

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI  
SENDI PADA LANSIA PENDERITA RHEUMATOID ARTHRITIS  
DI UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR KECAMATAN  
MEDAN TUNTUNGAN**



**DIAN LINAWATI SIMATUPANG  
P07520220016**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN  
2024**

## **SKRIPSI**

# **PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI PADA LANSIA PENDERITA RHEUMATOID ARTHRITIS DI UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana  
Terapan Jurusan Keperawatan



**DIAN LINAWATI SIMATUPANG  
P07520220016**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN  
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**JUDUL : Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di UPT Puskesmas Simalingar Kecamatan Tuntungan**

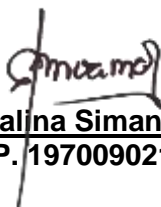
**NAMA : DIAN LINAWATI SIMATUPANG**

**NIM : P07520220016**

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji  
Medan, 10 juli 2024

**Menyetujui**

**Pembimbing Utama**



**Dr. Dame Evalina Simangunsong, SKM, M.Kes**  
NIP. 197009021993032002

**Pembimbing Pendamping**



**Dr. Dra. Megawati, S.Kep, Ns, M.Kes**  
NIP. 196310221987032002

**Ketua Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



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

**LEMBAR PENGESAHAN**

**JUDUL** : Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di UPT Puskesmas Simalingar Kecamatan Tuntungan

**NAMA** : DIAN LINAWATI SIMATUPANG

**NIM** : P07520220016

Skripsi ini Telah Diuji Pada Sidang Akhir Program  
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan, 12 juli 2024

**Menyetujui**

**Penguji I**



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

**Penguji II**



Tinah SKM, M.Kes  
NIP. 197405142002122003

**Ketua Penguji**



Dr. Dame Evalina Simangunsong SKM, M.Kes  
NIP. 197009021993032002

**Ketua Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



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

## LEMBAR PERNYATAAN PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dian Linawati Simatupang

Nim : P07520220016

Jurusan : Sarjana Terapan Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di UPT Puskesmas Simalingkar Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2024” Ini merupakan hasil karya peneliti sendiri dengan melakukan penelitian. Selain dari pada itu, sumber informasi yang dikutip oleh penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan di dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini peneliti nyatakan secara benar dan penuh tanggung jawab.

Medan, 12 Juli 2024

Yang Menyatakan,



Dian Linawati Simatupang  
P07520220016

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

**SKRIPSI  
MEDAN, 12 JULI 2024**

**DIAN LINAWATI SIMATUPANG  
P07520220016**

**XII + 52 HALAMAN + V BAB + 7 TABEL + 10 GAMBAR + LAMPIRAN**

**PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI  
PADA LANSIA PENDERITA RHEUMATOID ARTHRITIS DI UPT PUSKESMAS  
SIMALINGKAR KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN TAHUN 2024**

#### **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** *Rheumatoid Arthritis* merupakan penyakit kronis yang memengaruhi sendi dan jaringan ikat pada tubuh yang menyebabkan peradangan dan kerusakan pada sendi. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia penderita Rheumatoid Arthritis.

**Metode :** Penelitian dilaksanakan di UPT Puskesmas Simalingkar Kecamatan Medan Tuntungan, jenis penelitian kuantitatif dengan desain Pre-Experimental, one group pretest dan post test. Besar sampel 48 responden dengan teknik Estimasi proporsi. penelitian ini dilakukan 3 minggu, sebanyak 3x seminggu selama 30-40 menit. Alat ukur menggunakan SOP Senam rematik dan lembar observasi Nyeri sendi. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi.

**Hasil :** Penelitian ini menunjukkan Nyeri sendi sebelum dilakukan Senam Rematik di Puskesmas Simalingkar Kecamatan Medan Tuntungan sebanyak 48 responden (100%) mengalami tingkat nyeri berat dengan nilai rata rata nyeri sendi 7.67 dan sesudah senam rematik laki-laki 11 responden (22.9%) dengan tingkat nyeri ringan 1 responden (2.1%), nyeri sedang 9 responden (18.8%) dan nyeri berat 1 responden (2.1%), pada perempuan 37 responden (77.1%) dengan tingkat nyeri ringan 2 responden (4.2%), nyeri sedang 34 responden (70.8%) dan nyeri berat 1 responden (2.1%). Dengan rata rata skala nyeri 5.00. Analisis menggunakan uji wilcoxon diperoleh hasil p-value  $0.000 < 0.05$ .

**Kesimpulan :** Ada pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia penderita rheumatoid arthritis.

**Saran :** Tenaga kesehatan perlu meningkatkan pelayanan kesehatan dan keterampilan dalam mengaplikasikan senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia penderita Rheumatoid Arthritis.

