

DAFTAR PUSTAKA

- Agusrianto, et al. (2021). "Penerapan Senam Rematik terhadap Penurunan Skala Nyeri 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 Nu.
- Ajul, K., Pranata, L., Surani, V., Hardika, B. D., & Fari, A. I. (2022). Pendampingan senam rematik pada lansia dengan gangguan muskuloskeletal (rematik). *SULUH ABDI: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 105-109.
- Akbar F, dkk (2022). "Pengalaman pengasuh dalam merawat lansia dengan penyakit kronis rematik di wilayah jangkauan lks lu mandar indonesia." *Jurnal Perawat Indonesia*, 6(1), 880-887.
- Anisa,L. (2024). "Keperawatan Olahraga".Jakarta Timur. PT Bumi Aksara
- Arfita Sari, B. (2020). "Pengaruh Pemberian Pelatihan Senam Rematik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Penderita Rheumatoid Arthritis di Desa Mancasan Kec. Baki Kab. Sukoharjo." Artikel Penelitian.
- A.Richard.(2020)."Oxford textbook of rheumatology.America. Pers universitas Oxford.
- Arthritis. Org.(2021). Arthritis Rheumatoid: Causes, Symptoms, treatments and more" Artikel penelitian
- Arthritis, W. 2. (t.thn.). World Health Organization. Diakses melalui <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rheumatoid-arthritis>.
- Boy, A. M. (2020). "Prevalensi Nyeri Pada Lansia." *Magna Medica: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 6(2), 138.
- Eka deny L, dkk (2022). "Penyuluhan kesehatan senam rematik lansia." *Journal of Public Health Concerns*, 2(2), 77-84.
- Elsayed,Abd.(2021). Chronic pain in rheumatoid Arthritis patients.USA.Artikel Penelitian
- Hidayat, et al. (2021). "Diagnosis dan Pengelolaan Arthritis Reumatoid (Rheumatoid Arthritis Diagnosis and Management)." In Perhimpunan Reumatologi Indonesia.
- Hinkle, P., & Cheever, K. (2018). "Medical-Surgical Nursing" (14th ed.). Wolters Kluwer Health.
- Indonesia, P. R. (2022). "Jumlah Penderita Rematik."
- Kipajundapri, dkk (2020). "Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia di Desa Limau Manis Kecamatan Tanjung Morawa." *Jurnal Kesehatan Global*, 41-46.
- Kholifah, S. N. (2016). "Keperawatan Gerontik." Jakarta Selatan: Kemenkes RI.
- Manalu, S. (2021). "Karya Tulis Ilmiah Pengaruh Senam Rematik Terhadap Pengurangan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis."
- Marsiarni, A.S. (2023) "Manfaat Senam Rematik Pada Lansia. *Indonesian Journal of health Development*,5(1).

- Medicine, N. L. (2023). "Epidemiology and Genetics of Rheumatoid Arthritis." Diakses melalui <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3240153/>.
- Melti, S. (2019). "Buku Ajar Asuhan Keperawatan Medikal Bedah gangguan pada sistem muskuloskeletal aplikasi Nanda Nic Noc." Pustaka Galeri Mandiri: Padang.
- Notoadmodjo, S. (2018). "Metodologi Penelitian Kesehatan." Cetakan Ke. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novana. (2021). "Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Rheumatoid Arthritis." Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Vol. 1.
- Nurafriani, A., &. (2022). "Modul Keperawatan Gerontik."
- Oetari, R. D. (2020). "Penerapan Senam Rematik untuk Menurunkan Nyeri Dalam Memberikan Asuhan Keperawatan Pada Pasien Rematik." (Doctoral Dissertation, Universitas Perintis Indonesia).
- Ridayat, R. (2021). "Etiologi Rematik."
- Riyanto. (2023). "Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen." Yogyakarta: Deepublish.
- Rusmiati, R. (2020). "Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan." (Doctoral dissertation, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN).
- Salma, M., &. (2023). "Manfaat Senam Reumatik pada Lansia." Indonesian Journal of Health Development, 5(1), 1-8.
- Simbolon, M. (2021). "Literature Review: Efektivitas Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis."
- Siregar. (2021). "Manfaat Senam Rematik."
- Statistik, B. P. (2022). "Prevalensi Lansia Indonesia."
- Transyah, C. D. (2020). "Systematic Review: Pengaruh Senam Rematik Terhadap Skala Nyeri Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis." Jurnal Amanah Kesehatan, 2(2), 64–74.
- Setyo, dkk (2023). "Metode Cepat Penyembuhan Nyeri Sendi." Penerbit P4I.
- Wahyuningsih, S dkk (2020). "Pengaruh Senam Rematik Terhadap Intentitas Nyeri Sendi Pada Osteoarthritis"
- Yam, D., &. (2021). "Hipotesis Penelitian Kuantitatif." Jurnal Ilmu Administrasi, 3(2), 96-102.
- Yankes. (2020). "Rematik." Diakses melalui https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1635/rematik

Lampiran 1

Jadwal Penelitian

[illegible]

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama responden :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian dari:

Nama : Dian Linawati Simatupang

NIM : P07520220016

Program studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Penelitian ini tentang “Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis di UPT Puseksmas Simalingkar Kecamatan Medan Tuntungan” Maka, dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, dengan suka rela dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun.

Demikian lembar persetujuan ini saya berikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Maret 2024

Peneliti

Responden

(Dian Linawati Simatupang)

()

Lampiran 3

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas Responden

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin : Laki-laki ☐ Perempuan ☐

Suku :

Status perkawinan :

Jenis Perlakuan kelompok yang dilakukan senam Rematik

() pre test

() post test

B. Kuisioner Nyeri

Bagaimana kekuatan Nyeri yang anda rasakan ?

0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 () 9 () 10 ()

NO	Kriteria Ukur	Skala
1	0: Tidak ada nyeri	0 : tidak ada Nyeri
2	1: Gangguan sangat kecil-kedutan kecil sesekali 2: Minor jengkel kedutan kuat sesekali 3: Cukup mengganggu	1-3: nyeri ringan
3	4: Bisa diabaikan jika benar terlibat dalam pekerjaan tetapi memecahkan konsentrasi, nyeri berkurang 3-4 jam 5: Tidak dapat diabaikan untuk waktu lebih dari 30 menit, setelah 3-4jam berkurang	4-6: nyeri sedang

	6: Tidak dapat diabaikan sepanjang waktu tetapi masih bisa dapat bekerja dari melakukan aktifitas sosial. Memakai obat-obatan penghilang nyeri dalam dosis yang tinggi untuk mengurangi sedikit saja.	
4	7: Sulit berkonsentrasi, tidur terganggu dengan bersusah payah masih dapat melakukan aktifitas 8: Hanya mampu melakukan aktifitas terbatas, dapat membaca dan mengobrol dengan susah payah 9: Nyeri begitu kuat sehingga anda tidak bisa mentolerinya dan sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau resikonya	7-9: nyeri berat
5	10: Sakit tak terbayangkan tak dapat diungkapkan. Nyeri begitu kuat sampai tidak sadarkan diri	10: nyeri sangat berat

Lampiran 4

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM REMATIK

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM REMATIK
Pengertian	Merupakan latihan rentang gerak dengan teknik relaksasi nafas dalam sebelum dan sesudah latihan untuk mengurangi nyeri pada sendi.
Tujuan	Mengurangi nyeri pada penderita Rheumatoid Arthritis Menjaga kesehatan jasmani menjadi lebih baik. Mengurangi nyeri sendi, melancarkan peredaran pembuluh darah ekstremitas, merilekskan ekstremitas.
Prosedur	Persiapan Alat 1. Lembar SOP 2. Leaflet 3. Spiker Durasi 30 menit Persiapan Klien 1. Tahap pre interaksi : 2. Mengumpulkan data tentang klien 3. Menciptakan lingkungan yang nyaman 4. 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. Cara pelaksanaan 1. Pemanasan a. Gerakan kepala dari arah kanan kiri 8x hitungan.



b. Angkat kedua tangan dari samping ke arah atas 8x hitungan.



c. Kaitkan tangan lalu angkat ke atas dan bawah 8x hitungan.



