Bentangkan kedua lengan dan tangan, ambil nafas dalam-dalam dan hembuskan.
- b) Kedua tangan di samping tekuk siku dan tangan mengepal.

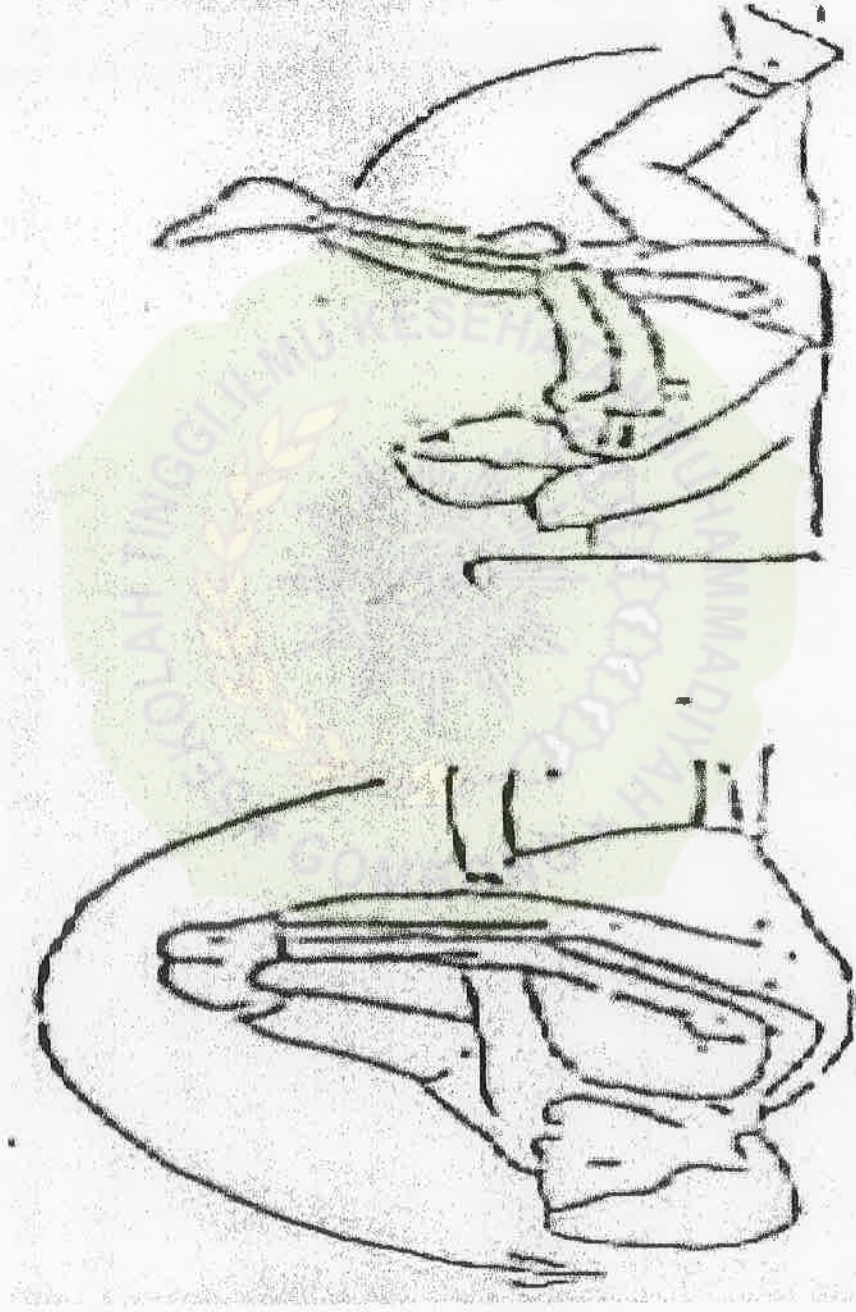


Kantor

- c) Tangan di luruskan ke atas lalu tepuk tangan
- d) Tekuk sendi panggul dan tekuk lutut dengan kedua tangan tarik sampai di atas dada.



e) Pegang erat kedua tangan di atas perut, tarik kebelakang kepala dan kebawah.



f) Angkat tungkai bawah bergantian dengan bantuan kedua tangan.

LEMBAR KONSULTASI

PENYUSUN : Endro Prastyo

NIM : A31801126

Tanggal Bimbingan	Kegiatan/Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing	Paraf Mahasiswa
12 Maret 2019	Revisi BAB IV & V		
14 Maret 2019	Revisi BAB IV Abstrak.		
15 Maret 2019	Ace rolan		

LEMBAR KONSULTASI

PENYUSUN : Endro Prastyo

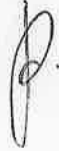
NIM : A31801126

Tanggal Bimbingan	Kegiatan/Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing	Paraf Mahasiswa
21 Agustus 2018	- Konsul Judul - bawa jurnal	/	Ehuf
3 October 2018	- jurnal sudah di koreksi: - BAB I → latar belakang → evidence based → jurnal Lampir bab 2.	/	Ehuf
12 - 10 - 2018	- Penulisan, Urutan BAB ⇒ lihat buku pedoman	/	Ehuf
17 - 10 - 2018	Revisi BAB 1, 2, 3	/	Ehuf
24 - 10 - 2018	Perbaiki foto list	/	Ehuf
27 - 10 - 2018	Acc Usian proposal	/	Ehuf

LEMBAR KONSULTASI

PENYUSUN : Endro Prastyo

NIM : A31801126

Tanggal Bimbingan	Kegiatan/Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing	Paraf Mahasiswa
29/11-18	Perbaikan Bab I dan penulisan acc penulisan	 	

LEMBAR KONSULTASI

PENYUSUN : Endro Prastyo

NIM : A31801126

Tanggal Bimbingan	Kegiatan/Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing	Paraf Mahasiswa
	perfaikan		