**Kata Kunci:** Rheumatoid Arthritis, Nyeri Sendi, Senam Rematik.

**Daftar Bacaan :** 37 (2016-2023)

**MINISTRY OF HEALTH OF REPUBLIC OF INDONESIA  
MEDAN POLYTECHNIQUE OF HEALTH  
NURSERY DEPARTEMENT  
APPLIED BACHELOR STUDY PROGRAM  
BACHELOR THESIS  
MEDAN, 12<sup>th</sup> OF JULY 2024**

**[REGISTERED STUDENT'S NAME]  
[STUDENT'S REGISTRATION NUMBER]**

**XII + 52 PAGES + V CHAPTERS + 7 TABLES + 10 PICTURES + APPENDICES  
THE EFFECT OF RHEUMATIC EXERCISE ON REDUCING JOINT PAIN IN  
ELDERLY PEOPLE WITH RHEUMATOID ARTHRITIS AT UPT PUSKESMAS  
SIMALINGKAR, MEDAN TUNTUNGAN DISTRICT IN 2024**

### **ABSTRACT**

*Rheumatoid Arthritis is a chronic disease that affects the joints and connective tissues which caused inflammation and damages in joints. This research aimed to identify the effects from before and after rheumatic exercise is done on reducing joint pain in elderly people with rheumatoid arthritis.*

*This research was conducted at UPT Puskesmas Simalingkar, Mesan Tuntungan District. This research was quantitative research with pre-experimental design, one group pretest-posttest. Samples were 48 respondents acquired by proportional estimation. This research was held in 3 weeks, 3 times in a week in 30-40 minutes. Measurements done with rheumatic exercise SOP and joint pain observation sheets. Data analysis was done with frequency distribution.*

*Thus research showed that joint pain before rheumatic exercise at Puskesmas Simalingkar, Medan Tuntungan District, in 48 respondents (100%) experienced severe pain with average scale of 7.66 and post-treatment, 11 male respondents (22.9%), 1 of them (2.1%) had light pain, 9 respondents (18.8%) with moderate pain, and 1 (2.1%) with severe pain. On 37 female respondents (77.1%), 2 respondents (4.2%) had light pain, 34 respondents (70.8%) had moderate pain, and 1 respondent (2.1%) with severe pain. With the average pain scale of 5.00. Analysis with Wilcoxon's Test, it was acquired the p-value=0.000<0.05.*

*There was effect from rheumatic exercise on reducing joint pain in elderly people with rheumatoid arthritis. Medical workers needs to increase care and skills in implementing*

**Keywords** : Rheumatoid Arthritis, Joint Pain, Rheumatic Exercise  
**References** : 37 (2016-2023)



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul "Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di UPT Puskesmas Simalingkar Kecamatan Medan Tuntungan." Proposal ini ditulis sebagai persyaratan kelulusan demi menempuh program studi Sarjana Terapan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan. Peneliti sendiri menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini selesai. Pada kesempatan ini peneliti juga tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. R.R Sri Arini Winarti Rinawati SKM, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan S.Kep, Ns, M.Kes selaku ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Medan sekaligus penguji 1 dalam proposal penelitian ini.
3. Dr. Risma Dumiri Manurung S.Kep, Ns, M.Biomed selaku ketua Prodi S.Tr keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
4. Dr. Dame Evalina Simangunsong SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing Utama dan Dr. Dra. Megawati S.Kep, Ns, M.Kes selaku dosen pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyusun proposal penelitian dari awal hingga akhir penyusunan proposal penelitian.
5. Ibu Tinah SKM, M.Kes selaku penguji 2 dalam proposal skripsi ini.
6. Kepada yang teristimewa untuk Ibunda Tercinta AR.Rosmauli Hutagalung S.Pd sosok orang tua hebat yang telah membesarkan saya dengan penuh kasih sayang, sabar mengajari dan mendidik saya dan tidak bosannya memberikan nasehat, dukungan, materi serta doa agar peneliti dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik.
7. Kepada Kakak peneliti Hanni Lestari, Mutia Rahayu, Sri Rejeki dan Kepada Teman peneliti Fadre Tua Nainggolan, Raymond Regol Malau dan Rolina Manullang yang telah memberikan motivasi, dukungan, tempat bertukar pikiran dan doa pada peneliti agar dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.



8. Teruntuk seluruh dosen, seluruh staf di jurusan keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan dan teman seangkatan tahun 2020, terima kasih karena telah banyak memberi dukungan serta doa untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan proposal penelitian ini masih banyak kekurangan dan sangat jauh dari kata sempurna, baik dari segi penulisan dan tata bahasanya. Maka segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritik serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan proposal penelitian ini.