2. Gerakan inti

a. Putar bahu atas kanan kiri ke depan belakang 8x hitungan.



b. Kepalkan tangan dan buka 8x gengaman.



c. Regangggkan tangan dan tekuk siku dengan gerakan ke kiri dan kanan 8x hitungan.



d. Angkat tangan kiri ke atas dan kanan di bawah lalu ayunkan 8x hitungan.



3. Pendinginan Gerakan pendinginan dan gerakan kaki



Tahap Terminasi

1. Melakukan evaluasi tindakan yang dilakukan
2. Berpamitan dengan klien
3. Membereskan alat
4. Mencatat kegiatan

Sumber : Pzifer 2008

Lampiran 5

PERMOHONAN SURVEY AWAL

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA	
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN	
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN	
Jl. Junin Ginting KM. 13,5 Kel. Laseh Medan Tuntungan Kode Pos 20136	
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644	
Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com	

NOTA DINAS
NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/1640.e/2023

Yth. : Ketua Dinas Kesehatan Kota Medan
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Permohonan Survey Awal
Tanggal : 07 November 2023

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2023 – 2024 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon izin survey awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Dian Linawati Simatupang	P07520220016	Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di Upt Puskesmas Simalingkar Kec. Medan Tuntungan

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Pih Ketua Jurusan Keperawatan

Solihuddin Harahap, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 197407151998031002



Lampiran 6

SURAT IZIN SURVEY AWAL UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR



PEMERINTAH KOTA MEDAN DINAS KESEHATAN

Jalan Rotan Komplek Petisah Telepon /Faksimile (061) - 4520331
Website : diakes.pemkomedan.go.id email : diakes@pemkomedan.go.id
MEDAN

Nomor : 440/ 510-78 / X / 2023
Lamp : -
Perihal : Izin Survei Awal

Medan, 09 November 2023

Kepada Yth :
Kepala UPT. Puskesmas Simalingkar
di -
Medan

Sehubungan dengan surat Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan, Nomor :
KH.03.01/F.XXII/1640.c/2023, Tanggal 7 November 2023, Perihal Permohonan Izin Survei Awal
Data di lingkungan Dinas Kesehatan Kota Medan kepada :

Nama : Dian linawati Simatupang
Nim : P07520220016
Judul : Pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia Rheumatoid
Arthritis di UPT Puskesmas Simalingkar kec Medan Tuntungan

Berkenaan dengan hal tersebut di atas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa kami:

1. Dapat menyetujui kegiatan izin survei awal yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan tersebut sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat Penelitian/Riset membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

A.n. KEPALA DINAS KESEHATAN

KOTA MEDAN
KABID SUMBER DAYA KESEHATAN,

RUKUN RAMADANI Br. KARO, SKM, M.K.M
PENATA-TEK
NIP.198307062011012010

Lampiran 7

SURAT BALASAN SURVEY AWAL UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR



DINAS KESEHATAN UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR

Jl. Bawang Raya no 37 Medan,
Telp. 061-8367252, e-mail : puskesmas.simalingkar@gmail.com

Medan, 22 November 2023

Nomor : 445/ 268.3 /Pusk.Sim/XI/2023

Lampiran : -

Perihal : Selesai Melakukan Survei Awal

Kepada Yth :
Keperawatan Poltekes Kemenkes Medan.
di -
Medan

Sehubungan dengan Surat Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan Nomor :
440/508.02/XI/2023, 08 November 2023 Perihal tentang Permohonan *Izin Survei*
Awal di UPT Puskesmas Simalingkar dengan ini kami sampaikan bahwa :

Nama : Dian Linawati Simatupang
Nim : P07520220016
Judul : Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada
Lansia Rheumatoid Arthritis di UPT Puskesmas Simalingkar
kec. Medan Tutuntungan.

Benar telah *Selesai Melakukan Survei Awal* di Wilayah Kerja UPT Puskesmas
Simalingkar.

Demikian disampaikan, atas kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Kepala UPT Puskesmas Simalingkar
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS
SIMALINGKAR
dr. Rok Hendra Sitepu, M.Kes
Nip.19781212 201001 1 017

Lampiran 8

SURAT ETHICAL CLEREANCE PENELITIAN

**Kemenkes**

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No: 01.25 656 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : DIAN LINAWATI SIMATUPANG
Principil In Investigator

Nama Institusi : Prodi D-IV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title

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

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, Yaitu 1)Nilai Sosial, 2)Nilai ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4)Risiko, 5)Bujukan/Eksploitasi, 6)Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values , 2)Scientific Values , 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 26 April 2024 sampai 26 April 2025
This declaration of ethics applies during the period 26 April , 2024 until 26 April , 2025

Medan, 26 April 2024
Ketua Komisi Etik
KEMENTERIAN KESEHATAN RI
NIP.197106222002122003



Lampiran 9

SURAT IZIN PENELITIAN DINAS KESEHATAN



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

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

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/501-a/2024

Yth. : Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 21 Maret 2024

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2023 – 2024 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
I.	Dian Linawati Simatupang	P07520220016	Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di UPT Puskesmas Simalingkar Kecamatan Medan Tuntungan

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan



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

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi silakan tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.keminfo.go.id/verify/PDS>.



Lampiran 10

SURAT IZIN PENELITIAN DARI DINAS KESEHATAN



PEMERINTAH KOTA MEDAN DINAS KESEHATAN

Jalan Rotan Komplek Petisah Nomor 1, Medan Petisah, Medan, Sumatera Utara, Medan 20112
Telepon / Faksimile (061) 4520331
Laman dinkes.pernikomedan.go.id, Pos-el dinkes@pernikomedan.go.id

Nomor : 440/130.15 / IV / 2024
Lamp : -
Perihal : Izin Penelitian

Medan, 10 April 2024
Kepada Yth
Kepala UPT Puskesmas Simalingkar

di -
MEDAN

Sehubungan surat dari Ketua jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan Nomor : KH.03.01/E.XX.11/501.0/2024 Tanggal 21 Maret 2024 Perihal tentang Permohonan Izin Penelitian di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Medan Kepada:

Nama : Dian lina wati Simatupang
NIM : P 07520220016
Judul : Pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia penderita Rheumatoid arthritis di UPT Puskesmas Simalingkar kec Medan Tuntungan

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa kami :

1. Dapat menyetujui kegiatan Izin Penelitian yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan tersebut sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat penelitian membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

A.n. KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA MEDAN
KA BIDANG SUMBER DAYA KESEHATAN



RUKUN HASADANI Br KARO, SKM, MKM
PENATA TK.I (IIIId)
NIP.19830706 201101 2 010

Lampiran 11

SURAT IZIN PENELITIAN PUSKESMAS SIMALINGKAR



**PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR**

Jl. Bawang Raya no 37 Medan,
Telp. 061-8367252, e-mail : puskesmas.simalingkar@gmail.com

Medan, 09 Juli 2024

Nomor : 445/ 165.2 /Pusk.Sim/ VI/2024
Lampiran : -
Perihal : Selesai Izin Penelitian

Kepada Yth :
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
di -

Medan

Sehubungan dengan Surat Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan Nomor :
440/130.15/IV/2024 Tanggal 18 April 2024 Perihal tentang: Izin Penelitian di UPT
Puskesmas Simalingkar dengan ini kami sampaikan bahwa :

Nama : Din Linawati Simatupang
Nim : P07520220016
Judul : Pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada
Lansia penderita rheumatoid arthritis di UPT Puskesmas
Simalingkar Kec. Medan Tuntungan

Benar nama diatas telah Selesai Melakukan Izin Penelitian di Wilayah Kerja UPT
Puskesmas Simalingkar.

