

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM LANSIA UNTUK MENGURANGI
GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA PASIEN
ARTRITIS DI PUSKESMAS BATANG BERUH
KEC. SIDIKALANG KAB. DAIRI
TAHUN 2025**



**Kemenkes
Poltekkes Medan**

**JUNITRO TARIGAN
NIM. P07520422022**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM LANSIA UNTUK MENGURANGI
GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA PASIEN
ARTRITIS DI PUSKESMAS BATANG BERUH
KEC. SIDIKALANG KAB. DAIRI
TAHUN 2025**



**JUNITRO TARIGAN
NIM. P07520422022**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2025**

**PENERAPAN SENAM LANSIA UNTUK MENGURANGI
GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA PASIEN
ARTRITIS DI PUSKESMAS BATANG BERUH
KEC. SIDIKALANG KAB. DAIRI
TAHUN 2025**

Karya Tulis Ilmiah

Sebagian Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi Dan Memperoleh Gelar
Ahli madya keperawatan (A.Md.Kep) Pada Program Studi D-III
Keperawatan Dairi Jurusan Keperawatan Polteknik
Kesehatan Kemenkes Medan



**JUNITRO TARIGAN
NIM. P07520422022**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM LANSIA UNTUK MENGURANGI
GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA PASIEN
ARTRITIS DI PUSKESMAS BATANG BERUH
KEC. SIDIKALANG KAB. DAIRI
TAHUN 2025**

**Diusukan Oleh
JUNITRO TARIGAN
NIM. P07520422022**

**Telah Diterima Dan Disetujui Dihadapan Penguji
Di Sidikalang, Pada Tanggal 21 Mei 2025**

Pembimbing Utama



**Roberth Harnat Silalahi, SKM.M.K.M
NIDN. 4025126601**

Pembimbing Pendamping



**Rugun Togianur Lingga, Akp,M.Kes
NIDN. 3424017401**

**Ketua Program Studi
D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan**



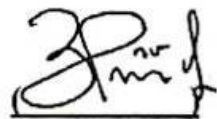
KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN SENAM LANSIA UNTUK MENGURANGI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA PASIEN ARTRITIS DI PUSKESMAS BATANG BERUH KEC. SIDIKALANG KAB. DAIRI TAHUN 2025

Telah Dipersiapkan dan Disusun Oleh
JUNITRO TARIGAN
NIM. P07520422022

Telah Di Pertahankan Di Depan Tim Penguji
Di Sidikalang, Pada tanggal 21 Mei 2025

1. Ketua penguji : Roberth Harnat Silalahi, SKM.M.K.M
NIDN. 4025126601
2. Penguji I : Jojor Silaban, SST,M.Kes
NIDN. 3418047301.
3. Penguji II : Herlina E.Y Manik, SST,M.K.M
NIDN. 3414047601



Sidikalang, 21 Mei 2025

Ketua Program Studi
D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan



Jojor Silaban, SST,M,Kes
NIP.19730418200312200

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Junitro Tarigan
NIM : P07520422022
Program Studi : Diploma III Keperawatan Dairi
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan Bahwa Saya Tidak Melakukan Kegiatan Plagiat Dalam Penulisan Karya Tulis Ilmiah Saya Yang Berjudul:

**PENERAPAN SENAM LANSIA UNTUK MENGURANGI
GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA PASIEN
ARTRITIS DI PUSKESMAS BATANG BERUH
KEC. SIDIKALANG KAB. DAIRI
TAHUN 2025**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Sidikalang, 21 Mei 2025

Penulis



Junitro Tarigan
NIM. P07520422022



BIODATA PENULIS

Nama : Junitro Tarigan
Tempat/Tgl lahir : Kabanjahe, 29-Juni-2001
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Jln. Air Bersih
Nomor HP : 087881588391

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : Tahun 2008-2013 SD Negeri 030287 Batang Beruh
2. SLTP : Tahun 2013-2017 SMP Negeri 2 Sidikalang
3. SLTA : Tahun 2017-2020 SMA Negeri 1 Sidikalang

