

DAFTAR PUSTAKA

Agusrianto, Suharto, D. N., Rantesigi, N., & Tasnim. (2020). Pada Asuhan Keperawatan Rheumatoid Arthritis di Kelurahan Gebangrejo The Implementation of Rheumatic Gymnastics to Decrease Pain Scale in Rheumatoid Arthritical Nursing Care in Gebangrejo. *Madago Nursing Journal*, 1(1), 7–10. <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/MNJ/article/view/265>

Arisandi, Y. (2023). *Buku keperawatan Gerontik* (M. Nasrudin (ed.); I). PT. Nasya Expanding Management.

Badjeber, F., Rabiah, & Tahir, S. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik pada Pasien Rheumatoid Arthritis dengan Masalah Nyeri dengan Intervensi Senam Rematik di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu Gerontic Nursing Care of Rheumaroid Arthritis with Pain Problems With Rheumatic Gymnastiks Inter. *Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)*, 6(12), 1699–1707. <https://doi.org/10.56338/jks.v6i12.4323>

Harahap, A. (2021). *Asuhan Keperawatan Ny. R Pada Gangguan Sistem Muskuloskeletal: Rheumatoid Arthritis Dengan Memberikan Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Di Puskesmas Batang Pane II Kec. Halongan timur Kab. Padang Lawas Utara tahun 2021*.

Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (T. Ismail (ed.); I). CV. Trans Info Media.

Ningsih, L. &. (2012). Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan gangguan Sistem Muskuleskeletal. Salemba Medika.

Pitaloka, D. A. (2022). *Asuhan Keperawatan Nyeri Kronis Pada Pasien Rheumatoid Arthritis Dengan Terapi Back Massage Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bangkahulu*.

Rachmawati, D. S., Juwariah, S., Tinungki, Y. L., Panglipurningsih, N. A. P., Sari, N. W., Aini, I., Handayani, E. S., Noventi, L., & Simorangkir, D. S. (2023). *Keperawatan Gerontik* (Efitra (ed.); I). PT. Sonpelia Publishing Indonesia. https://books.google.co.id/books?id=CHrpEAAAQBAJ&pg=PA130&dq=Senam+reumatik&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwjnvYSviZiHAxWxXWwGHac1BqcQ6wF6BAgIEAU#v=onepage&q=Senam%20reumatik&f=false

Satria, R. P., & Ningrum, W. S. (2023). Pengaruh Senam Reumatik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Dukuhwaru Kabupaten Tegal. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 10(1), 1–23.

Stevenson, J. D., & Roach, R. (2012). The benefit and barriers to physical activity and lifestyle intervention for osteoarthritis affecting the adult knee. *Journal of Orthopaedic Surgery And Research*, 1-7

Sumarsi, G. (2023). *Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid* (D. Larasati (ed.); I). CV. Mitra Edukasi Negeri.

Tamara. (2023). *Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Lansia Ny. B Dengan Rheumatoid Arthritis Di Panti Sosial Tresna Wherda Budi Mulia I, Cipayung Kota Jakarta Timur.*

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Jakarta: DPP PPNI.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Jakarta: DPP PPNI.

Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*. Jakarta: DPP PPNI.

Yuniati, F., Latifah, A. N., Shobur, S., & Agustin, I. (2022). *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19*, 12(Januari), 75–82.

Yusnani. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Sistem Kardiovaskuler: Rheumatoid Arthritis Dengan Pemberian Kompres Jahe Merah Hangat Penurunan Skala Nyeri.*

LAMPIRAN

Lampiran 1

 **Kemenkes**

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

• Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
• (061) 8368633
• <https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : PP.02.07/F.XXII.11/ 901.c /2024

Yth. : Ka. UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan
Hal : Izin Studi Kasus
Tanggal : 28 Mei 2024

Sehubungan dengan Program Pembelajaran Jurusan Keperawatan Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan bahwa Mahasiswa Prodi Profesi Ners TA. 2023 – 2024 diwajibkan menyusun Karya Ilmiah akhir Ners (KIAN) di Bidang Keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut Kami Mohon Izin Studi Kasus di Instansi yang Bapak/Ibu Pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Novita Sari Pardede	P07520623042	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny/Tn Dalam Penerapan Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis Di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu 2024