Demikian disampaikan, atas kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Disetujui/Disetujui ;
Kepala UPT Puskesmas Simalingkar

Dr. Roi Hendra Sitepu, M.Kes
NIP. 197812022010011017

Lampiran 12

LEMBAR OBSERVASI SKALA NYERI PADA LANSIA RA DI UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

LEMBAR OBSERVASI SKALA NYERI PADA LANSIA PENDERITA RHEUMATOID ARTHRITIS DI UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN												
	Sebelum Intervensi					Sesudah Intervensi						
No	Nama Responden	kategori nyeri rematik					Nama Responden	kategori nyeri rematik				
		T.N	N.R	N.S	N.B	N.S.B		T.N	N.R	N.S	N.B	N.S.B
1	Tn. G				8		Tn. G			5		
2	Tn. R				7		Tn. R			5		
3	Tn. K				7		Tn. K			4		
4	Tn. S				7		Tn. S			5		
5	Tn. K				9		Tn. K				7	
6	Tn. S				9		Tn. S			6		
7	Tn. L				7		Tn. L			5		
8	Tn. K				9		Tn. K			6		
9	Tn. H				7		Tn. H		3			
10	Tn. A				7		Tn. A			4		
11	Tn. E				7		Tn. E			5		
12	Ny. J				7		Ny. J			6		
13	Ny. R				8		Ny. R			6		

14	Ny. K				7		Ny. K			5		
15	Ny. A				8		Ny. A			6		
16	Ny. P				7		Ny. P			5		
17	Ny. J				8		Ny. J			6		
18	Ny. R				7		Ny. R			6		
19	Ny. R				7		Ny. R			6		
20	Ny. M				8		Ny. M			6		
21	Ny. S				7		Ny. S			4		
22	Ny. M				8		Ny. M			5		
23	Ny. R				7		Ny. R			4		
24	Ny. E				7		Ny. E			4		
25	Ny. S				8		Ny. S			5		
26	Ny. M				7		Ny. M			4		
27	Ny. R				8		Ny. R			5		
28	Ny. R				7		Ny. R			4		
29	Ny. L				7		Ny. L			4		
30	Ny. N				7		Ny. N		3			
31	Ny. M				8		Ny. M			5		
32	Ny.R				9		Ny.R			6		
33	Ny. P				7		Ny. P			5		
34	Ny.D				7		Ny.D			4		
35	Ny. M				9		Ny. M			6		
36	Ny. M				7		Ny. M			4		
37	Ny. S				9		Ny. S				7	
38	Ny. J				7		Ny. J		3			

39	Ny. E				7		Ny. E			5		
40	Ny. R				9		Ny. R			6		
41	Ny. M				7		Ny. M			4		
42	Ny. M				7		Ny. M			4		
43	Ny. R				7		Ny. R			4		
44	Ny. R				7		Ny. R			5		
45	Ny. M				9		Ny. M			6		
46	Ny. E				9		Ny. E			6		
47	Ny. M				9		Ny. M			5		
48	Ny. D				9		Ny. D			6		

Keterangan :

T.N = Tidak Nyeri (0)

N.R = Nyeri Ringan (1-3)

N.S = Nyeri sedang (4-6)

N.B = Nyeri Berat (7-9)

N.S.B = Nyeri Sangat Berat (10)

Lampiran 13

MASTER TABEL

PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI PADA LANSIA PENDERITA RHEUMATOID ARTHRITIS

DI UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

N O	NAMA RESPONDEN	Jenis Kelamin	Kode jenis kelamin	umur	Kode Umur	status perkawinan	kode status perkawinan	Suku	kode suku	pekerjaan	kode pekerjaan	Pre Test	Kode Pre Test	Kategori	Post test	Kode Post Test	Kategori
1	Ny. J	P	2	60	1	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	7	4	Nyeri Berat	6	3	Nyeri Sedang
2	Ny. R	P	2	61	1	menikah	1	batak	1	IRT	1	8	4	Nyeri Berat	6	3	Nyeri Sedang
3	Ny. K	P	2	60	1	menikah	1	batak	1	IRT	1	7	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang
4	Ny. A	P	2	61	1	menikah	1	batak	1	IRT	1	8	4	Nyeri Berat	6	3	Nyeri Sedang
5	Ny. P	P	2	63	1	menikah	1	batak	1	IRT	1	7	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang
6	Ny. J	P	2	64	1	menikah	1	batak	1	IRT	1	8	4	Nyeri Berat	6	3	Nyeri Sedang
7	Ny. R	P	2	64	1	menikah	1	batak	1	IRT	1	7	4	Nyeri Berat	6	3	Nyeri Sedang
8	Tn. G	L	1	65	1	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	8	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang
9	Tn. R	L	1	63	1	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	7	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang
10	Ny. R	P	2	60	1	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	7	4	Nyeri Berat	6	3	Nyeri Sedang
11	Ny. M	P	2	62	1	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	8	4	Nyeri Berat	6	3	Nyeri Sedang

12	Ny. S	P	2	64	1	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	7	4	Nyeri Berat	4	3	Nyeri Sedang
13	Tn.K	L	1	64	1	menikah	1	batak	1	pensiun	2	9	4	Nyeri Berat	4	3	Nyeri Sedang
14	Ny. M	P	2	65	1	menikah	1	batak	1	IRT	1	8	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang
15	Tn.S	L	1	64	1	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	8	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang
16	Ny. R	P	2	63	1	menikah	1	batak	1	IRT	1	7	4	Nyeri Berat	4	3	Nyeri Sedang
17	Ny. E	P	2	62	1	menikah	1	batak	1	IRT	1	7	4	Nyeri Berat	4	3	Nyeri Sedang
18	Ny. S	P	2	62	1	menikah	1	batak	1	IRT	1	8	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang
19	Ny. M	P	2	62	1	menikah	1	batak	1	IRT	1	7	4	Nyeri Berat	4	3	Nyeri Sedang
20	Ny. R	P	2	65	1	menikah	1	batak	1	IRT	1	8	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang
21	Ny. R	P	2	64	1	menikah	1	batak	1	IRT	1	7	4	Nyeri Berat	4	3	Nyeri Sedang
22	Tn. K	L	1	66	2	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	9	4	Nyeri Berat	7	4	Nyeri berat
23	Ny. L	P	2	68	2	menikah	1	batak	1	IRT	1	7	4	Nyeri Berat	4	3	Nyeri Sedang
24	Ny. N	P	2	70	2	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	7	4	Nyeri Berat	3	2	Nyeri Ringan
25	Ny. M	P	2	65	1	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	8	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang
26	Ny.R	P	2	66	2	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	9	4	Nyeri Berat	6	3	Nyeri Sedang
27	Tn. S	L	1	67	2	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	9	4	Nyeri Berat	6	3	Nyeri Sedang