Medan, 12 juli 2024

Peneliti



Dian Linawati Simatupang  
NIM : P0752022001

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PLAGIASI</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Peneliti.....	6
1.4.2 Bagi Institusi.....	6
1.4.3 Bagi Masyarakat.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1 Tinjauan Umum Rheumatoid Arthritis.....	7
2.1.1 Pengertian Rheumatoid Arthritis.....	7
2.1.2 Etiologi.....	7
2.1.3 Tanda dan gejala.....	7
2.1.4 Faktor Resiko Rheumatoid.....	8
2.2.4 Patofisiologi.....	9
2.2.5 Manifestasi klinis Rheumatoid Arthritis (RA).....	10
2.2.7 Penatalaksanaan Rematik.....	12
2.2 Tinjauan Umum Senam Rematik.....	12
2.2.1 Pengertian Senam Rematik.....	12
2.2.2 Tujuan Senam Rematik.....	13
2.2.3 Keuntungan Senam Rematik.....	13
2.2.4 Indikasi Senam Rematik.....	13
2.2.5 Durasi Senam.....	13
2.3 Tinjauan Umum tentang Nyeri Sendi.....	16
2.3.1 Definisi nyeri sendi.....	16
2.3.2 Patofisiologi Nyeri Sendi.....	17
2.3.3 Etiologi.....	17
2.3.4 Klasifikasi Nyeri.....	19
2.3.5 Pengukuran Skala Nyeri.....	20
2.4 Konsep Lansia.....	22
2.4.1 Teori Proses Menua.....	22
2.4.2 Teori Proses Menua.....	22
2.4.3 Teori Psikososial.....	23
2.4.4 Teori Sosiologis.....	24

2.4.5 Tipe- Tipe Lansia.....	26
2.4.6 Proses penuaan lansia pada sistem musculoskeletal .....	26
2.5 Kerangka Konsep.....	29
2.6 Definisi Operasional .....	30
2.7 Hipotesis Penelitian .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>35</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	35
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	35
3.3.1 Populasi .....	35
3.3.2 Sampel.....	36
3.3.3 Instrumen Penelitian.....	37
3.3.4 Etika Penelitian.....	37
3.3.5 Pengelolaan Data.....	38
3.3.6 Analisa Data.....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	40
4.2 Hasil Penelitian.....	40
4.2.1 Analisis Univariat.....	41
4.2.2 Analisis Bivariat .....	43
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian .....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>51</b>
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b> Kategori Nyeri.....	21
<b>Tabel 2.2</b> Definisi Operasional.....	29
<b>Tabel 4.1</b> Distribusi Karakteristik Responden Penderita Rheumtoid Arthritis di UPT Puskesmas Simalingkar Kecamatan Medan Tuntungan.....	39
<b>Tabel 4.2</b> Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sendi Sebelum Intervensi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di UPT Puskesmas Simalingkar.....	40
<b>Tabel 4.3</b> Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sendi Sesudah Intervensi Berdasarkan jenis Kelamin Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di UPT Puskesmas Simalingkar.....	40
<b>Tabel 4.4</b> Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri sendi Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di Puskesmas Simalingkar.....	41

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Gerakan Kepala.....	14
<b>Gambar 2.2</b> Angkat Kedua Tangan.....	14
<b>Gambar 2.3</b> Kaitkan Tangan.....	14
<b>Gambar 2.4</b> Putar Bahu.....	15
<b>Gambar 2.5</b> Kepalkan Kedua Tangan.....	15
<b>Gambar 2.6</b> Renggangkan Tangan.....	15
<b>Gambar 2.7</b> Angkat Tangan.....	16
<b>Gambar 2.8</b> Gerakan Pendingin.....	16
<b>Gambar 2.9</b> Kerangka Konsep.....	29
<b>Gambar 3.1</b> Rancangan Penelitian.....	33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1** Jadwal Penelitian
- Lampiran 2** Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3** Lembar Observasi
- Lampiran 4** Standar Operasional Prosedur Senam Rematik
- Lampiran 5** Permohonan Survey Awal
- Lampiran 6** Survey Awal
- Lampiran 7** Surat Balasan Survey Awal
- Lampiran 8** Surat Ethical Clearance
- Lampiran 9** Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan
- Lampiran 10** Surat Izin Dari Dinas Kesehatan
- Lampiran 11** Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 12** Lembar Observasi Skala Nyeri
- Lampiran 13** Master Tabel
- Lampiran 14** Hasil Analisa Statistik
- Lampiran 15** Dokumentasi
- Lampiran 16** Lembar Konsultasi
- Lampiran 17** Curriculum Vitae
- Lampiran 18** Hasil Uji Turnitin