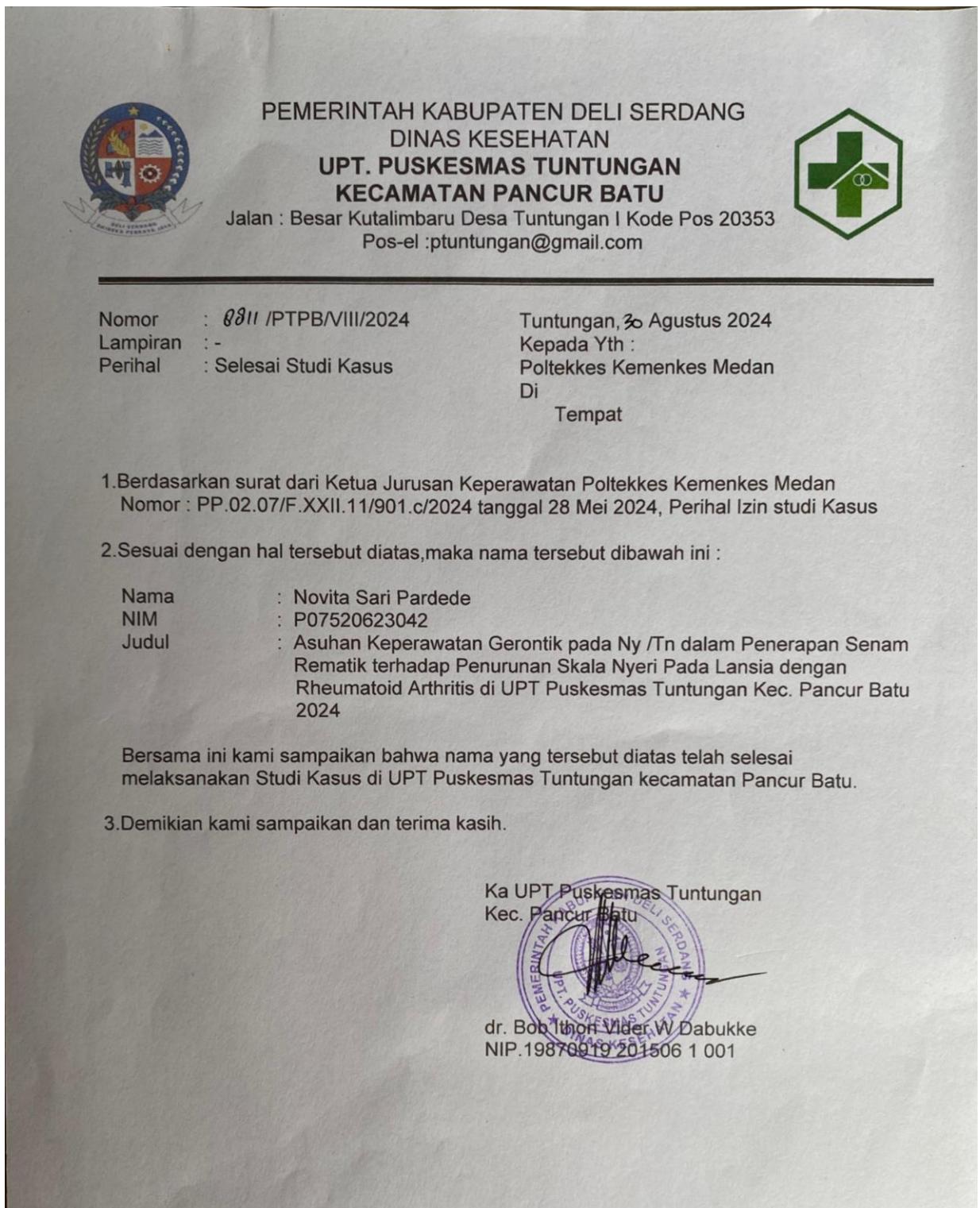
Demikian disampaikan pada Bapak/Ibu Pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.