28	Tn.L	L	1	62	1	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	7	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang
29	Ny. P	P	2	66	2	menikah	1	batak	1	IRT	1	7	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang
30	Ny.D	P	2	67	2	menikah	1	batak	1	IRT	1	7	4	Nyeri Berat	4	3	Nyeri Sedang
31	Ny. M	P	2	68	2	menikah	1	batak	1	IRT	1	9	4	Nyeri Berat	6	3	Nyeri Sedang
32	Ny. M	P	2	66	2	menikah	1	batak	1	IRT	1	7	4	Nyeri Berat	4	3	Nyeri Sedang
33	Ny. S	P	2	69	2	menikah	1	batak	1	IRT	1	9	4	Nyeri Berat	7	4	Nyeri Berat
34	Tn. K	L	1	70	2	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	9	4	Nyeri Berat	6	3	Nyeri Sedang
35	Ny. J	P	2	66	2	menikah	1	batak	1	IRT	1	7	4	Nyeri Berat	3	2	Nyeri Ringan
36	Tn. H	L	1	67	2	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	7	4	Nyeri Berat	3	2	Nyeri Ringan
37	Tn. A	L	1	68	2	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	7	4	Nyeri Berat	4	3	Nyeri Sedang
38	Tn. E	L	1	66	2	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	7	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang
39	Ny. E	P	2	69	2	menikah	1	batak	1	IRT	1	7	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang
40	Ny. R	P	2	70	2	menikah	1	batak	1	IRT	1	9	4	Nyeri Berat	6	3	Nyeri Sedang
41	Ny. M	P	2	66	2	menikah	1	batak	1	IRT	1	7	4	Nyeri Berat	4	3	Nyeri Sedang
42	Ny. M	P	2	67	2	menikah	1	batak	1	IRT	1	7	4	Nyeri Berat	4	3	Nyeri Sedang
43	Ny. R	P	2	66	2	menikah	1	batak	1	IRT	1	7	4	Nyeri Berat	4	3	Nyeri Sedang

44	Ny. R	P	2	68	2	menikah	1	batak	1	IRT	1	7	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang
45	Ny. M	P	2	69	2	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	9	4	Nyeri Berat	6	3	Nyeri Sedang
46	Ny. E	P	2	70	2	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	9	4	Nyeri Berat	6	3	Nyeri Sedang
47	Ny. M	P	2	67	2	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	9	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang
48	Ny. D	P	2	66	2	menikah	1	batak	1	Pensiun	2	9	4	Nyeri Berat	6	3	Nyeri Sedang

**Distribusi Frekuensi Selisih dan Persentase Skala Nyeri Berdasarkan Jenis Kelamin Sebelum dan Sesudah diberikan
Senam Rematik Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di UPT Puskesmas Simalingkar
Tahun 2024**

Jenis Kelamin	Nama Responden	PRE TEST	jumlah	%	POST TEST			Jumlah	%	Beda	Penurunan skala	rank	Rank jenis kelamin	Positif	negatif
		Skala tingkat nyeri			Skala tingkat nyeri										
		Skala 7-9			Skala 1-3	Skala 4-6	Skala 7-9								
Laki-laki	Tn.G	8	11 responden	22.9 %	3	5	7	Skala sedang = 9	Skala sedang =	3	Turun 2= 5 responden	29,8	5		29,8
	Tn. R	7				5			2		11	3	11		
	Tn. K	7				4		=	3	Turun 3 = 5 responden	29,8	5	29,8		
	Tn. S	7				5		responden	18.8%	2		11	3		11
	Tn. K	9						Skala ringan= 1	Skala ringan = 2.1%	2	Turun 4= 1 responden	11	3		11
	Tn. S	9				6		responden	Skala berat = 2.1%	3		29,8	5		29,8
	Tn. L	7				5				2		11	3		11
	Tn. K	9				6				3		29,8	5		29,8
	Tn. H	7						Skala nyeri berat= 1		4		46,5	8		46,5
	Tn. A	7				4		responden		3		29,8	5		29,8
	Tn. E	7				5		n		2		11	3		11
Perempuan	Ny. J	7	37 responden	77.1 %		6		Skala sedang =34	sedang =	1	Turun 1= 3 responden	2	2		2
	Ny. R	8				6		responden	70.8%	2	Turun 2 = 10 responden	11	8,5		11
	Ny. K	7				5			Skala ringan = 4.2%	2		11	8,5		11
	Ny. A	8				6				2		11	8,5		11
	Ny. P	7				5				2		11	8,5		11
	Ny. J	8				6				2		11	8,5		11

	Ny. R	7				6		Skala	Skala	1	Turun 3=	2	2		2
	Ny. R	7				6		ringan =	berat=	1	21	2	2		2
	Ny. M	8				6		2	2.1%	2	responden	11	8,5		11
	Ny. S	7				4		responde		3	Turun 4= 3	29,8	24		29,8
	Ny. M	8				5		n		3	responden	29,8	24		29,8
	Ny.R	7				4		Skala		3		29,8	24		29,8
	Ny.E	7				4		berat= 1		3		29,8	24		29,8
	Ny.S	8				5		responde		3		29,8	24		29,8
	Ny.M	7				4		n		3		29,8	24		29,8
	Ny.R	8				5				3		29,8	24		29,8
	Ny.R	7				4				3		29,8	24		29,8
	Ny.L	7				4				3		29,8	24		29,8
	Ny.N	7			3					4		46,5	36,5		46,5
	Ny.M	8				5				3		29,8	24		29,8
	Ny.R	9				6				3		29,8	24		29,8
	Ny.P	7				5				2		11	36,5		11
	Ny.D	7				4				3		29,8	24		29,8
	Ny.M	9				6				3		29,8	24		29,8
	Ny.M	7				4				3		29,8	24		29,8
	Ny.S	9					7			2		11	8,5		11
	Ny.J	7			3					4		46,5	36,5		46,5
	Ny.E	7				5				2		11	8,5		11
	Ny.R	9				6				3		29,8	24		29,8
	Ny.M	7				4				3		29,8	24		29,8
	Ny.M	7				4				3		29,8	24		29,8
	Ny.R	7				4				3		29,8	24		29,8
	Ny.R	7				5				2		11	8,5		11
	Ny.M	9				6				3		29,8	24		29,8
	Ny.E	9				6				3		29,8	24		29,8
	Ny.M	9				5				4		46,5	36,5		46,5
	Ny.D	9				6				3		29,8	24		29,8

[illegible]

Lampiran 14

HASIL ANALISA STATISTIK

Bagian I. Hasil Analisa Statistik Data Umum Karakteristik Responden

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 60-65	23	47,9	47,9	47,9
66-70	25	52,1	52,1	100,0
Total	48	100,0	100,0	

Jenis_Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	11	22,9	22,9	22,9
Perempuan	37	77,1	77,1	100,0
Total	48	100,0	100,0	

status perkawinan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid menikah	48	100,0	100,0	100,0

Suku

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Batak	48	100,0	100,0	100,0

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid IRT	26	54,2	54,2	54,2
Pensiun	22	45,8	45,8	100,0
Total	48	100,0	100,0	

Bagian II Hasil Analisa Statistik Data Khusus

Pretest Skala nyeri sendi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Nyeri Berat (7-9)	48	100,0	100,0	100,0

Posttest skala nyeri sendi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Nyeri ringan 1-3	3	6,3	6,3	6,3
Nyeri sedang 4-6	43	89,6	89,6	95,8
Nyeri berat 7-9	2	4,2	4,2	100,0
Total	48	100,0	100,0	