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM LANSIA UNTUK MENGURANGI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA PASIEN ARTRITIS DI PUSKESMAS BATANG BERUH KEC. SIDIKALANG KAB. DAIRI TAHUN 2025

Junitro Tarigan, Roberth Harnat Silalahi, SKM, M.K.M,
Rugun Togianur Lingga, Akp, M.Kes
Prodi D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan
Email: tariganjunitro@gmail.com

Latar Belakang: Arthritis merupakan salah satu penyakit yang sering terjadi pada lanjut usia dan menjadi penyebab utama gangguan mobilitas. Salah satu masalah keperawatan yang timbul pada pasien lansia dengan arthritis adalah gangguan rasa nyaman nyeri. Senam lansia merupakan intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri, meningkatkan fungsi fisik serta memperbaiki kualitas hidup. Di Provinsi Sumatra Utara, prevalensi arthritis mencapai 5,35% , Di Kabupaten Dairi sebesar 8,12%.

Tujuan Studi Kasus: Menggambarkan penerapan senam lansia untuk mengurangi gangguan rasa nyaman nyeri pada pasien arthritis.

Metode Studi Kasus: Penelitian menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif pada dua pasien lansia yaitu Tn.J dan Ny.E yang mengalami gangguan rasa nyaman nyeri. Intervensi senam lansia dilakukan satu kali sehari selama 3 hari dengan durasi 1-2 menit. Senam lansia dilakukan sesuai standar operasional prosedur (SOP). Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan pemeriksaan fisik, serta dianalisis secara naratif.

Hasil: Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam lansia, terjadi penurunan tingkat nyeri yang dirasakan oleh subjek, peningkatan kelenturan sendi, serta peningkatan kemampuan bergerak. Subjek juga tampak lebih rileks, tidak menunjukkan tanda-tanda ketegangan otot dan melaporkan merasa lebih nyaman setelah melakukan senam secara rutin.

Kesimpulan Dan Saran: Senam lansia efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien lansia dengan arthritis dan dapat menjadi bagian dari intervensi keperawatan nonfarmakologis yang direkomendasikan.

Kata kunci: Gangguan rasa nyaman nyeri, arthritis, senam lansia

ABSTRACT

THE APPLICATION OF ELDERLY EXERCISES TO REDUCE PAIN DISCOMFORT IN ARTHRITIS PATIENTS AT BATANG BERUH PUBLIC HEALTH CENTER SIDIKALANG DISTRICT, DAIRI REGENCY IN 2025

Junitro Tarigan, Roberth Harnat Silalahi, SKM, M.K.M,
Rugun Togianur Lingga, Akp, M.Kes
Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Associate Degree Of Nursing In Dairi
Email: tariganjunitro@gmail.com

Background: Arthritis is a common disease among the elderly and a leading cause of mobility impairment. One nursing problem that arises in elderly patients with arthritis is pain discomfort. Elderly exercises are a non-pharmacological intervention that can help reduce pain, improve physical function, and enhance quality of life. In North Sumatra Province, the prevalence of arthritis reaches 5.35%, totaling 36,410 cases, and in Dairi Regency, it's 8.12%, with a total of 849 cases.

Objective of the Case Study: This study aimed to describe the application of elderly exercises to reduce pain discomfort in arthritis patients.

Case Study Method: The research used a descriptive case study approach on two elderly patients, Mr. J and Mrs. E, who experienced pain discomfort. The elderly exercise intervention was performed once a day for 3 days, lasting 1-2 minutes per session, in accordance with standard operational procedures (SOP). Data were collected through observation, interviews, and physical examination, and analyzed narratively.

Results: Observational results showed that after performing the elderly exercises, there was a decrease in the subjects' perceived pain levels, increased joint flexibility, and improved ability to move. Subjects also appeared more relaxed, showed no signs of muscle tension, and reported feeling more comfortable after regularly performing the exercises.

