

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI SENDI PADA PENDERITA
RHEUMATOID ARTHRITIS DI UPT PUSKESMAS
SIMALINGKAR KOTA MEDAN**



**MARELLA SIMANGUNSONG
NIM. P07520221079**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI SENDI PADA PENDERITA
RHEUMATOID ARTHRITIS DI UPT PUSKESMAS
SIMALINGKAR KOTA MEDAN**

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi dan Memperoleh Gelar
Sarjana Terapan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**MARELLA SIMANGUNSONG
NIM. P07520221079**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI SENDI PADA PENDERITA *RHEUMATOID
ARTHRITIS* DI UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR KOTA MEDAN**

Diusulkan Oleh:

MARELLA SIMANGUNSONG
NIM. P07520221079

Telah disetujui di Medan
Pada tanggal, 25 Juni 2025

Pembimbing Utama



Agustina Boru Gultom S.Kp., M.Kes
NIP. 197308231996032001

Pembimbing Pendamping



Harrijun Kapabella Siregar SST Fis., M.Fis
NIP.197306142005011004

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



Dr.Risma Dumiri Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed
NIP. 196908111993032001

SKRIPSI

PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI SENDI PADA PENDERITA *RHEUMATOID* *ARTHRITIS* DI UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR KOTA MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

MARELLA SIMANGUNSONG
NIM. P07520221079

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal, 03 Juli 2025

Tim Penguji :

1. Ketua Penguji : Agustina Boru Gultom S.Kp., M.Kes
2. Penguji I : Ida Suryani Hasibuan S.Kep., Ns., M.Kep
3. Penguji II : Sri Siswati SST., S.Pd., M.Psi

.....
.....
.....

Medan, 03 Juli 2025

Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Amira Permata Sari T S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 197703162002122001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



Dr. Risma D Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed
NIP. 196908111993032001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	: Marella Simangunsong
NIM	: P07520221079
Program Studi	: Sarjana Terapan
Jurusan	: Keperawatan
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

“Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Sendi Pada Penderita *Rheumatoid Arthritis* Di UPT Puskesmas Simalingkar Kota Medan”

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.

Medan, 03 Juli 2025

Peneliti,



Marella Simangunsong
P07520221079

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
SKRIPSI
MEDAN, 03 JULI 2025

MARELLA SIMANGUNSONG
P07520221079

XII + 46 HALAMAN + V BAB + 5 TABEL + 12 GAMBAR + LAMPIRAN

PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI SENDI PADA PENDERITA *RHEUMATOID
ARTHRITIS* DI UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR KOTA MEDAN

ABSTRAK

Rheumatoid arthritis (RA) merupakan penyakit autoimun kronis yang menyebabkan peradangan sendi, nyeri, dan keterbatasan aktivitas fisik. Di Indonesia, kasus RA terus meningkat dan berdampak pada kualitas hidup penderita. Salah satu terapi non-farmakologis yang efektif dan aman adalah senam rematik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam rematik terhadap penurunan intensitas nyeri sendi pada penderita RA. Penelitian menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Sampel sebanyak 37 responden dipilih secara *purposive sampling*. Intervensi dilakukan selama dua minggu sebanyak 6 sesi dengan durasi 30 menit, dan intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 26 responden (78,4%) dan setelah intervensi mayoritas beralih ke nyeri ringan sebanyak 20 responden (54,1%). Terdapat penurunan rerata skor nyeri dari 2,78 menjadi 1,76 dengan selisih 1,02 poin. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti senam rematik secara signifikan menurunkan intensitas nyeri sendi. Penelitian ini menunjukkan bahwa senam rematik dapat dijadikan terapi alternatif dalam manajemen nyeri sendi *rheumatoid arthritis*.

Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk mengimplementasikan senam rematik dalam program rehabilitasi rutin. Penelitian lanjutan direkomendasikan meneliti dengan kelompok kontrol, durasi lebih panjang dan media lain guna memperkaya temuan ilmiah.

Kata Kunci : *Rheumatoid arthritis*, Skala nyeri, Senam rematik.
Daftar Bacaan : (2018-2024)

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
BACHELOR PROGRAM OF APPLIED HEALTH SCIENCE IN NURSING
THESIS
MEDAN, 03 JULY 2025**

**MARELLA SIMANGUNSONG
P07520221079**

**XII + 46 PAGES + V CHAPTER + 5 TABLES + 12 FIGURES +
APPENDICES**

**THE EFFECT OF RHEUMATISM EXERCISES ON THE REDUCTION OF
JOINT PAIN INTENSITY IN PATIENTS WITH RHEUMATOID
ARTHRITIS AT SIMALINGKAR COMMUNITY HEALTH CENTER
TECHNICAL IMPLEMENTATION UNIT MEDAN CITY**

ABSTRACT

Rheumatoid arthritis (RA) is a chronic autoimmune disease that causes joint inflammation, pain, and limited physical activity. In Indonesia, RA cases continue to increase and impact patients' quality of life. One effective and safe non-pharmacological therapy is rheumatism exercises.

This study aimed to determine the effect of rheumatism exercises on reducing joint pain intensity in RA patients. The study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach without a control group. The sample consisted of 37 respondents selected through purposive sampling. The intervention was conducted over two weeks in 6 sessions, each lasting 30 minutes, and pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS).

The results showed that before the intervention, most respondents experienced moderate pain (26 respondents, or 78.4%). After the intervention, the majority shifted to mild pain (20 respondents, or 54.1%). There was a decrease in the average pain score from 2.78 to 1.76, a difference of 1.02 points. The Wilcoxon test results showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), which means that rheumatism exercises significantly reduced the intensity of joint pain. This study indicates that rheumatism exercises can be used as an alternative therapy in the management of rheumatoid arthritis joint pain.