Bagian III : Hasil Uji

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest	48	100,0%	0	0,0%	48	100,0%
Posttest	48	100,0%	0	0,0%	48	100,0%

Descriptives

	Statistic	Std. Error
Mean	7,71	,123
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 7,46 Upper Bound 7,95	
5% Trimmed Mean	7,68	
Median	7,00	

	Variance		,722	
	Std. Deviation		,849	
	Minimum		7	
	Maximum		9	
	Range		2	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		,611	,343
	Kurtosis		-1,344	,674
	Mean		5,00	,146
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4,71	
		Upper Bound	5,29	
	5% Trimmed Mean		5,01	
	Median		5,00	
Posttest	Variance		1,021	
	Std. Deviation		1,011	
	Minimum		3	
	Maximum		7	
	Range		4	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		-,129	,343
	Kurtosis		-,698	,674

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,339	48	,000	,723	48	,000
Posttest	,193	48	,000	,902	48	,001

a. Lilliefors Significance Correction

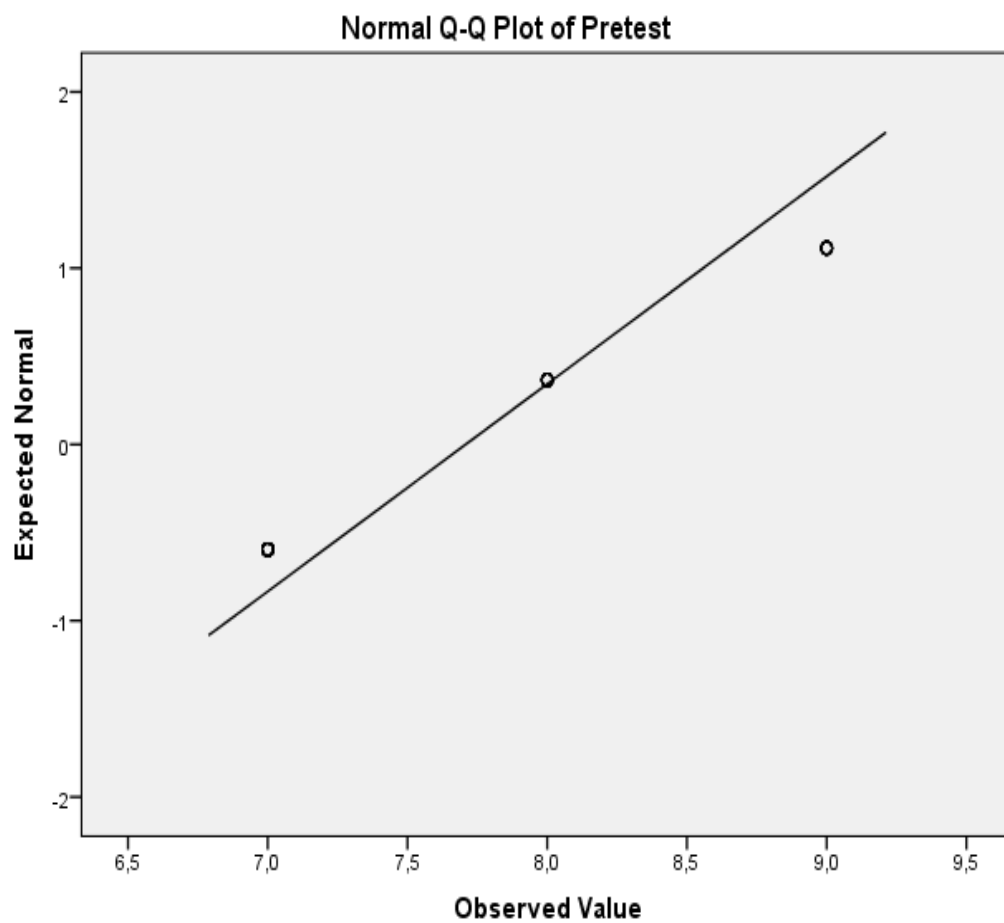
Pre Test Nyeri sendi

Pretest Stem-and-Leaf Plot

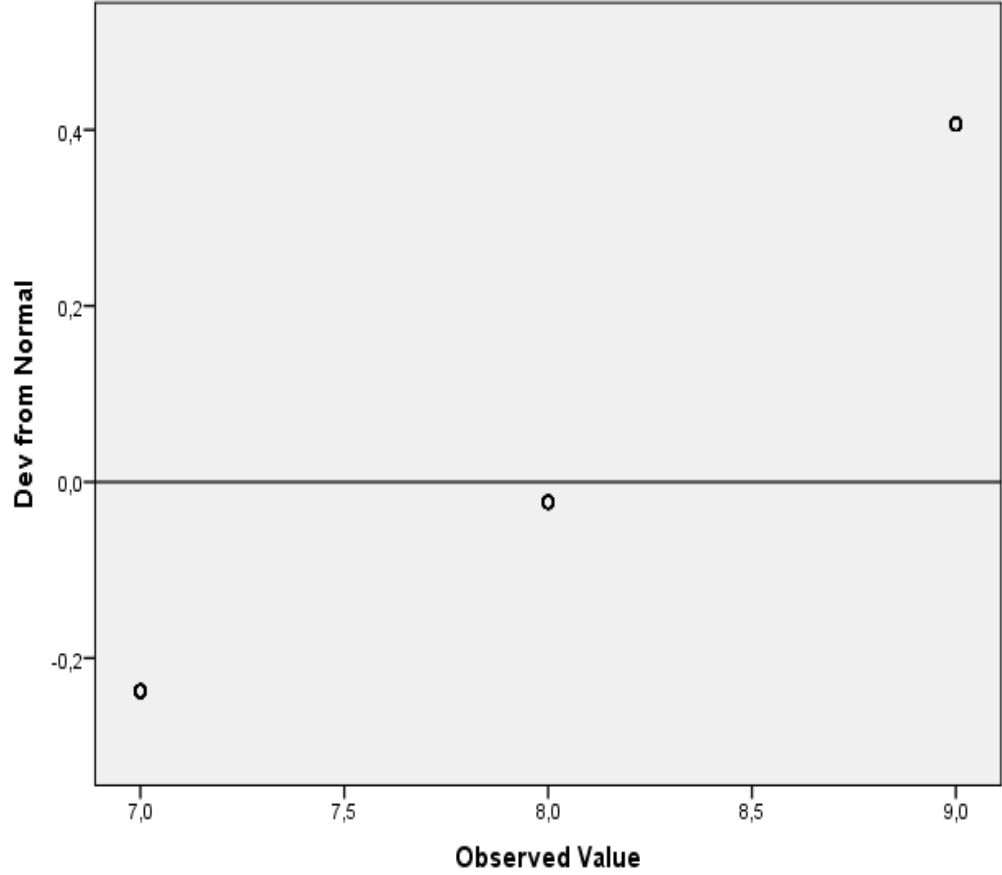
Frequency	Stem & Leaf
1	1 0
1	1 1
1	1 2
1	1 3
1	1 4
1	1 5
1	1 6
1	1 7
1	1 8
1	1 9
1	2 0
1	2 1
1	2 2
1	2 3
1	2 4
1	2 5
1	2 6
1	2 7
1	2 8
1	2 9
1	3 0
1	3 1
1	3 2
1	3 3
1	3 4
1	3 5
1	3 6
1	3 7
1	3 8
1	3 9
1	4 0
1	4 1
1	4 2
1	4 3
1	4 4
1	4 5
1	4 6
1	4 7
1	4 8
1	4 9
1	5 0
1	5 1
1	5 2
1	5 3
1	5 4
1	5 5
1	5 6
1	5 7
1	5 8
1	5 9
1	6 0
1	6 1
1	6 2
1	6 3
1	6 4
1	6 5
1	6 6
1	6 7
1	6 8
1	6 9
1	7 0
1	7 1
1	7 2
1	7 3
1	7 4
1	7 5
1	7 6
1	7 7
1	7 8
1	7 9
1	8 0
1	8 1
1	8 2
1	8 3
1	8 4
1	8 5
1	8 6
1	8 7
1	8 8
1	8 9
1	9 0
1	9 1
1	9 2
1	9 3
1	9 4
1	9 5
1	9 6
1	9 7
1	9 8
1	9 9