Ketua Jurusan Keperawatan
DIREKTORAT JENDERAL
TENAGA KESEHATAN
REPUBLIC OF INDONESIA
Dr. Amira Permata Sari Yarigan, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP. 198703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominf.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 2



Lampiran 3

Lembar *Informed Consent*

Judul : Asuhan Keperawatan Pada Ny. T Dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal : *Rheumatoid Arthritis* Dalam Penerapan Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu

Nama : Novita Sari Pardede

NIM : P07520623042

Saya adalah Mahasiswa Prodi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan keperawatan, akan melakukan studi kasus tentang “Asuhan Keperawatan Pada Ny. T Dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal : *Rheumatoid Arthritis* Dalam Penerapan Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu”. Studi kasus ini merupakan salah satu kegiatan dalam penyelesaian tugas akhir di jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan. Untuk keperluan tersebut, saya mengharapkan kesediaan ibu untuk turut serta tanpa paksaan dalam studi kasus saya, dimana studi kasus ini tidak akan memberikan dampak berbahaya. Jika ibu bersedia, silahkan menandatangani lembar persetujuan ini sebagai kesediaan ibu. Keikutsertaan dalam studi kasus ini bersifat sukarela, sehingga berhak untuk membebaskan diri setiap saat tanpa ada sanksi apapun. Identitas pribadi dan semua informasi yang didapat akan dirahasiakan, hanya diperlukan untuk studi kasus ini saja.

Demikian permohonan ini disampaikan atas bantuan dan partisipasinya saya ucapan Terimakasih.

Medan, Juni 2024

Penulis

Responden

(Novita Sari Pardede)

()

Lampiran 4

 Kemenkes Poltekkes Medan	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM REMATIK
Definisi	Senam rematik merupakan rangkaian gerakan yang sangat efektif, efisien dan logis yang dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik
Tujuan manfaat	<ol style="list-style-type: none">1. Mengurangi rasa nyeri sendi2. Merelaksasikan sendi-sendi yang kaku3. Mengurangi pembengkakan4. Memperlancar peredaran darah5. Meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh
Indikasi	<ol style="list-style-type: none">1. Pasien yang mengalami rematik2. Pasien yang mempunyai nyeri sendi
Persiapan kerja	<ol style="list-style-type: none">1. Persiapan alat<ol style="list-style-type: none">a. Kursib. Beban yang bisa diangkat2. Persiapan perawat<ol style="list-style-type: none">a. Persiapan lingkungan Persiapan lingkungan : data biografi pasienb. Bicarakan keinginan pasien, kekawatirannya, dan ketakutannya dengan cara yang simpatik dantelitic. Perawat mengukut tekanan darah klien

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Persiapan pasien <ol style="list-style-type: none"> a. Menyapa pasien (informconsent) b. Jelaskan maksud dan tujuan Tindakan yang akan dilakukan c. Pasien diatur dalam posisi aman dan nyaman
Prosedur kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap Pra Interaksi <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan verifikasi pasien b. Menyiapkan alat dan mendekatkan alat ke pasien 2. Tahap Orientasi <ol style="list-style-type: none"> a. Menyapa pasien (informconsent) b. Jelaskan maksud dan tujuan Tindakan yang akan dilakukan c. Pasien diatur dalam posisi aman dan nyaman 3. Tahap Kerja <p>Melakukan senam rematik</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Latihan Pernafasan <p>Latihan pernafasan dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri dan dapat dilakukan secara teratur, minimal 3 kali dengan istirahat antara dengan waktu 1 sampai 2 menit dengan cara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Duduk dengan nyaman dan tegakkan punggung 2) Tarik nafas melalui hidung hingga tulang rusuk terasa terangkat dan hembuskan nafas melalui mulut secara perlahan b. Latihan Pemanasan <p>Sebelum berlatih dianjurkan untuk melakukan pemanas</p>

	<p>terlebih dahulu selama 3 – 5 menit dilakukan untuk peregangan awal.</p> <p>c. Latihan Persendian</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sendi leher <p>Untuk melatih sendi yang ada dileher maka dapat dilakukan dengan cara:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tegakkan kepala kedepan - Putar kepala kekanan perlahan hingga keposisi awal - Putar kepala kekanan perlahan hingga keposisi awal - Lakukan secara perlahan hingga lima kali 2) Sendi bahu <ul style="list-style-type: none"> - Duduk dan berbaringlah dengan nyaman posisi lengan rileks di samping tubuh - Angkat lengan tangan secara perlahan kearah samping menjauhi tubuh anda, kemudian kembalikan keposisi semula - Ulangi gerakan yang sama ke lengan yang sebelah kiri hingga lima kali, lakukan bergantian antara lengan kanan dan kiri - Angkat kearah samping dengan posisi siku ditekuk kearah samping dan posisi telapak tangan menyentuh bahu - Gerakakan kedua siku
--	--