Conclusion and Suggestion: Elderly exercises are effective in reducing pain in elderly patients with arthritis and can be a recommended part of non-pharmacological nursing interventions.

Keywords: Elderly exercises, pain discomfort, arthritis.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya yang tak terhingga sehingga Penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“Penerapan Senam Lansia Untuk Mengurangi Gangguan Rasa Nyaman Nyeri Pada Pasien Arthritis Di Puskesmas Batang Beruh Kec. Sidikalang Kab. Dairi Tahun 2025”**.

Pada kesempatan ini Penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada Bapak Roberth Harnat Silalahi, SKM, M.K.M selaku pembimbing utama serta Ibu Rugun Togianur Lingga, Akp,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberi bimbingan dengan penuh kesabaran, dukungan, arahan, dan masukan kepada Penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik.

Selain itu, saya juga ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M,Keb selaku Plt. Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns,M.Kes selaku ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
3. Ibu Jojor Silaban, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Kedua orang tua saya yang tercinta karena telah memberikan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini

Saya telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Namun, saya tetap terbuka terhadap kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan di masa depan. Saya berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat, baik bagi saya sebagai peneliti maupun bagi pihak lain yang membutuhkannya.

Sidikalang, 21 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	iv
BIODATA PENULIS.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Studi Kasus.....	4
D. Manfaat Studi Kasus.....	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 6
A. Konsep Dasar Arthritis.....	6
1.. Defenisi arthritis.....	6
2.. Jenis jenis arthritis.....	6
3.. Prevalensi arthritis.....	7
4.. Penyebab dan factor resiko.....	7
5.. Dampak arthritis.....	8
B. Nyeri dan dampaknya.....	9
1.. Defenisi dan jenis Nyeri.....	9
2.. Penyebab Nyeri pada Arthritis.....	10
3.. Dampak Nyeri pada pasien Arthritis.....	11
4.. Penanganan Nyeri pada pasien Arthritis.....	12
5.. Skala Nyeri.....	12
C. Konsep Dasar Senam lansia.....	13
1.. Defenisi dan tujuan senam lansia.....	13
2.. Manfaat fisiologis senam lansia.....	14
3.. Manfaat psikologis dan sosial senam lansia.....	15
4.. Teknik dan durasi senam lansia.....	16
5.. Pengaruh senam lansia terhadap Arthritis.....	16
6.. Standar Operasional Prosedur senam lansia	17
7.. Asuhan keperawatan.....	19
 BAB III METODE KASUS.....	 27
A. Rancangan Studi Kasus.....	27
B. Subyek Studi Kasus.....	27

C. Fokus Studi Kasus.....	28
D. Defenisi Operasional.....	28
E. Instrumen Studi Kasus.....	29
F. Metode Pengumpulan Data.....	29
G. Tempat Dan Lokus Studi Kasus.....	30
H. Analisis Data Penelitian.....	30
I. Etika Studi Kasus.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil studi kasus.....	32
1.. Gambaran Tempat Studi Kasus.....	32
2.. Proses keperawatan.....	33
B. Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B..Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	28
Tabel 4.1 Analisa Data Tn. J.....	36
Tabel 4.2 Analisa Data Ny. E.....	39
Tabel 4.3 Evaluasi Keperawatan.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Pengajuan Survei Awal	53
Lampiran 2 Surat Balasan Survei Awal	54
Lampiran 3 Surat Izin Melaksanakan Penelitian	55
Lampiran 4 Surat Balasan Izin Melaksanakan Penelitian	56
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Subjek Studi Kasus	57
Lampiran 6 Lembar Kuisioner	59
Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur	67
Lampiran 8 Lembar Data Hasil Penelitian	69
Lampiran 9 Ethical Clearance.	74
Lampiran 10 Surat Izin Selesai Penelitian	75
Lampiran 11 Lembar Konsultasi Bimbingan	76
Lampiran 12 Lembar Dokumentasi	81