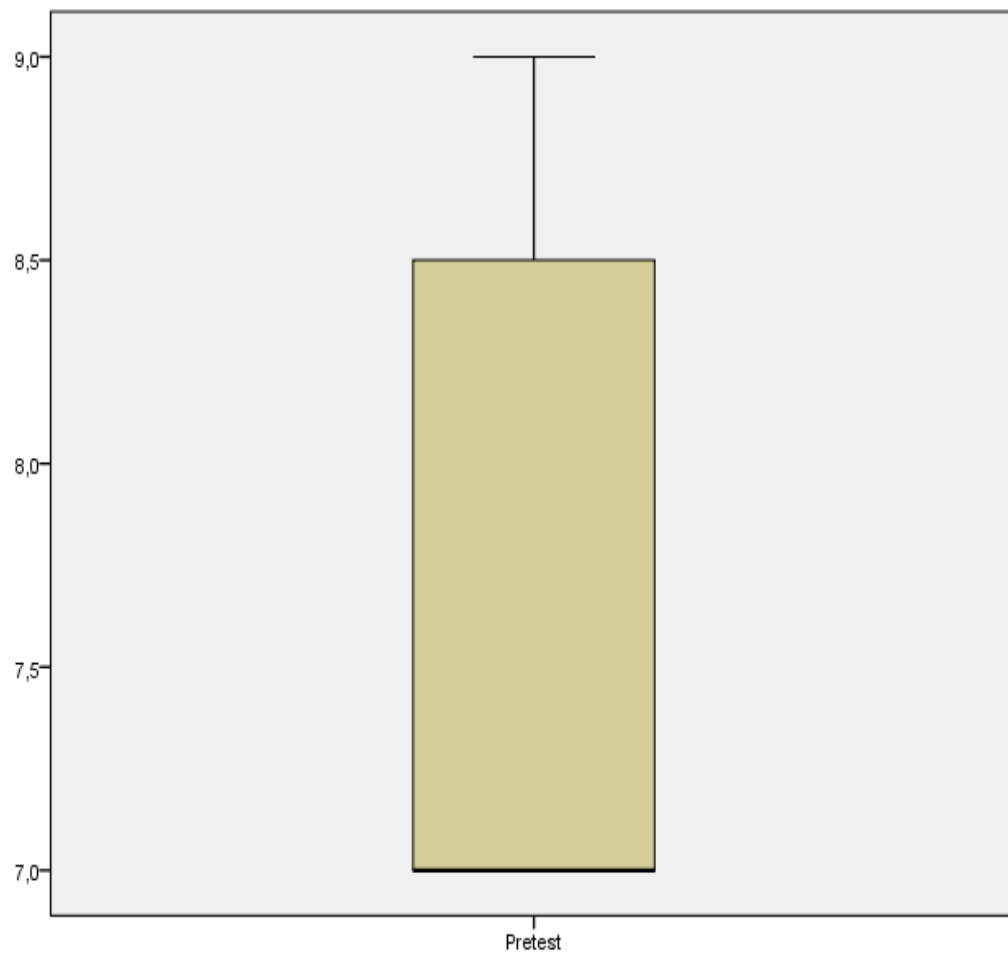
26,00	7 . 000000000000000000000000
,00	7 .
10,00	8 . 0000000000
,00	8 .
12,00	9 . 000000000000

Stem width: 1
Each leaf: 1 case(s)



Detrended Normal Q-Q Plot of Pretest





Post Test Skala Nyeri

Posttest Stem-and-Leaf Plot

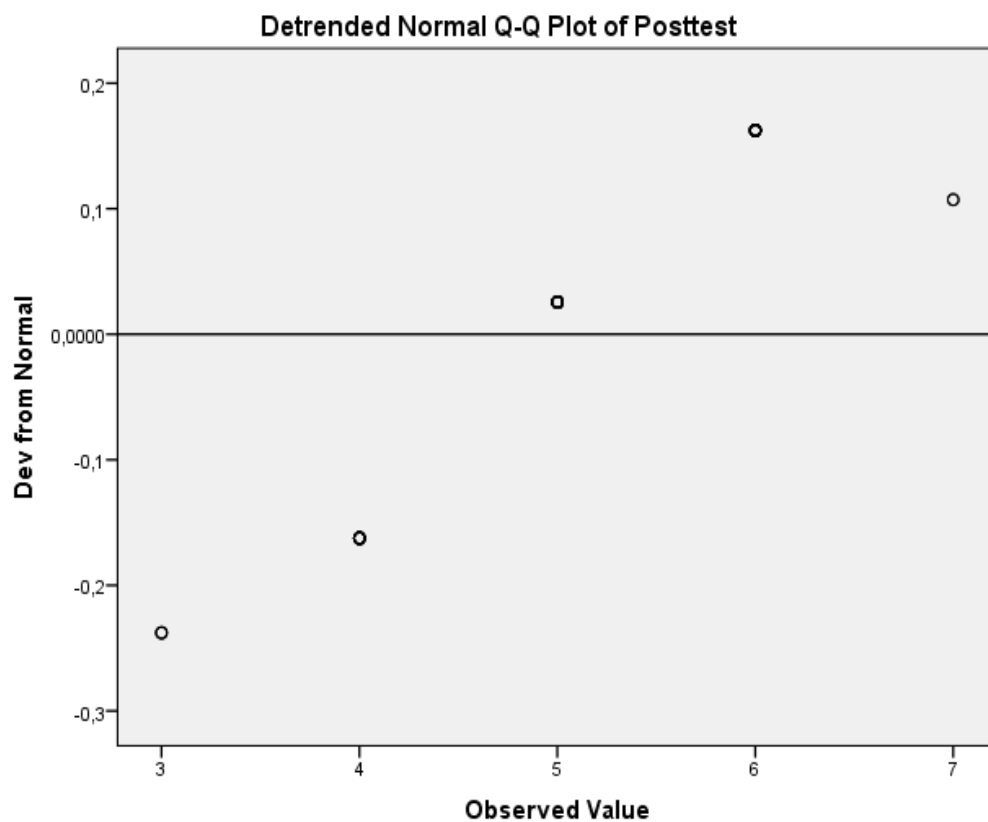
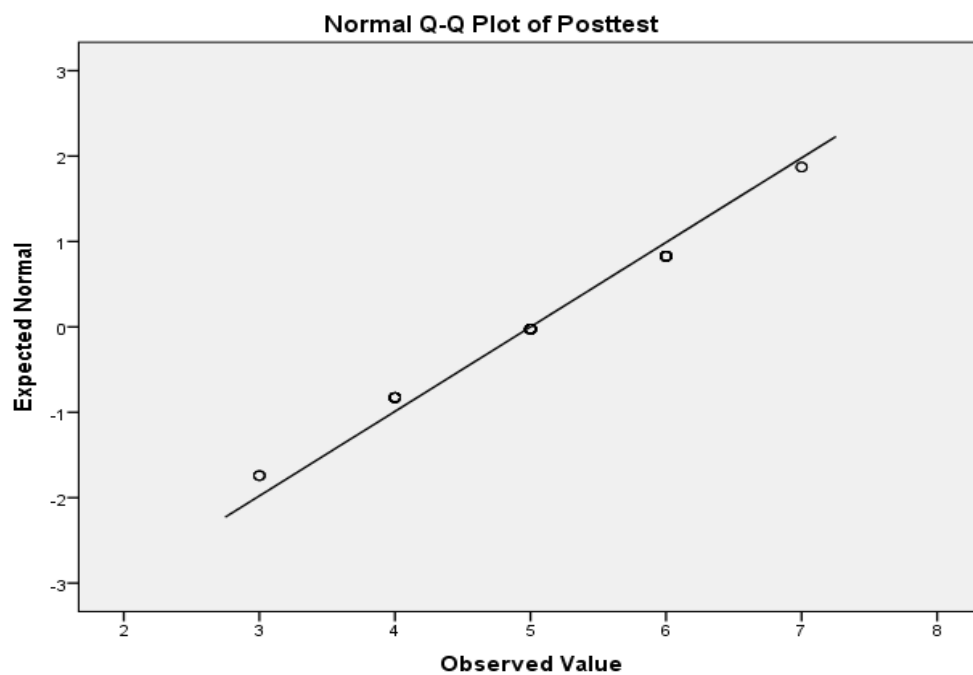
Frequency Stem & Leaf