It is recommended that healthcare professionals implement rheumatism exercises into routine rehabilitation programs. Further research is suggested to include a control group, a longer duration, and other media to enrich scientific findings.

Keywords: Rheumatoid arthritis, Pain scale, Rheumatism exercises

References: (2018-2024)



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Sendi Pada *Rheumatoid Arthritis* Di Upt Puskesmas Simalingkar Kota Medan”. Skripsi ini ditulis sebagai persyaratan kelulusan menempuh Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.

Pada kesempatan ini peneliti juga tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu :

1. Tengku Sri Wahyuni SST.,M.Keb selaku Plt Direktur Poltekkes kemenkes Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes kemenkes Medan.
3. Dr. Risma Dumiri Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Agustina Boru Gultom S.Kp., M.Kes selaku pembimbing utama dan Harrijun Kapabella Siregar SST Fis., M.Fis selaku pembimbing pendamping
5. Ida Suryani Hasibuan S.Kep, Ns, M.Kep selaku dosen penguji I dan Sri Siswati SST., S.Pd., M.Psi selaku penguji II.
6. Para Dosen dan Staff Keperawatan di Jurusan Keperawatan Poltekkes kemenkes Medan.
7. Kepada seluruh pihak UPT. Puskesmas Simalingkar Medan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Kepada Ramot Simangunsong dan Juniaty Lumbantoruan selaku orang tua saya yang telah mendidik dan membesarkan serta memberikan doa dan semangat kepada peneliti, tidak lupa juga kepada Abang Sandro Simangunsong, Abang Kevin Simangunsong dan Rio Daniel Manullang yang telah memberikan motivasi, dukungan secara mental, emosional dan material sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.

9. Terimakasih kepada seluruh dosen yang tidak bisa penulis sebut satu persatu karena telah memberikan banyak ilmu dan masukkan kepada peneliti.
10. Kepada teman-teman angkatan 2021 Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan atas kebersamaan dan suka duka yang telah kita lewati serta dukungan yang diberikan kepada peneliti.

Peneliti telah berusaha sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi masih belum sempurna, maka dengan kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua khalayak umum.

Medan, 03 Juli 2025

Peneliti,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Marella Simangunsong', with a stylized, cursive script.

Marella Simangunsong

NIM: P07520221079

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	i
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep <i>Rheumatoid Arthritis</i>	7
B. Konsep Nyeri	12
C. Konsep Senam Rematik	17
D. Kerangka konsep	25
E. Defenisi operasional.....	25
F. Hipotesis penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Desain penelitian	27
B. Lokasi dan waktu penelitian.....	27
C. Populasi dan sampel.....	28
D. Jenis dan cara pengumpulan data	29
E. Instrument penelitian.....	30
F. Pengolahan data	31
G. Analisa data	31
H. Etika penelitian.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	34
B. Hasil Penelitian	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Defenisi Operasional	25
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pada Penderita <i>Rheumatoid Arthritis</i> Di UPT Puskesmas Simalingkar Kota Medan Tahun 2025	35
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Kategori Nyeri Sendi Pada Penderita <i>Rheumatoid Arthritis</i> Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Rematik Di UPT Puskesmas Simalingkar Kota Medan Tahun 2025	36
Tabel 4	Distribusi Rata-Rata Skala Nyeri Sendi Pada Penderita <i>Rheumatoid Arthritis</i> Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Rematik UPT Puskesmas Simalingkar kota Medan Tahun 2025	36
Tabel 5	Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Sendi Pada Penderita <i>Rheumatoid Arthritis</i> Di UPT Puskesmas Simalingkar Kota Medan Tahun 2025	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> -----	16
Gambar 2	Senam Rematik Latihan Pernapasan -----	19
Gambar 3	Senam Rematik Latihan Sendi Leher -----	20
Gambar 4	Senam Rematik Sendi Bahu -----	21
Gambar 5	Senam Rematik Sendi Panggul-----	21
Gambar 6	Senam Rematik Pergelangan Kaki -----	22
Gambar 7	Senam Rematik Pergelangan Tangan -----	22
Gambar 8	Senam Rematik Ruas Jari -----	22
Gambar 9	Senam Rematik <i>Strengthened Cross Press</i> -----	23
Gambar 10	Senam Rematik <i>Pelvic Tilt</i> -----	24
Gambar 11	Senam Rematik <i>Rubber Band</i> -----	24
Gambar 12	Senam Rematik Latihan Pemanasan -----	24

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Konsep	25
Bagan 2	Desain Penelitian.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Pengajuan Judul
Lampiran 3	Surat Survei Awal Penelitian
Lampiran 4	Surat Izin Survei Awal Brides
Lampiran 5	Surat Izin Survei Awal Dinkes
Lampiran 6	Surat Balasan Survei Awal Puskesmas
Lampiran 7	Surat Ethical Clearance
Lampiran 8	Surat Izin Penelitian Brides
Lampiran 9	Surat Izin Penelitian Dinkes
Lampiran 10	Surat Balasan Penelitian Puskesmas
Lampiran 11	Lembar <i>Informed Consent</i>
Lampiran 12	Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
Lampiran 13	Materi SAP
Lampiran 14	SOP Senam Rematik
Lampiran 15	Lembar Observasi
Lampiran 16	Tabel Observasi
Lampiran 17	Lembar Output Master Tabel
Lampiran 18	Lembar Output SPSS
Lampiran 19	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 20	Booklet Senam Rematik
Lampiran 21	Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
Lampiran 22	Hasil Turnitin
Lampiran 23	Biodata Penulis