	<p>kearah depan, hingga kedua siku saling menyentuh</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lanjutkan dengan menggerakan siku hingga keposisi awal - Lakukan hingga dada terasa tertarik ketika menarik siku kembali keposisi awal hingga lima kali <p>3) Sendi panggul</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posisi duduk atau berbaring dengan nyaman dengan posisi ujung tumit menempel - Jauhkan kaki sebelah kanan secara perlahan dari tubuh, lalu kembalikan posisi awal - Lakukan secara bergantian hingga lima kali antara kaki kanan dan kiri <p>4) Pergelangan kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Putar kaki kanan searah jarum jam secara perlahan kemudian lakukan arah sebaliknya (berlawanan arah) - Lakukan secara bergantian hingga lima kali antara pergelangan kaki kanan dan kiri. <p>5) Pergelangan tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tekuk jari-jari tangan anda - Putar pergelangan tangan anda searah jarum jam dan kemudian
--	--

	<p>berlawanan dengan jarum jam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lakukan secara bergantian lima kali dalam setiap gerakan <p>6) Ruas jari</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentuh setiap jari tangan dengan ibu jari ulangi hingga 5 kali <p>d. Latihan kekuatan</p> <p>Latihan kekuatan bertujuan untuk melatih otot. Dilakukan sebanyak lima kali,dengan istirahat selama satu menit</p> <p>1) Seated cross press</p> <ul style="list-style-type: none"> - Duduklah pada kursi yang diganjal dengan bantal - Silangkan pergelangan kaki kanan diatas pergelangan kaki kiri - Tekan kaki kanan ke kaki kiri, dan disaat bersamaan tekan kaki kiri maju melawan kaki kanan - Tahan posisi ini selama 3-6 detik, lalu lepaskan - Ulangi hingga lima kali dengan posisi pergelangan kaki kiri di atas pergelangan kaki kanan <p>2) Pelvic tilt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaring dengan lutut ditekuk dan telapak kaki menyentuh lantai - Angkat panggul lantai dengan punggung atas dan tengah secara tangan tetap menyentuh lantai - Rasakan adanya kontaksi pada pantat dan perut
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Tahan posisi ini hitung kelima sambil mengambil nafas dalam dalam dan perlahan <p>3) Rubber band</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taruh karet gelang dikelima jaringan - Rentangkan jari-jari selebar yang anda bisa - Lepaskan perlahan karet gelang tersebut hingga terkenan hilang dan kembali keposisi awal <p>e. Latihan Kardio</p> <p>Latihan kardio dilakukan untuk menjaga kesehatan jantung dan meningkatkan stamina yang dapat dengan berjalan santai selama 30-45 menit</p> <p>f. Latihan peregangan</p> <p>Latihan peregangan dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas sendi dan otot. Untuk sesi ini dapat menggunakan irungan music lembut untuk membangun suasana rileks</p> <p>g. Rapikan klien</p> <p>4. Tahap Terminasi</p> <p>a. Mengobservasi dan mencatat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tekanan darah, nadi, dan pernapasan 2) Identifikasi nyeri 3) Identifikasi defisit aktivitas <p>5. Evaluasi</p> <p>a. Dokumentasikan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Hasil pengukuran vital sign, skala nyeri 2) Waktu pelaksanaan
--	--

	3) Catat tindakan dalam dokumentasi keperawatan
Unit Terkait	<ol style="list-style-type: none">1. Puskesmas2. Poli geriatri3. Posyandu lansia4. RAWAT INAP

Lampiran 5

DOKUMENTASI



Lampiran 6

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KIAN**

Judul : Asuhan Keperawatan Pada Ny. T Dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal : *Rheumatoid Arthritis* Dalam Penerapan Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu

Nama Mahasiswa : Novita Sari Pardede

NIM : P07520623042

Pembimbing Utama : Dina Yusdiana D, S.Kep., Ns, M.Kes

Pembimbing Pendamping : Indrawati, S.Kep, Ns, M.Psi

No	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf		
			Mahasiswa	Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
1	15 Mei 2024	Pengajuan Judul KIAN	Novita	✓	✓
2	16 Mei 2024	ACC Judul	Novita	✓	✓
3	27 Mei 2024	Konsultasi Telaah Jurnal	Novita	✓	✓
4	28 Mei 2024	Konsultasi BAB I	Novita	✓	✓
5	03 Juni 2024	Konsultasi hasil perbaikan BAB I dan Konsultasi BAB II	Novita	✓	✓
6	14 Juni 2024	ACC BAB I, Konsultasi perbaikan BAB II, Konsultasi BAB III	Novita	✓	✓
7	19 Juni	ACC BAB II,			

	2024	Konsultasi perbaikan BAB III	<i>Agusti</i>	<i>✓</i>	<i>✓</i>
8	20 Juni 2024	Konsultasi perbaikan BAB III, Konsultasi BAB IV	<i>Agusti</i>	<i>✓</i>	<i>✓</i>
	25 Juni 2024	Konsutasi perbaikan BAB IV	<i>Agusti</i>	<i>✓</i>	<i>✓</i>
9	26 Juni 2024	ACC BAB IV, Konsultasi BAB V	<i>Agusti</i>	<i>✓</i>	<i>✓</i>
10	27 Juni 2024	ACC BAB V, Konsultasi Abstrak	<i>Agusti</i>	<i>✓</i>	<i>✓</i>
11	28 Juni 2024	Konsultasi PPT	<i>Agusti</i>	<i>✓</i>	<i>✓</i>
12	01 Juli 2024	Konsultasi Revisi Perbaikan PPT Lanjut Sidang	<i>Agusti</i>	<i>✓</i>	<i>✓</i>

Medan, 17 Juli 2024

Mengetahui
Ketua Prodi Ners Kperawatan


Lestari, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 198008292002122002

Lampiran 7

RIWAYAT HIDUP PENELITI



Data Pribadi

Nama : Novita Sari Pardede
Tempat/Tanggal Lahir : Gurgur, 03 September 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak ke : 4 dari 4 Bersaudara
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Gurgur, Kecamatan Tampahan

Nama Orang Tua

Ayah : Mangatas Pardede
Ibu : Heddy Simanjuntak

Riwayat Pendidikan

Tahun 2007 – 2013 : SDN N0.176368 Gurgur
Tahun 2013 – 2016 : SMP Tampahan
Tahun 2016 – 2019 : SMA Swasta Bintang Timur 1 Balige
Tahun 2019-2023 : Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
Tahun 2023-2024 : Profesi Ners Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan

Lampiran 8

KIAN NOVITA PARDEDE

ORIGINALITY REPORT

29	%	27	%	6	%	15	%
SIMILARITY INDEX		INTERNET SOURCES		PUBLICATIONS		STUDENT PAPERS	
<hr/>							
1	hellosehat.com	Internet Source			6	%	
2	repo.stikesperintis.ac.id	Internet Source			3	%	
3	repositoryfikes.uia.ac.id	Internet Source			3	%	
4	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	Student Paper			2	%	
5	www.scribd.com	Internet Source			2	%	
6	jurnal.unismuhpalu.ac.id	Internet Source			2	%	
7	nersamienptb.blogspot.com	Internet Source			1	%	
8	fokal79.org	Internet Source			1	%	
9	pdfcoffee.com	Internet Source			1	%	

10	repository.um-surabaya.ac.id Internet Source	1 %
11	es.scribd.com Internet Source	1 %
12	plus.google.com Internet Source	1 %
13	repo.upertis.ac.id Internet Source	1 %
14	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
15	www.jurnal.poltekkespalu.ac.id Internet Source	<1 %
16	jprokep.jurnal.centamaku.ac.id Internet Source	<1 %
17	repository.unair.ac.id Internet Source	<1 %
18	repository.unej.ac.id Internet Source	<1 %
19	eprints.kertacendekia.ac.id Internet Source	<1 %
20	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id Internet Source	<1 %
21	journal2.stikeskendal.ac.id Internet Source	<1 %