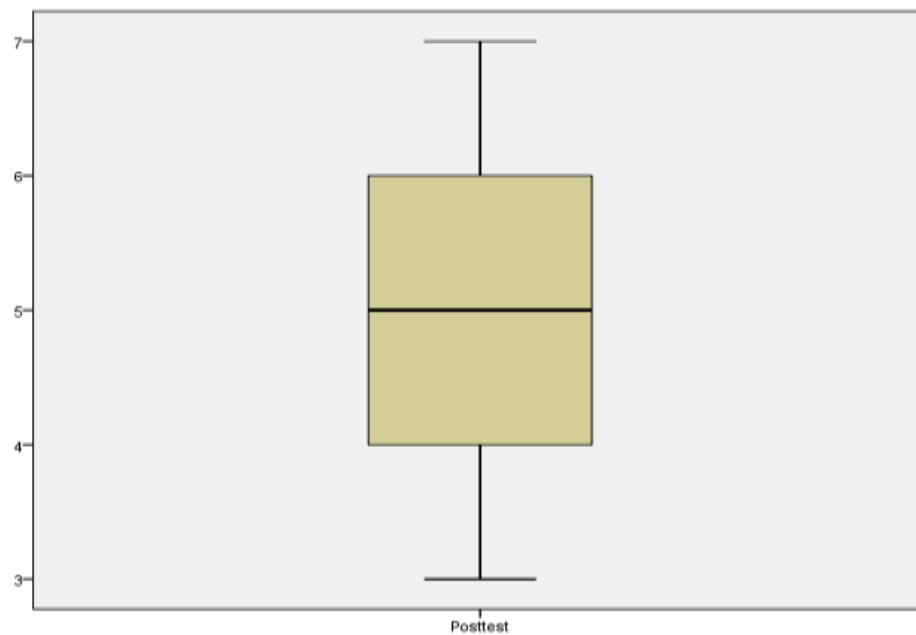
```

3,00  3 . 000
,00    3 .
13,00  4 . 00000000000000
,00    4 .
15,00  5 . 0000000000000000
,00    5 .
15,00  6 . 0000000000000000
,00    6 .
2,00   7 . 00

```

Stem width: 1
Each leaf: 1 case(s)





b. Uji Wilcoxon

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	48	7,67	,834	7	9
Posttest	48	5,00	1,011	3	7

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest Negative Ranks	48 ^a	24,50	1176,00
Posttest – Pretest Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
Posttest – Pretest Ties	0 ^c		
Posttest – Pretest Total	48		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-6,185 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. based on positive ranks.

Crosstab pre test

			Pretest	Total
			Nyeri berat (7-9)	
Jenis_Kelamin	Laki-laki	Count	11	11
		% within Jenis_Kelamin	100,0%	100,0%
		% within Pretest	22,9%	22,9%
	Perempuan	% of Total	22,9%	22,9%
		Count	37	37
		% within Jenis_Kelamin	100,0%	100,0%
		% within Pretest	77,1%	77,1%
		% of Total	77,1%	77,1%
	Total	Count	48	48
		% within Jenis_Kelamin	100,0%	100,0%
		% within Pretest	100,0%	100,0%
		% of Total	100,0%	100,0%

Crosstab posttest

			Posttest			Total
			Nyeri Ringan (1-3)	Nyeri Sedang (4-6)	Nyeri berat (7-9)	
Jenis_Kelamin	Laki-laki	Count	1	9	1	11
		% within Jenis_Kelamin	9,1%	81,8%	9,1%	100,0%
		% within Posttest	33,3%	20,9%	50,0%	22,9%
	Perempuan	% of Total	2,1%	18,8%	2,1%	22,9%
		Count	2	34	1	37
		% within Jenis_Kelamin	5,4%	91,9%	2,7%	100,0%
		% within Posttest	66,7%	79,1%	50,0%	77,1%
	Total	% of Total	4,2%	70,8%	2,1%	77,1%
		Count	3	43	2	48
		% within Jenis_Kelamin	6,2%	89,6%	4,2%	100,0%
Total		% within Posttest	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	6,2%	89,6%	4,2%	100,0%

Lampiran 15

DOKUMENTASI







Lampiran 16

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dian Linawati Simatupang
 Nim : P07520220016
 Judul Skripsi : Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di UPT Puskesmas Simalingkar Kecamatan Medan Tuntungan
 Nama Pembimbing Utama : Dr. Dame Evalina Simangunsong, SKM,M. Kes
 Nama Pembimbing Pendamping : Dr. Dra. Megawati, S.Kep, Ns, M. Kes

No	Tanggal	Rekomendasi Bimbingan	PARAF		
			Mahasiswa	Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
1	09 Oktober 2023	Pengajuan Judul Skripsidan Telaah Jurnal			
2	03 November 2023	ACC Judul Skripsi			
3	16 November 2023	Konsultasi BAB 1			
4	21 November 2023	Revisi BAB 1			
5	24 November 2023	ACC BAB 1			
6	24 November 2023	Konsultasi BAB 2			
7	01 Desember 2023	Revisi BAB 2			
8	04 Desember 2023	ACC BAB 2			

9	04 Desember 2023	Konsultasi BAB 3, Lembar observai, dan lembar persetujuan responden			7
10	08 Desember 2023	Revisi BAB 3, Lembar observai, dan lembar persetujuan responden.			7
11	11 Desember 2023	ACC BAB 3			7
12	11 Desember 2023	Konsultasi tulisan dan penyusunan proposal skripsi dengan pembimbing ke II.			7
13	10 februari 2024	Seminar Proposal			7
14	30 februari 2024	Bimbingan Perbaikan proposal setelah seminar proposal			7
15	24 juni 2024	Bimbingan Bab 4			7
16	25 juni 2024	Bimbingan Perbaikan Bab 4			7
17	26 juni 2024	Bimbingan Bab 5 dan melengkapi Lampiran			7
18	08 juli 2024	ACC Skripsi			7

Medan, 10 Februari 2024

Mengetahui Ka. Prodi S.Tr Keperawatan



(Dr. Risma D. Manurung S.Kep.Ns.M.Biomed)

NIP: 196908111993032001

Lampiran 17

CV Penelitian



DIAN LINAWATI SIMATUPANG

Mobile Phone : 082267771878

Email : dianlinawati231@gmail.com

DATA PRIBADI

Nama : Dian Linawati Simatupang
NIM : P07520220016
Pekerjaan : Mahasiswa
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Tempat Tanggal lahir : Rianiate, 30 September 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Alamat : Dusun II Pearaja Jl. Sibolga-Barus km 31, Kec.Sorkam,
Kab. Tapanuli Tengah
Nomor Hp : 082267771878
Email : dianlinawati231@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. 2008 – 2014 : SD NEGERI 156484 RIANIATE
2. 2014 – 2017 : SMP NEGERI 1 SORKAM
3. 2017 – 2020 : SMA NEGERI 1 SORKAM BARAT

LEAFLET SENAM REMATIK



DIAN LINAWATI SIMATUPANG

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES
MEDAN
JURUSAN S.Tr KEPERAWATAN
TAHUN 2024

SENAM REMATIK

Senam rematik adalah suatu metode yang praktis dan efektif untuk menjaga serta mempertahankan kesehatan tubuh lansia yang mengalami nyeri sendi.

Manfaat senam rematik :

- Mengurangi nyeri pada sendi
- Tulang menjadi lebih lentur
- Otot akan lebih kencang
- Memperlancar peredaran darah
- Menjaga kadar lemak agar tetap normal
- Jantung lebih sehat
- Kecepatan reaksi lebih cepat

Berikut adalah langkah-langkah senam rematik :

1. Gerakan kepala dari arah kanan kiri, atas bawah 8x hitungan



2. Angkat kedua tangan dari samping ke arah atas hitungan 8x



3. Kaitkan tangan lalu angkat ke arah atas dan bawah



3. Putar bahu atas kanan kiri depan dan belakang



4. Kepalkan kedua tangan lalu dibuka dalam hitungan 8x



5. Renggangkan tangan dan tekuk siku dengan gerakan ke kiri dan ke kanan



6. Angkat tangan kiri ke atas dan kanan kebawah lalu ayunkan secara bergantian



8. Gerakan pendinginan dan gerakan kaki



ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

11%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ijhd.upnvj.ac.id Internet Source	1%
2	Submitted to Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
3	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1%
4	repository.stikes-adc.ac.id Internet Source	1%
5	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1%
6	repository.unsri.ac.id Internet Source	1%
7	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	<1%
8	www.scribd.com Internet Source	<1%
9	databoks-series.katadata.co.id Internet Source	<1%

10	journal.widyakarya.ac.id Internet Source	<1 %
11	catatananakasramarusdi.blogspot.com Internet Source	<1 %
12	digilib.unila.ac.id Internet Source	<1 %
13	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
14	adoc.pub Internet Source	<1 %
15	prosiding-pkmcsr.org Internet Source	<1 %
16	repository.stikstellamarismks.ac.id Internet Source	<1 %
17	ojs.unsulbar.ac.id Internet Source	<1 %
18	Submitted to Silpakorn University Student Paper	<1 %
19	Alvian Pristy Windiramadhan, Wenny Nugrahati Carsita. "GAMBARAN TINGKAT NYERI EKSTREMITAS PADA LANSIA PENDERITA ARTHRITIS RHEUMATOID SAAT MELAKUKAN RENTANG GERAK SENDI", Jurnal Keperawatan Sriwijaya, 2024 Publication	<1 %

20	repository.usu.ac.id:8080 Internet Source	<1 %
21	Submitted to SDM Universitas Gadjah Mada Student Paper	<1 %
22	id.123dok.com Internet Source	<1 %
23	repo.unikadelasalle.ac.id Internet Source	<1 %
24	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
25	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	<1 %
26	repository.unjaya.ac.id Internet Source	<1 %
27	reumatologi.or.id Internet Source	<1 %
28	repository.upnjatim.ac.id Internet Source	<1 %
29	Submitted to Universitas Pendidikan Ganesha Student Paper	<1 %
30	Erlita Kundartiari, Sri Nur Hartiningsih. "Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Murottal Terhadap Tekanan Darah", JURNAL	<1 %

KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI PANGKALPINANG, 2020

Publication

-
- | | | |
|-----------|---|----------------|
| 31 | Submitted to State Islamic University of
Alauddin Makassar
<small>Student Paper</small> | <1 % |
|-----------|---|----------------|
-
- | | | |
|-----------|--|----------------|
| 32 | journals.umkt.ac.id
<small>Internet Source</small> | <1 % |
|-----------|--|----------------|
-
- | | | |
|-----------|--|----------------|
| 33 | repo.stikesicme-jbg.ac.id
<small>Internet Source</small> | <1 % |
|-----------|--|----------------|
-
- | | | |
|-----------|--|----------------|
| 34 | repository.helvetia.ac.id
<small>Internet Source</small> | <1 % |
|-----------|--|----------------|
-
- | | | |
|-----------|--|----------------|
| 35 | repository.uinfasbengkulu.ac.id
<small>Internet Source</small> | <1 % |
|-----------|--|----------------|
-
- | | | |
|-----------|--|----------------|
| 36 | repository.wima.ac.id
<small>Internet Source</small> | <1 % |
|-----------|--|----------------|
-
- | | | |
|-----------|--|----------------|
| 37 | Suwanti Suwanti, Devi Ratnasari.
"HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU DENGAN
KECAMASAN MENGHADAPI MASA
MENOPAUSE DI DUSUN KEBUN INDAH
WILAYAH KERJA UPT BLUD PUSKESMAS
GUNUNGSARI", Jurnal Midwifery Update
(MU), 2020
<small>Publication</small> | <1 % |
|-----------|--|----------------|
-
- | | | |
|-----------|---|----------------|
| 38 | repository.unhas.ac.id
<small>Internet Source</small> | <1 % |
|-----------|---|----------------|
-

39	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur	<1 %
Student Paper		
40	Ifka Daristi, Muhammad Ikhtiar, Sitti Patimah. "Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja di PT. Varia Usaha Beton Makassar", Window of Public Health Journal, 2021	<1 %
Publication		
41	e-jurnal.iphorr.com	<1 %
Internet Source		
42	journal2.stikeskendal.ac.id	<1 %
Internet Source		
43	Febi Septiani, Indri Heri Susanti, Silvi Yuanita, Nurun Nabila et al. "Pendidikan Kesehatan tentang Rheumatoid Arthritis dan Senam Rematik Pada Lansia di Posyandu Lansia Mugi Sehat", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2024	<1 %
Publication		
44	Hulfa Hidayati, Lala Budi Fitriana. "Skala Nyeri Ibu Berhubungan dengan Waktu Inisiasi Pemberian ASI pada Bayi Baru Lahir Pasca Seksio Sesar di Alamanda 1 dan 2 RSUD Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta", Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 2019	<1 %
Publication		

45	stikessantupaulus.e-journal.id Internet Source	<1 %
46	core.ac.uk Internet Source	<1 %
47	ebookdig.biz Internet Source	<1 %
48	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
49	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
50	es.scribd.com Internet Source	<1 %
51	pdffox.com Internet Source	<1 %
52	repository.ipb.ac.id Internet Source	<1 %
53	repository.stikeswirahusada.ac.id Internet Source	<1 %
54	sidu.usn.ac.id Internet Source	<1 %
55	www.ekafarm.com Internet Source	<1 %
56	www.jurnal.poltekkespalu.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On